

Skoltrötthet

En studie över hur skoltrötthet utvecklas i årskurs 7–9

Ronja Hagberg

Avhandling pro gradu i specialpedagogik
Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Åbo Akademi

Vasa, 2019

Abstrakt

Författare Ronja Hagberg	Årtal 2019
Arbetets titel Skoltrötthet. En studie över hur skoltrötthet utvecklas i årskurs 7–9	
Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen. Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier.	Sidantal (tot.) 38
Ev. projekt inom vilket arbetet gjorts Avhandlingen baserar sig på data från FRAM-projektet vid Åbo Akademi	
Referat <p>I Finland får alla elever en högklassig och gratis grundskoleutbildning, men trots detta visar undersökningar på att elever mår allt sämre och blir allt mera stressade. Forskning tyder på att skoltrötthet är en bakomliggande orsak till det här och därför är det viktigt att undersöka det. Skoltrötthet kan jämföras med utbrändhet på en jobbpå plats och delas in i tre dimensioner: utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet. Det övergripande syftet med min studie är att undersöka hur dessa tre dimensioner av skoltrötthet utvecklas i årskurs 7–9. Utgående från syftet har fyra forskningsfrågor formulerats:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hur utvecklas de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) i årskurs 7–9?2. Hur skiljer sig de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) mellan könen?3. Hur skiljer sig utvecklingen av de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) mellan könen?4. Hur påverkar de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) varandra? <p>Jag har gjort en kvantitativ undersökning och tagit del av data som är insamlade för FRAM-projektet från hösten 2016, våren 2017 och hösten 2018. Data baserar sig på 583 elevenkät svar. Studiens resultat visar på att alla dimensioner av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) ökar i årskurs 7–9. Flickor känner sig mera utmattade och otillräckliga i skolan än pojkar. Ingen skillnad mellan könen hittades dock i fråga om cynism. Enligt resultatet finns det inte heller någon skillnad i utvecklingen av någon av de tre dimensionerna av skoltrötthet mellan könen i årskurs 7–9. I fråga om hur de olika dimensionerna av skoltrötthet påverkar varandra så visade resultatet på att det finns ett samband mellan varje dimension inom varje tidpunkt och en prediktion inom varje dimension mellan varje tidpunkt. Utmattning och cynism predicerar dessutom en känsla av otillräcklighet konstant över tid. En känsla av otillräcklighet predicerar i sin tur cynism konstant över tid och utmattning endast från tidpunkt 2 till 3. Resultatet visade också på att cynism predicerar utmattning negativt från tidpunkt 2 till tidpunkt 3, vilket innebär att de elever som har en cynisk inställning vid tidpunkt 2 är mindre utmattade vid tidpunkt 3. Kortfattat kan det utifrån den här studien konstateras att skoltrötthet ökar och att framförallt flickor och de elever som är utmattade och har en cynisk inställning till skolan borde få mera stöd för att skoltrötthet och utvecklingen av skoltrötthet ska minska.</p>	
Sökord / indexord Skoltrötthet, koulu-uupumus, school burnout	

Innehåll

Abstrakt

1 Inledning	1
1.1 Problemformulering	2
1.2 Avhandlingens upplägg	2
2 Skoltrötthet	4
2.1 Skoltrötthet över tid.....	5
2.2 Könsskillnader i fråga om skoltrötthet	7
2.3 Relationen mellan de tre dimensionerna av skoltrötthet	7
2.4 Syfte och forskningsfrågor i denna studie	8
3 Metod	10
3.1 Information om FRAM-projektet och respondenter	10
3.2 Mätinstrument	11
3.3 Kvalitetskriterier	11
3.4 Bearbetning och analys av data.....	13
4 Resultatredovisning	18
4.1 Utmattning.....	18
4.2 Cynism	19
4.3 En känsla av otillräcklighet	20
4.4 Hur påverkar de tre dimensionerna av skoltrötthet varandra?.....	21
5 Diskussion	24
5.1 Resultatdiskussion.....	24
5.2 Metoddiskussion	28
5.3 Slutsats.....	29
Litteraturförteckning	31

Bilagor

Bilaga 1: Enkät för bedömning av skoltrötthet.

Tabeller

Tabell 1: Korrelationer och Chronbachs alfa (α) för alla variabler vid alla tre tidpunkter.....	12
Tabell 2: Deskriptiva värden för alla variabler och signifikansvärde för Levenes test.....	14
Tabell 3: Deskriptiva värden före och efter hantering av bortfall.....	15
Tabell 4: Testresultat för de olika modellerna för den Multivariata regressionsanalysen.....	17

Figurer

Figur 1: Utveckling av utmattning från tidpunkt 1 till 3.....	18
Figur 2: Utveckling av cynism från tidpunkt 1 till 3.....	19
Figur 3: Utveckling av en känsla av otillräcklighet från tidpunkt 1 till 3.....	20
Figur 4: Samband mellan utmattning, cynism och otillräcklighet över tid.....	22

1 Inledning

Finland har ett av de bästa skolsystemen i världen med många högpresterande elever enligt PISA-undersökningarna (Programmen for International Student Assistent) från år 2009, 2012 och 2015 (OECD, 2010, s. 6; OECD, 2014, s. 18; OECD, 2018, s. 5). I Finland får alla elever gratis skolmat och borde därmed få den näring de behöver för att få energi till skolarbetet. Genom hela grundskolan får alla elever därtill gratis skolmaterial. Enligt en undersökning om barn i Europa som är i riskzon för att vara utsatta för fattigdom har majoriteten av alla barn i Finland dessutom allt vad de behöver rent materiellt (Statistikcentralen, 2018). Förutsättningarna för att barn i Finland ska ha en lyckad skolgång är alltså mycket goda. Ändå blir barn och ungdomar allt mera stressade (Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012 s. 935) och mår allt sämre i skolorna (Salmela-Aro, Upadyaya, Hakkarainen, Lonka & Alho, 2017, s. 343). Frågan är vad som är de bakomliggande orsakerna till det här?

En orsak till elevers bristande välmående och skolengagemang är skoltrötthet (Cadime, Pinto, Lima, Rego, Pereira & Ribeiro, 2016, s. 175–177; Salmela-Aro & Upadaya, 2012 s. 61). I en studie av Virtanen, Lerkkanen, Poikkeus och Kuorelahti (2018, s. 534) framkommer det att de elever som har lågt engagemang i skolan är mycket skoltrötta och de som däremot är mycket engagerade i skolan nästan inte alls är skoltrötta. Skoltrötthet har många negativa konsekvenser för elever, lärare och indirekt samhället överlag. May, Bauer och Fincham (2015, s. 129) har kommit fram till att skoltrötthet bland annat har ett samband med låga prestationer i skolan. Det finns också ett samband mellan elever som är skoltrötta och elever som inte vill studera vidare efter årskurs 9 (Bask & Salmela-Aro, 2013 s. 523). Skoltrötthet kan även leda till depression (Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen, 2009, s. 1325) samt till ökad användning av cannabis (Bilge, Tuzgol Dost & Cetin, 2014, s. 40). Ett annat problem bland elever som är skoltrötta är skolfrånvaro (Hancock, Gottfried & Zubrick, 2018, s. 168–170). I en artikel i Svenska Yle lyfter Sundström (2017) fram att skolfrånvaro är ett växande problem i Finland och en stor utmaning för lärarna idag. De barn och ungdomar som har många frånvarotimmar och de som inte har ork eller motivation till att fortsätta studera efter årskurs 9 löper vidare risk för att bli marginaliserade i samhället (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2013 s. 254). Utifrån

det här kan konstateras att det som läroplanen 2014 förutsätter i fråga om stöd till eleverna inte följs. I läroplanen står det nämligen att elever ska stödjas till att vara motiverade genom hela den grundläggande utbildningen och till fortsatta studier (Läroplan 2014, s. 19). Salmela-Aro som har gjort många undersökningar av skoltrötthet säger i en intervju för The Globe and Mail att det viktigaste uppdraget som skolan bär är att ge eleverna en vilja att lära sig. Skoltrötta ungdomar är sällan motiverade till att lära sig mera så frågan är om inte Finland, trots fina PISA-resultat, håller på att misslyckas med det mest väsentliga? Det är därför viktigt att undersöka skoltrötthet, hitta sätt att minska på det, förebygga det och i framtiden jobba mera på att motivera elever till att vilja lära sig.

1.1 Problemformulering

Skoltrötthet (eng. School burnout) som begrepp har aktualiserats under 2000-talet och förklaras enligt Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen och Nurmi (2009 s. 55) bäst genom att delas in i tre dimensioner. De här dimensionerna är utmattning på grund av skolans höga krav, en cynisk inställning till skolan och en känsla av otillräcklighet i skolan. Jag kommer att utgå från Salmela-Aros m.fl. (2009 s. 55) definition i min avhandling med syftet att undersöka hur de tre olika dimensionerna av skoltrötthet utvecklas i årskurs 7–9. För att genomföra min studie har jag formulerat fyra forskningsfrågor: Hur utvecklas de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) i årskurs 7–9? Hur skiljer sig de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) mellan könen? Hur skiljer sig utvecklingen av de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) mellan könen? Och hur påverkar de tre olika dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) varandra?

1.2 Avhandlingens upplägg

Avhandlingen består sammanlagt av fem kapitel: Inledning, Skoltrötthet, Metod, Resultat och Diskussion. I inledningen ligger fokus på att ge läsaren en första inblick i ämnet och orsaker till att det är viktigt att undersöka det. I teorin ges det sedan en bredare översikt och en djupare inblick i tidigare forskning kring ämnet. I det tredje kapitlet, metodkapitlet, kommer studiens forskningsmetod och analysmetod att lyftas

fram. I metodkapitlet kommer även FRAM-projektet att presenteras, eftersom data i studien baserar sig på data till detta projekt. Studiens validitet, reliabilitet och etiska aspekter diskuteras också i metodkapitlet. I följande kapitel, resultatkapitlet, kommer undersökningens resultat att presenteras. I det sista kapitlet, diskussionskapitlet, diskuteras avhandlingens metodval och undersökningens resultat. Förslag på vidare forskning och slutsatser av studiens resultat kommer också att lyftas fram i detta kapitel.

2 Skoltrötthet

I det här kapitlet är det tidigare forskning inom ämnet som är i fokus. Vad säger tidigare forskning om hur skoltrötthet utvecklas över tid? Hur skiljer sig skoltrötthet och dess utveckling mellan könen i tidigare undersökningar? Hur påverkar de tre olika dimensionerna av skoltrötthet varandra? Dessutom kommer de tre dimensioner som skoltrötthet delas in i att lyftas fram och förklaras mera ingående.

Skoltrötthet kan enligt Bask och Salmela-Aro (2013, s. 513) liknas vid utbrändhet på en jobbpå plats. ”Utbrändhet” är enligt Nationalencyklopedin [u.å.] ett psykiskt tillstånd som utmärks av utmattning och bristande engagemang. Maslach och Leiter (2000, s. 32) tar begreppet till ytterligare en djupare nivå och definierar det utifrån tre olika dimensioner: utmattning, en cynisk inställning till arbete och en känsla av otillräcklighet i arbetet. Även om skolan inte är ett jobb kan kraven på eleverna liknas vid vad som krävs av vuxna på ett jobb (Salmela-Aro m.fl., 2009 s. 48). Skoltrötthet kan därför också bäst definieras utifrån de tre dimensioner som utbrändhet delas in i: utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet (Salmela-Aro m.fl. 2009, s. 55; Salmela-Aro & Näätänen, 2005, s. 11).

När en elev ständigt är märkbart trött i skolan och sömn inte hjälper kan det bero på att eleven är utmattad (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, s. 11). Utmattning innebär att en person har pressat sig själv för mycket, både fysiskt och emotionellt (Maslach & Leiter, 2000, s. 32). I de flesta fall är detta ett resultat av skolans höga krav. När en elev ett längre tag har försökt att nå utsatta mål i skolan utan att ha de förutsättningar som krävs för att kunna nå målen, blir kraven för höga och eleven blir utmattad av att försöka men inte lyckas (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, s. 11; Maslach och Leiter, 2000, s. 63). Den andra dimensionen av skoltrötthet är en cynisk inställning till skolan, vilket innebär att man underskattar eller inte förstår den betydelse som skolarbete har (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, s. 11). En elev med en cynisk inställning till skolan känner att skolan är meningslös och tappar motivation till att göra skolarbete, vilket vidare leder till att kraven i skolan blir svåra att uppnå (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, s. 11). Cynism kan enligt Maslach och Leiter (2000, s. 32) vara ett försvar mot utmattning och besvikelse och det har även ett klart samband med låga prestationer i skolan (Cadime m.fl., 2016, s. 171; Salmela-

Aro m.fl. 2008, s. 685). Ett sätt att motarbeta cynism enligt Salmela-Aro m.fl. (2008, s. 685) är att få eleverna att känna sig hemma i skolan eftersom detta har visats fungera som en motvikt till en cynisk intsällning till skolan. En känsla av otillräcklighet är den sista av de tre dimensionerna av skoltrötthet och uppstår när varje ny uppgift känns överväldigande och för svår att utföra (Maslach & Leiter, 2000, s. 33). En elev som börjar känna sig otillräcklig i skolan har oftast försökt men inte lyckats nå utsatta mål eller inte haft tillräckligt med tid för att kunna nå målen (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, s. 11). När en människa börjar känna sig otillräcklig är det svårt att komma bort från den känslan och det blir i de flesta fall bara värre (Maslach & Leiter, 2000, s. 33). När varje ny uppgift känns för svår för att utföra leder det lätt till att man tappar sitt självförtroende, vilket vidare ofta leder till att omgivningen tappar förtroendet för personen i fråga (Maslach & Leiter, 2000, s. 33).

2.1 Skoltrötthet över tid

I tidigare studier kommer det fram att elever upplever att stress ökar i årskurs 7–9 och att skoltrötthet ökar under de här årskurserna (Salmela - Aro, Read, Minkkinen, Kinnunen och Rimpelä 2018, s. 230; Salmela-Aro m.fl., 2017, s. 354). Haapasalo, Valimaa och Kannas (2010, s. 146–148) menar dessutom att ungdomars syn på skolan överlag blir markant sämre i årskurs 7–9 och att majoriteten av eleverna i årskurs 9 har en negativ inställning till skolan.

Institutet för hälsa och välfärd i Finland har regelbundet kartlagt skoltrötthet sedan 2006. Deras undersökning från 2017 visar att 13,8 procent av ungdomar i årskurs 8–9 är skoltrötta. I gymnasiet är det 13,3 procent av alla som är skoltrötta och i yrkesutbildningar är det 6,8 procent som är skoltrötta (Institutet för hälsa och välfärd, 2017). Skoltrötthet verkar alltså minska över till andra stadiet enligt Institutet för hälsa och välfärds undersökning från 2017. Elever som väljer att gå en gymnasieutbildning är dock mera skoltrötta än de elever som väljer att gå en yrkesutbildning (Institutet för hälsa och välfärd 2017; Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012, s. 936; Salmela-Aro m.fl., 2008, s. 686). Det är dock skillnad på flickors och pojkars utveckling av skoltrötthet. Flickors skoltrötthet ändrar nämligen inte från årskurs 8–9 över till gymnasieutbildningar utan i båda stadierna är andelen skoltrötta

flickor 17 procent (Institutet för hälsa och välfärd, 2017). Däremot sjunker skoltrötthet bland flickor som väljer yrkesutbildningar. Faktum är att i yrkesutbildningar sjunker andelen elever, både pojkar och flickor, som är skoltrötta överlag. Procentuellt är bara 9,8 procent av flickorna i yrkesutbildningarna skoltrötta och 4,3 procent av alla pojkar skoltrötta (Institutet för hälsa och välfärd, 2017). Skoltrötthet minskar alltså mest för pojkar som väljer att gå yrkesutbildningar. Däremot så verkar skoltrötthet i sin tur öka mest för pojkar som väljer att gå en gymnasieutbildning (Salmela-Aro och Tynkkynen, 2012, s. 936). Salmela-Aro och Tynkkynen (2012, s. 936) menar att detta beror på att pojkar får mera press på sig i slutet av gymnasieutbildningarna när studentexamen närmar sig. Deras undersökning visar på att det nästan är lika många pojkar som flickor som är skoltrötta i slutet av gymnasiet. Detta kan dock ha ändrats eftersom det inte understöds av den undersökning som Institutet för hälsa och välfärd gjorde 2017. I deras undersökning sjunker andelen pojkar som är skoltrötta från 10,4 procent i årkurs 8–9 till 7,9 procent i gymnasieutbildningar. Institutet för hälsa och välfärd har dock endast undersökt första och andra årets studerande i gymnasieutbildningar. Det kan därför hända att andelen pojkar som är skoltrötta först minskar och sedan ökar markant det sista året.

I en undersökning av Salmela-Aro m.fl. (2008, s. 686) minskade alla tre dimensioner av skoltrötthet bland elever i yrkesutbildningar medan alla tre dimensioner av skoltrötthet ökade bland elever i gymnasieutbildningar. Salmela-Aro och Tynkkynen (2012, s. 935) understöder också det här och menar att det är framförallt en av känsla av otillräcklighet som ökar. Salmela-Aro m.fl. (2008 s. 683) menar dock att det är ganska naturligt att skoltrötthet ökar mera i gymnasieutbildningar än i yrkesutbildningar eftersom att kraven på elever är högre där. Enligt Salmela-Aro m.fl. (2008 s. 685) var cynism den enda av de tre dimensionerna som inte ökade i varken gymnasieutbildningar eller yrkesutbildningar för flickor, men den minskade inte heller. Däremot ökade cynismen bland pojkar i gymnasieutbildningar, medan det bland pojkar i yrkesutbildningar ökade markant just fram tills att de började i yrkesutbildningen och då började det istället att minska (Salmela-Aro m.fl., 2008, s. 685).

2.2 Könsskillnader i fråga om skoltrötthet

Undersökningar visar på att flickor är mera skoltrötta än pojkar och även löper större risk för att bli skoltrötta än vad pojkar gör (Herrmann, Koeppen och Kessels, 2019, s. 158; Salmela-Aro m.fl., 2018, s. 1; Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012, s. 936; Salmela-Aro m.fl. 2009, s. 1324; Salmela-Aro m.fl., 2008, s. 684). I en undersökning av Institutet för hälsa och välfärd från 2017 kommer det exempelvis fram att 17 procent av alla flickor i årskurs 8–9 är skoltrötta, medan bara 10,4 procent av alla pojkar är skoltrötta. En undersökning av Salmela-Aro m.fl. (2018, s. 230) visar på att skoltrötthet i årskurs 7–9 också ökar mest för flickor. Dessutom löper kvinnor vidare en större risk för utbrändhet i arbetslivet än vad män gör (Purvanova & Muros, 2010, s. 175). Enligt Salmela-Aro m.fl. (2008, s. 685) presterar flickor överlag bättre än pojkar, vilket kan ha ett samband med att flickor lider av mera skoltrötthet än pojkar. Herrmann m.fl., (2019, s. 158) menar att det faktum att flickor löper större risk för att bli skoltrötta har med deras självkänsla och motivation att göra. Flickors uppfattning av deras eget värde har nämligen ett starkare samband med deras skolprestationer än vad det har för pojkar (Herrmann m.fl. 2019, s. 159). Detta innebär att flickor ofta värderar sig själva utifrån sina prestationer, vilket också förklarar varför det finns ett samband mellan framgång i studierna och skoltrötthet för flickor (Herrmann m.fl. 2019, s. 159). Ett undantag i könsfördelningen i fråga om skoltrötthet i Finland är elever som har immigrerat (Salmela-Aro m.fl. 2018, s. 10). Pojkar som nyligen har immigrerat blir lättare skoltrötta än flickor som nyligen har immigrerat (Salmela-Aro m.fl. 2018, s. 10). I en studie från Iran (Bikar, Marziyeh & Pourghaz, 2018, s. 191) visar det sig dock att pojkar också där lider av skoltrötthet i högre grad än flickor, vilket kan ha ett samband med att immigrerade pojkar i Finland är mera skoltrötta än immigrerade flickor. I de länder där pojkar har mera press på sig i kulturen och hemifrån än vad flickor har är också pojkar mera skoltrötta än flickor (Bikar m.fl. 2018, s. 191).

2.3 Relationen mellan de tre dimensionerna av skoltrötthet

Tidigare forskning tyder på att alla tre dimensioner av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) har ett autoregressivt samband (Parker & Salmela-Aro, 2011, s. 247), vilket betyder att det finns ett samband inom varje dimension över tid. Undersökningar visar också på att utmattning predicerar en

känsla av otillräcklighet över tid (Kim, Lee, Kim, Choi och Lee 2015, s. 287; Parker & Salmela-Aro, 2011, s. 247). Enligt Kim, m.fl. (2015 s. 287) påverkar en hög initial känsla av utmattning både cynism och en känsla av otillräcklighet över tid. Detta stämmer också överens med hur utbrändhet utvecklas över tid (Maslach & Leiter, 2000, s. 32). Parker och Salmela-Aro (2011, s. 247) menar däremot att utmattning endast predicerar en känsla av otillräcklighet i skolan och inte cynism. Parker och Salmela-Aro (2011, s. 247) kom även fram till att inte bara utmattning utan också cynism predicerar en känsla av otillräcklighet. Både utmattning och cynism bör därför ses som inledande faktorer till att en känsla av otillräcklighet utvecklas. Att det finns en liten skillnad mellan studierna kan bero på att den ena är från Sydkorea och den andra från Finland. Båda studierna är dock överens om att en känsla av otillräcklighet varken påverkar utmattning eller cynism över tid (Kim m.fl. 2015, s. 287; Parker & Salmela-Aro, 2011, s. 247)

2.4 Syfte och forskningsfrågor i denna studie

Skoltrötthet är ett relativt nytt forskningsområde och även om allt fler studier görs inom ämnet, blir både allt flera elever (Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012, s. 936) och allt yngre elever skoltrötta (Yang & Chen, 2016 s. 349). Det finns därför ett stort behov av ännu mera och ännu bredare forskning inom ämnet. Det är bland annat en brist på studier i skoltrötthet över tid (Salmela-Aro m.fl., 2009, s. 1318), och framförallt studier över tid från grundskolan. Det är också en brist på studier där det undersöks hur de tre olika dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) påverkar varandra över tid (Kim m.fl., 2015, s. 282). Syftet med min studie är därför kortfattat att undersöka hur de tre olika dimensionerna av skoltrötthet utvecklas i årskurs 7–9. Jag kommer att undersöka hur varje dimension av skoltrötthet utvecklas från årskurs 7 till 9. Tidigare forskning visar på att skoltrötthet ökar (Salmela-Aro m.fl., 2018, s. 230). Min hypotes är därför att alla dimensioner av skoltrötthet kommer att öka mellan årskurs 7 och 9. Jag kommer också att undersöka hur skoltrötthet och dess utveckling skiljer sig mellan pojkar och flickor. Tidigare undersökningar visar på att flickor är mera skoltrötta än pojkar (Herrmann m.fl., 2019, s. 158) och att skoltrötthet också ökar mera för flickor (Salmela-Aro m.fl., 2018, s. 230). Min hypotes är därför att alla dimensioner av skoltrötthet kommer vara högre för flickor än för pojkar och att utvecklingen av alla

tre dimensioner av skoltrötthet också kommer att öka mera för flickor. Jag vill slutligen undersöka hur utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet påverkar varandra över tid och vilka dimensioner som predicerar vilka. På basen av tidigare forskning (Parker & Salmela-Aro, 2011, s. 247) är min hypotes att både utmattning och cynism kommer att predicera en känsla av otillräcklighet och att en känsla av otillräcklighet i sin tur inte kommer att predicera de övriga dimensionerna. För att få svar på studiens syfte har jag formulerat fyra forskningsfrågor:

1. Hur utvecklas de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) i årskurs 7–9? ^[1]_[SEP]
2. Hur skiljer sig de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) mellan könen?
3. Hur skiljer sig utvecklingen av de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) mellan könen?
4. Hur påverkar de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) varandra?

3 Metod

I det här kapitlet kommer jag att beskriva FRAM-projektet och dess respondenter, eftersom data till min undersökning baserar sig på det. Jag kommer vidare att lyfta fram forskningsetiska aspekter såsom reliabilitet och validitet och hur de har tagits i beaktande i undersökningen. Slutligen kommer jag att presentera bearbetning och analys av data i det här kapitlet.

3.1 Information om FRAM-projektet och respondenter

Framprojektet (Ungdomars välbefinnande och kunskap i framtidens samhälle) är ett fyraårigt longitudinellt finlandssvenskt forskningsprojekt. Syftet med FRAM-projektet är att undersöka hur kunskap och välbefinnande samspelar och hur dessa påverkar akademiska utfall hos finlandssvenska ungdomar från årskurs 7 till andra stadiet. Jag kommer att använda mig av data som är insamlade till detta projekt för att få en datainsamling över samma elever från flera olika tidpunkter i min avhandling. Projektet bedrivs främst av forskare inom specialpedagogik vid Åbo Akademi, men Utbildningsstyrelsen, Regionförvaltningsverkets svenska enhet för bildningsväsendet, Föregångarna och en extern expertgrupp medverkar också i projektet. Data till projektet är både kvalitativa och kvantitativa och har samlats in hösten 2016, våren 2017, hösten 2018 och våren 2019. Jag använder mig av de kvantitativa data från de tre första datainsamlingarna i min undersökning.

FRAM-projektets undersökningar har gjorts i fem olika finlandssvenska skolor. Två skolor är från Österbotten, två från huvudstadsregionen och en är från Östra Nyland. I projektet har sammanlagt 1 079 elever deltagit. När projektet samlade in data första gången, hösten 2016 (T1), så deltog 583 sjundeklassare (293 flickor och 290 pojkar) och 496 nionedeklassare (261 flickor och 236 pojkar). Samma deltagare har följts upp vid de två senare datainsamlingarna, våren 2017 (T2) och hösten 2018 (T3). Antalet deltagare beskrivs med N i Tabell 2 och i Tabell 3. Respondenterna har deltagit frivilligt i studien och har haft friheten att avbryta sitt deltagande om de önskar. Resultaten från studien behandlas konfidentiellt.

3.2 Mätinstrument

Skoltrötthet är i FRAM-projektets undersökning mätt med *School Burnout Inventory* (SBI), och är en utvecklad version av *Nuorten koulu- uupumusmittari* (BBI-10) av Salmela-Aro och Näätänen (2005, s. 17). Mätinstrumentet består av nio påståenden med fasta svarsalternativ och mäter alla tre dimensioner av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet). Utmattning mäts med fyra påståenden (påstående 1, 4, 7 och 9). En cynisk inställning till skolan mäts med tre påståenden (påstående 2, 5 och 6) och slutligen mäts en känsla av otillräcklighet med två påståenden (påstående 3 och 8). Påståendena besvaras sedan på en sexgradig likertskala där talet 1 motsvarar ”helt av annan åsikt” och talet 6 står för ”helt av samma åsikt”. Minimipoängen för testet som helhet är 9 och den maximala poängen är 54. SBI har använts i flera undersökningar och är bekräftat som ett tillförlitligt mätinstrument (Salmela-Aro m.fl. 2009, s. 55; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014, s. 653). Den svenska versionen av SBI är tagen från Pisaundersökningen 2015 (OECD 2016). Se Bilaga 1.

3.3 Kvalitetskriterier

Det är viktigt att undersökningar har en god reliabilitet (Patel & Davidson 2003, s. 101). ”Reliabilitet” anger enligt Patel och Davidson (2003, s. 101) mätinstrumentets tillförlitlighet och hur väl det lämpar sig för den undersökning man gör. Ett reliabelt mätinstrument innebär därmed ett mera sanningsenligt resultat (Patel & Davidson, 2003, s. 101). Reliabiliteten i min undersökning har testats med Chronbachs alfa. Detta test är ett korrelationsmått och beräknar hur väl olika delar av måttet mäter samma sak. Värdet kan vara allt mellan 0 och 1. Ett värde över 0,70 är dock eftersträvansvärt och överlag gäller att ju fler frågor en undersökning har, desto högre reliabilitet (Tavakol & Dennick, 2011, s. 53–54). Chronbachs alfa presenteras i Tabell 1 tillsammans med variablernas korrelationer med varandra. I och med att data är parametriska har ett Pearson-test gjorts för att mäta variablernas korrelationer med varandra. Alla korrelationer är signifikanta ($p < 0,05$) och positiva. Ett positivt samband innebär att höga värden på den ena variabeln leder till höga värden på den andra variabeln i korrelationen (Olsson & Sörensen, 2007, s. 150). Ju närmare -1 eller 1 ett korrelationsvärde är, desto starkare samband (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2003, s. 163). Se Tabell 1.

Tabell 1

Korrelationer och Chronbachs alfa (α) för alla variabler vid alla tre tidpunkter.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	α
1. Utmattning T1	1	0,66**	0,49**	0,489**	0,42**	0,37**	0,62**	0,55**	0,45**	0,78
2. Utmattning T2		1	0,60**	0,30**	0,56**	0,36**	0,44**	0,68**	0,52**	0,83
3. Utmattning T3			1	0,29**	0,30**	0,57**	0,36**	0,45**	0,41**	0,86
4. Cynism T1				1	0,63**	0,55**	0,58**	0,45**	0,41**	0,78
5. Cynism T2					1	0,57**	0,48**	0,63**	0,43**	0,80
6. Cynism T3						1	0,39**	0,45**	0,70**	0,85
7. Otillräcklighet T1							1	0,54**	0,44**	0,55
8. Otillräcklighet T2								1	0,52**	0,65
9. Otillräcklighet T3									1	0,71

Fotnot: ** = $p < 0,01$

I en undersökning är det vidare viktigt att det som är avsett att undersökas också är det som undersöks, eftersom det innebär att studien har en god validitet (Patel & Davidson, 2003, s. 98). Har man låg validitet innebär det däremot att man har ett systematiskt mätfel (Barmark & Djurfeldt, 2015, s. 51–52). Validiteten i en studie kan testas genom en faktoranalys. Enligt Djurfeldt och Mimmi (2009, s. 73) är faktoranalys: ”en statistisk metod för att undersöka de inbördes relationerna mellan en mängd olika variabler och identifiera underliggande mönster i denna samvariation”. FRAM-projektets forskare Widlund, Heta och Korhonen (2018 s.7) genomförde en faktoranalys både hösten 2016 och våren 2017 för att garantera datas validitet. I och med att mitt data är insamlat för FRAM-projektet så litar jag på deras faktoranalys för de två första tidpunkterna, som visade på god validitet, för min undersökning.

Det sista som bör tas i beaktande i en undersökning för att få en god kvalitet är etiska principer. Etiska principer i en undersökning går kortfattat ut på att respondenternas välmående går före det man får ut av en forskning (Olsson & Sörensen, 2007, s. 57). Det finns fyra grundläggande forskningsetiska principer som bör följas för att skydda individen. Dessa är informationsprincipen, samtyckesprincipen, konfidentialitetsprincipen och nyttjandepincipen. Informationsprincipen handlar om att deltagarna ska få information om projektet så att de förstår syftet och projektets upplägg. Samtyckesprincipen innebär att deltagarna ska få bestämma över sitt deltagande. Detta överensstämmer även med EU:s dataskyddsdirektiv, som lyfter fram att personuppgifter endast får behandlas om den registrerade har godkänt det

(Dahlström, 2011, s. 424) Med konfidentialitetsprincipen vill man garantera att deltagarnas personuppgifter är skyddade och behandlas konfidentiellt. Detta är bland annat viktigt för att deltagare och samhället inte ska tappa förtroende för forskningen (Dahlström, 2011, s. 421). Nyttjandepincipen innebär slutligen att uppgifterna om deltagarna endast får användas för forskningsändamålet (Patel & Davidson 2011, s. 62–63). I FRAM-projektet har vårdnadshavarna till deltagarna informerats om projektet och godkänt sina barns deltagande, eftersom barnen själva inte är myndiga. Deltagarna har dock fått information om projektet och har haft rätten att avbryta sitt deltagande om de vill. På detta sätt har både samtyckesprincipen och informationsprincipen tagits i beaktande. I FRAM-projektet har även konfidentialitetsprincipen tagits i beaktande bland annat genom att respondenterna har tilldelats ett ID-nummer som de använder istället för namn. Även nyttjandepincipen följs i forskningsprojektet. Jag har exempelvis inte fått ta del av mera information än nödvändigt för min undersökning.

3.4 Bearbetning och analys av data

För att analysera data och svara på forskningsfråga 1, 2 och 3 har jag använt statistikprogrammet SPSS (version 25). Jag började med att bilda summavariabler för de olika dimensionerna från alla tre tidpunkter, vilket därmed resulterade i tre summavariabler per dimension. Jag fortsatte med att se om data var normalfördelade. Data räknas som normalfördelade så länge som snedheten och toppigheten är mellan -1 och 1 (Djurfeldt, Larsson och Stjärnhagen, 2003, s. 68–69). Data i den här undersökningen hölls inom ramen för detta och kan därför kategoriseras som normalfördelade parametriska data (se Tabell 2). I samma tabell presenteras medelvärde och standardavvikelse. Medelvärde (M) förklarar var på en skala poängfördelningen har sin tyngdpunkt och standardavvikelsen (SD) är ett spridningsmått som förklarar hur utbredd fördelningen är på en skala (Patel & Davidson, 2003, s. 117). En låg standardavvikelse innebär att det är en liten spridning och en hög standardavvikelse innebär att det är en stor spridning (Patel & Davidson, 2003, s. 117). Slutligen presenteras även spridningen inom grupperna i Tabell 2, vilket har undersökts med homogenitetstestet *Levene's test of Equality of Error Variances*. Huck (2012, s. 302–303) lyfter fram att spridningen inom grupperna bör vara lika, vilket innebär att Levenes test i så fall borde vara icke

signifikant ($p > 0,05$). I min undersökning är det fyra variabler som inte uppfyller kravet för lika varians (se Tabell 2), vilket kan påverka resultatet.

Tabell 2

Deskriptiva värden för alla variabler och signifikansvärde för Levenes test

	N	M (SD)	Snedhet	Toppighet	p	Antal bortfall (%)
Utmattning T1	456	10,58 (4,47)	0,66	-0,01	0,00	37 (6,30 %)
Utmattning T2	526	11,10 (4,94)	0,50	-0,54	0,00	57 (9,80 %)
Utmattning T3	449	11,40 (5,13)	0,49	-0,46	0,22	134 (23,00 %)
Cynism T1	545	7,58 (3,54)	0,63	-0,11	0,49	38 (6,50 %)
Cynism T2	525	7,83 (3,81)	0,71	-0,09	0,93	58 (9,90 %)
Cynism T3	449	8,15 (3,87)	0,50	-0,54	0,38	134 (23,00 %)
Otillräcklighet T1	545	5,39 (2,37)	0,35	-0,63	0,04	38 (6,50 %)
Otillräcklighet T2	525	5,74 (2,65)	0,32	-0,69	0,01	58 (9,90 %)
Otillräcklighet T3	449	6,31 (2,78)	0,10	-0,87	0,83	136 (23,00%)

Fotnot: p = signifikansvärde för Levenes test

Vidare fortsatte jag med att se hur mycket bortfall data har. Bortfall innebär enligt Dahlström (2011, s. 355) ”de element i ramen som tillhör målpopulationen och man har planerat att undersöka, men som man ej fick något svar ifrån (eller motsvarande)”. Bortfallet varierade mellan 6,3 procent och 23,3 procent från första till sista mättillfället (se Tabell 2). Little MCAR-testet visade att bortfallet inte var helt slumpmässigt (not missing completely at random), $\chi^2(46) = 81,54$, $p = 0,01$. För att hantera bortfallet och kunna utföra en analys med all data har alla saknade värden imputerats genom expectation-maximisation-algoritmen (Dempster, Laird & Rubin, 1977, s. 1). I Tabell 3 presenteras medelvärden och standardavvikelse för data före och efter hantering av bortfall. Skillnaden mellan medelvärdet och standardavvikelsen i data med bortfall och i data utan bortfall är inte stor, vilket pekar på att de imputerade data kan anses ge en rättvis bild av de saknade data.

Tabell 3

Deskriptiva värden före och efter hantering av bortfall

	Med bortfall		Utan bortfall	
	N	M (SD)	N	M (SD)
Utmattning T1	456	10,58 (4,47)	583	10,65 (4,40)
Utmattning T2	526	11,10 (4,94)	583	11,16 (4,85)
Utmattning T3	449	11,40 (5,13)	583	11,46 (4,69)
Cynism T1	545	7,58 (3,54)	583	7,64 (3,48)
Cynism T2	525	7,86 (3,81)	583	7,86 (3,72)
Cynism T3	449	8,15 (3,87)	583	8,22 (3,56)
Otillräcklighet T1	545	5,39 (2,37)	583	5,42 (2,32)
Otillräcklighet T2	525	5,74 (2,65)	583	5,77 (2,59)
Otillräcklighet T3	449	6,31 (2,78)	583	6,36 (2,54)

För att svara på forskningsfråga 1, 2 och 3 utfördes variansanalyser med upprepade mätningar (Repeated Measures ANOVA) i SPSS. En variansanalys med upprepade mätningar används för att se skillnader mellan grupper över tid (Pallant, 2007, s. 251). Skillnaden är signifikant när $p < 0,05$, vilket innebär att det då stämmer med 95 procents sannolikhet. Jag gjorde tre olika variansanalyser, en per dimension (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet), för att få svar på hur varje enskild dimension av skoltrötthet utvecklas över tid.

I en variansanalys med upprepade mätningar är det viktigt att börja med att se på om resultatet uppfyller kriterierna för sfäriskhet (Huck, 2012, s. 321). Sfäriskhet innebär enligt Huck (2012, s. 321) att det är lika varianser hos mellantidpunktsskillnaderna. Ett resultat uppfyller dessa kriterier om *Mauchly sphericity test* inte är signifikant (Huck, 2012, s. 321). I mitt resultat har kriterierna för sfäriskhet endast uppfyllts vid mätningen av hur en känsla av otillräcklighet utvecklas över tid. För mätningen av hur utmattning och cynism utvecklas över tid har därför Greenhouse-Geissers korrekturmetod använts för att rätta till bristen på sfäriskhet.

I en variansanalys med upprepade mätningar är också F-värdet viktigt. F-värdet berättar hur mycket större spridningen mellan grupperna är i jämförelse med spridningen inom grupperna (Olsson & Sörensen, 2007, s. 145). Effektstorleken är också viktig eftersom den berättar hur stor skillnaden är. I en variansanalys anges effektstorleken i Partial eta square (η_p^2) och Cohens d används som mått på effekten vilket bland annat Huck (2012, s. 339) lyfter fram. Det är en liten effekt om talet är

under 0,06, en moderat effekt om det är mellan 0,06 och 0,14 och en stor effekt om det är över 0,14 (Huck, 2012, s. 339).

För att svara på forskningsfråga 4 om hur de olika dimensionerna av skoltrötthet påverkar varandra utfördes en multivariat regressionsanalys i statistikprogrammet MPLUS. En multivariat regressionsanalys används för att undersöka effekten av en oberoende variabel på en beroende variabel där samtidigt andra möjliga orsaksvariabler kontrolleras för (Barmark & Djurfeldt, 2015 s. 184). I en multivariat regressionsmodell är det viktigt att CFI-värdet (*Confirmatory Fit Index*) är över 0,95 och att RMSEA-värdet (*Root Mean Square Error of Approximation*) helst är under 0,05 för att det ska vara en bra modell (Djurfeldt & Barmark, 2009, s. 293). CFI-värdet och RMSEA-värdet beskrivs av Djurfeldt och Barmark (2009, s. 293) som ett mått för modellanpassning. CFI-värdet förklarar hur väl en modell lämpar sig för data och RMSEA-värdet mäter graden av oregelbundhet mellan data och modell (Djurfeldt & Barmark, 2009, s. 293). Ytterligare ett modellanpassningsmått är Chi square (χ^2), vilket bör vara icke signifikant för att det ska vara en bra modell (Djurfeldt & Barmark, 2009, s. 291). I en multivariat regressionsanalys är också frihetsgrader (df) viktiga. Frihetsgrader innebär det antal informationsenheter som krävs för att kunna beräkna en modell (Djurfeldt & Barmark, 2009, s. 326). Slutligen är standardiserade regressionskoefficienter (β) väsentliga eftersom de kan ses som effektstorlek i en multivariat regressionsanalys (Huck, 2012, s. 381). Det är en liten effekt om standardiserade regressionskoefficienten är under 0,3, en moderat effekt om den är under 0,5 och en stor effekt när den över 0,5 (Huck, 2012, s. 198).

För att hitta en modell med bra värden i min analys testades flera modeller. Den första som testades var en autoregressiv modell (Modell 1). En autoregressiv modell användes i den här studien för att se om det skulle finnas ett samband mellan varje tidpunkt inom varje dimension och ett samband mellan varje dimension för varje tidpunkt. I nästa modell (Modell 2) testades alla tänkbara samband som de olika faktorerna kan ha med varandra. I följande modell (Modell 3) inkluderades endast alla signifikanta samband, vilket också blev den modell som gav bäst värden. Slutligen testades dock ännu en förenklad modell (Modell 4) där endast de samband som var signifikanta och hade ett konstant mönster över tid inkluderades. Det visade sig dock att den tidigare modellen med alla signifikanta samband (Modell 3) var signifikant bättre att använda så det är den slutgiltiga modellen som jag kommer att

utgå ifrån i mitt resultat. Se anpassningsmåten för de olika modellerna i Tabell 4.

Tabell 4

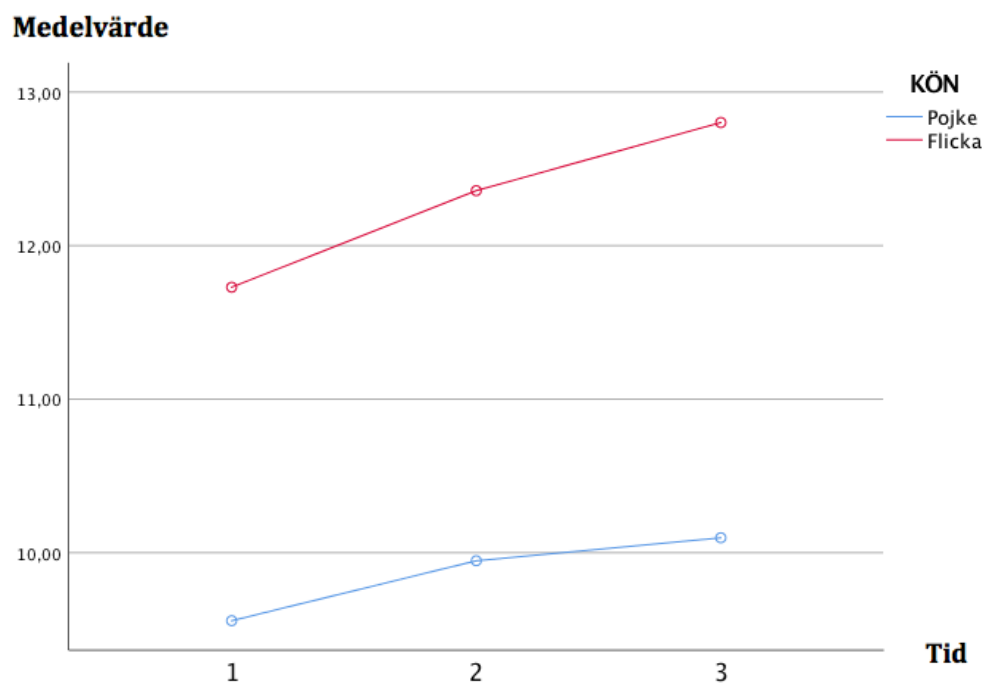
Testresultat för de olika modellerna för den multivariata regressionsanalysen

	CFI	RMSEA	χ^2	df
Modell 1	0,89	0,15	312,89	21
Modell 2	0,98	0,11	69,13	9
Modell 3	0,98	0,09	72,61	12
Modell 4	0,97	0,09	86,34	15

4 Resultatredovisning

För att analysera data och få svar på forskningsfråga 1, 2 och 3 har tre variansanalyser med upprepade mätningar utförts, en för varje dimension (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet). Kapitel 4 är därför för tydlighetens skull indelat i de olika dimensionerna och för varje dimension kommer resultatet till forskningsfråga 1, 2 och 3 att presenteras. Resultatet för forskningsfråga 4 kommer däremot att presenteras skilt. För att analysera data till forskningsfråga 4 har en multivariat regressionsanalys utförts. Beskrivande data till analyserna presenteras i Tabell 2 i kapitel 3.4.

4.1 Utmattning



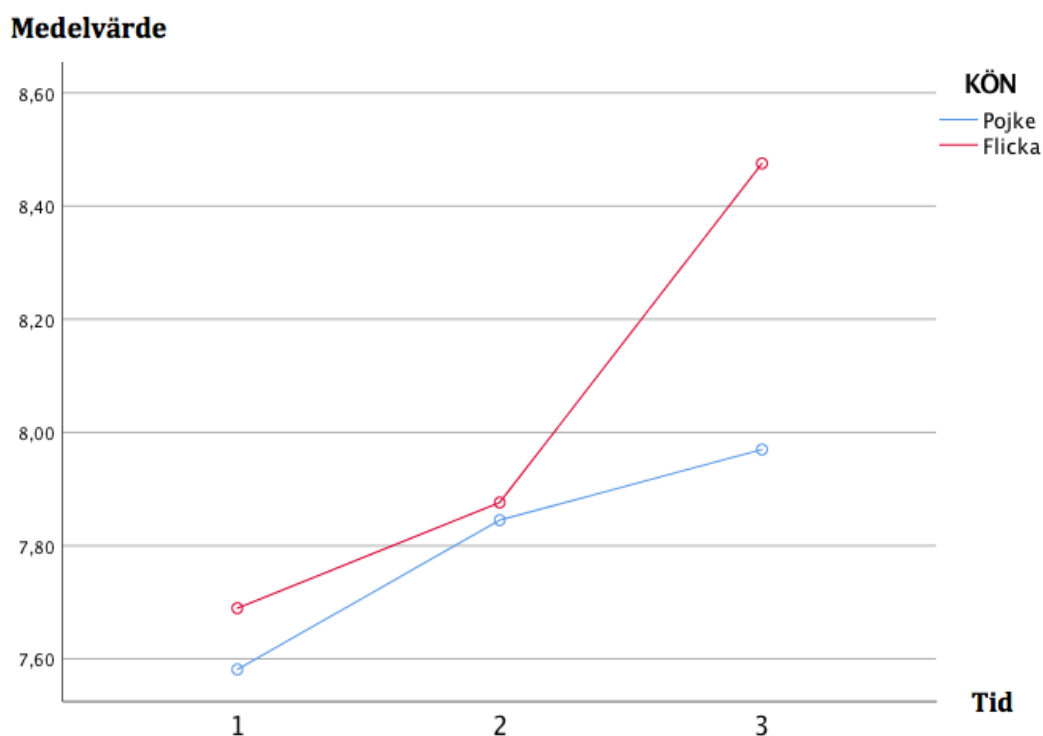
Figur 1. Utveckling av utmattning för pojkar och flickor från tidpunkt 1 till 3.

Med forskningsfråga 1 undersöks det hur de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) utvecklas i årskurs 7–9. Resultatet visar på att det finns en signifikant ökning i första dimensionen, utmattning, från årskurs 7 till årskurs 9, $F(1,93, 1120,60) = 10,77$, $p < 0,001$. Effektstorleken på utvecklingen av utmattning över tid är liten, $\eta_p^2 = 0,02$.

Med den andra forskningsfrågan undersöks det hur de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) skiljer sig mellan könen. Resultatet visar på att det finns en signifikant skillnad i utmattning mellan könen $F(1, 581) = 60,61, p < 0,001, \eta_p^2 = 0,09$. Flickor är, med en moderat effektstorlek, mera utmattade än pojkar (Figur 1).

Syftet med forskningsfråga 3 är att undersöka hur utvecklingen av de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) skiljer sig mellan könen från årskurs 7 till årskurs 9. Ingen signifikant skillnad $F(1,92, 1120,60) = 1,15, p = 0,32$ hittades i utvecklingen av utmattning mellan könen (Figur 1).

4.2 Cynism



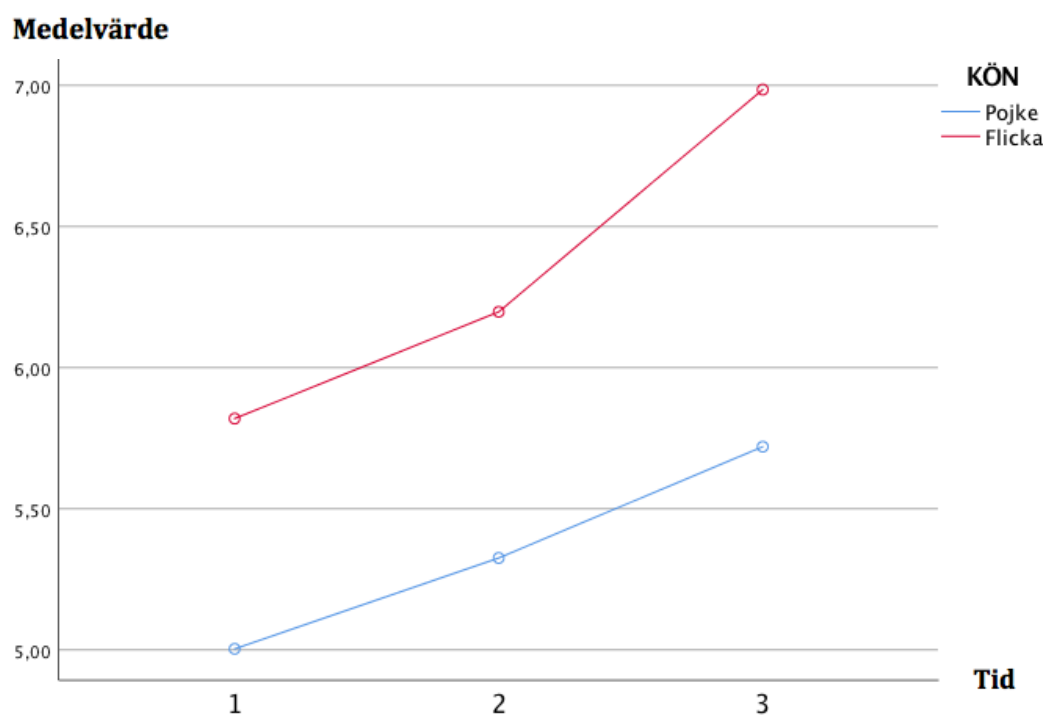
Figur 2. Utveckling av cynism för pojkar och flickor från tidpunkt 1 till 3.

Med den första forskningsfrågan undersöks det hur de tre dimensionerna av skoltrötthet utvecklas i årskurs 7–9. Resultatet visar på att det finns en signifikant ökning av den andra dimensionen, cynism, från årskurs 7 till årskurs 9, $F(1,98, 1148,42) = 9,48, p < 0,001, \eta_p^2 = 0,016$. Effektstorleken på utvecklingen av cynism är liten.

Syftet med forskningsfråga 2 är att undersöka hur de tre dimensionerna av skoltrötthet skiljer sig mellan könen. Resultatet visar på att det sammantaget inte finns en signifikant skillnad i cynism mellan könen i årskurserna 7 och 9 $F(1, 581) = 0,72, p = 0,40$ (Figur 2)

Med den tredje forskningsfrågan undersöks det hur utvecklingen av de tre dimensionerna av skoltrötthet skiljer sig mellan könen. Resultatet visar på att det inte finns någon signifikant skillnad i utvecklingen av cynism från årskurs 7 till årskurs 9 mellan könen, $F(1,98, 1148,42) = 1,75, p = 0,18$ (Figur 2).

4.3 En känsla av otillräcklighet



Figur 3. Utveckling av en känsla av otillräcklighet från tidpunkt 1 till 3.

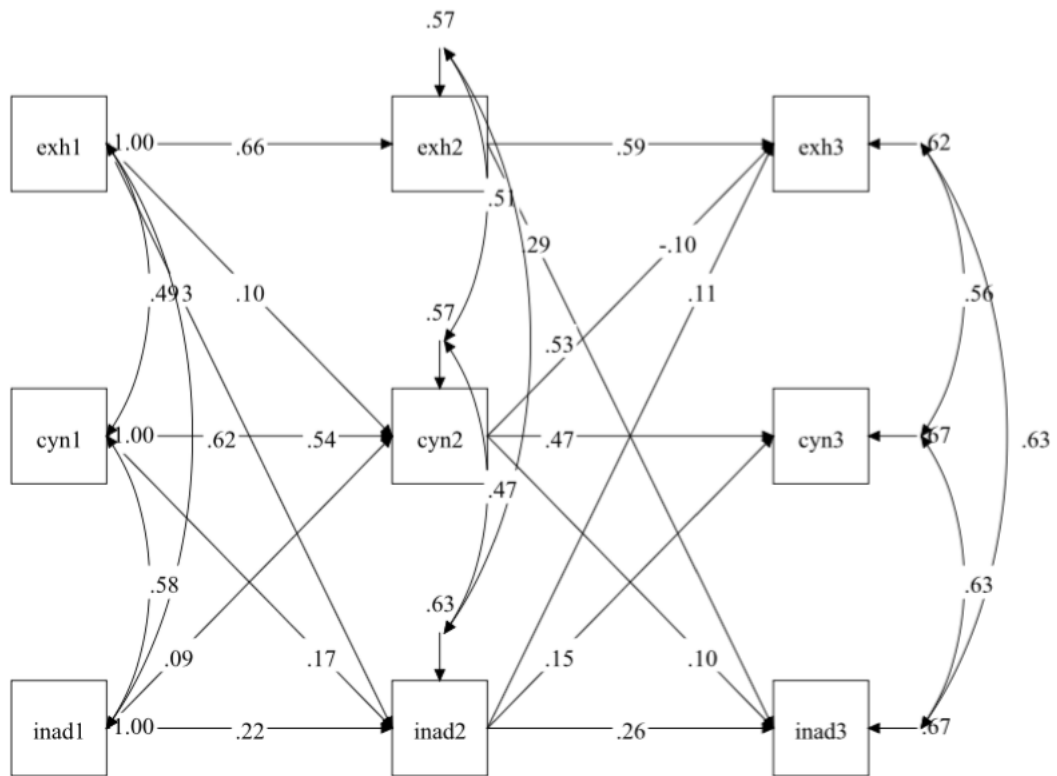
Syftet med forskningsfråga 1 är att undersöka utvecklingen av alla tre dimensioner av skoltrötthet. Den tredje variansanalysen visar på att det även beträffande den tredje dimensionen, en känsla av otillräcklighet, sker en ökning i årskurs 7–9, $F(2, 1162) = 42,78, p < 0,001, \eta_p^2 = 0,07$. Effektstorleken på utvecklingen av en känsla av otillräcklighet över tid är moderat.

Med den andra forskningsfrågan undersöks det hur de tre dimensionerna skiljer sig mellan könen. Resultatet visar på att det finns en signifikant skillnad i en känsla av otillräcklighet mellan könen $F(1, 581) = 36,37, p < 0,001 \eta_p^2 = 0,06$. Flickor känner sig överlag, med en moderat effektstorlek, mera otillräckliga i skolan än pojkar (Figur 3).

Med forskningsfråga 3 undersöks det hur utvecklingen av de tre dimensionerna av skoltrötthet skiljer sig mellan könen. Resultatet visar på att det inte finns någon signifikant skillnad i utvecklingen av en känsla av otillräcklighet från årskurs 7 till årskurs 9 mellan könen $F(2, 1162) = 2,83, p = 0,59$ (Figur 3).

4.4 Hur påverkar de tre dimensionerna av skoltrötthet varandra?

För att analysera data till forskningsfråga 3 har en multivariat regressionsanalys utförts. Fyra olika modeller har testats för att se vilken som har bäst anpassningsmått och är signifikant bäst att använda. Modell 3 visade på bäst anpassningsmått mellan data och modell $\chi^2(12) = 72,61; RMSEA = 0,09$. Modell 3 var också den modell som visade sig vara signifikant bäst att använda och är därför den som jag kommer att utgå från i mitt resultat. Beskrivande statistik till variablerna presenteras i Tabell 2 i kapitel 3.4 och de fyra olika modellernas värden presenteras i Tabell 3 i samma kapitel.



Figur 4. Samband mellan utmattning, cynism och otillräcklighet över tid, exh = utmattning, cyn = cynism, inad = en känsla av otillräcklighet.

Resultatet av Modell 3 visar på att det finns ett signifikant autoregressivt samband mellan alla variabler. Det här innebär att det finns ett samband mellan varje dimension inom varje tidpunkt och en prediktion inom varje dimension mellan varje tidpunkt. Utmattning och cynism verkar, med starka effekter mellan tidpunkterna, vara stabila över tid. En känsla av otillräcklighet i ett tidigare skede verkar däremot endast svagt predicera en känsla av otillräcklighet i ett senare skede (Figur 4). Både utmattning och cynism predicerar vidare en känsla av otillräcklighet konsekvent över tid. Utmattning har dock en större effekt på en känsla av otillräcklighet vid båda tidpunkterna än vad cynism har. Utmattning predicerar en känsla av otillräcklighet från tidpunkt 1 till tidpunkt 2 med en moderat effekt ($\beta = 0,49, p < 0,01$) och från tidpunkt 2 till tidpunkt 3 med en liten effekt ($\beta = 0,29, p < 0,01$). Cynism predicerar en känsla av otillräcklighet från tidpunkt 1 till tidpunkt 2 med en liten effekt ($\beta = 0,17, p < 0,01$) och också från tidpunkt 2 till tidpunkt 3 med en liten effekt ($\beta = 0,10, p < 0,05$). En känsla av otillräcklighet predicerar cynism konsekvent över tid men med en liten effekt ($\beta = 0,09, p < 0,05$ från tidpunkt 1 till tidpunkt 2 och $\beta =$

0,15, $p < 0,01$ från tidpunkt 2 till tidpunkt 3). Dessutom predicerar en känsla av otillräcklighet vid tidpunkt 2 utmattning vid tidpunkt 3 med en liten effekt ($\beta = 0,11$, $p < 0,05$). Slutligen predicerar cynism vid tidpunkt 2 utmattning vid tidpunkt 3 negativt med en liten effekt ($\beta = -0,10$, $p < 0,05$). Se Figur 4.

5 Diskussion

Syftet med den här studien var att undersöka hur de tre dimensionerna av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) utvecklas i årskurs 7–9. Jag har undersökt hur de tre dimensionerna utvecklas, hur de skiljer sig mellan könen och hur utvecklingen av de tre dimensionerna skiljer sig mellan könen. Dessutom har jag undersökt hur de tre olika dimensionerna av skoltrötthet påverkar varandra. Jag kommer i det här kapitlet att sammanfatta mitt resultat och diskutera det utifrån de forskningsfrågor som jag har formulerat för undersökningen. Jag kommer även att lyfta fram vilka brister min undersökning har och ge förslag på fortsatt forskning.

5.1 Resultatdiskussion

Resultaten visar på att alla dimensioner av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) ökar i årskurs 7–9. Flickor är mera utmattade än pojkar och känner sig även mera otillräckliga i skolan än vad pojkar gör. Det finns dock inte någon signifikant skillnad i cynism mellan könen i årskurs 7–9. Enligt resultatet finns det inte heller någon signifikant skillnad i utvecklingen av någon av de tre dimensionerna mellan könen i årskurs 7–9. I fråga om hur de olika dimensionerna av skoltrötthet påverkar varandra över tid så visade resultatet att det finns ett samband mellan varje dimension inom varje tidpunkt. Dessutom så predicerar varje dimension även sig själv över tid. Det kom också fram att både utmattning och cynism predicerar en känsla av otillräcklighet konstant över tid. En känsla av otillräcklighet predicerar i sin tur cynism konstant över tid och utmattning endast från tidpunkt 2 till tidpunkt 3. Resultatet visade även på att cynism predicerar utmattning negativt från tidpunkt 2 till tidpunkt 3. Det här betyder att elever som har en cynisk inställning till skolan vid tidpunkt 2 är mindre utmattade vid tidpunkt 3. Jag kommer nedan att diskutera resultatet enligt forskningsfrågorna.

I fråga om hur de tre dimensionerna av skoltrötthet utvecklas visar resultatet på att alla tre dimensioner ökar från årskurs 7 till årskurs 9, vilket också understöds av tidigare studier (Salmela-Aro m.fl., 2018, s. 230; Salmela-Aro, m.fl., 2017, s. 354). Det här betyder också att studiens första hypotes i fråga om att alla dimensioner av skoltrötthet kommer att öka kan accepteras. En känsla av otillräcklighet var, med en moderat effekt, den dimension som hade störst effekt av alla. Salmela-Aro och

Näätänen (2005, s. 11) menar att elever utvecklar en känsla av otillräcklighet när de har försökt att nå utsatta mål men inte lyckas. Maslach och Leiter (2000, s. 33) lyfter fram att när en människa väl har börjat utveckla en känsla av otillräcklighet är det svårt att komma bort från den känslan och det blir oftast bara värre eftersom den påverkar en persons självförtroende. Det skulle därför vara viktigt att lärare i framtiden sätter upp mera rimliga mål för eleverna. Sådana mål där elever fortsätter att utvecklas och prestera bra men som de inte blir skoltrötta och tappar självförtroendet av att nå.

Tidigare forskning har mest fokuserat på hur skoltrötthet utvecklas från slutet av grundskolan över till andra stadiets utbildningar även om årskurs 7–9 kan anses vara ett kritiskt stadie för skoltrötthet. Bask och Salmela-Aro (2013, s. 523) har konstaterat att det finns ett samband mellan de som är skoltrötta och de som hoppar av skolan. Studier visar på att utvecklingen av skoltrötthet ökar markant för de som väljer att gå gymnasieutbildningar, vilket också ökar risken för skolavbrott (Bask & Salmela-Aro, 2013, s. 523). Däremot så minskar skoltrötthet överlag för de som väljer att gå en yrkesutbildning (Salmela-Aro m.fl., 2008, s. 686). Genom att förutse hur skoltrötthet utvecklas i årskurs 7–9 kan man dels jobba på att förebygga det och dels handleda eleverna att välja andra stadiets utbildning enligt vad man tror att de orkar med. Det skulle dock, enligt mig, vara ännu viktigare att handleda eleverna i sina studier så att de lär sig hantera den press på att prestera som många elever verkar uppleva att finns, oavsett om de väljer att gå en gymnasieutbildning eller en yrkesutbildning.

Utifrån resultatet av hur de tre dimensionerna skiljer sig mellan könen kan det konstatera att flickor känner sig mera utmattade och mera otillräckliga i skolan än pojkar. Ingen signifikant skillnad hittades dock mellan könen i fråga om cynism. Min hypotes om att alla tre dimensioner av skoltrötthet kommer vara högre för flickor än för pojkar accepteras därför endast delvis. Tidigare forskning är överens om att det är fler flickor som är skoltrötta än pojkar (Herrmann m.fl., 2019, s. 158; Salmela-Aro m.fl., 2018, s. 1; Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012, s. 936). I en studie av Salmela-Aro m.fl. (2008 s. 685) kom det dock fram att cynism inte ändrade från årskurs 9 över till andra stadiet för flickor medan både utmattning och en känsla av otillräcklighet ökade. Cynism skiljde sig alltså även i den studien från de övriga dimensionerna. En elev med en cynisk inställning till skolan anser att skolan är

meningslös och tappar motivation till att göra skolarbete, vilket leder till att skolprestationerna sjunker (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, s. 11). I tidigare forskning har det konstaterats att flickor överlag presterar bättre än pojkar och värderar sig själva i högre grad utifrån sina skolprestationer än vad pojkar gör (Herrmann m.fl., (2019, s. 159). Det faktum att det finns ett samband med låga prestationer och en cynisk inställning till skolan kan därför vara en förklaring till varför det inte finns fler flickor med en cynisk inställning till skolan än pojkar.

Resultatet från min undersökning indikerar på att elever, och framförallt flickor, är skoltrötta redan i årskurs 7. Det här understöds också av Yang och Chen (2016 s. 349) som menar att allt fler yngre elever blir skoltrötta. Om elever är skoltrötta redan i årskurs 7 och skoltrötthet i årskurs 7–9 bara ökar skulle det vara viktigt att åtgärda det här redan innan dessa årskurser för att i framtiden kunna minska på skoltrötthet överlag. Fortsatt forskning borde därför fokusera på att undersöka hur skoltrötthet utvecklas i årskurs 1–6 och även vid övergången från årskurs 6 till årskurs 7 samt könsskillnader i fråga om skoltrötthet före årskurs 7. Ju tidigare lärare upptäcker skoltrötta barn och ungdomar desto bättre kan de förebygga och förhindra vidare utveckling av det.

I fråga om hur utvecklingen av de tre dimensionerna av skoltrötthet skiljer sig mellan könen i årskurs 7–9 hittades ingen skillnad. Min hypotes om att utvecklingen av alla tre dimensioner skulle skilja sig mellan könen förkastas därför helt. Mitt resultat stöds dock inte av tidigare teori. Salmela-Aro mfl. (2018, s. 230) har exempelvis tidigare konstaterat att skoltrötthet i årskurs 7–9 ökar mest för flickor. Största delen av tidigare teori har dock fokuserat på utvecklingen av skoltrötthet i årskurs 9 över till andra stadiet. Det kan därför hända att utvecklingen av skoltrötthet skiljer sig mellan könen i andra stadiet men att den inte gör det i årskurs 7–9. Det bör också tas i beaktande att det är längre tid mellan andra och tredje mättillfället än det är mellan det första och det andra mättillfället. Jag har endast undersökt skoltrötthet över hela tiden, alltså från årskurs 7–9 som helhet, det kan därför hända att det finns en skillnad i utvecklingen av någon av dimensionerna mellan könen mellan tidpunkt 1 och 2 eller mellan tidpunkt 2 och 3. I och med att flickor är mera skoltrötta och även i större riskzon för att bli skoltrötta är det dock enligt mig positivt att se att utvecklingen av skoltrötthet i årskurs 7–9 inte skiljer sig mellan könen. Mitt resultat tyder dock, som tidigare nämnt, på att flickor redan i årskurs 7 känner sig mera

utmattade och otillräckliga än pojkar. Frågan är då när dessa två dimensioner börjar skilja sig mellan könen? Det här understryker också vikten av att undersöka utveckling av skoltrötthet innan årskurs 7.

Resultatet av hur de tre dimensionerna av skoltrötthet påverkar varandra visar på att det finns ett samband mellan varje dimension inom varje tidpunkt och en prediktion mellan varje dimension inom varje tidpunkt. Resultaten visar vidare på att både utmattning och cynism predicerar en känsla av otillräcklighet över tid, vilket också understöds av tidigare forskning (Parker & Salmela-Aro, 2011, s. 247). En känsla av otillräcklighet predicerar i sin tur cynism konstant över tid och utmattning från tidpunkt 2 till tidpunkt 3, vilket inte har hittats i tidigare teori. Det är dock en stor brist på liknande tidigare studier. Min hypotes om att utmattning och cynism skulle predicera en känsla av otillräcklighet och att en känsla av otillräcklighet inte skulle predicera någon av de andra dimensionerna accepteras därför endast delvis. Utmattning och cynism kan dock både i min studie och i tidigare studier konstateras vara initiala dimensioner till skoltrötthet samt prediktorer för en känsla av otillräcklighet. Maslach och Leiter (2000, s. 33) menar att en känsla av otillräcklighet är svår att komma bort från när den väl har utvecklats och därför är det viktigt att stöda elever som är utmattade och har en cynisk inställning till skolan innan det utvecklas till en känsla av otillräcklighet. För att kunna förebygga skoltrötthet är det också viktigt att lärare vet om vilka faktorer som fungerar som motvikt till utmattning och cynism. Ett exempel på en förebyggande åtgärd är att få elever att känna sig hemma i skolan eftersom det bland annat fungerar som en motvikt till en cynisk inställning till skolan (Salmela-Aro m.fl., 2008, s. 685).

I mitt resultat kom det också fram att cynism predicerar utmattning negativt från tidpunkt 2 till tidpunkt 3, vilket var ett överraskande resultat. Maslach och Leiter (2000, s. 32) har dock konstaterat att i fråga om utbrändhet på ett jobb så kan cynism vara en försvarsmekanism till utmattning. Det här kan antagligen också appliceras i en skolmiljö och därmed vara en förklaring till att cynism i min studie är en negativ prediktor för utmattning. Bask och Salmela-Aro (2013, s. 523) menar dock att de elever som har en cynisk inställning till skolan är de som är i stor riskzon för att hoppa av skolan i något skede, vilket vidare leder till en risk för att de blir marginaliserade i samhället. Det är därför viktigt att inte direkt se positivt på det

faktum att cynism kan minska på utmattning i skolan, utan också inse den risk som finns med elever som har en cynisk inställning. Bask och Salmela-Aro (2013, s. 523) menar att det här sambandet mellan cynism och skolavbrott kan förklaras med att en cynisk inställning är ett aktivt val medan utmattning och en känsla av otillräcklighet mera handlar om känslor till följd av ens omständigheter. Jag undrar också om Basks och Salmela-Aros (2013, s. 523) teori om att en cynisk inställning är ett aktivt val går att applicera som en ännu en förklaring till varför en cynisk inställning till skolan kan minska på utmattning över tid. Det kan hända att när en elev aktivt slutar bry sig minskar elevens egen press på att prestera, vilket vidare minskar på utmattning.

5.2 Metoddiskussion

För att få generaliserbara resultat och kunna undersöka ett stort antal individer över tid har jag valt att ta del av FRAM-projektets data och genomföra en kvantitativ undersökning. Forskarna i FRAM-projektet har utgått från SBI-testet (School burnout inventory) och använt enkäter för att mäta skoltrötthet. Reliabiliteten har i min studie testas med Chronbachs alfa och reliabiliteten för SBI-testet vid de olika tidpunkterna var till största delen bra. Chronbachs alfa var dock tyvärr lågt (0,55) för en känsla av otillräcklighet vid första tidpunkten, vilket kan ha påverkat mitt resultat. Däremot var det mera reliabelt under de två följande tidpunkterna (0,65 och 0,71).

I longitudiella kvantitativa studier förekommer det nästan alltid en viss andel bortfall. Bortfall påverkar en undersöknings resultat och det är därför viktigt att man tar det i beaktande och analyserar det (Olsson & Sörensen, 2007, s. 94). I min studie var bortfallet som störst vid tredje tidpunkten och då var det 23 procent. Bortfallet var dessutom inte helt slumpmässigt, vilket kan påverka resultatets generaliserbarhet (Barmark & Djurfeldt, 2015, s. 147). För att stärka resultatets generaliserbarhet har de saknade data därför imputerats genom expectation-maximisation-algoritmen.

För att svara på forskningsfråga 1, 2 och 3 har en variansanalys med upprepade mätningar genomförts. I en variansanalys med upprepade mätningar är det viktigt att ta sfäriskhet i beaktande (Huck, 2012, s. 321). I min undersökning var det endast undersökningen av hur en känsla av otillräcklighet utvecklas över tid som uppfyllde kriterierna för sfäriskhet. För att få generaliserbara resultat av mätningen av utmattning och cynism över tid har därför Greenhouse-Geissers korrekturmetod

tillämpats. Vidare har Levenes test genomförts för att se om spridningen inom grupperna är lika. I min undersökning är det fyra variabler som inte uppfyller kravet för lika varians (se Tabell 2), vilket kan påverka resultatets generaliserbarhet.

För att få svar på forskningsfråga 3 har en multivariat regressionsanalys genomförts. Fyra olika modeller har testats i analysen för att komma fram till en modell med bra modellanpassningsmått. Modell 3 med alla signifikanta samband var den modell som visade på bäst anpassningsmått mellan modell och data och blev därför den modell som jag utgick ifrån i min analys. Modellanpassningsmått var dock inte helt ideala vilket bör tas i beaktande $\chi^2 (12) = 72,61$; RMSEA = 0,09; CFI = 0,98. CFI värdet bör vara över 0,98 vilket det är men RMSEA värdet bör egentligen vara under 0,05 för att det ska vara en god modell (Djurfeldt & Barmark, 2009, s. 293). Djurfeldt och Barmark (2009, s. 293) menar dock att ett värde först är dåligt när det överstiger 0,10, vilket innebär att Modell 3 inte har ett idealt RMSEA värde men inte heller ett dåligt.

5.3 Slutsats

Utifrån den här studien kan man dra slutsatsen att alla tre dimensioner av skoltrötthet (utmattning, cynism och en känsla av otillräcklighet) ökar i årskurs 7–9 och att flickor överlag är mera skoltrötta än pojkar. Flickor är nämligen både mera utmattade och känner sig mera otillräckliga i skolan än pojkar. Däremot finns det ingen skillnad i en cynisk inställning till skolan mellan könen och inte heller någon skillnad mellan könen i fråga om hur de tre dimensionerna av skoltrötthet utvecklas från årskurs 7 till årskurs 9. Vidare om hur de olika dimensionerna av skoltrötthet påverkar varandra så kan man dra slutsatsen att både utmattning och cynism predicerar en känsla av otillräcklighet. En känsla av otillräcklighet predicerar i sin tur cynism konstant över tid och utmattning från tidpunkt 2 till tidpunkt 3. Resultatet visade också på att cynism predicerar utmattning negativt från tidpunkt 2 till tidpunkt 3, vilket innebär att de elever som har en cynisk inställning till skolan med tiden blir mindre utmattade. Både cynism och utmattning kan anses vara avgörande dimensioner i hur skoltrötthet utvecklas över tid. Skoltrötthet har som tidigare skrivet många negativa konsekvenser och det är därför viktigt att lärare lär sig förebygga skoltrötthet och även stöder elever som redan är skoltrötta. Det är då framförallt viktigt att stöda flickor eftersom de är mera skoltrötta än pojkar. Det är också viktigt att stöda de

elever som är utmattade och har en cynisk inställning till skolan eftersom dessa två dimensioner enligt min undersökning verkar vara prediktioner för hur skoltrötthet, och då framförallt en känsla av otillräcklighet, utvecklas.

Avslutningsvis vill jag lyfta fram vikten av att ge elever motivation och ork till att gå i skola och en vilja att lära sig. Skolan har en viktig roll i ungdomars utveckling. Salmela-Aro menar i *The Globe and Mail*, att skolan har en så pass stark påverkan på ungdomars liv att den kan styra ungdomars utveckling i antingen positiv- eller negativ riktning. I Finland har skolorna lyckats med att ge eleverna en bra utbildning men inte lika bra med att motivera eleverna till att själva vilja lära sig eftersom skoltrötthet är ett växande problem (Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012, s. 936). Det är därför av största vikt att skolor så snabbt som möjligt lär sig att förebygga skoltrötthet och vänder denna negativa utveckling. Att investera i ungdomars välmående och ge dem en iver att lära sig är att investera i ett framtida välmående och välutbildat land.

Litteraturförteckning

- Barmark, M. & Djurfeldt, G. (2015). *Statistisk verktyglåda - att förstå och förändra världen med siffror*. Lund: Studentlitteratur.
- Barton, A. (2012). Teen burnout can be hard to spot. *The Globe and Mail*. Hämtad 21 januari 2019, från <https://www.theglobeandmail.com/life/parenting/teen-burnout-can-be-hard-to-spot/article554154/>
- Bask, M. & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education* , 28(2), 511–528.
- Bikar, S., Marziyeh, A. & Pourghaz, A. (2018). Affective Structures among Students and Its Relationship with Academic Burnout with Emphasis on Gender. *International Journal of Instruction* , 11(1), 183–194.
- Bilge, F., Tuzgol Dost, M. & Cetin, B. (2014). Factors Affecting Burnout and School Engagement among High School Students: Study Habits, Self- Efficacy Beliefs, and Academic Success. *Educational Sciences: Theory and Practice* , 14(5), 1721–1727.
- Cadime, I., Pinto, A. M., Lima, S., Rego, S., Pereira, J. & Ribeiro, I. (2016). Well-being and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *Journal of Adolescence* , 53, 169–179.
- Dahlström, k. (2011). *Från datainsamling till rapport*. Lund: Studentlitteratur.
- Dempster, A. P., Laird, N. M. & Rubin, D. B. (1977). Maximum Likelihood from Incomplete Data Via the EM Algorithm. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B* , 39(1), 1–22.
- Djurfeldt, G. & Barmark, M. (2009). *Statistisk verktyglåda - multivariat analys*. Lund: Studentlitteratur.
- Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2003). *Statistisk verktyglåda - samhällsvetenskaplig orsaksanalys men kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Frisk, L. (2018). Psykisk ohälsa bland elever en allt större utmaning för skolorna – eleverna som inte alls kommer till skolan blir allt fler. Svenska yle. Hämtad 22 februari 2019, från <https://svenska.yle.fi/artikel/2018/05/04/psykisk-ohalsabland-elever-en-allt-storre-utmaning-for-skolorna-eleverna-som>
- Haapasalo, I., Valimaa, R. & Kannas, L. (2010). How Comprehensive School Students Perceive Their Psychosocial School Environment. *Scandinavian Journal of Educational Research* , 54(2), 133–150
- Hancock, K. J., Gottfried, M. A. & Zubrick, S. R. (2018). Does the reason matter? How student-reported reasons for school absence contribute to differences in achievement outcomes among 14–15 year olds . *British Educational Research Journal* , 44(1), 141–174.

- Herrmann, J., Koeppen, K. & Kessels, U. (2019). Do girls take school too seriously? Investigating gender differences in school burnout from a self-worth perspective. *Learning and Individual Differences* , 69, 150–161.
- Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research*. Boston: Pearson Education.
- Huck, S. W. (2009). *Reading statistics and research*. Boston: Pearson Education.
- Institutet för hälsa och välfärd (2017). *Resultaten för enkäten Hälsa i skolan 2017*. Hämtad 27 februari 2019, från https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=200101&mittarit_2=187203&vuosi_2017_0=v2017
- Kim, B., Lee, M., Kim, K., Choi, H. & Lee, S. M. (2015). Longitudinal Analysis of Academic Burnout in Korean Middle School Students. *Stress and Health* , 31(4), 281–289.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2001). *Sanningen om utbrändhet : hur jobbet förorsakar personlig stress och vad man kan göra åt det*. Falun: AIT.
- May, R., Bauer, K. & Fincham, F. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences* , 42, 126–131
- Nationalencyklopedin [u.å.]. *Utbrändhet*. Hämtad 21 februari 2019, från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/utbrändhet>
- OECD (2018). PISA 2016 Results in Focus. Hämtad 22 januari 2019, från <http://www.oecd.org/pisa/pisa-2015-results-in-focus.pdf>
- OECD (2014). PISA 2012 Results: What students know and can do. Hämtad 22 januari 2019, från <http://www.oecd.org/pisa/keyfindings/pisa-2012-results-volume-I.pdf>
- OECD (2010). PISA 2009 Results: Executive Summary. Hämtad 22 januari 2019, från <http://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/46619703.pdf>
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen : kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Pallant, J. (2007). *SPSS : survival guide*. Berkshire: Open University Press.
- Parker, P. D. & Salmela-Aro, K. (2011). Developmental Processes in School Burnout: A Comparison of Major Developmental Models. *Learning and Individual Differences* , 21(2), 244–248.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Purvanova, R. K. & Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior* , 77(2), 168–185.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment* , 25(1), 48-57.

- Salmela - Aro, K., Kiuru, N. & Nurmi, J-E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology* , 78(4), 663–689.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M. & Jokela, J. (2008). Does School Matter? The Role of School Context in Adolescents' School-Related Burnout 1. *European Psychologist* , 13(1), 12–23.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. (2005). *Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10*. Helsinki : Edita
- Salmela - Aro, K., Read, S., Minkkinen, J., Kinnunen, J. M. & Rimpelä, A. (2018). Immigrant Status, Gender, and School Burnout in Finnish Lower Secondary School Students: A Longitudinal Study. *International Journal of Behavioral Development* , 42(2), 225–236.
- Salmela - Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009). Depressive Symptoms and School Burnout during Adolescence: Evidence from Two Cross-Lagged Longitudinal Studies. *Journal of Youth and Adolescence* , 38(10), 1316–1327.
- Salmela-Aro, K. & Tuominen-Soini, H. (2013). Koulu-uupumuksesta innostukseen?. I J. Reivinen & L. Vähäkylä (Red.), *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen* (s. 242–254). Helsinki: Gaudeamus
- Salmela-Aro, K. & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence* , 35(4), 929–939.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2014). Developmental trajectories of school burnout: Evidence from two longitudinal studies. *Learning and Individual Differences* , 36, 60–68.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2012). The Schoolwork Engagement Inventory: Energy, Dedication, and Absorption (EDA). *European Journal of Psychological Assessment* , 28(1), 60–67.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. & Alho, K. (2017). The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* , 46(2), 343–357.
- Sundström, L. (2017). Pargasskolor kan få specialhandledare - ska förebygga problem bland ungdomarna. Svenska yle. Hämtad 23 januari 2019, från <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/10/24/pargasskolor-kan-fa-specialhandledare-ska-forebygga-problem-bland-ungdomarna>
- Tarkoma, J. (2018). 118 miljoner EU-medborgare riskerar fattigdom eller social utestängning. Statistikcentralen. Hämtad 23 januari 2019, från https://www.stat.fi/til/tjt/2016/04/tjt_2016_04_2018-05-24_tie_001_sv.html
- Tavakol, M. & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education* , 2, 53–55.
- Tuominen-Soini, H. & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork Engagement and Burnout Among Finnish High School Students and Young Adults: Profiles,

Progressions, and Educational Outcomes. *Developmental Psychology* , 50(3), 649–662.

Virtanen, T. E., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M. & Kuorelahti, M. (2018). Student Engagement and School Burnout in Finnish Lower-Secondary Schools: Latent Profile Analysis. *Scandinavian Journal of Educational* , 62(4), 519–537.

Widlund, A., Heta, T. & Korhonen, J. (2018). Academic Well-Being, Mathematics Performance, and Educational Aspirations in Lower Secondary Education: Changes Within a School Year. *Frontiers in Psychology* , 9.

Yang, H. & Chen, J. (2016). Learning Perfectionism and Learning Burnout in a Primary School Student Sample: A Test of a Learning-Stress Mediation Model. *Journal of Child and Family Studies* , 25(1), 345–353.

Bilaga 1. Enkät för bedömning av skoltrötthet.

Påståendena besvaras på en skala från 1–6 där 1 motsvarar ”helt av annan åsikt” och talet 6 motsvarar ”helt av samma åsikt”.

1. Det känns som jag drunknar i skolarbete
2. Jag är inte intresserad av mina studier och tänker ofta på att sluta studera
3. Jag har ofta känslor av otillräcklighet i mina studier
4. Jag sover ofta dåligt på grund av saker som har med mina studier att göra
5. Jag känner att jag håller på att förlora mitt intresse för mina studier
6. Jag ställer ofta frågan om det är någon mening med mina studier
7. Jag bekymrar mig mycket över mina studier även under fritiden
8. Förr fick jag mycket mera gjort vad gäller mina studier
9. Skolstressen orsakar problem i mina närmaste människorelationer