

Skolburnout, psykiska resurser för skolarbete och
allmänt psykologiskt välmående bland 10–13-åriga skolelever

Magisteravhandling i utvecklingspsykologi

Sandra Svenlin, 40871

Fakulteten för pedagogik och
välfärdsstudier

Handledare: Karin Österman

Åbo Akademi, Vasa

Våren 2021

Abstrakt

Syfte: Undersökningen syfte var att studera skolburnout och psykiska resurser för skolarbete i relation till psykologiskt välmående.

Sampel: Ett frågeformulär fylldes i av 59 flickor och 39 pojkar. Medelåldern var 11.8 år (SD 1.0) för flickorna och 11.4 år (SD 1.0) för pojkarna.

Instrument: Frågeformuläret innehöll skalor för mätning av skolburnout, psykiska resurser för skolarbete, allmänt psykologiskt välmående, självkänsla, depression, ångest, obsessivitet, somatisering, utsatthet för kamrataggression samt utförande av aggression mot skolkamrater.

Resultat: Skolburnout korrelerade signifikant negativt med allmänt psykologiskt välmående och god självkänsla. Psykiska resurser för skolarbete korrelerade signifikant positivt med desamma. Skolburnout korrelerade signifikant positivt med depression, ångest, obsessivitet, somatisering, utsatthet för kamrataggression och utförande av aggression mot skolkamrater. Psykiska resurser för skolarbete korrelerade signifikant negativt med de samma. De högsta korrelationerna hittades mellan skolburnout och ångest och obsessivitet. Ålder korrelerade signifikant positivt endast med psykiska resurser för skolarbete. Inga signifikanta skillnader hittades beträffande grad av skolburnout för flickor och pojkar.

Konklusion: Tydliga samband hittades mellan skolburnout och psykiska resurser för skolarbete med psykologiskt välmående. Respondenter med hög grad av skolburnout uppvisade en lägre nivå av psykologiskt välmående.

Sökord: Skolburnout, psykiska resurser för skolarbete, allmänt psykologiskt välmående.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
1.1 Syfte	1
1.2 Bakgrund	1
1.3 Centrala begrepp	1
1.4 Utmattninssyndrom	2
1.4.1 Utmattningssyndrom och dess orsaker	2
1.4.2 Faktorer som kan ge upphov till utbrändhet	4
1.4.3 Hur utmattning känns	5
1.4.4 Symptom	6
1.4.5 Stress	7
1.4.6 Behandling	8
1.5 Utmattning och skoltrötthet hos barn och unga	9
1.5.1 Orsaker till skoltrötthet	10
1.5.1.1 Psykiska störningar	10
1.5.1.2 Överdriven internetanvändning	10
1.5.1.3 Oengagerad undervisning	11
1.5.1.4 Känsloregering	11
1.5.1.5 Huvudvärk	12
1.5.1.6 Psykosociala problem	12
1.5.1.7 Relationer	12
1.5.1.8 Fritidsaktiviteter	13
1.5.1.9 Idrottsaktiviteter	13
1.5.1.10 Duktig flicka-syndromet	14
1.5.2 Hur man hjälper ett barn som känner stress	14
1.5.3 Dimensioner av skoltrötthet	15
1.6 Frågeställningar	16
2. Metod	17
2.1 Sampel	17
2.2 Instrument	17
2.3 Procedur	18
2.4 Etiska hänsyn	18

3. Resultat	19
3.1 Korrelationer mellan skalorna	19
3.2 Ålder	19
3.3 Könsskillnader för skolburnout	19
3.4 Skillnader baserade på kön och grad av skolburnout	20
4. Diskussion	22
4.1 Sammanfattning av resultaten	22
4.2 Undersökningens implikationer	23
4.3 Undersökningens begränsningar	24
4.4 Förslag till fortsatt forskning	24
Referenser	25

1. Introduktion

1.1 Syfte

Undersökningens syfte var att studera skolburnout och psykiska resurser för skolarbete i relation till psykologiskt välmående bland 10–13-åriga flickor och pojkar. Undersökningen utfördes med ett frågeformulär som fylldes i på skolornas Ipads. I studien undersöktes bland annat könsskillnader beträffande grad av skolburnout, relationen mellan ålder och psykiska resurser för skolarbete, relationen mellan skolburnout och allmänt psykologiskt välmående, utsatthet för kamrataggression och utförande av aggression mot skolkamrater.

1.2 Bakgrund

Utmattningssyndrom, eller utbrändhet är inte något nytt problem. Människor har i alla tider arbetat för mycket eller inte sett någon mening i sitt arbete (Maslach & Leiter, 1997). Det som är annorlunda idag är att vi har en större medvetenhet kring utmattning i arbetet. Det finns en hel del orsaker till varför människor idag blir utbrända, däribland för stor arbetsmängd, arbetet som görs blir inte uppskattat, man saknar kontroll över det arbete man utför samt att arbetarna inte behandlas rättvist. Den ekonomiska och tekniska utvecklingen spelar också en betydande roll i att utbrändhet blivit så vanligt. I denna avhandling har utmattningssyndrom och utbrändhet använts som synonymer, det samma gäller även skoltrötthet och skolburnout.

1.3 Centrala begrepp

Som tidigare nämnts används ofta begreppen utmattningssyndrom och utbrändhet (engelska: Burn out) som synonymer. Dock går det enligt Åsberg et al. (2011) att skilja på dessa. Utbrändhet kan ses som en undergrupp av begreppet utmattningssyndrom. Stress och överbelastning är de främsta orsakerna till utmattningssyndrom och utbrändhet. En individ som lider av utmattning eller utbrändhet känner sig känslomässigt utmattad, känner inte att han/hon kan prestera i sitt arbete samt känner inte sig tillräckligt engagerad i sitt arbete och tar då ofta distans från det.

Skoltrötthet och skolburnout (engelska: School burn out) används ofta som synonymer. Dessa problem innebär att eleverna inte känner sig tillräckliga eller engagerade i skolan, känner cynism i relation till skolan samt framför allt, att eleverna inte orkar med skolarbetet och mår

dåligt psykiskt. De vanligaste psykiska problemen i detta fall är depressiva symptom, depression och ångest (Salmela-Aro et al., 2016).

Skolvägran (engelska: School refusal) innebär att elever har svårt att komma till skolan och vara närvarande där (Hughes et al., 2010; Maynard et al., 2018). I många fall blir elever även hemma under långa perioder. Förutom ovanstående innebär skolvägran också att elever stannar hemma med vårdnadshavarnas tillåtelse, istället för att berätta för dem om sina problem. Eleverna berättar inte om sina känslomässiga problem som uppkommer i skolan, de utvecklar ett antisocialt beteende och att vårdnadshavare inte klarar av att säkra att deras barn kommer till skolan. Riskfaktorer för skolvägran delas in i individuella faktorer, skolrelaterade faktorer och samhällsproblem.

Skolfobi (engelska: School phobia) beskrivs i Fujitas et al. (2009) artikel som synonym till skolvägran och här används också begreppet skolundvikan som synonym (engelska: School avoidance). Elever som har skolfobi, visar upp ett mönster av undvikande eller vägrande av att gå till skolan, vilket kan bero på ångest (och/eller andra psykiska problem), att de är rädda för att gå till skolan eller att de uppvisar brist på intresse i fråga om skolan och skolarbetet.

1.4 Utmattningssyndrom

1.4.1 Utmattningssyndrom och dess orsaker

Utmattningssyndrom, eller utbrändhet som det tidigare kallades, kommer från engelskans ”burn-out” och sågs som ett problem redan i Shakespeares texter, i dikten ”The passionate pilgrim” från 1599 (Brundin, 2004; Maslach et al., 2001). Ursprungligen användes utbrändhet som en benämning på personer som arbetade inom vården och kände sig utarbetade, men idag finner man utbrändhet även inom andra sektorer i arbetslivet, främst där nedskärningar och andra förändringar har skett. Här ser vi två orsaker till utmattning i arbetet – för mycket arbete och omstruktureringar, men det finns även andra orsaker till utmattning.

Då en individ blir utbränd, handlar det om obalans. Doctare (2000) beskriver detta som ”*en individens upplevda eller faktiska förlust av frihet i tanke och handling, när tillvarons påfrestningar är större än individens förmåga att hantera dem*”. Det uppstår en obalans mellan vad arbetet kräver av individen och individens egna förmågor och resurser.

Bronsberg och Vestlund (2004) redogör för tre olika definitioner av utmattningssyndrom: Ett negativt arbetsrelaterat tillstånd, som håller i sig under en längre tid och kantas av bland annat utmattning, nedstämdhet och en känsla av minskad effektivitet; ett försvagat psykologiskt tillstånd förorsakat av ständig stress, vilket kan ge upphov till frånvaro och ineffektivitet i

arbetet, lägre motståndskraft mot sjukdomar, ökat missnöje och pessimism och ingen energi samt en utmattning av både fysisk, emotionell och mental karaktär. Detta tillstånd följs av svikna förhoppningar. En individ är inte utbränd då han/hon är trött, men trötthet kan vara en del av utmattningen.

Enligt Maslach et al. (2001) är det viktigt att se hela bilden och inte bara tröttheten och utmattningen, eftersom dessa bara är en del av utbrändheten. Utmattning reflekterar stressen individen känner i sitt arbete och när individen känner sig trött och utmattad distanserar han/hon sig emotionellt och kognitivt från sitt arbete. Detta är ett sätt att klara av arbetssituationen, där för mycket arbete oftast är orsaken till utmattningen.

Det finns enligt Maslach och Leiter (1997) sex olika orsaker till utmattning: för stor arbetsmängd, avsaknad av kontroll, otillräcklig erkänsla, problem i gemenskapen, inte rättvist på arbetsplatsen samt motstridiga värderingar. Nedan beskrivs dessa orsaker ytterligare och dessa orsaker har även Maslach et al. (2001) redogört för i sin artikel.

Arbetsgivarna vill ha stor produktivitet och arbetstagarna ska vara beredda på att ge mycket av sin tid och kraft (Maslach & Leiter, 1997; Maslach et al., 2001). I många fall blir denna belastning för stor. Nedskärningar i speciellt stora företag leder till att arbetarna ska göra flera personers jobb, på samma eller kortare tid än tidigare och belastningen blir större på en enskild individ. Pauser i arbetet finns knappt och avkoppling på fritiden hinns inte med eller man orkar inte. Krav finns även på fritiden och det gör att individerna inte kan återhämta sig. Individerna jobbar mera men inkomsterna sjunker, vilket skapar ännu större press. Arbetet individerna gör blir mera komplicerat – man ska spela olika roller, göra många olika arbetsuppgifter och kunna dagens teknik, detta utan några problem.

Att ha kontroll över sitt arbete är mycket viktigt för en arbetsinsats (Maslach & Leiter, 1997; Maslach et al., 2001). Det gäller att hitta en balans för hur mycket kontroll man har, för att bygga upp en balans mellan ens eget intresse och företagets. Då arbetstagarna känner att de inte har kontroll över sitt arbete – det finns inte utrymme för egna prioriteringar, välja arbetsmetoder och fatta olika beslut – tappar de fort intresse för sitt arbete och de känner att de inte får något utträttat och att de inte har kontroll över sitt arbete. Brist på kontroll kan också ses som brist på ansvar. Om arbetarna saknar kontroll eller ansvar över viktiga delar av arbetet, känner de sig otillräckliga.

För att göra ett bra arbete krävs det att individerna får både inre och yttre kompensation, till exempel ett positivt stimulerande arbete, pengar och trygghet (Maslach & Leiter, 1997; Maslach et al., 2001). Individerna jobbar mera, för mindre lön och mindre förmåner och då nedskärningar görs, minskar också karriärmöjligheter och anställningstryggheten. I takt med

detta förlorar arbetarna arbetsglädje och det blir svårt att hitta ett positivt arbetsflöde. Personalen byts ofta ut och det är svårt att hitta en gemenskap på arbetsplatsen.

När arbetet blir för påfrestande, mindre roligt och individerna får sämre betalt, får individerna mindre tid med sina arbetskolligor och gemenskapen i arbetet minskar (Maslach & Leiter, 1997; Maslach et al., 2001). Detta resulterar i mera och större konflikter mellan kollegor, ett minskat ömsesidigt stöd och respekt samt en växande känsla av isolering. När människor jobbar var för sig, försvinner känslan av samhörighet, som är viktig för att individerna ska kunna göra ett bra jobb och känna sig delaktiga. Personliga relationer splittras när man ändå inte vet om de andra kollegorna eller individen själv, kommer att vara kvar nästa vecka (minskad anställningstrygghet). Teamarbete är något som tidigare föll i skymundan, men idag har man försökt öka på det igen, bland annat inom undervisningen görs mycket arbete i team, vilket minskar arbetsbördan och ökar gemenskapskänslan.

När arbetet inte är rättvist mellan arbetskolligor kan individen lätt känna sig åsidosatt eller inte blir bemött med respekt (Maslach & Leiter, 1997; Maslach et al., 2001). Den ömsesidiga respekten och stödet finns inte och arbetsfördelningen är inte rättvis. Information ges till vissa arbetare, medan andra inte får veta något och ett ömsesidigt misstroende mellan arbetsgivarna och arbetstagarna uppstår. De litar inte på varandra och det finns heller inte plats för öppen och ärlig kommunikation.

Värderingar spelar en stor och viktig roll i hur arbetet utförs (Maslach & Leiter, 1997; Maslach et al., 2001). Om värderingarna som företaget och de anställda har är motstridiga, uppstår en värderingskonflikt och man arbetar inte mot samma mål. Målet är att ge kunderna/klienterna/patienterna den bästa möjliga service, men då detta inte värderas högst av företagets ledning, litar inte de anställda på att kundservicen sätts i första hand och moralen blir dålig. De anställda vill göra ett så bra jobb som möjligt och sätta kunden i första hand, men då ledningen inte gör detta möjligt, utan sätter andra saker, som till exempel resurser, främst, uppstår en konflikt och de anställda känner att de inte har möjlighet att göra ett så bra jobb som möjligt. Det är också de som oftast får ta den första smällen när kundservicens kvalité försämras, även om det inte är arbetstagarnas fel.

1.4.2 Faktorer som kan ge upphov till utbrändhet

Det finns flera olika faktorer och orsaker som kan ge upphov till utbrändhet. Arbetet och dess påfrestningar är den främsta orsaken (Bronsberg & Vestlund, 2004; Maslach et al., 2001; Åsberg et al., 2011). En individ förväntas göra vissa saker, arbetsmängden kan vara hög och arbetstakten snabb. Om individen inte trivs på sin arbetsplats, blir mobbad eller använder sig

för mycket av sig själv och sina känslor är det svårt att orka och många blir då utbrända. Det finns utbrändhet inom alla yrkesgrupper, men speciellt inom de som dagligen jobbar i nära klient-/patientrelationer.

Alla drabbas dock inte av utmattningssyndrom trots påfrestningar på jobbet (Bronsberg & Vestlund, 2004). Det kan bero på att de har mycket stöd från någon på arbetsplatsen eller har ett bra privatliv. De kan slappna av efter jobbet, har vänner och någon att prata med och får fysisk kontakt av någon som står en nära. De som har barn kan uppleva privatlivet stressigt, men detta är samtidigt också för många ett sätt att koppla av från jobbet och fokusera på någon annan och ägna sin tid åt någon annan. Barn ger mycket kraft, men det är ändå viktigt att hitta tid för sig själv.

Personligheten är också en framträdande orsak till varför vissa drabbas av utmattningssyndrom och andra inte (Bronsberg & Vestlund, 2004; Maslach et al., 2001). Individen bör lära känna sig själv och det arbete som passar för en honom/henne, passar kanske inte åt en annan individ. Vissa människor klarar av motgångar, påfrestningar och stress bättre än andra, det viktiga är att försöka lära sig var ens egen gräns går för hur mycket man klarar av.

Samhällets normer spelar också en stor roll (Bronsberg & Vestlund, 2004). Enligt hurdana roller vi har i samhället, förväntas vi göra vissa uppgifter på ett visst sätt. Det är ännu stor skillnad med tanke på jämlikhet i samhället, allra främst mellan män och kvinnor, vilket ofta försvårar både arbetet, stressen och återhämtningen, både innan och efter att man har drabbats av utmattningssyndrom. Alla dessa faktorer går mycket hand i hand och påverkar varandra, både positivt och negativt och ofta finns det fler än en orsak till varför vissa drabbas av utmattningssyndrom.

Enligt Maslach et al. (2001) är utbrändhet vanligare hos yngre personer och tidigt i en persons karriär. Detta beror bland annat på att yngre personer inte har tillräckligt mycket erfarenhet. Skillnaden mellan män och kvinnor och med tanke på vem som löper större risk att drabbas av utbrändhet, finns det inget direkt svar. Detta på grund av att olika studier visar olika resultat, men det man har kunnat enats om är att män visar mera cynism i relation till sitt arbete, medan kvinnor tenderar att bli mera utmattade och trötta än män. Enligt Maslach et al. (2001) kan detta bero på de stereotypiska rollerna som finns bland män och kvinnor. Exempel på detta kan vara att det ofta arbetar flera kvinnor inom vården.

1.4.3 Hur utmattning känns

Utbrändheten uppvisas och känns på olika sätt för olika individer, men det finns några grundläggande drag som är samma för de flesta (Maslach & Leiter, 1997; Maslach et al., 2001;

Sandahl & Karlson, 2011). När en individ börjar ett nytt jobb känns det mesta intressant och roligt och man har mycket energi och känner sig positiv till sitt arbete. När det sedan blir för mycket jobb, jobbet är för över-/understimulerande eller individen upplever mobbning eller orättvisa på arbetsplatsen, går engagemanget individen känner över till att han/hon känner att det arbete han/hon gör inte är meningsfullt, han/hon slösar sin tid eller arbetet känns obehagligt eller otillfredsställande. Individen känner då vrede och frustration över hur det kunde gå på det sättet och det känns orättvist och tungt. Individen känner oro över hur det ska fortgå och hans/hennes mående övergår ofta till nedstämdhet eller depression.

Det handlar dock inte bara om närvaron av negativa känslor, utan också frånvaro av positiva känslor (Maslach & Leiter, 1997). Individen känner inte glädje i något han/hon gör, ofta varken i arbetet eller i sitt privatliv. När de positiva känslorna finns, vill individen göra ett bra jobb och han/hon känner sig motiverad. De sociala relationerna och samspelet fungerar bra, men då individen i första hand känner de negativa känslorna, drabbas ofta också de sociala relationerna, speciellt om individen känner att han/hon inte har någon att ty sig till eller någon han/hon kan lita på. Det sistnämnda kan också vara en orsak till utbrändhet.

En individ vill så gärna passa in och om han/hon misslyckas, känner individen sig svag och andra kanske uppfattar honom/henne som det (Maslach & Leiter, 1997). Utbrändhet behöver inte bara vara att en individ inte klarar av jobbet eller blir utsatt för mobbning, utan det kan också vara en psykisk störning eller problem i privatlivet som ligger i bakgrunden, som sedan tar sig uttryck i utmattningssyndrom.

1.4.4 Symptom

Ofta tror man att man drabbas av utmattningssyndrom först då man rent fysiskt inte orkar mera, eftersom det är mera konkret och lättare att förstå (Bronsberg & Vestlund, 2004). Det är dock den psykiska stressen och de psykiska och mentala symptomen som är de främsta för utbrändhet. Nedan redogörs för några känslomässiga, mentala och sociala symptom på utbrändhet.

En orsak är att en individ känner olust inför saker som han/hon tidigare hade lust med och inget känns längre särskilt engagerande (Bronsberg & Vestlund, 2004). Humorn och glädjen försvinner och individen känner sig mer irriterad än tidigare. En individ som är påväg att bli utbränd är ofta småsjuk men tar det inte på allvar, utan försöker ofta hitta en fysisk orsak till detta (exempelvis virusinfektion eller förkylning), vilket ofta leder till att motivationen för motion och att äta rätt blir mindre.

En individs självförtroende och självkänsla minskar ofta drastiskt och han/hon tycker inte att han/hon är värd någonting (Bronsberg & Vestlund, 2004). Individen känner att han/hon misslyckas med allt och tar på sig skulden för det mesta. När individen inte orkar med arbetet och inte känner sig glad, börjar han/hon fort också distansera sig och socialiserar sig mer sällan. Individen har helt enkelt inte lust att träffa andra människor eller vara glad och social och blir då mer negativ och börjar hitta på bortförklaringar till att inte till exempel behöva träffa vänner.

En del individer blir överaktiva när de är påväg att drabbas av utmattningssyndrom (Bronsberg & Vestlund, 2004). För att skyla över det negativa och när de inte vill inse att det har blivit för mycket, gör de bara ännu mer. Till slut kommer ofta de flesta ändå känna uppgivenhet över att det ändå inte går som de vill. Hur de än försöker, så finns inte krafterna eller motivationen. De blir trötta, både fysiskt och psykiskt, blir apatiska och många ligger till slut bara i soffan eller sängen och orkar inte ta sig upp. Det ger upphov till depression och i värsta fall självmord eller död.

Alla upplever inte alla dessa symptom som har beskrivits ovan, utan det ter sig väldigt olika från person till person (Bronsberg & Vestlund, 2004). Det viktiga här är att se de tidiga varningssignalerna och de tidiga symptomen och då kunna göra något åt det innan det går så långt att personen till exempel blir deprimerad eller känner att hans/hennes liv inte är värt någonting.

Alla individer drabbas inte av alla de ovanstående fysiologiska symptom, men ofta drabbas man av flera av följande: oro, nedstämdhet, trötthet, ökad känslighet för stress, lätt för att bli irriterad eller börja gråta, koncentrationssvårigheter, försämrat minne, sömnstörningar, överkänslighet för sinnesintryck, ökad muskelspänning och debut eller återfall av psykosomatiska sjukdomar, så som hjärtproblem och fibromyalgi (Bronsberg & Vestlund, 2004). Kroppen ändras också vid utmattning, till exempel ökar buk fettet, man blir svagare, tarmen fungerar inte som den ska eller så får man värk.

1.4.5 Stress

Stress är den vanligaste orsaken till utmattning och utbrändhet (Lundberg & Wentz, 2004). Symptom för och orsaker till utmattning är även desamma som för stress – för hög arbetsbörda, fysiska och psykiska symptom, inre eller yttre påfrestningar och sociala relationer. Stress kan alltså vara både en orsak till utmattning och ett symptom på det.

Både Assadi & Skansén (2000), Brundin (2004) och Doctare (2000) talar om negativ respektive positiv stress. Detta är enligt Doctare (2000) inget att föredra att använda som begrepp, eftersom det skapar förvirring. Alla är vi olika och reagerar olika på stress. Det som

uppfattas som positiv stress hos en individ, behöver inte göra det hos en annan och det kan då ge upphov till för stor påfrestning och orimliga krav.

Med positiv stress menar man enligt Assadi & Skansén (2000) den stress som gör oss extra laddade och ger oss mer motivation. Lagom stress är bra för effektiviteten och stressen blir en utmaning istället för en belastning om vi får uppmuntran för det vi gör. Att känna sig lite stressad ger oss lite mera push framåt och stress är också bra vid farosituationer och kan också fungera som en alarmreaktion på att något är fel (Ekman & Arnetz, 2002). När stressen blir för påfrestande och vi inte ger oss tillfälle att återhämta oss, blir stressen negativ.

Negativ stress uppkommer då de faktorer som orsakar stress blir för intensiva, upprepas ofta eller varar under en längre tid (Assadi & Skansén 2000; Brundin, 2004). Man blir både fysiskt och psykiskt utmattad. I lindriga fall känner man sig uppjagad och ofta går det med hjälp av vila att återhämta sig. När den negativa stressen dock blir för stor ger den upphov till till exempel ångest, depression, utmattning och/eller hjärtinfarkt. Man får också svårt att minnas saker och blir lättare irriterad.

1.4.6 Behandling

”Ibland är ordet ”urladdad” en bättre beskrivning av ditt tillstånd. Du är tömd på kraft och energi som ett batteri – men det går att ladda upp sig”. (Bronsberg & Vestlund, 2004). Hjälpt och stöd är viktigast.

När en individ blir sjuk ska han/hon inte själv ställa en diagnos utan söka läkarhjälp (Bronsberg & Vestlund, 2004). Läkaren gör olika undersökningar och drar slutsatser utgående från dessa och det individen berättar. Det är också läkaren som sjukskriver den utmattade individen.

Ofta behöver individen också hjälp av en psykolog eller psykoterapeut, som finns där som ett stöd och kan hjälpa honom/henne på vägen tillbaka till sig själv och till sitt arbete (Kruse, 2016). Företagshälsovården/studerandehälsovården är den första instansen man söker hjälp hos och där får man träffa en läkare och han/hon kan skriva en remiss till psykolog. Utöver läkare och psykolog eller psykoterapeut, kan individen också få hjälp av en fysioterapeut, ergoterapeut eller andra terapeuter.

Rehabiliteringen bör innefatta olika sorters behandling och ofta även vara multiprofessionell (Åsberg et al., 2011). Förutom arbetsplatskontakt kan rehabiliteringen också innefatta gruppsamtal och stressreduktion, till exempel hjälp med livsstilsförändring och olika metoder, exempelvis mindfulness.

Vägen tillbaka till arbetslivet kan vara svårare för vissa individer och lättare för andra, men det viktiga är att individerna får rätt hjälp och stöd och att de tar hand om sig själva (Bronsberg & Vestlund, 2004; Kruse, 2016; Sandahl & Karlson, 2011). Återhämtning är viktig och att individerna tar sig tid till att sörja att de blivit utbrända, tar sig tid till att hitta glädjen igen och börja känna sig starkare. På arbetsplatsen bör de hitta andra alternativ, så att individerna som drabbats av utmattningssyndrom ska kunna komma tillbaka till jobbet och göra ett bra jobb och inte utsättas för påfrestningar igen.

Förutom att vila upp sig och få stöd och hjälp, är det viktigt att man äter rätt, motionerar och rör på sig i den mån man orkar, håller igång sitt sociala liv och inte isolerar sig samt har kontakt med jobbet och berättar hur man mår (Kruse, 2016; Åsberg et al., 2011). Detta för att individen inte ska bli deprimerad och för att det ska bli lättare att komma tillbaka till jobbet när man har återhämtat sig från sin utmattning.

Det är dock inte bara individuellt som utbrändheten behöver behandlas (Maslach et al., 2001; Sandahl & Karlson, 2011). Arbetsplatsen bör se över hur stor arbetsmängden är och vad man kan göra för att undvika utbrändhet i fortsättningen. Maslach et al. (2001) nämner att arbetet måste ses över så att det är rättvist för alla och att arbetsmiljön är positiv och att arbetstagarnas välmående stöds. På grund av brist på resurser i fråga om tid och pengar, är det inte lätt att förändra arbetet och organisationen, men det är ändå mycket viktigt att man försöker.

1.5 Utmattning och skoltrötthet hos barn och unga

Många barn är idag stressade. Det finns många olika orsaker till att barn och unga blir stressade och enligt Enlund (2004) är skolan, hemmet och fritidsaktiviteter platser och situationer där barn och unga känner stress. Stressen har växt fram ur flera olika saker som hänt i barnens liv. Barnen och de unga har så mycket att göra, att de inte hinner ta det lugnt och kraven de ställer på sig själva, för att vara sina föräldrar till lags och få göra dem stolta, är stora.

Skolan ställer stora krav på barnen och de vill prestera bra och göra bra ifrån sig (Enlund, 2004). Vissa barn behöver dock krav för att utvecklas, men de svagare eleverna behöver inte så stora krav, eftersom det bara sätter ännu större press på dem och de blir efter i inläringen. Betyg är också någonting som sätter stor press på barnen, då de fokuserar mera på dem än på att lära sig och prestera så gott de kan.

Arbetsmiljön i skolan kan skapa onödig stress för barnen och de unga (Enlund, 2004). Korta raster och många ämnen gör att barnen inte får ett avslut på en lektion, utan stressar vidare till nästa och får ingen chans att ta en paus. Dessutom går tryggheten hos pedagogerna, vilken barn

behöver, förlorad då de inte hinner prata med barnen mer än några minuter. När det blir stress mellan ämnen och lektioner, får barnen en känsla av att de inte riktigt vet vad arbetet de gör leder till och de går miste om det sammanhang skolan ska förmedla. Om barn inte får tillräckligt eller får för mycket stimulerande uppgifter, kan stress uppstå. Understimulering kan leda till oro, uttråkning och brist på initiativtagande, medan överstimulering kan leda till att barnen har svårt att hålla koll på sina tankar och meningsfullheten försvinner. Detta kan leda till att barnen antingen blir passiva eller att de får panik.

1.5.1 Orsaker till skoltrötthet

1.5.1.1 Psykiska störningar

Depression och ångest är de vanligaste diagnoserna inom psykiska störningar som förekommer hos barn och unga som är skoltrötta och de är vanligare hos flickor än hos pojkar (Fujita et al., 2009; Maynard et al., 2018; Salmela-Aro et al., 2016). Depression och skoltrötthet går ofta hand i hand och depression är förutsagd att leda till skoltrötthet och vice versa. (Maynard et al., 2018; Salmela-Aro et al., 2016).

Det finns även andra orsaker och/eller symptom på skoltrötthet under rubriken psykiska störningar (Salmela-Aro et al., 2016). Många elever känner ingen mening med skolan, speciellt i början av högstadiet, vilket betyder att det är viktigt att engagera eleverna i ett tidigt skede, redan före högstadiet. Det finns även elever som känner sig otillräckliga i skolan, blir utmattade av skolarbetet eller känner cynism i relation till skolan och dessa orsaker leder ofta till skoltrötthet och skolvägran.

1.5.1.2 Överdriven internetanvändning

Medan depressiva symptom är vanligare hos flickor, är överdriven internetanvändning vanligare hos pojkar (Salmela-Aro et al., 2016). Barn idag växer upp med internet, spel och andra digitala medier och de är en stor del av barnens vardag. Trots att överdriven användning av internet och digitala medier främst förekommer hos ungdomar, är det viktigt att vara medveten om att allt yngre barn idag spelar och använder internet, och åldern för detta sjunker hela tiden och därmed ökar också problem med internetanvändning hos yngre barn.

Elever som inte känner sig tillräckligt engagerade i skolan och känner sig uttråkade fyller det tomrummet med annat utanför skoltid för att känna sig engagerade och motiverade och där kommer oftast internetanvändningen in (Salmela-Aro et al., 2016). Intensiv användning av internet och andra digitala medier kan leda till tvångsmässig och beroendeframkallande användning, vilket påverkar den allmänna och även den skolrelaterade mentala hälsan.

Internetanvändning tävlar med skolarbetet och stör barn och ungas vardag och viktiga rutiner. Det kan även hindra inläring, minnets kapacitet samt utvecklingen av uppmärksamhetsförmågan.

Överdriven internetanvändning kan leda till förlorad kontroll över användningen, en intern konflikt, upptagenhet av internet, användning av internet för att ändra eller kontrollera sitt humör samt att individen drar sig tillbaka och isolerar sig (Salmela-Aro et al., 2016). Användning av digitala och sociala medier sätter ofta hög press på unga och många unga sitter hemma för sig själva och använder sociala medier, istället för att träffa sina vänner i och umgås ansikte mot ansikte.

Överdriven och tvångsmässig användning av internet och andra digitala medier, så som olika appar och spel, kan leda till olika psykiska problem – depression, ensamhet, ångest och lågt självförtroende (Salmela-Aro et al., 2016). Överdriven användning av internet leder ofta också till mentala problem senare i livet och i Salmela-Aro et al.:s studie (2016) förklarar man att skoltrötthet ofta är en följd av överdriven internetanvändning samtidigt som skoltrötthet i sin tur kan leda till överdriven internetanvändning. Samma ömsesidiga relation gäller även vid depressiva symptom och överdriven internetanvändning, depressiva symptom leder till överdriven internetanvändning och vice versa.

1.5.1.3 Oengagerande undervisning

Enligt Salmela-Aro et al. (2016) finns det i finska skolor många olika tekniska hjälpmedel, men de används inte så mycket. Ovan beskrivs barn och ungas internet- och teknikanvändning idag och eftersom det är en så stor del av deras vardag, kan de bli uttråkade om undervisningen inte är tillräckligt engagerande. Elever behöver få inspiration på olika sätt för att höja motivationen för skolarbeten och inläringen.

1.5.1.4 Känsloregering

Av de barn och unga som skolvägrar har många emotionella störningar och det är främst ångest de lider av (Hughes et al., 2010). Studien som gjordes av Hughes et al. (2010) visar att unga med ångest gör flera negativa tolkningar i sociala situationer än de som inte har ångest. De har även en förvrängd bild av verkligheten och har svårt att reglera sina känslor.

Just känsloregering kan tolkas vara en orsak till skoltrötthet, eftersom barn med ångest och svårigheter att reglera sina känslor ofta har svårt att koncentrera sig, vilket påverkar deras inläring (Hughes et al., 2010). Det kan i sin tur leda till skolvägran. Individer med ångest

försöker också dämpa känslomässiga uttryck och ångesten kan göra det svårt för individerna att tolka och reglera dessa känslomässiga uttryck.

1.5.1.5 Huvudvärk

Många barn med skolfobi klagar på huvudvärk och dessa får ofta diagnosen kronisk huvudvärk eller Chronic Daily Headache (CDH) (Fujita et al., 2009). Kronisk huvudvärk är vanligare hos barn i högstadiet än i lågstadiet och förekommer hos 2 % av flickorna och 0,8 % av pojkarna i högstadiet. Av de som diagnostiserats med kronisk huvudvärk har 48 % skolfobi, och skolfobi är också vanligare i högstadiet än i lågstadiet.

De barn som har kronisk huvudvärk och skolfobi har ofta också enligt Fujita et al. (2009) någon form av psykisk störning, vanligen ångest och/eller depression. Huvud- och magvärk kan vara ett symptom på underliggande ångest eller depression.

Skolfobi och kronisk huvudvärk förekommer ändå även i lågstadiet och är värt att lägga fokus på, eftersom man redan tidigt bör se symptomen och ge rätt behandling. Fujita et al. (2009) skriver att orsaken till att kronisk huvudvärk samtidigt med skolfobi är vanligare i högstadiet är på grund av att elever i högstadiet befinner sig i en känslig ålder, har högre sensitivitet och är mera sårbara för psykosociala problem än elever i lågstadiet.

1.5.1.6 Psykosociala problem

Enligt Fujitas et al.:s studie (2009) förekommer psykosociala problem hos alla barn som diagnostiserats med kronisk huvudvärk i samsjuklighet med skolfobi. Psykosociala problem delas in i tre olika typer av problem; skolproblem, familjeproblem och patientrelaterade problem.

Skolproblem innebär problem med kamrater, lärare eller i en fritidsaktivitet (Fujita et al., 2009). Mobbning inkluderas också i skolproblem. Familjeproblem handlar om familjer utan en far, förstörda familjerelationer, moderns psykiska sjukdomar eller äktenskapliga relationer som inte fungerar. Separationsångest från sitt hem och rebelliska uttryck mot sina vårdnadshavare inkluderas i patientrelaterade problem. Mobbning kan som ovan nämnts vara en orsak till skolvägran och skolfobi, men detta är svårt att undersöka, eftersom många barn inte berättar om mobbningen för en vuxen.

1.5.1.7 Relationer

Barn har många olika relationer till människor dagligen, men de främsta är till kompisar och vårdnadshavare (Enlund, 2004). Dessa relationer kan skapa starka känslor, så som kärlek och

vrede, vilket kan resultera i stress. Enligt en undersökning, säger vart femte barn att hemmet och vårdnadshavarna upplevs som den främsta orsaken till stress. Det handlar då främst om bråk och konflikter mellan barnet och vårdnadshavarna eller bråk mellan vuxna. Enligt McNamara (2000) utgör familjen en större orsak till stress än vad skolan gör.

1.5.1.8 Fritidsaktiviteter

För många fritidsaktiviteter ökar enligt Enlund (2004) stress hos barn och unga. Det ställs dessutom stora krav på barnen och de unga inom aktiviteterna, vilket också kan orsaka stress. Barnen vill gärna hinna delta i så mycket som möjligt eller så känner de att det är vårdnadshavarna som ställer dessa krav. Barn måste få tid till att "bara vara" och ta det lugnt hemma och få leka och ha roligt, utan en massa press och bokade tider. Det är vårdnadshavarnas ansvar att se till att deras barn har lämplig mängd fritidsaktiviteter.

Hårt pressade barn, speciellt inom idrotten, kan förlora sitt självförtroende och känner ett hårt tryck från sina föräldrar (Enlund, 2004). De vill att barnen ska prestera bra och ställer ofta höga krav, vilket i många fall kan leda till att barnen tävlar fast de inte vill utan vill bara göra som föräldrarna säger eller göra dem stolta. Att idrotta är bra, men när huvudsaken är att vinna och prestera bra, skapar det stress hos barnen och glädjen till idrotten och att röra på sig försvinner ganska snabbt.

1.5.1.9 Idrottsaktiviteter

När barn och unga tränar för mycket, finns det risk för överträning. Enligt Brenner (2007) kan denna överträning leda till fysiska skador och till utmattning. Vanliga symptom på utmattning inom idrotten är kronisk muskelvärk, förändringar i individens personlighet, hög vilopuls samt minskad prestation (Brenner, 2007; Difiori et al., 2014). Ofta kan också individen känna sig trött och oengagerad samt ha svårt att göra olika moment i träningen som vanligen går på rutin. Utöver överträning som orsak till utmattning är också överpresterande en orsak.

För att undvika överträning, skador relaterade till överträning samt utmattning, föreslår Brenner (2007) att träningen bör vara intressant och utgående från barnens ålder. Det är viktigt att det finns utrymme för vila, både längre och kortare perioder, och att man fokuserar på barnens välmående och inte bara på deras prestation (Brenner, 2007; Difiori et al., 2014). Under den längre vilan, som Brenner föreslår bör vara 2–3 månader, kan barnen med fördel ägna sig åt andra aktiviteter, för att inte belasta vissa muskelgrupper för mycket och behålla barnens intresse för idrottsgrenen i fråga.

Att bara specialisera sig på en idrottsgren är även en riskfaktor med tanke på utmattning (Difiori et al., 2014). Om barnen inte får en paus för vila och en chans att prova på andra idrottsgrenar eller andra fritidsaktiviteter, kan de lätt tappa intresset, bli utmattade eller få skador på grund av att de har tränat för hårt och/eller för mycket och för enformigt.

Idrott ska vara roligt och intressant och om barnen gillar idrottsgrenen de utövar och känner sig engagerade i träningen, känner de också mindre stress och ångest (Difiori et al., 2014). Om barnet känner rädsla för att misslyckas eller om tränaren eller vårdnadshavarna ställer för höga krav på barnet, sjunker barnets självkänsla och självförtroende, vilket i sin tur kan leda till att barnet sover och äter dåligt, drar sig från att åka till träningen eller får fysiska skador.

1.5.1.10 Duktig flicka-syndromet

Det finns ett fenomen som kallas för ”duktig flicka-syndromet” och innebär att flickor och kvinnor upplever att de måste göra bra ifrån sig, vill bli omtyckta, har svårt att säga nej, undviker konflikter och strävar efter att vara perfekta och göra ett perfekt jobb (Malmén & Lingedal, 2008). De söker bekräftelse från det de presterar. Redan från att flickorna är små får de höra att de ska vara duktiga och inte vara till besvär. Detta påverkar flickorna i skolan och i relationer till andra och påverkar även dem när de blir vuxna och försöker då skapa och upprätthålla ett så perfekt liv som möjligt och alltid vara alla till lags.

1.5.2 Hur man hjälper ett barn som känner stress

De flesta barn försöker ta det lugnt för att motverka stress, men det finns även barn som känner att de inte kan göra något åt sin stress (Enlund, 2004). Förslag som barnen själva har är att minska kraven och ha färre fritidsintressen.

Vårdnadshavarna ska finnas där för sina barn, ställa sådana krav som barnen klarar av, ha kontroll över barnens fritidsintressen och tänka på barnen och vad de vill, inte på vad de själva vill, exempelvis vid idrottsprestationer (Enlund, 2004). Pedagoger i skolan kan se att ett barn är stressat om han/hon till exempel klagar på ont i magen, huvudvärk eller eksem. Utöver det finns det flera andra tecken, bland annat svårigheter med koncentrationen, trötthet, stamning, sömnlöshet, tandgnissling, hyperaktivitet och mardrömmar.

Om man vill minska stressen hos ett barn är den första åtgärden enligt Enlund (2004) att reda ut vad som orsakar stressen som barnet känner. Om detta inte görs är det svårt att hjälpa barnet om man inte vet varför barnet är stressat. När man vet orsaken kan man vidta de åtgärder som behövs.

Massage och beröring, yoga och avslappningsövningar är något som pedagoger kan använda både vid förebyggande av stress och som hjälpmedel för att motverka stress (Enlund, 2004). Ovanstående är bra för de flesta barn, oavsett om de är stressade eller inte.

Att sätta tydliga gränser både hemma och i skolan är viktigt (Enlund, 2004). Då vet barnet vad som gäller och det minskar stressen, förutsatt är gränserna är rimliga för vad barnet klarar av. Fasta rutiner och tid för att koppla av minskar också stressen hos barn.

Barn behöver lära sig att prata om varför de mår dåligt eller känner sig stressade och ibland behöver de bara någon som ser dem, lyssnar och förstår dem (Enlund, 2004). Att som vuxen ge tid för att diskutera med barnet är något som är viktigt i både förebyggande, minskande och behandling av stress hos barn.

”Utevistelsen skapar tillfällen till rörelse som förbränner stresshormoner och ökar vakenheten. Barnet orkar hålla sig upprätt längre och blir mindre stressat.” (Enlund, 2004). Att röra på sig och vara ute minskar stress hos alla människor och inte minst hos barn. Genom fysisk aktivitet påverkas musklerna, blodcirkulationen och hjärtat på ett positivt sätt och stressnivån minskar. Om den fysiska aktiviteten dessutom utförs utomhus är det ännu bättre och stressen minskar ännu mer hos barn som känner stress. Barn och unga idag sitter mycket stilla och det främsta de gör sker inomhus, som till exempel att spela dator- och tv-spel och då är det ännu viktigare att de får vara ute och röra på sig.

1.5.3 Dimensioner av skoltrötthet

Skoltrötthet bland barn har under de senaste åren blivit mer utforskat och man har undersökt varför barn blir skoltrötta och om det är fler flickor än pojkar som blir skoltrötta (Salmela-Aro et al., 2009). Enligt en undersökningen (Salmela-Aro et al., 2009) och Ungdomsenkäten 2013 (Sandell, u.å.) finns det tre dimensioner på varför barn blir skoltrötta: utmattning orsakad av skoluppgifter; cynisk och likgiltig inställning till skolan samt känslor av otillräcklighet som elev. I årskurs 9 hade 10 % av flickorna respektive 7,5 % av pojkarna ökad risk för utbrändhet och hos flickor är detta främst orsakat av känslor av otillräcklighet, medan det hos pojkar är cynism i relation till skolan. Självkänsla, vitsord, föräldrastöd och depression har starka samband till utmattning. Stöd av vänner har också ett samband, dock inte lika starkt som de tidigare nämnda faktorerna.

1.6 Frågeställningar

Följande frågeställningar undersöktes:

- a) Könsskillnader beträffande grad av skolburnout.
- b) Relationen mellan ålder och psykiska resurser för skolarbete.
- c) Relationen mellan skolburnout och allmänt psykologiskt välmående och god självkänsla.
- d) Relationen mellan skolburnout och depression, ångest, obsessivitet, somatisering, utsatthet för kamrataggression och utförande av aggression mot skolkamrater.
- e) Relationen mellan psykiska resurser för skolarbete och allmänt psykologiskt välmående och god självkänsla.
- f) Relationen mellan psykiska resurser för skolarbete och depression, ångest, obsessivitet, somatisering, utsatthet för kamrataggression och utförande av aggression mot skolkamrater.

2. Metod

2.1 Sampel

Åtta skolor inom den grundläggande utbildningen, årkurs 1–6, i Österbotten kontaktades. Av dessa skolor valde två skolor att delta i undersökningen. Ett frågeformulär fylldes sålunda i av 59 flickor och 39 pojkar. Medelåldern var 11,8 år (SD 1.0) för flickorna och 11,4 år (SD 1.0) för pojkarna. Åldersskillnaden var inte signifikant. Åldersspannet var mellan 10 och 13 år.

2.2 Instrument

Formuläret innehöll följande tio skalor: a) Skolburnout (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi, 2009, $\alpha = .87$) (se Tabell 1 för enskilda item), b) Psykiska resurser för skolarbete (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi, 2009, $\alpha = .84$) (se Tabell 2 för enskilda item), c) Allmänt psykologiskt välmående (Goldberg & Hillier, 1979, $\alpha = .76$), d) Självkänsla (Rosenberg, 1965, $\alpha = .91$), e) Depression (Derogatis, 1975, $\alpha = .80$), f) Ångest (Derogatis, 1975, $\alpha = .79$), g) Obsessivitet (Derogatis, 1975, $\alpha = .83$), h) Somatisering (Derogatis, 1975, $\alpha = .81$), i) Utsatthet för kamrataggression (Österman & Björkqvist, 2008, $\alpha = .70$ och j) Utförande av aggression mot skolkamrater (Österman & Björkqvist, 2008, $\alpha = .77$). Samtliga svarsalternativ var på femgradiga skalor (0–4).

Tabell 1

Enskilda item i skalan som mäter skolburnout (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi, 2009), $N = 98$.

Svarsalternativ: 0 = stämmer inte alls, 4 = stämmer helt

- a) Det känns som att jag har för mycket läxor
 - b) Jag känner mig ofta omotiverad i skolan
 - c) Jag känner ofta att jag inte räcker till i mitt skolarbete
 - d) Jag sover dåligt på grund av mitt skolarbete
 - e) Det känns som att jag håller på att tappa intresset för skolarbetet
 - f) Det känns som att jag hela tiden har mindre att ge i skolan
 - g) Jag funderar mycket på mitt skolarbete, också då jag är ledig
 - h) Förr försökte jag mera än vad jag gör nu
 - i) Pressen på skolarbetet orsakar problem i mina relationer till andra
-

Tabell 2

Enskilda item i skalan som mäter psykiska resurser för skolarbete (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi, 2009) *N* = 98.

Hur klarar du av ...

Svarsalternativ: 0 = stämmer inte alls, 4 = stämmer väldigt bra

- a) Skolarbetet, trots att det finns andra intressanta saker att göra, t.ex. fritidsintressen och att träffa kompisar)
 - b) Att läsa till prov
 - c) Att göra läxor varje dag
 - d) Att lyssna på det läraren säger varje lektion
 - e) Att få godkänt i alla ämnen
 - f) Att göra dina föräldrar nöjda med ditt skolarbete
 - g) Att klara av prov
-

2.3 Procedur

En tillståndsblankett för deltagande i undersökningen skickades till rektorerna i de deltagande skolorna, och rektorerna vidarebefodrade blanketten till vårdnadshavare till eleverna i årskurs 4–6. Blanketterna samlades in av klassläraren före undersökningstillfället.

En länk till undersökningen skrevs upp på tavlan i klassen. Formuläret fylldes i på skolornas Ipads.

Endast respondenter som hade lämnat in tillståndsblanketten med ett godkännande från vårdnadshavaren/vårdnadshavarna fick fylla i formuläret. Under undersökningstillfället svarade forskaren och klassläraren på frågor eftersom formuläret innehöll en del svåra ord och uttryck.

2.4 Etiska hänsyn

Respondenterna som deltog i undersökningen var alla anonyma. Studien följde de etiska principer beträffande vetenskaplig forskning med människor som stipuleras i the Declaration of Helsinki (World Medical Association, 2008) samt riktlinjer för forskningsverksamhet utgivna av the Finnish Advisory Board on Research Integrity (2012).

3. Resultat

3.1 Korrelationer mellan skalorna

Skolburnout korrelerade signifikant negativt med allmänt psykologiskt välmående och god självkänsla (Tabell 3). Psykiska resurser för skolarbete korrelerade signifikant positivt med de samma. Skolburnout korrelerade signifikant positivt med depression, ångest, obsessivitet, somatisering, utsatthet för kamrataggression och utförande av aggression mot skolkamrater. Psykiska resurser för skolarbete korrelerade signifikant negativt med de samma. De högsta korrelationerna hittades mellan skolburnout och ångest och obsessivitet.

Tabell 3

Korrelationer mellan skolburnout och psykiska resurser för skolarbete och åtta andra skalor (N = 98).

	Skolburnout	Psykiska resurser för skolarbete
Allmänt psykologiskt välmående	-.58 ***	.40 ***
Självkänsla	-.61 ***	.45 ***
Depression	.59 ***	-.42 ***
Ångest	.65 ***	-.46 ***
Obsessivitet	.65 ***	-.50 ***
Somatisering	.59 ***	-.44 ***
Utsatthet för kamrataggression	.42 ***	-.33 ***
Utförande av aggression mot skolkamrater	.26 **	-.24 *

*** $p \leq .001$ **; $p \leq .01$; * $p < .05$

3.2 Ålder

Ålder korrelerade signifikant positivt endast med psykiska resurser för skolarbete [$r = .23, p = .037$].

3.3 Könsskillnader för skolburnout

Inga signifikanta skillnader hittades mellan flickor ($m = 1.24$) och pojkar ($m = 0.97$) beträffande grad av skolburnout.

3.4 Skillnader baserad på kön och grad av skolburnout

Två grupper konstruerades, en för respondenter som hade lägre värden än medeltalet på skolburnout (låg), och en för respondenter som hade värden högre än medeltalet (hög). En multivariat variansanalys (MANOVA) gjordes med skolburnoutgrupp och kön som oberoende variabler och nio skalor som beroende variabler. Den multivariata analysen var signifikant (Tabell 4).

Tabell 4

Resultat av en multivariat variansanalys (MANOVA) med skolburnoutgrupp (hög/låg) och kön som oberoende variabler samt nio skalor som beroende variabler (N = 98)

	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i> ≤	η^2	Grupp med högre medelvärde
<i>Effekt av kön</i>					
Multivariat analys	3.95	9, 86	.001	.293	
Univariata analyser					
Psykiska resurser för skolarbete	0.42	1, 94	<i>ns</i>	.004	-
Allmänt psykologiskt välmående	5.50	”	.021	.055	Pojkar
Självkänsla	5.30	”	.024	.053	Pojkar
Depression	17.49	”	.001	.157	Flickor
Ångest	10.44	”	.002	.100	Flickor
Obsessivitet	8.25	”	.005	.081	Flickor
Somatisering	3.22	”	.076	.022	Flickor
Utsatthet för kamrataggression	1.75	”	<i>ns</i>	.018	-
Utförande av aggression mot skolkamrater	6.10	”	.015	.061	Pojkar
<i>Effekt av skolburnoutgrupp (hög/låg)</i>					
Multivariat analys	8.38	9, 86	.001	.467	
Univariata analyser					
Psykiska resurser för skolarbete	28.72	1, 94	.001	.234	Låg burnout
Allmänt psykologiskt välmående	22.91	”	.001	.196	Låg burnout
Självkänsla	21.22	”	.001	.184	Låg burnout
Depression	14.06	”	.001	.130	Hög burnout
Ångest	40.57	”	.001	.301	Hög burnout
Obsessivitet	52.79	”	.001	.360	Hög burnout
Somatisering	36.56	”	.001	.280	Hög burnout
Utsatthet för kamrataggression	5.34	”	.023	.054	Hög burnout
Utförande av aggression mot skolkamrater	4.24	”	.042	.043	Hög burnout
<i>Interaktionseffekt mellan kön och burnoutgrupp</i>	1.26	9,86	<i>ns</i>	.116	

De univariata analyserna utvisade att flickorna hade signifikant högre värden på depression, ångest, obsessivitet och somatisering jämfört med pojkarna, medan pojkarna hade högre värden på allmänt psykologiskt välmående, självkänsla och utförande av aggression mot skolkamrater. Inga könsskillnader hittades för psykiska resurser för skolarbete och utsatthet för kamrataggression. Elever med värden på skolburnout som var högre än medeltalet hade signifikant högre värden på depression, ångest, obsessivitet, somatisering, utsatthet för kamrataggression och utförande av aggression mot skolkamrater jämfört med de övriga eleverna. De hade också signifikant lägre värden på psykiska resurser för skolarbete, allmänt psykologiskt välmående och självkänsla. Interaktionseffekten mellan kön och skolburnoutgrupp var inte signifikant.

4. Diskussion

4.1 Sammanfattning av resultaten

Enligt Salmela-Aro et al. (2009) och Ungdomsenkäten 2013 (Sandell, u.å.) löper flickor större risk än pojkar att bli utbrända och skoltrötta, vilket inte stämmer överens med resultatet i den föreliggande studien, där det inte hittades några signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar. Ålder kan vara en orsak till att studierna inte överensstämmer med varandra, eftersom den föreliggande studiens respondenter var mellan 10 och 13 år och i Salmela-Aro et al.:s studie (2009) och Ungdomsenkäten 2013 (Sandell, u.å.) var respondenterna i högstadieåldern, alltså 13–16 år.

Andra studier har dock påvisat skillnader mellan pojkar och flickor vad gäller skoltrötthet. Flickor har visats lida mera av psykiska störningar (Fujita et al., 2009; Maynard et al., 2018; Salmela-Aro et al., 2016) och kronisk huvudvärk (Fujita et al., 2009), medan skoltrötthet ofta går hand i hand med överdriven internetanvändning och cynism mot skolan hos pojkar (Salmela-Aro et al., 2009; Salmela-Aro et al., 2016; Sandell, u.å.).

I den andra forskningsfrågan gällande relationen mellan ålder och psykiska resurser för skolarbete (Salmela-Aro et al., 2009) förväntades äldre barn ha mera psykiska resurser. Den föreliggande studien kom fram till likadana resultat. Ju äldre barnen var, desto mer psykiska resurser för skolarbete hade de, medan orsaker till och hur skoltrötthet visade sig vara oberoende av ålder. Ovanstående resultat besvarar även den femte forskningsfrågan, enligt vilken det förväntades att ju mer psykiska resurser ett barn har, desto högre allmänt psykologiskt välmående och bättre självkänsla har han/hon (Salmela-Aro et al., 2009).

Åldern spelar troligen en stor roll beträffande könsskillnader och här kan man också tänka sig att skoltrötthet tar sig uttryck på olika sätt beroende på hur gammalt barnet är. Utan att dra några slutsatser, kan man diskutera ovanstående och en synpunkt skulle kunna vara att hur skoltrötthet tar sig uttryck skiljer sig beroende på barnets ålder, eftersom många olika faktorer spelar in. I Fujitas et al.:s studie (2009) framkommer det att skolfobi i samband med kronisk huvudvärk är vanligare hos barn i högstadieåldern, eftersom de befinner sig i en känslig ålder, har högre sensitivitet och är mera sårbara för psykosociala problem än elever i lågstadiet. Andra orsaker eller symptom än kronisk huvudvärk kan också påverka hur skoltrötthet varierar mellan barn i olika åldrar.

Enligt den tredje forskningsfrågan förväntades elever som lider av skoltrötthet även ha ett lägre allmänt psykologiskt välmående och sämre självkänsla (Difiori et al., 2014; Salmela-Aro

et al., 2016). Enligt den fjärde forskningsfrågan förväntades skoltrötta och utbrända elever även lida av depression, ångest, obsessivitet, somatisering, utsatthet för kamrataggressioner och/eller utförande av aggression mot skolkamrater (Fujita et al., 2009; Maynard et al., 2018; Salmela-Aro et al., 2009; Salmela-Aro et al., 2016). Båda dessa forskningsfrågor överensstämmer med den aktuella studien – när en elev blir skoltrött, försämras hans/hennes psykiska välmående och självkänslan sjunker. Elever som lider av någon eller några av de i den fjärde forskningsfrågan nämnda problemen löper större risk att bli utbrända. De elever som redan är utbrända löper också större risk att drabbas av depression eller ångest. En aspekt som inte har kunnat visas i någon av ovanstående studier (Fujita et al., 2009; Maynard et al., 2018; Salmela-Aro et al., 2009; Salmela-Aro et al., 2016) eller i den aktuella studien, är att det inte går att påvisa ett orsak-verkan förlopp, utan bara samband. Som exempel kan nämnas att det inte framkommer om depression beror på skoltrötthet eller om skoltröttheten är orsaken till depressionen. För att kunna få ett tillförlitligt resultat, skulle det behövas en longitudinell studie.

De flesta av resultaten i den aktuella studien stämmer överens med de studier utifrån vilka forskningsfrågorna ställdes, så även den sjätte forskningsfrågan. Enligt den förväntades elever med sämre psykiska resurser löpa större risk för att drabbas av depression, ångest, obsessivitet, somatisering, utsatthet för kamrataggressioner och/eller utförande av aggression mot skolkamrater (Fujita et al., 2009; Maynard et al., 2018; Salmela-Aro et al., 2009; Salmela-Aro et al., 2016). Här kan man igen poängtera att orsak-verkan inte kan etableras i denna studie. Om ett barn har sämre psykiska resurser, är det svårare att kunna stå emot eller kontrollera negativa tankar och handlingar. Ju sämre barnet sedan börjar må, desto högre är risken för att barnet drabbas av skoltrötthet. Därför stävar man efter att barn redan tidigt får lära sig att använda de verktyg de behöver för att kunna tackla motgångar och ha större chans att inte drabbas av skoltrötthet. Skoltrötthet hos barn sjunker med åldern och det är även en orsak till att det är centralt att redan tidigt stöda barns psykiska resurser.

4.2 Undersökningens implikationer

Undersökningens resultat fokuserar på skoltrötthet hos elever i årskurserna 4–6, till skillnad från tidigare forskning där fokus främst har legat på elever i de högre årskurserna samt unga vuxna. Resultatet av undersökningen kan användas som grund för vidare forskning, där ett större sampel kunde delta. Ett bredare sampel skulle ge en bredare bild och det skulle troligen uppstå skillnader mellan pojkar och flickor.

Enkäten kunde med fördel användas för vidare forskning. Resultaten av undersökningen kunde användas som förebyggande arbete inom skolvärlden. Lärare och annan personal inom utbildning och skola kunde med fördel ta del av resultatet och därmed ha en möjlighet att kunna se problem tidigare, förebygga samt åtgärda skoltrötthet och de problem som medföljer eller är orsaken till skoltrötthet.

4.3 Undersökningens begränsningar

I undersökningen deltog inte så många respondenter, eftersom det var bara två skolor som deltog i undersökningen. Alla skolor som kontaktades, inklusive de deltagande skolorna, finns på landsbygden i Österbotten. Dessa skolor är alla svenskspråkiga och enkäten som respondenterna svarade på utformades på svenska. På grund av dessa begränsningar är resultaten inte representativa för hela Svenskfinland. Resultaten beskriver heller inte något om skoltrötthet hos elever i städerna eller hos den finskspråkiga befolkningen. Resultatets tillförlitlighet påverkas även av hur ärligt respondenterna har svarat på enkäten och hur de har uppfattat frågorna. Flera av frågorna i enkäten kunde uppfattas som svåra att förstå och hur man uppfattat och tolkat frågorna kan skilja sig mellan olika personer.

4.4 Förslag till fortsatt forskning

Barn växer idag upp i en digital värld, där internet, appar, sociala medier och spel har en stor inverkan på deras vardag. Salmela-Aro et al. (2016) har undersökt barns internetanvändning och hur det påverkar deras välmående och skolgång. Flera studier om detta skulle vara önskvärt. Att yngre barn och inte bara från årskurs 7 skulle delta i dessa studier skulle också behövas för att få en bredare bild och en större medvetenhet om internet och dess användnings påverkan på barns välmående och skolgång.

Flertalet studier om skoltrötthet och utmattning fokuserar på barn från 13-års ålder och uppåt samt unga vuxna. Fler studier där elever och barn i de lägre årskurserna skulle delta, kunde vara önskvärt. Det kunde ge en bredare bild och ett annat perspektiv på problemet. Skillnaderna mellan hur skoltrötthet och hur skoltrötthet tar sig uttryck hos barn i de lägre årskurserna och i de högre årskurserna kunde också vara önskvärda.

En annan vinkel på skoltrötthet hos barn och unga kunde vara en jämförelse av hur graderna och skillnaderna i skoltrötthet tar sig uttryck hos barn i olika kulturer. I en sådan studie skulle till exempel könsskillnaden vara en intressanta infallsvinkel.

Referenser

- Assadi, A., & Skansén, J. (2000). *Stresshandboken – Lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur.
- Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *American Academy of Pediatrics, 0031-4005*, 1242–1245.
- Bronsberg, B., & Vestlund, N. (2004). *Bränn inte ut dig*. Stockholm: Forum.
- Brundin, K. (2004). *Utbrändhet – ett psykoanalytiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Derogatis, L. R. (1975). *Brief Symptom Inventory*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.
- Difiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: A position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Sports Medicine, 48*, 1–15.
- Doctare, C. (2000). *Hjärnstress – kan det drabba mig?* Stockholm: Runa Förlag.
- Ekman, R., & Arnetz, B. (Eds.). (2002). *Stress*. Stockholm: Liber.
- Enlund, L. (2004). "Jag anser att det är en slags sjukdom" - En kvalitativ studie om några barns och pedagogers syn på stress. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:19362/FULLTEXT01.pdf>
- Finnish Advisory Board on Research Integrity (2012). *Responsible conduct of research and procedures for handling allegations of misconduct in Finland*. Helsinki: Finnish Advisory Board on Research Integrity.

- Fujita, M., Fujiwara, J., Maki, T., Shibasaki, K., Shigeta, M., & Nii, J. (2009). Pediatric chronic daily headache associated with school phobia. *Pediatrics International*, *51*, 621–625.
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, *9*, 139–145.
- Hughes, E. K., Gullone, E., Dudley, A., & Tonge, B. (2010). A case-control study of emotion regulation and school refusal in children and adolescents. *Journal of Early Adolescence*, *30*, 691–706.
- Kruse, Å. (2016). *Tillbaka till jobbet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Looyeh, M. Y., Kamali, K., Ghasemi, A., & Tonawanik, P. (2014). Treating social phobia in children through group narrative therapy. *The Arts in Psychotherapy*, *41*, 16–20.
- Lundberg, U., & Wentz, G. (2004). *Stressad hjärna, stressad kropp*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Malmén, F., & Lingedal, N. (2008). *Ung och utbränd – sex unga personers berättelser om hur det är att vara ung och utbränd*. Östersund: Mittuniversitetet.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *Sanningen om utbrändhet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Reviews*, *52*, 399–420.
- Maynard, B. R., Heyne, D., Brendel, K., Bulanda, J. J., Thompson, A. M., & Pigott, T. D. (2018). Treatment for school refusal among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, *28*, 56–57.

- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence*, 35, 929–938.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi J-E. (2009). School-Burnout Inventory (SBI). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48–57.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48–57.
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2016). 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 Adolescence*, 46, 343–355.
- Sandahl, C., & Karlson, B. (2011). Arbetsplatsen – fokus för interventioner vid utbrändhet. *Läkartidningen*, 36, 1696–1699.
- Sandell, M. (u.å.). *Ungdomsenkäten*.
https://www.avi.fi/documents/10191/2924675/Michaela_Sandell_Skolutbrandhet/86f66fc8-b309-4adb-870d-e84eb73ca0e5
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki. Ethical principles for medical research involving human subjects. *Bulletin of the World Health Organization*, 79, 373–374.
- Åsberg, M., Wahlberg, K., Wiklander, M., & Nygren, Å. (2011). Psykiskt sjuk av stress... diagnostik, patofysiologi och rehabilitering. *Läkartidningen*, 36, 1680–1683.

Österman, K., & Björkqvist, K. (2008). *The Mini Direct and Indirect Aggression Inventory (Mini-DIA)*. Åbo Akademi University, Finland.