



Estetisk - filosofiska fakulteten  
Utliv, hälsa och identitet

Maria Andersson

# Känsla av sammanhang

En studie om KASAM i årskurs 1, 3 och 6

Sense of coherence

A study about SOC in the grades 1, 3 and 6

Examensarbete 15 hp  
Lärarprogrammet

Datum: 10-01-11  
Handledare: Albrecht Jung

## **Abstract**

Sense of coherence, SOC, is a way to study health and wellbeing in a salutogen perspective. SOC is a theory that Aaron Antonovsky came up with and it involves three elements; comprehensibility, manageability and meaningfulness. These three elements is a objective way to look at our existence. The aim of this study was to examine how high the pupils sense of coherence was in the grades 1, 3 and 6 in a school in Karlstad. And with the result as starting point have a discussion around the pedagogical consequences and which educational work procedures we can use to work with SOC in school. It turned out that the students sense of coherence had a high mean value and that it got even higher through the grades.

The study will underlie for further development in this subject field and work as a foundation for further studies around the theory SOC.

## **Keywords**

SOC, Salutogen, student health, educational work procedures

## **Sammanfattning**

Känsla av sammanhang, KASAM, är ett sätt att studera hälsa och välbefinnande ur ett salutogent perspektiv. KASAM är en teori som skapades av Aaron Antonovsky och som består av tre delar; begriplighet, hanterbarhet och meningsfulhet. Dessa tre delar är ett riktmärke på hur vi uppfattar vår tillvaro. Syftet med denna studie var undersöka i vilken grad elever i årskurs 1, 3 och 6 upplever en känsla av sammanhang i skolan för att sedan jämföra resultaten med varandra. Sedan med resultatet som grund föra en diskussion kring de pedagogiska konsekvenserna och hur vi som pedagoger på bästa sätt kan arbeta med KASAM i skolan. Min undersökning visade att eleverna på denna skola i Karlstad hade ett högt medelvärde i KASAM och att deras känsla av sammanhang ökade med åldern.

Undersökningen skall sedan ligga till grund för utveckling inom detta ämne och eventuella fortsatta studier kring KASAM.

Nyckelord

KASAM, Salutogen, elevhälsa, pedagogiska arbetssätt

<b>1. INLEDNING</b> .....	<b>1</b>
1.1 INLEDNING.....	1
1.2 BAKGRUND.....	3
1.3 PROBLEMFÖRMULERING OCH SYFTE .....	3
1.4 SYFTE .....	4
1.5 FRÅGESTÄLLNINGAR .....	4
<b>2. TEORIANKNYTNING</b> .....	<b>5</b>
2.1 HUR UPPKOM KASAM? .....	5
2.2 SALUTOGENA MODELLEN .....	5
2.3 VAD ÄR KASAM .....	6
2.3.1 DE TRE BEGREPPEN.....	7
2.4 KASAMS UTVECKLING UNDER BARNDOMEN .....	8
2.4.1 BARNDOMEN OCH UTVECKLINGEN AV DE TRE KOMPONENTERNA .....	8
2.5 TIDIGARE FORSKNING KRING KASAM.....	9
<b>3. METOD</b> .....	<b>11</b>
3.1 METOD .....	11
3.2 ANTONOVSKYS FRÅGEFORMULÄR .....	11
3.3 URVAL OCH POPULATION .....	12
3.4 PROVUNDERSÖKNING .....	12
3.5 FÖRDELAR OCH NACKDELAR MED UNDERÖKNINGEN .....	13
3.6 VARFÖR KVANTITATIV UNDERÖKNING OCH VAD ÄR DET .....	13
3.7 BEARBETNING AV ENKÄTERNA .....	14
<b>4. REDOVISNING AV RESULTAT</b> .....	<b>15</b>
4.1 RESULTAT .....	15
4.2 TOTALT KASAM POÄNG.....	15
4.4 SAMMANSTÄLLNING AV DE OLIKA DELARNA .....	16
4.5 SAMMANSTÄLLNING AV DET HÖGSTA OCH LÄGSTA TOTALA VÄRDET .....	16
<b>5. ANALYS AV RESULTATET</b> .....	<b>17</b>
<b>6. PEDAGOGISKA KONSEKVENSER</b> .....	<b>18</b>
6.1 SAMSPELANDE ATMOSFÄR.....	18
6.2 BARN ÄR MEDMÄNNISKOR.....	18
6.3 PROBLEMLÖSNING .....	19
<b>7. DISKUSSION</b> .....	<b>20</b>
<b>ORDLISTA</b> .....	<b>24</b>
<b>KÄLLFÖRTECKNING</b> .....	<b>25</b>

<b>BILAGA 1</b> .....	<b>1</b>
<b>BILAGA 2</b> .....	<b>2</b>
<b>BILAGA 3</b> .....	<b>3</b>
<b>BILAGA 4</b> .....	<b>5</b>

# 1. Inledning

## 1.1 Inledning

På 70-talet kunde man efter genomförda undersökningar se att barns hälsa i daghemmen var beroende av personalbemanningen<sup>1</sup>. Trots denna vetskap har man i Sverige under de senaste åren valt att dra ner på budgeten för skolhälsovården samtidigt som det konstaterats att allt fler elever i allt större utsträckning är stressade<sup>2</sup>. Och med tanke på att skolan är Sveriges absolut största arbetsplats med totalt ca 1,5 miljoner elever dagligen kan man förstå att elevhälsan är ett väldigt centralt diskussionsämne.

Konflikter, beslut och tidspress orsakar stress hos oss alla och skolungdomar är särskilt utsatta. De kan känna stress och press av att inte hinna med allt som ska passas in deras vardag som till exempel läxor, fritidsaktiviteter, vänner, föräldrar och mor – och farföräldrar. Många barn idag har inte tid att bara vara och får på så sätt ingen tid att reflektera över sin tillvaro. Men att ta bort all stress ur barnen liv är svårt, så det viktiga är att vi lär dem hantera sin stress och olika situationer de kan tänkas utsättas för. Utöver det ska vi ge dem verktygen att klara utmaningar och hjälpa dem till en stark självkänsla<sup>3</sup>. Det är här känslan av sammanhang kommer in i bilden.

Aaron Antonovsky myntade till en början begreppet salutogenes, där utgår han från att tillvaron är full av påfrestningar och svårigheter som vi människor måste lära oss hantera. Denna förmåga kallas för copingförmåga efter det engelska ordet coping (hantera). Denna förmåga är beroende av om individen förmår att skapa en känsla av sammanhang i sin tillvaro. Antonovsky hävdar att det är individens känsla av sammanhang som avgör vilka konsekvenser olika händelser ger för honom eller henne och att vår motståndskraft beror på hur vi upplever vår tillvaro, det vill säga om vi upplever den som hanterbar, begriplig och meningsfull.

---

<sup>1</sup> [http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture\\_10293.aspx](http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture_10293.aspx). Intervju Kjell Hansson av Karin Bengtsson 2002-08-28.

<sup>2</sup> Statens offentliga utredningar om barns psykiska hälsa. Norell, *Skolans arbetsmiljö Arbetsmiljöverket*. 2002.

<sup>3</sup> Ellneby Ylva, *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. 1999. Stockholm: Natur och kultur.

Antonovsky lyfter dock fram att alla stressorer inte behöver vara av ondo utan att de kan hjälpa oss att få nya kunskaper och på så sätt öka vår möjlighet att hantera andra stressorer<sup>4</sup>.

KASAM är ett begrepp och en teori som man aktivt kan jobba med för att stärka eleverns känsla av sammanhang i skolan och därmed även främja elevhälsan. Då KASAM uppstår i ett möte mellan genetiska och sociala påverkansfaktorer kan skolan bidra med mycket<sup>5</sup>.

I Lpo94 kan man läsa att skolan har till uppgift att förmedla överblick och sammanhang samt sträva efter att varje enskild elev;

- Utvecklar tillit till sin egen förmåga
- Har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön
- Lär sig lyssna, diskutera, argumentera och använda sina kunskaper som redskap för att
  - formulera och pröva antaganden och lösa problem
  - reflektera över erfarenheter<sup>6</sup>

Detta tillsammans med en medvetenhet och en strävan hos pedagogerna utgör en bra grund för ett positivt arbete med KASAM.

Genom att hela tiden ha begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i det dagliga arbetet kan vi pedagoger hjälpa barnen hantera sina stressorer, öka deras begriplighet och hanterbarhet så att deras skolgång känns meningsfull. Från början trodde man KASAM enbart utvecklades under barn och ungdomsår för att sedan vara färdigutvecklat vid 25 – 30 års ålder<sup>7</sup>. Men senare forskning har dock visat att KASAM kan förändras under hela livsloppet, därför är det aldrig för sent att höja sin känsla av sammanhang<sup>8</sup>.

---

<sup>4</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

<sup>5</sup> [http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture\\_10293.aspx](http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture_10293.aspx). Intervju Kjell Hansson av Karin Bengtsson 2002-08-28.

<sup>6</sup> Lärarnas Riksförbund, *Läraryboken*. Lpo94. Sid 19.

<sup>7</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur. Sid. 163.

<sup>8</sup> [http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture\\_10293.aspx](http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture_10293.aspx). Intervju Kjell Hansson av Karin Bengtsson 2002-08-28.

## **1.2 Bakgrund**

Denna studie är ett resultat av mina verksamhetsförlagda utbildningar där jag upplevt att den lägre grundskolan ej upplevs lika lustfylld nu på 2000-talet som den gjorde på 80-talet när jag gick i grundskolan. Har den uppfattningen att elever i skolan förr upplevde glädje och gavs utrymme att skapa meningsfullhet i sin tillvaro i större utsträckning än vad elever gör idag. En av anledningarna till detta kan vara att elever idag har en alltför intensiv planerad fritid, de ges inte samma utrymme att använda sin fantasi, sina tankar och egna idéer för att skapa aktiviteter och sysselsättning. Detta i kombination med bristfällig kommunikation och reflektion hindrar elever från att skapa en meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet i tillvaron. Ett annat exempel som kan resultera i en låg känsla av sammanhang är att föräldrar idag ej är lika närvarande som förr vilket gör att de kanske kompenserar sin frånvaro i materiella saker som ger tillfredsställelse och meningsfullhet för stunden.

Detta är enbart mina egna tankar och erfarenheter men det var dessa som låg till grund för denna undersökning.

## **1.3 Problemformulering och syfte**

Att göra denna studie med elever i den lägre grundskolan öppnar många dörrar för vidare utveckling då det finns ytterst lite forskning inom området. Jag valt att göra en övergripande undersökning som innebär en överblick av elevernas känsla av sammanhang på denna skola i Karlstad. Undersökning kulle kunna begränsas till olika grupper som till exempel pojkar och flickor (genus), elever i behov av särskilt stöd, elever med annan bakgrund eller elever med annat språk. Jag har dock valt att ej gå in på detaljer utan istället skapa en helhetsbild av elevernas känsla av sammanhang i årskurs 1, 3 och 6. Dessutom skulle det vara oerhört intressant att få jämföra barnens KASAM med lärarnas och pedagogernas. Där utöver har det fått mig fundera över om en individ med låg KASAM kan stärka den genom att ingå i en grupp med stark KASAM eller om man har en högre KASAM om man lever ett aktivt liv. Som sagt har frågorna och funderingarna blivit många, alldeles för många och för stora för att få plats i denna undersökning.



## **1.4 Syfte**

Syftet med denna studie är att undersöka elevers KASAM i årskurs 1, 3 och 6, belysa de pedagogiska konsekvenserna och visa hur vi kan arbeta pedagogiskt så att det gynnar en utveckling av KASAM.

## **1.5 Frågeställningar**

- Hur ser barnens KASAM ut i årskurs 1, 3 och 6?
- Vilka pedagogiska konsekvenser kan vi dra av detta?
- Hur kan vi arbeta pedagogiskt med KASAM för att det ska gynna eleverna?

## 2. Teorianknytning

### 2.1 Hur uppkom KASAM?

KASAM är ett begrepp myntat av Aaron Antonovsky och han nämner det första gången i sin bok från 1979 ”*Health, Stress and Coping: New perspectives on Mental and Physical Wellbeing*”, där tar han upp så kallade generella motståndsresurser, GMR, det vill säga allt som kan ge en individ kraft att bekämpa olika stressorer och motgångar i livet och vardagen<sup>9</sup>. Antonovsky har bland annat forskat om skillnader i dödlighet och sjuklighet mellan olika samhällsklasser och det var så den salutogena formuleringen tog form för att sedan resultera i begreppet KASAM.

Allt började när Aaron Antonovsky genomförde en undersökning om hur israeliska kvinnor inom olika etniska grupper anpassat sig till klimakteriet och en av frågorna i Antonovskys undersökning var om någon av dessa kvinnor varit i koncentrationsläger. När sedan den psykiska hälsan hos de kvinnor som befunnit sig i koncentrationsläger jämfördes med en kontrollgrupp visade det sig att 29 % av dem som suttit i koncentrationsläger ansåg sig ha en god allmän hälsa jämfört med 51 % i kontrollgruppen. Detta kan te sig vara en ganska låg siffra men om man tittar på vad dessa kvinnor gått igenom i sina liv så är det en anmärkningsvärd hög siffra. Det var efter detta som den salutogena formuleringen tog form och som sedan lade grunden för begreppet KASAM<sup>10</sup>.

### 2.2 Salutogena modellen

Det salutogena perspektivet går ut på att leta efter och betona det friska hos människor istället för att bara behandla det sjuka, medan man i det patogena synsättet fokuserar på att förklara varför människor blir sjuka. I det salutogena synsättet använder man sig mer av problemlösning på så vis att man väver ihop bakgrund och livssituation så att man får fram en helhetsbild och på så sätt komma fram till varför sjukdomen eller åkomman drabbat personen. På så vis kan man komma åt hela sjukdomsförloppet och alla eventuella stressorer som bidragit till sjukdomen istället för att bara behandla de slutgiltiga symtomen<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

<sup>10</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

<sup>11</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

Dock så bör dessa två modeller och dess perspektiv användas tillsammans, då de kompletterar varandra, för att det ska ge oss en bra kunskap om människors psykiska hälsa<sup>12</sup>.

### **2.3 Vad är KASAM**

KASAM är en förkortning av känsla av sammanhang, ett begrepp som skapades av Aaron Antonovsky. Det är en modell som förklarar varför vissa människor trots att de utsätts för olika stressorer ändå strävar mot den positiva polen mellan hälsa och ohälsa. Antonovsky skriver i *Hälsans mysterium* om hur människor förblir friska och fortsätter utvecklas som människor trots alla yttre påfrestningar som vi utsätts för. Han menar att för att klara av stressorer, motgångar och bibehålla en god hälsa måste vi se vår tillvaro som sammanhängande och det är först möjligt när vi ser vår existens som begriplig, hanterlig och meningsfull. Detta definieras i begreppet KASAM.

De stressorer man möter i vardagen skapar en viss spänning för oss och hur man sedan hanterar denna spänning är ett bevis på vår egen KASAM. Gör man dessa stressorer begripliga och lär sig hantera dem kan man dra nytta av dem. Personer med en hög KASAM har en större förmåga att se lösningar på saker och ting trots att de utsätts för påfrestningar. Detta leder till att de inte upplever stress på samma sätt som personer med låg KASAM och därför lyckas de bibehålla en god hälsa<sup>13</sup>. Därmed är det inte sagt att allt måste vara högst begripligt, hanterbart och meningsfullt för att man ska ha en stark KASAM, men det ska finnas livsfaktorer som man själv anser vara viktiga och meningsfulla<sup>14</sup>. Det som är meningsfullt för en individ behöver inte vara det samma för en annan utan känslan för meningsfullhet är högst individuell<sup>15</sup>.

---

<sup>12</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

<sup>13</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

<sup>14</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur. Sid. 132

<sup>15</sup> Åhs Olle, *Pedagogiska perspektiv på idrott*. HLS Förlag 2002. Sid. 246.

### 2.3.1 De tre begreppen

Känsla av sammanhang omfattar enligt Aaron Antonovsky tre begrepp, dessa tre är;

1. **Begriplighet** (Jag vet.) Det man upplever är begripligt. Man kan klart strukturera och organisera de stimuli man får, såväl yttre som inre och man ser dem inte som slumpmässiga och oförklarliga. Hit räknar man även stimuli som är direkt negativ och icke önskvärd så som död, krig och andra traumatiska händelser.

2. **Hanterbarhet** (Jag kan.) Hur man som person upplever att man har resurser till sitt förfogande när något händer. Med vilken hjälp man kan möta de krav som ställs eller av de stimuli som man kan tänkas utsättas för. Dessa resurser behöver inte enbart vara ens egna utan kan till exempel vara en maka/makes, syskon, vänner, Gud eller kollegor. Det viktiga är att man vet att man kan lita på dem och räkna med dem när det behövs. Har man en hög grad av hanterbarhet så känner man sig inte som ett offer i de situationer som uppstår utan kan när tråkiga händelser sker, resa sig upp, gå vidare och klara sig i livet.

3. **Meningsfullhet** (Jag vill.) Meningsfullhet kan sägas vara KASAMs ”huvudingrediens”. Antonovsky ansåg att detta är motivationskomponenten. Den syftar på i vilken utsträckning man känner att ens liv har en känslomässig innebörd, att livets problem och krav är värda att lägga energi på och förtjänta att engagera sig i. Har man hög grad av meningsfullhet konfronterar man gärna ett problem istället för att sopa det under mattan, man ser det som en utmaning istället för ett problem. Man är inställd på att söka en mening i det som sker och lära sig av det<sup>16</sup>.

Antonovsky själv sammanfattar KASAM så här:

*”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.”<sup>17</sup>*

---

<sup>16</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

<sup>17</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur. Sid. 46

Känsla av sammanhang är dock i sig ingenting nytt, ett citat från Marcus Aurelius (121 – 180 e. Kr.) belyser detta: *”Ingenting höjer människan mera än förmågan att kunna rätt bedöma allt som de möter i livet och äga blick för dess sammanhang.”*<sup>18</sup>

## **2.4 KASAMs utveckling under barndomen**

Då utvecklingen av KASAM följer den grundmall som för oss faller naturlig: spädbarnsår och barndom följt av adolescensen (tonåren) och vuxenlivet vill jag lyfta fram Antonovskys utveckling av de tre huvudkomponenterna i KASAM under barndomen<sup>19</sup>. Detta gör jag för att min studie är inriktad på barn i åldrarna 6 – 12 år och deras känsla av sammanhang i skolan.

### **2.4.1 Barndomen och utvecklingen av de tre komponenterna**

**Begriplighet.** Barnets utveckling sker som vi vet i samspel med dess omvärld.

Förutsägbarheten som leder till komponenten begriplighet utvecklas allt eftersom barnet blir medvetet om den kontinuitet som finns inneboende i de sociala relationerna, det vill säga att ett barn kan se någon försvinna med ändå räkna med att de kommer tillbaka . Ett barn bemödar sig att uppfånga den organisation som finns i världen, hur den än ser ut, för att den skall bli begriplig.<sup>20</sup>

**Meningsfullhet.** Ett bemötande kan vara förutsägbart men allt annat än tillfredsställande för ett barn. Meningsfullhet uppstår när ett gensvar får en positiv effekt, när ett barn får känna sig delaktig och medbestämmande i socialt värdesatta situationer. Barnet upptas i olika sammanhang och det kommer i uttryck på olika sätt så som lek, beröring, omtanke och tonfall som förmedlar att hon/han är betydelsefull. Barnet känner att det de gör har en mening.<sup>21</sup>

**Hanterbarhet.** Erfarenheterna av belastningsbalansen lägger grunden till hanterbarheten. Den verkliga utmaningen kommer när barnen lär sig att hålla tillbaka och släppa, det vill säga när barnet blir neurofysiologiskt moget. Barnet kan nu röra sig, manipulera och vänta.

---

<sup>18</sup> Nilsson Berit, *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv?* Umeå 2002. Sid. 3

<sup>19</sup> Nilsson Berit, *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv?* Umeå 2002. Sid. 5

<sup>20</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur. Sid. 132

<sup>21</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur. Sid. 135

Det kan välja hur det ska agera, till exempel släppa fram ett vredesutbrott eller hålla tillbaka det, hålla kvar ett föremål eller släppa det. Detta gör att nya krav, regler och utmaningar blir till stor betydelse för belastningsbalansen, och därmed komponenten hanterbarhet.

Ett barn är ytterst sårbart och beroende, därför får de en stark motivation att tillägna sig de beteenden, förmågor och attityder som är önskvärda för att hitta sin plats, bli accepterad och känna sig kompetent. De anpassar sig<sup>22</sup>. När ett barn visar en egen vilja kan genvägen vara olika, antingen möts barnet av ignorerande, avvisande, kanalisering eller uppmuntran. Detta i sig kan bli problem när barnen blir äldre då de yttre informationskällorna blir fler.

Föräldrarna belönar eller bestraffar ett beteende, lärarna något annat och kamrater ytterligare något annat, medan massmedia premierar något fjärde. Detta resulterar i motstridighet och kan ge en brist i känslan för förutsägbarhet<sup>23</sup>.

## **2.5 Tidigare forskning kring KASAM**

Tidigare forskning i detta ämne har varit ytterst begränsad. Man kan finna studier inom bland annat socialt stöd, emotionellt stöd och arbetslivet<sup>24</sup>. Jag har även funnit en rapport som belyser vilka samband som finns mellan hög respektive låg KASAM hos elever i årskurs 7 – 9 i Skåne<sup>25</sup>. Därför väljer jag att lyfta fram lite av den tidigare forskningen som för mig kan vara relevant att knyta an till i resultatet i min undersökning.

Inom forskningsområdet socialt stöd och emotionellt stöd och KASAM så har det bland annat konstaterats att personer i olika åldersgrupper med ett stort socialt nätverk hade lägre dödlighet och då är vissa sjukdomar inräknade så som cancer, hjärtkärlsjukdomar, lungsjukdomar men även självmord och olycksfall<sup>26</sup>.

Även arbetslivet är ett stort forskningsområde där man kan jämföra KASAM mot olika faktorer som till exempel sjukfrånvaro och stress. En tolkning av resultaten i dessa studier visar att en hög KASAM är relaterat till en lägre sjukfrånvaro och en färre stresssymtom<sup>27</sup>.

---

<sup>22</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur. Sid. 136

<sup>23</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur. Sid. 140

<sup>24</sup> Nilsson Berit, *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv?* Umeå 2002. Sid. 15

<sup>25</sup> <http://hem.bredband.net/salutologen/mbarn.htm>. Kjell Hansson

<sup>26</sup> Berkman LF, Syme SL. Social networks, host resistance and mortality, a nine-year follow-up of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology* 1979; 109:186-204.1979.

<sup>27</sup> Nilsson Berit, *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv?* Umeå 2002. Sid. 17

I studien av elever i årskurs 7 – 9 i Skåne visade det sig att en hög känsla av sammanhang var en viktig friskfaktor, det vill säga att det hade stor betydelse för om en person skulle klara sig bra i livet eller om man skulle drabbas av psykiska och sociala problem längre fram. Man fann klara samband mellan grad av psykisk hälsa och KASAM, de ungdomar som hade en hög känsla av sammanhang hade lägre frekvens av beteendestörningar och de hade lättare för att utveckla och vidmakthålla sociala kontakter. Dessa ungdomar som visade på en hög känsla av sammanhang hade också bättre kroppslig hälsa, var mer optimistiska, hade en högre förmåga att lösa problem och kände sig mindre ensamma i förhållande till kamrater. De beskrev sina familjer i positiva termer och ansåg att de stod varandra nära inom familjen och att man sällan hamnade i konflikt med varandra. Nästan lika viktig som hälsan var för dessa ungdomar var känslan av att de själva kunde bestämma och styra över sitt öde<sup>28</sup>.

---

<sup>28</sup> <http://hem.bredband.net/salutologen/mbarn.htm>. Kjell Hansson

## 3. Metod

### 3.1 Metod

I detta examensarbete har jag valt att använda mig av en kvantitativ undersökning med hjälp av enkäter. Enkäten som jag använt är baserad på Aaron Antonovskys frågeformulär om KASAM men jag har använt mig av den förkortade versionen där jag också formulerat om frågorna så att de ska vara mer gripbara för barn<sup>29</sup>. Sedan har jag skrivit en egen förklaring till varje fråga som lärarna fått ta del av ifall eleverna skulle ha några frågor och funderingar<sup>30</sup>. Jag kommer sedan sammanställa alla enkäter och räkna ut medelvärdet på den totala summan och på de tre delarna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Detta för att jag ska kunna jämföra resultaten och reflektera kring detta.

Under arbetets gång har jag ställt mig frågande till om mitt resultat kan ha påverkats av att jag omformulerat och förenklat frågorna på Antonovskys frågeformulär. Dock så är jag av den åsikten att jag inte tror det då det är ett frågeformulär med självskattningsskala och det är upp till varje individ att tolka frågorna på sitt sätt. Det finns inget konkret facit med rätt eller fel och känslan av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet är högst individuell och kan inte jämföras med någon annan<sup>31</sup>. Dessutom så har jag inte formulerat om frågorna så det fått en annan innebörd utan innehållet är fortfarande det samma.

Däremot kan det ses som en begränsning att enbart undersöka elevernas känsla av sammanhang i skolan då KASAM är ett helhetsbegrepp som påverkas av hela vår livssituation. Så beroende på om eleverna ligger högt eller lågt på självskattningsskalan så kan resultatet påverkas av faktorer som ligger utanför skolan.

### 3.2 Antonovskys frågeformulär

För att kunna mäta en individs KASAM skapade Antonovsky ett frågeformulär som innefattar 29 frågor med självskattningsskala<sup>32</sup>. Resultatet räknas sedan ihop och poängen ligger mellan 29 och 203 poäng.

---

<sup>29</sup> Se Bilaga 3

<sup>30</sup> Se Bilaga 4

<sup>31</sup> Åhs Olle, *Pedagogiska perspektiv på idrott*. HLS Förlag 2002. Sid. 246.

<sup>32</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur. Sid. 245



Det finns även en kortare version som innefattar 13 frågor där spännvidden är mellan 13 och 91 poäng<sup>33</sup>. Hög poäng indikerar en hög känsla av sammanhang, en låg poäng visar på motsatsen. När man använder den förkortade versionen så ligger den genomsnittliga poängen mellan 60 och 80 poäng<sup>34</sup>.

### **3.3 Urval och population**

För att genomföra min studie vände jag mig till den skola där jag gjort min verksamhetsförlagda utbildning i Karlstad. Anledningen till detta val är att både elever och lärare känner mig och jag tror att det kan påverka hur många utskickade enkäter jag får tillbaka. Då skolan är en F – 6 skola så finns alla åldrar representerade men jag valde att dela ut enkäterna till eleverna i årskurs 1, 3 och 6. Grunden till detta är att jag ville se om känslan av sammanhang skiljdes åt i de olika åldersgrupperna och sedan få en indikering på hur den steg med åldern.

### **3.4 Provundersökning**

Innan jag skickade ut enkäterna till klasserna gick jag först ut med ett informationsbrev till de föräldrar vars barn skulle delta i undersökningen<sup>35</sup>. Sedan valde jag att själv genomföra en provundersökning med sex stycken elever, tre stycken från årskurs ett och tre stycken från årskurs tre. Vid detta tillfälle fick de fylla i enkäterna och använda mig som handledning vid eventuella frågor och funderingar. Eleverna i årskurs 3 tolkade frågorna utan några större problem medan eleverna i årskurs 1 behövde vägledning och förklaringar. Efter denna provundersökning bestämde jag mig för att skriva en förklaring till varje fråga som lärarna fick ta del av, Detta för att det inte skulle uppstå några missuppfattningar eller svårigheter som resulterade i att eleverna ej svarade på frågorna<sup>36</sup>.

---

<sup>33</sup> Se Bilaga 2

<sup>34</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

<sup>35</sup> Se Bilaga 1

<sup>36</sup> Se Bilaga 4

### **3.5 Fördelar och nackdelar med underökningen**

Fördelarna med denna undersökning är att det finns få likadana gjorda på detta område och detta ger stora möjligheter till vidareutveckling. Därför känner jag också att det är en öppen utgång och jag vet inte på förhand hur resultatet kommer bli, så det blir en lärorik lärandeprocess hela vägen. En stor utvecklingsmöjlighet som hade kunnat förstärka denna studie om tiden räckt till hade varit att intervjua ett flertal lärare och pedagoger om deras syn på KASAM och hur de förhåller sig till de tre begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i undervisningen.

Den största nackdelen med studien är dock den samma som fördelarna, det finns väldigt få studier kring just detta område och därför inte mycket litteratur, forskning och undersökningar att jämföra med.

### **3.6 Varför kvantitativ underökning och vad är det**

Jag har valt att jobba med en kvantitativ underökning då det används när man önskar att mäta och precisera ett problem utifrån de antal mätbara variabler undersökningen baseras på<sup>37</sup>.

Kvantitativa undersökningar görs tillexempel med enkäter och man får på så sätt fram vad många människor tycker och tänker överlag. Då mitt mål i denna undersökning var att få en uppskattning av KASAMs medelvärde i tre olika årskurser ansåg jag det mest passande att använda denna form av undersökning. Dessutom använde jag mig av en färdig mall, Aaron Antonovskys frågeformulär, som är framarbetat för denna typ av undersökning.

Resultatet från en kvantitativ undersökning sammanställs sedan i statistik. Ett kvantitativt arbetssätt innebär alltså att man undersöker något i sin helhet. Så till skillnad från ett kvalitativt arbetssätt där man kan gå in på djupet och få fram detaljer så begränsar man sig till ett övergripande resultat.

---

<sup>37</sup> Holme Idar Magne & Solvang Bernt, *Forskningsmetodik*. 1991. Studentlitteratur

### **3.7 Bearbetning av enkäterna**

Alla enkäter är anonyma men kommer att sammanställas så att jag får fram den totala summan av KASAM. Med denna siffra som grund kommer jag räkna ut årskursernas totala medelvärde samt medelvärdet i de tre olika delarna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Till sist så kommer även den lägsta respektive högsta siffran på de enskilda enkäterna lyftas fram så att jag kan belysa spännvidden mellan dem analysen av resultatet.

## 4. Redovisning av resultat

### 4.1 Resultat

Efter att jag skickat ut enkäterna till de berörda lärarna på skolan hade de tre veckor på sig att arbeta med dessa. Av totalt 61 utdelade enkäter fick jag tillbaka 61 och efter sammanställningen kunde det konstateras att alla var korrekt ifyllda eventuella bortfall kunde elimineras. Jag trodde att resultatet skulle visa en låg KASAM hos eleverna på denna skola i Karlstad. En låg känsla av sammanhang som grundar sig i de variabler som jag lyfte fram i bakgrunden. Resultatet visade dock något annat, nämligen att eleverna hade en hög känsla av sammanhang och att deras KASAM höjdes med åldern. Årskurs 6 hade det högsta medelvärdet både totalt och i de olika delarna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet medan årskurs 1 hade det lägsta.

### 4.2 Totala KASAM poäng

Genom att jag har använt mig av Aaron Antonovskys frågeformulär så är poängsättningen på självskattningsskalan redan given, en spännvidd med som lägst 13 poäng och som högst 91 poäng. Höga poäng visar på en hög känsla av sammanhang medan en låg poäng indikerar motsatsen. Redan vid denna sammanställning kan man konstatera att eleverna har en hög känsla av sammanhang. Siffran inom parantes visar hur många elever det var i varje årskurs.

	<u>Poäng efter sammanställning</u>	<u>Högsta totala poäng</u>
Årskurs1 (21)	1391	1911
Årskurs 3 (14)	943	1274
Årskurs 6 (26)	1901	2366

Då KASAM är en helhetssyn så kan den totala poängen, vare sig man ligger högt eller lågt, påverkas av faktorer som ligger utanför skolan. En hög poäng kan vara en kombination av att skolan är meningsfull, att man förstår sin tillvaro i organisationen, att man har bra hemförhållanden och fungerande sociala relationer. En hög känsla av sammanhang i grundskolan kan också vara ett resultat av att man fortfarande har ”helhetslärare” som följer eleverna i de flesta ämnen och på så vis skapar en annan relation till eleverna än vad enskilda ämneslärare kan göra.

### 4.3 Medelvärde av KASAM i de olika årskurserna

Gällande medelvärdet av KASAM i de olika årskurserna så verkar det enligt mitt resultat som att det stiger ju högre upp i åldrarna man kommer.

	<u>Årskurs 1</u>	<u>Årskurs 3</u>	<u>Årskurs 6</u>
Medelvärde	66,2	67,3	73,1

### 4.4 Sammanställning av de olika delarna

Vill även lyfta fram medelvärdet på de olika delarna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Detta vill jag göra för att visa och styrka mina åsikter om att medelvärdet på de olika delarna stiger med åldern och på så sätt följer den grundmall som Aaron Antonovsky förespråkade; spädbarnsår, barndomen, adolescensen och vuxenlivet.

	<u>Årskurs 1</u>	<u>Årskurs 3</u>	<u>Årskurs 6</u>
Begriplighet	24,6	25,4	27,1
Hanterbarhet	20,4	20,5	22,1
Meningsfullhet	21,2	21,4	23,9

Här kan man ställa sig frågande till det faktum att eleverna genom alla årskurser har en högre känsla av begriplighet än hanterbarhet. Tittar man enbart på siffrorna så innebär det att eleverna förstår vad man gör i skolan och varför men de kan inte hantera det. Återkommer i diskussionen om hur man kan arbeta i skolan för att arbeta med de olika delarna och främja KASAM.

### 4.5 Sammanställning av det högsta och lägsta totala värdet

Efter sammanställning av det totala värdet ser man en ökning genom årskurserna, poängantalet stiger kronologiskt ju äldre barnen är.

	<u>Högsta poäng</u>	<u>Lägsta poäng</u>
Årskurs 1	84	44
Årskurs 3	87	45
Årskurs 6	90	51

## 5. Analys av resultatet

Efter sammanställningen av denna undersökning tolkar jag resultatet på samma sätt som Aaron Antonovsky gör, det vill säga att utvecklingen av vår KASAM följer den grundmall som för oss faller naturlig: spädbarnsår och barndom följt av adolescensen (tonåren) och vuxenlivet<sup>38</sup>. Eleverna i årskurs 6 i denna undersökning hade högst poäng totalt men även det högsta medelvärdet på de olika delarna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Detta för att de har stärkt sin känsla av sammanhang och dess tre delar genom åren. De har lärt sig att organisera och strukturera sin skolgång på ett sätt som för dem gör skolan meningsfull och hanterbar. Därför faller det sig naturligt att eleverna i årskurs 1 och 3 har en lägre känsla av sammanhang då de dels är yngre, men även för att de ej hunnit fånga upp organisationen på samma sätt så att den blir begriplig, hanterbar och meningsfull<sup>39</sup>. Så resultatet och ökningen är logisk och självklar då KASAM står under ständig utveckling under denna period i livet<sup>40</sup>.

Då KASAM skapas mellan genetiska och sociala påverkansfaktorer är detta ett begrepp värt att jobba aktivt med i skolan<sup>41</sup>. Om vi som pedagoger hela tiden använder oss de tre delarna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i det dagliga mötet med elever och barn kan vi hjälpa barnen att hantera sina stressorer samtidigt som vi ger dem verktygen att öka sin känsla för sammanhang<sup>42</sup>. Här kan vi åter igen knyta an till det som står i Lpo94, nämligen att det är skolans uppgift att förmedla överblick och sammanhang till eleverna. Skolan ska även sträva efter att varje enskild elev lär sig använda sina kunskaper som verktyg för att formulera och pröva antaganden, lösa problem och reflektera över erfarenheter<sup>43</sup>.

---

<sup>38</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

<sup>39</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

<sup>40</sup> Nilsson Berit, *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv?* Umeå 2002. Sid. 5

<sup>41</sup> [http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture\\_10293.aspx](http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture_10293.aspx). Intervju Kjell Hansson av Karin Bengtsson 2002-08-28.

<sup>42</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur. Sid. 163.

<sup>43</sup> Lärarnas Riksförbund, *Läraryboken*. Lpo94. Sid 19.

## 6. Pedagogiska konsekvenser

Här vill jag reflektera över hur pedagogen kan arbeta för att det ska gynna ett arbete med KASAM, lyfta fram olika undervisande förhållningssätt och vilka pedagogiska konsekvenser vi kan dra av dessa.

### 6.1 Samspelande atmosfär

I en samspelande atmosfär är det viktigt som pedagog att visa eleverna att man är lyhörd, visar en aktiv närvaro i deras livsvärldar och har en tolerans för överträdelse av gränser samt visar upp en undrande och nyfiken attityd till det som barnen gör och är genuint intresserad av att förstå barnens upplevelse i situationen<sup>44</sup>. Utmärkande för en samspelande atmosfär är ett stort engagemang i barnens värld, där de vuxna strävar efter att vara nära, möta och förstå barnens intresse och vilja. Pedagogerna uttrycker vikten av en stark gemenskap med barnen och deras fokus ligger hela tiden på gruppen. Här finns det en fysisk och psykisk närvaro i allt man gör, man har ögonkontakt och en nära kroppshållning och samspel. Pedagogerna visar att de har roligt tillsammans med barnen och de lägger stor vikt vid att lyssna på barnen och alltid försöka förstå vad de menar<sup>45</sup>.

### 6.2 Barn är medmänniskor

Under rubriken *Barn är medmänniskor* har man alltid barnet som utgångspunkt på så vis att pedagogerna riktar sig till barnet som en medmänniska. En person med behov, mål, önsknings och förmågor som det gäller att förstå, ta tillvara på och ta hänsyn till. Man strävar med andra ord hela tiden efter att möta barnet på deras egna villkor och utgångspunkten i alla lägen är barnens *erfarenheter* och *känsla av kontroll*. Pedagogernas ambition är här att ge barnen en översikt och kontroll över sin tillvaro<sup>46</sup>. Här är det viktigt att stödja barnen och synliggöra deras lärande, det gör man genom att utgå från att barnen är meningsskapande och att allt de gör handlar om lärande och upptäckter<sup>47</sup>.

---

<sup>44</sup> Johansson Eva, *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan*. Skolverket 2003. Sid. 55.

<sup>45</sup> Johansson Eva, *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan*. Skolverket 2003. Sid. 58.

<sup>46</sup> Johansson Eva, *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan*. Skolverket 2003. Sid. 82.

<sup>47</sup> Johansson Eva, *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan*. Skolverket 2003. Sid. 98.

Pedagogernas förutsättning är att barn lär av allt och alla de möter, hela tiden, inte bara när vi vuxna medvetet vill lära ut något. Därför går det inte att avgränsa lärandet till speciella tidpunkter då barn liksom vuxna lär sig på sitt sätt och i sin takt<sup>48</sup>. En annan viktig del i detta är att barnen känner sig delaktiga i verksamheten, att de har möjlighet till inflytande, är en del av sammanhanget och att det de gör är meningsfullt och begripligt<sup>49</sup>.

### **6.3 Problemlösning**

Ett annat sätt att öka elevers känsla av sammanhang i klassrummet är att uppmuntra barnen till problemlösning. Uppmuntra dem att pröva sig fram och hitta olika lösningar på olika problem, för som pedagog måste vi våga lita på barnens egna resurser att finna vägar till olika och alternativa lösningar<sup>50</sup>. Så istället för att vi vuxna ska säga åt barnen vad de ska göra ger vi dem tid och utrymme till att reflektera över olika situationer, på så vis lär sig barnen förstå *varför* de gör olika saker och de lär sig *hur* de ska göra om det som sker<sup>51</sup>.

---

<sup>48</sup> Campner Eva & Persson Elise, *Vardagsperspektiv*. Förlagshuset Gothia 2000. Sid. 145.

<sup>49</sup> Johansson Eva, *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan*. Skolverket 2003. Sid. 104.

<sup>50</sup> Campner Eva & Persson Elise, *Vardagsperspektiv*. Förlagshuset Gothia 2000. Sid. 156.

<sup>51</sup> Johansson Eva, *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan*. Skolverket 2003. Sid. 108.



## 7. Diskussion

I uppstarten av denna studie hade jag en uppfattning om att eleverna skulle ha en låg KASAM. En låg KASAM som var en konsekvens av olika faktorer så som att skolan ej är lika lustfylld nu som för 20 år sedan, en alltför intensivt planerad fritid och eventuellt en brist på närvarande föräldrar. Tiden och utrymmet att undersöka varför barnens KASAM såg ut som det gör fanns inte så jag riktade in mig på att hur KASAM såg ut överlag hos eleverna i årskurs 1, 3 och 6 på en skola i Karlstad. Det visade sig att min förutfattade mening var fel, resultatet visade istället att eleverna på denna skola hade en KASAM som låg inom medelvärdet. Elevernas KASAM blev högre genom årskurserna och det faller sig naturligt då KASAM bevisligen följer den grundmall som Aaron Antonovsky tog fram det vill säga spädbarnsår, barndomen, adolescensen och vuxenlivet<sup>52</sup>. Då KASAM skapas mellan genetiska och sociala påverkansfaktorer och samtidigt står under ständig utveckling under dessa år borde KASAM vara ett självklart inslag i dagens skolverksamhet. Varför? Jo jag tror att ett aktivt och kontinuerligt arbete med KASAM främjar både elever och pedagoger då det skapar en bättre arbetsmiljö, starkare sammanhållning, mer lustfylld inläring och en bättre kommunikation. Pedagoger som väljer att arbeta med KASAM som en del i sin undervisning tror jag lättare når sina uppsatta mål just för att man har hela tiden har den enskilda eleven som utgångspunkt anpassar inläringen efter deras erfarenheter och känsla av kontroll<sup>53</sup>. För som jag skrev tidigare och det kan lyftas fram igen så lär sig varje elev på deras eget sätt och ofta sker dessa lärotillfällen genom lek och fritid, inte när vi vuxna medvetet vill lära ut något<sup>54</sup>.

En pedagogisk miljö där KASAM är inarbetad tror jag resulterar i ett livslångt lärande just för att barnen har fått utgå från sig själva, de har fått reflektera över vad de gör, de har fått utgå från sina egna erfarenheter och på så sätt själva skapat en meningsfull skolgång. De har blivit betrodda att själva lösa problem och givits tid till att reflektera över vad de gör och på så vis skapat sig hanterbarhet och begriplighet.

---

<sup>52</sup> Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan 2005. Natur och Kultur.

<sup>53</sup> Johansson Eva, *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan*. Skolverket 2003. Sid.82.

<sup>54</sup> Campner Eva & Persson Elise, *Vardagsperspektiv*. Förlagshuset Gothia 2000. Sid. 145.

KASAM är en helhetssyn som går att anamma överallt och lyckas man etablera tänket och får in en rutin på det är jag övertygad om att de pedagogiska konsekvenserna blir mer positiva än i en klass där man väljer bort känslan av sammanhang. En pedagogisk miljö utan KASAM resulterar i att barnen lär sig för stunden för att de måste och inte för att de vill. Dessutom hindrar man här eleverna från känna känslan av samhörighet, gemenskap och att de är en del av sammanhanget.

Ser man till andra pedagogiska konsekvenser kan man antyda genom tidigare forskning att en hög KASAM främjar både elever och pedagoger på fler plan än rent inlärningsmässiga. Exempelvis så har man tidigare konstaterat att en hög KASAM i arbetslivet resulterar i mindre sjukfrånvaro och färre stressymtom och att en socialt hög KASAM får oss att må bättre, ger oss stöd och resulterar i färre sjukdomsfall och självmordstankar<sup>55</sup>. Drar man parallellen till skolverksamheten så är det densamma, ju högre KASAM hos eleverna desto bättre närvaro, mindre stressfaktorer och mer välmående elever. Detta kan man även referera till i den studien som gjordes av elever i årskurs 7 – 9 i Skåne. Där visade det sig att en hög KASAM var förenat med en bättre kroppslig hälsa, större optimism och en bättre förmåga att lösa problem. De hade även en känsla av att de själva styrde sina liv och de kände större gemenskap med sina kamrater. Dessutom visade det sig att eleverna med hög KASAM var positivt inställda till sina familjerelationer<sup>56</sup>. Detta bevisar ju att KASAM är en helhetssyn som påverkas av flera faktorer men att skolan och vi som pedagoger kan bidra med mycket. Genom att aktivt arbeta med känsla av sammanhang hjälper vi eleverna att hitta verktygen som underlättar vardagen, hantera stress och vi hjälper dem på vägen till en stark självkänsla<sup>57</sup>. Genom detta gynnar vi elevernas möjlighet att må bra både psykiskt och fysiskt samtidigt som vi gör skolan till en miljö de trivs i och vill vistas i. Detta resulterar i en högre närvaro, mindre stress och en bättre elevhälsa.

Vilka pedagogiska tillvägagångssätt man använder sig av för att nå de positiva effekterna och för att det ska gynna arbetet med KASAM är säkert väldigt olika från en pedagog till en annan.

---

<sup>55</sup> Nilsson Berit, *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv?* Umeå 2002. Sid. 17  
Berkman LF, Syme SL. Social networks, host resistance and mortality, a nine-year follow-up of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology* 1979; 109:186-204.1979.

<sup>56</sup> <http://hem.bredband.net/salutologen/mbarn.htm>. Kjell Hansson

<sup>57</sup> Ellneby Ylva, *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och kultur 1999.

Enligt min egen uppfattning så finns det några ledande arbetssätt som jag lyft fram tidigare det vill säga; samspelande atmosfär, att se barnen som medmänniskor och jämlikar samt problemlösning<sup>58</sup>. Dessa tre pedagogiska arbetssätt kan man återkoppla till de olika delarna hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet.

I en samspelande atmosfär kan vi hjälpa barnen att förstå innebörden av hanterbarhet, det vill säga känslan av att jag kan. Här det viktigt att vi pedagoger visar oss lyhörda och genuint intresserade av den enskilda eleven. Vi är där för deras skull och vi ska förmedla känslan av att vi har roligt tillsammans så att eleven vågar öppna sig och utvecklas. Alla elever har olika bakgrund och erfarenheter med sig sedan tidigare därför är det oerhört viktigt att man visar en aktiv närvaro i deras livsvärldar så att vi kan möta dem på deras nivå och förstå deras önskan, vilja och strävan. Genom detta kan vi hjälpa dem att komma framåt, skapa nya mål, möta nya utmaningar och hantera olika situationer. Till sist måste vi behärska kunskapen att kunna lyssna på eleven, vi måste ta oss tid och lyssna på vad de säger och vad de inte säger. Allt sägs inte i klartext utan ibland är det de saker som inte sägs som vi måste höra och ta till oss.

Varje elev är unik och har särskilda mål, önskningar och drömmar. Detta måste vi som arbetar i skolan ta hänsyn till så att vi kan se alla elever som en medmänniska och en jämlike. Eleven är vår utgångspunkt och med hjälp av deras erfarenheter och känsla av kontroll kan vi lägga upp en individuell studieplanering som vi vet att eleven klarar av men där det ges utrymme för problemlösning och utmaningar. När vi ser att barnet når framgång och vi ser att det utvecklas är det viktigt att vi synliggör lärandet för eleven så att hon/han ser processen och sammanhanget. Detta ger dem en helhetsbild av det de gjort. Tror också att eleverna tar fasta på sina lärotillfällen i större utsträckning när vi pedagoger visar en nyfiken attityd till det de gör och verkligen belyser att allt de gör är meningsfullt, viktigt och bergripligt. Genom att se barnen som medmänniskor och förmedla att de är en del av sammanhanget hjälper vi dem att förstå innebörden av begriplighet, det vill säga känslan av att jag vet.

Problemlösning är något som alla kommer i kontakt med i och utanför skolan, därför är det viktigt att låta barn få en chans att lösa sina problem på sitt eget sätt och med egna medel men med stöd och uppmuntran från oss vuxna om så önskas. Barn är mycket mer kompetenta än vad vuxna förmodar många gånger, de förstår och kan mer än vad vi tror.

---

<sup>58</sup> Johansson Eva, *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan*. Skolverket 2003.

Därför ska vi inte underskatta deras förmåga att reflektera, analysera och själva komma fram till varför de gör olika saker och hur de ska hantera problem, situationer och händelser. Problemlösningen hjälper barnen att förstå den sista delen av Aaron Antonovskys tre delar, nämligen meningsfullhet. De skapar här en känsla av att jag vill.

Slutligen vill jag lyfta fram att det som är meningsfullt för en individ inte behöver vara detsamma för en annan då känslan av meningsfullt är högst individuell<sup>59</sup>. Därför finns det inget som är rätt eller fel när det kommer till känslan av sammanhang, alla anpassar det efter sina egna erfarenheter och skapar därifrån sitt eget utgångsläge. Dock så tvivlar jag inte på att KASAM är en teori som kan göra stor nytta i skolvärden för att skapa bättre förutsättningar för varje enskild elev. Tyvärr verkar det inte vara många pedagoger ute i skolorna som arbetar aktivt med begreppet KASAM och det tror jag beror på en kombination av kunskapsbrist och bekvämlighet för kanske krävs det mer arbete och planering av oss pedagoger men det kan det vara värt för att nå en bättre elevhälsa och bättre inlärningsmiljö. Vi som valt att arbeta inom skolvärlden är ju trots allt där för elevernas skull och vi ska sträva efter deras bästa och inte välja den lätta vägen bara för att komma enkelt undan. Börjar man introducera KASAM i ett tidigt stadium för barn tror jag att det kan vara ett bra verktyg genom livet när man stöter på problem, utmaningar eller oväntade händelser.

KASAM må vara en teori med tre begrepp som berättar och sammanfattar om känslan av sammanhang i våra liv men det kan också vara en livsstil med tre hörnstenar som ger oss begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i livet och vardagen.

Senare forskning visar att det aldrig är för sent att höja sin känsla av sammanhang<sup>60</sup>. Så varför vänta, det finns inget att förlora.

---

<sup>59</sup> Åhs Olle, *Pedagogiska perspektiv på idrott*. HLS Förlag 2002. Sid. 246.

<sup>60</sup> [http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture\\_10293.aspx](http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture_10293.aspx). Intervju Kjell Hansson av Karin Bengtsson 2002-08-28.

## Ordlista

**Adolescens** Att växa. Det stadium man befinner sig mellan att vara barn och vuxen. För de flesta infaller denna i tonåren

**KASAM** Känsla Av SAMmanhang

**Stimuli** Något som utlöser en tanke eller handling

**Stressorer** Fysiska och mentala påfrestningar

**GMR** Generella motståndsresurser. Händelser som ger oss livserfarenheter som kännetecknas av bland annat delaktighet och som hjälper oss att hitta en balans mellan under- och överbelastning.

**Salutogenes** Orsaker till hälsa

**SOC** Sense of Coherence

# Källförteckning

## Litteratur

Antonovsky Aaron. *Hälsans mysterium*. 2:a utgåvan. Natur och Kultur 2005.

Berkman LF, Syme SL. Social networks, host resistance and mortality, a nine-year follow-up of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology* 1979; 109:186–204.1979.

Campner Eva & Persson Elise. *Vardagsperspektiv*. Förlagshuset Gothia 2000.

Ellneby. Ylva. *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och kultur 1999

Frick Gunilla, Lotzner Christer. *En jämförelse av KASAM - profiler mellan elever studerande på praktiska och teoretiska program på en kommunal gymnasieskola i årskurs 2*. Göteborgs Universitet.

Holme Idar Magne & Solvang Bernt. *Forskningsmetodik*. Studentlitteratur 1991.

Johansson Eva. *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan*. Skolverket 2003.

Lärarnas Riksförbund. *Läraryboken*. Lpo94.

Nilsson Berit. *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv?* Umeå 2002.

Norell. M (2002) *Skolans arbetsmiljö*. Arbetsmiljöverket 2002

Statens offentliga utredningar om barns psykiska hälsa.

Åhs Olle. *Pedagogiska perspektiv på idrott*. HLS Förlag 2002.

## Intervjuer

Intervju med Kjell Hansson utförd av Karin Bengtsson 2002-08-28  
[http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture\\_10293.aspx](http://www.ltkronoberg.se/templates/LTKPageWithPicture_10293.aspx).

## Övriga källor

[www.salutogenes.com/Filer/dokument/kjell/salutogenes2.ppt](http://www.salutogenes.com/Filer/dokument/kjell/salutogenes2.ppt)

<http://hem.bredband.net/salutologen/mbarn.htm>. Kjell Hansson

## **Bilagor**

- Bilaga 1 Informationsbrev till föräldrar
- Bilaga 2 KASAM frågeformulär original
- Bilaga 3 KASAM frågeformulär omarbetat till examensarbetet
- Bilaga 4 Förklaringar till frågorna på det omarbetade frågeformuläret

# Bilaga 1

Hej alla föräldrar,

Jag är nu i startgrupparna inför mitt examensarbete på Karlstads universitet. Jag har valt att fördjupa mig i begreppet KASAM (känsla av sammanhang) i skolan och kommer att ta hjälp av eleverna här på skolan. Jag kommer jobba med en kvantitativ undersökning, det vill säga enkäter. Barnen känner mig sedan tidigare då jag gjort min verksamhets förlagda utbildning hos Christina och Inger och även på fritids. Alla barn kommer att vara anonyma och ni kan när som helst välja att avbryta er medverkan. Känner ni redan nu att ni inte vill att just ert barn ska medverka så meddela detta till mig, Inger eller Christina.

Har ni några frågor så är ni hjärtligt välkomna, ni kan nå mig antingen på telefon eller via E-post.

Tel: 0708-734313, 054-866411

E-post: [annamariaterese@hotmail.com](mailto:annamariaterese@hotmail.com)

Vänliga hälsningar

Maria Andersson



# Bilaga 2

## BILAGA 9

KASAM-formulär									
<p>Ringa in den siffra mellan 1 och 7 som stämmer bäst in på vad du tycker. Ringa t.ex. in siffran 1 på första frågan om du mycket sällan har en känsla av det slaget.</p>									
<b>1. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?</b> Mycket sällan    1    2    3    4    5    6    7    Mycket ofta								7-1	M
<b>2. Har det hänt att du har blivit överraskad av beteendet hos personer, som du trodde du kände väl?</b> Har aldrig hänt    1    2    3    4    5    6    7    Händer ofta								7-1	B
<b>3. Har det hänt att personer du litat på gjort dig besviken?</b> Har aldrig hänt    1    2    3    4    5    6    7    Händer ofta								7-1	H
<b>4. Hittills har ditt liv...</b> Helt saknat mål och mening    1    2    3    4    5    6    7    Genomgående haft mål och mening								1-7	M
<b>5. Känner du dig ofta orättvist behandlad?</b> Mycket ofta    1    2    3    4    5    6    7    Mycket sällan/aldrig								1-7	H
<b>6. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation, och inte vet vad du ska göra?</b> Mycket ofta    1    2    3    4    5    6    7    Mycket sällan/aldrig								1-7	B
<b>7. Är dina dagliga sysslor en källa till...</b> Nöje och djup tillfredsställelse    1    2    3    4    5    6    7    Smärta och leda								7-1	M
<b>8. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?</b> Mycket ofta    1    2    3    4    5    6    7    Mycket sällan/aldrig								1-7	B
<b>9. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?</b> Mycket ofta    1    2    3    4    5    6    7    Mycket sällan/aldrig								1-7	B
<b>10. Många människor känner sig ibland som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt det så?</b> Aldrig    1    2    3    4    5    6    7    Mycket ofta								7-1	H
<b>11. När något har hänt, har du vanligen funnit att du...</b> Över-/undervärderat dess betydelse    1    2    3    4    5    6    7    Sett realistiskt på saken								1-7	B
<b>12. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?</b> Mycket ofta    1    2    3    4    5    6    7    Mycket sällan/aldrig								1-7	M
<b>13. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?</b> Mycket ofta    1    2    3    4    5    6    7    Mycket sällan/aldrig								1-7	H

Totalt	B	H	M

Poängberäkning  
 Vänd poängsättningen på frågor markerade med 7-1.

## Bilaga 3

KASAM-formulär

Ringa in den siffra mellan 1 och 7 som stämmer bäst in på vad du tycker. Ringa t.ex. in siffran 1 på första frågan om du mycket sällan har en känsla av det slaget

**1. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig i skolan?**

Mycket sällan      1      2      3      4      5      6      7      Mycket ofta

**2. Har det hänt att du har blivit överraskad till exempel känt dig sviken på grund av beteendet hos personer eller kompisar, som du trodde du kände väl?**

Har aldrig hänt      1      2      3      4      5      6      7      Händer ofta

**3. Har det hänt att personer du litat på gjort dig besviken?**

Har aldrig hänt      1      2      3      4      5      6      7      Händer ofta

**4. Tycker du att din skola är**

Tråkig och meningslös      1      2      3      4      5      6      7      Rolig och tillfredsställande

**5. Känner du dig ofta orättvist behandlad?**

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

**6. Känner du ibland att du inte vet hur du ska hantera eller agera i olika situationer, till exempel på rasten eller under lektioner**

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

**7. Saker som du gör varje dag så som fritids och olika aktiviteter, ger de dig en känsla av**

Nöje, glädje och tillfredställelse      1      2      3      4      5      6      7      Tråkigt och ledsamt

**8. Har du mycket motstridiga känslor och tankar i och kring skolan?**

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

**9. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?**

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

**10. Många människor känner sig ibland som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt det så?**

Aldrig      1      2      3      4      5      6      7      Mycket ofta

**11. Om något händer till exempel ett bråk på rasten, eller om någon är elak mot någon. Väljer du då att....**

Strunta i det/Överdriva händelsen      1      2      3      4      5      6      7      Förstå och göra något åt det

**12. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i skolan?**

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

**13. Händer det ofta att du har känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?**

**Om du till exempel blir jättearg eller väldigt ledsen.**

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

**Övrigt**

## **Bilaga 4**

### **Förklaring till påståendena på Aaron Antonovskys frågeformulär kring KASAM.**

Alla frågor och påståenden tolkas självklart individuellt men jag har gett en förklaring ifall det skulle vara någon som absolut inte förstår och som behöver hjälp med att tolka påståendet.

#### **1. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig i skolan?**

Här undrar jag om eleverna tycker att skolan är meningsfull och om de tycker är värt att lägga ner energi och engagemang på det som händer runt omkring dem till exempel kompisar, lektioner, skolaktiviteter och så vidare. Eller om de bara går det för att de måste, de gör sin grej och sen går hem.

#### **2. Har det hänt att du har blivit överraskad till exempel känt dig sviken på grund av beteendet hos personer eller kompisar, som du trodde du kände väl?**

Känner barnen/eleverna att de ofta blir lurade eller svikna av sina kompisar eller sina närmaste. Att de kanske lovar saker hela tiden för att sedan bryta löftet, hittar på rykten, sprider lögn, stöter ut, säger elaka saker och så vidare.

#### **3. Har det hänt att personer du litat på gjort dig besviken?**

Denna fråga har samma innebörd som föregående men syftar mer till de som barnen/eleverna har som sina förebilder, till exempel fröken, fritidsledare och så vidare.

#### **4. Tycker du att din skola är meningslös eller tillfredsställande?**

Här vill jag att eleverna ska känna efter om de upplever skolan som rolig eller tråkig överlag.

#### **5. Känner du dig ofta orättvist behandlad?**

Här undrar jag om de upplever att de blir orättvist behandlade i klassrummet eller av lärare, pedagoger och skolpersonal. Men även av kompisar eller andra barn på skolan.

**6. Känner du ibland att du inte vet hur du ska hantera eller agera i olika situationer, till exempel på rasten eller under lektioner**

Om till exempel några börjar bråka, någon är elak mot någon annan, någon är ledsen eller utanför. Vet då eleverna hur de ska agera och hantera dessa situationer.

**7. Saker som du gör varje dag så som fritids och olika aktiviteter, ger de dig en känsla av glädje eller ledsamhet**

Här undrar jag om eleverna upplever sin fritid som meningsfull och rolig.

**8. . Har du mycket motstridiga känslor och tankar i och kring skolan?**

Känslor som jobbar mot varandra, som är varandras motsatser. Till exempel hatkärlek.

**9. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?**

Känner eleverna ibland känslor så som att de önskar att en person inte fanns eller att en person vore död och så vidare.

**10. Många människor känner sig ibland som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt det så?**

Känner de sig otursföljda, att de ofta eller hela tiden får skulder för olika saker, att de inte är bra på något. Eller tar de kanske på sig skulden automatiskt när det händer något och så vidare.

**11. Om något händer till exempel ett bråk på rasten, eller om någon är elak mot någon. Väljer du då att agera eller ignorera?**

På fråga 6 så undrade jag om de vet hur de ska agera i olika situationer, här undrar jag om de gör det. Väljer de att se och förstå det som händer och agera utifrån det eller väljer de ignorera eller eventuellt förstora upp allt.

**12. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i skolan?**

Hur ofta har eleverna en känsla av det lärarna säger, det de gör på lektionerna, det de ska lära sig saknar innebörd och mening. Händer det ofta att de känner att de inte förstår varför lärarna tar upp vissa saker och så vidare.

**13. Händer det ofta att du har känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?**

**Om du till exempel blir jättearg eller väldigt ledsen.**

Hur ofta händer det eleverna inte kan kontrollera sina känslor utan agerar handgripligen till exempel att de blir så arga att de slår någon, kastar saker omkring sig eller att de springer iväg och undviker konflikten.

