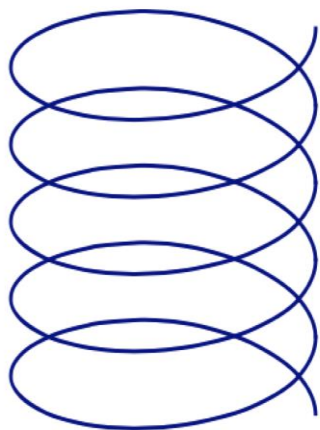


Skolresultat och psykisk hälsa ett spiralformat samband



Närvarosatsningen
Webbseminarium 20141210
Björn Wickström Temaledare Psynk
www.psynk.se

Psykisk hälsa

- Inte bara frånvaro av ohälsa.
- En resurs som en grund för det mesta vi vill/måste göra.

Vanligaste beskrivningen av skolans funktion. Kvalifikation.

- Leder till anställning via
- Kunskaper
- Kognitiva förmågor
- En lite nyare komponent Icke-kognitiva förmågor

Alternativ beskrivning-färdväg. Utveckling-växande

- Villkor för att må bra:
- Tillhörighet-sammanhang
- Begriplig tillvaro
- Förutsägbarhet
- Situationer kan påverkas

- Fritt efter Aaron Antonovsky

Skolan som möjlighet

- Stämningen på skolan kan stödja behovet av tillhörighet – sammanhang. Kan kompensera för andra brister i detta avseende.
- Studierna och samvaron med kamrater ger ökad förståelse för tillvaron.
- Även viss förutsägbarhet, särskilt om man fokuserar detta.
- Elevdemokrati, men även att leta påverkansmöjligheter kring det som studerats.

Kvalifikationsaspekten

- Tveklöst viktig
- Motiverande effekt begränsad för många.
- Risk för att fokus på denna medför missade chanser i vardagen.

Utvecklingsaspekten

- Att få uppleva att det man lär sig underlättar lösningen av utmaningar.
- Skapar frihet och valmöjligheter
- Skapar motivation att fortsätta lära sig
- En process som ändå stödjer kvalifikationen.

Två ben

- Kvalificera sig för fortsatta studier och arbete.
- Göra detta och samtidigt uppleva nyttan av studierna här och nu.

En from önskan

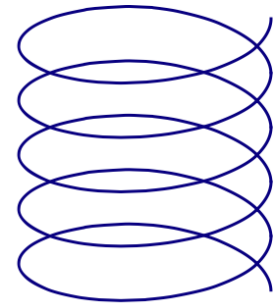
- Inget barn möts av svaret: "Det är skolplikt i Sverige" på frågan "Varför skall jag gå i skolan"
- Kanske inte heller "För att du skall få ett jobb"

Relationen mellan skolresultat och psykisk (o)hälsa

- Hälsa stöds enligt tidigare framställning när det fungerar.
- Frånvaro av skolgång en stor risk.

Relationen mellan skolresultat och psykisk ohälsa.

- Bakgrund: School, Learning and Mental Health, Kungliga Vetenskapsakademien 2010.
- Skolmisslyckanden leder till psykisk ohälsa.
- Psykisk ohälsa leder till skolmisslyckanden.
- Ömsesidig relation med återkoppling



Skolmisslyckanden leder till psykisk ohälsa, några mekanismer.

- **Självkänsla – Self-efficacy**
- Utmaningar
- Stress
- Motivation

Skolmisslyckanden leder till psykisk ohälsa, mekanismer.

- Självkänsla och tilltro till egen förmåga (**self-efficacy**) kan även beskrivas som ”förmågan att motivera sig att vidta de åtgärder som situationen kräver.” Eller enklare uttryckt **”Hoppet att situationer kan påverkas”**
- Mycket känslig förmåga och central i förståelsen av hur ett misslyckande påverkar den psykiska hälsan.

Skolmisslyckanden leder till psykisk ohälsa, mekanismer.

- Självkänsla – Self-efficacy
- **Utmaningar**
- Stress
- Motivation

Utmaningar krav

- Skolans uppdrag skapar utmaningar och skall så göra.
 - För stora utmaningar en riskfaktor
 - För små utmaningar en riskfaktor
 - När små barn möter skolans ”krav” har man identifierat tre reaktionssätt.
- ◆ Anta utmaningen
 - ◆ Hjälpökande (ibland extrem)
 - ◆ Hitta vägar att reducera upplevd stress

Long-Term Development of Learning Activity: Motivational,
Cognitive, and Social Interaction

Erno Lehtinen, Marja Vauras, Pekka Salonen, Erkki Olkinuora,
and Riitta Kinnunen
University of Turku, Finland

Skolmisslyckanden leder till psykisk ohälsa, mekanismer.

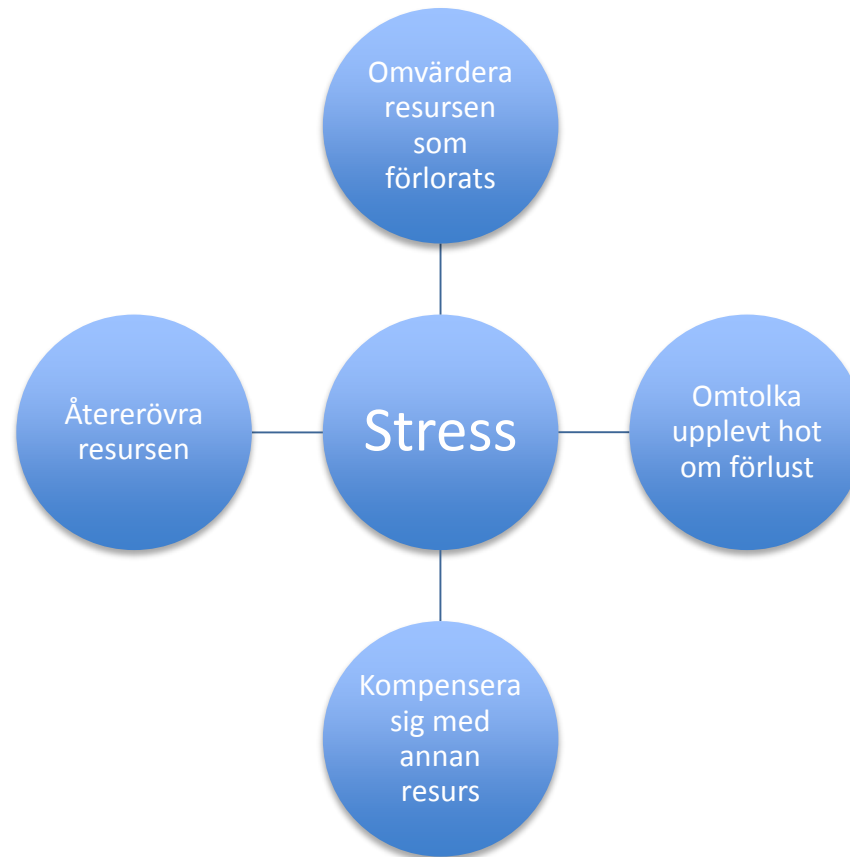
- Självkänsla – Self-efficacy
- Utmaningar
- **Stress**
- Motivation

Stress och resurser

- Människor samlar ”resurser” i vid bemärkelse.
- Stress uppstår vid förlust av resurser
- Vid hot om förlust
- Vid utebliven avkastning på insatser
- Misslyckanden är med andra ord en resursförlust

Conservation of
Resources
Theory
Stevan E. Hobfoll

Stresshantering



Reaktioner på utebliven belöning

- Att samla olika resurser är ett grundläggande mänskligt drag oaktat om man är medveten om att det är detta man håller på med. I vart fall går det att beskriva mänskliga aktiviteter utifrån detta perspektiv.
- Samlandet är i grunden positivt för individen.
- Utebliven framgång i samlandet har förutom föregående bilds reaktioner ytterligare en, nämligen en **förskjutning från offensivt samlande till defensivt skyddande av redan hopsamlade "resurser"**.

Skolmisslyckanden leder till psykisk ohälsa, mekanismer.

- Självkänsla – Self-efficacy
- Utmaningar
- Stress
- **Motivation**

Motivation

- Den komponent som för oss till någon typ av aktivitet.

Motivation

Inre motivation

- Inre motivation
- Villkor

◆ Känsla av autonomi – valfrihet

◆ Kompetens – lämplig svårighetsgrad – och upplevelse av kompetens

◆ Relationskomponent

- Alla tre i förening, i rimlig grad, och
- Uppgiften för individen intressant värdefull i sig

Richard M. Ryan och Edward L. Deci, Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions, Contemporary Educational Psychology 25 54-67 (2000)

Yttre motivation

- Utifrån föregående kan konstateras att allt vi gör inte kan vara resultat av inre motivation.
- Var försiktig med yttre belöningar om ni vill förflytta er på motivationskontinuumet
- Motivationskontinuum från
- Risk för "straff" ogillande, till
- Djup acceptans att aktivitetens resultat är värdefullt
- Utveckling av yttre motivation lyder i stort under samma villkor inre motivation.

Motivationskontinuum



Motiverad av
hot om
straff/skuld

Motiverad av en
inre upplevelse av
det nyttiga och
värdefulla

Riskfaktorer i skolan

- Tidiga läs och skrivsvårigheter
- Provsituationer
- Prestationskrav
- Negativa bedömningar
- Meningslöshet
- Otillfredsställande relationer med lärare
- Exkludering
- Trakasserier

Psykisk ohälsa leder till skolmisslyckanden

- "Sjukdomen" och dess symptom i sig.
- **Sänkta förväntningar minst lika stor effekt som ohälsan i sig.**
- Av individen själv
- Av föräldrarna
- Av kamraterna
- Av lärarna
- Av sjukvården

Relationen elev-lärare

- Det generella skolklimatet skyddar inte i sig elever med psykisk ohälsa.
- Barn med psykisk ohälsa behöver en egen **personlig** god relation med läraren/lärarna.

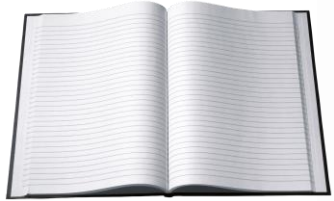
Systemeffekter

- Verkar oavsett om vi accepterar ett systemiskt perspektiv eller inte.
- Motgångar, förluster har större påverkan än en framgång.
- Negativa spiraler uppstår därigenom lättare än positiva spiraler.

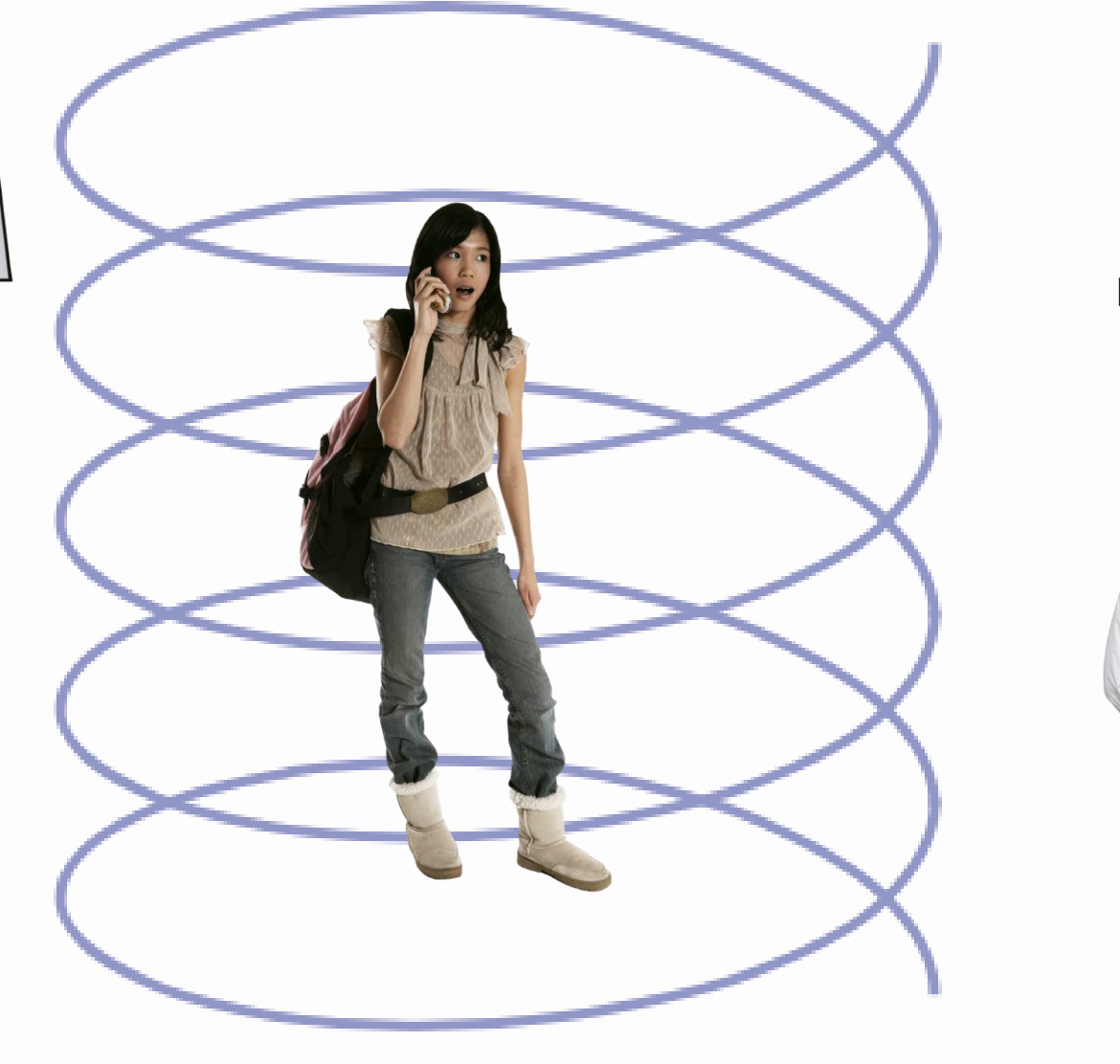
Konsekvenser

- Rätt insatser som gör nytta är nödvändiga komponenter men inte alltid tillräckliga för att väcka de goda systemkrafterna.
- Spiraler eller system är kraftfulla bundsförvanter och skrämmande fiender

Feedback på förbättringar



Skola



Kamrater/fritid

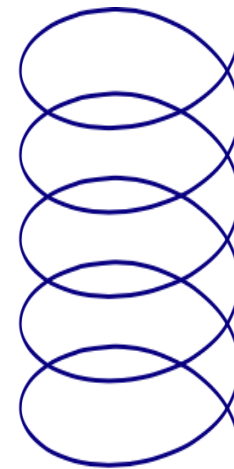
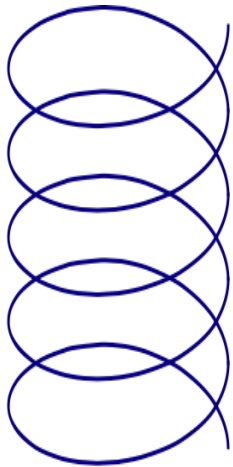
BUP



Familj o
socialtjänst

Feedback i varje delsystem, och feedback på de insatser av individen som lett till förbättringen snarare än bara på förbättringen i sig

Skola



BUP

Några beaktningsvärda punkter

- Upplever individen förbättringarna i sitt psykiska hälsotillstånd?
- Hur säkerställs det?
- Upplever individen förbättringarna i skolsituationen?
- Hur säkerställs det?
- Upplever individen förbättringarna i familjesituationen?
- Hur säkerställs det?

Tidsaspekten

Det måste vara mentalt rimligt att koppla insats till utfall, feedback måste komma inom denna tidsram

- Funktionssättet i systemet kan antas vara kopplat till hur nära i tid systemkomponenterna ligger till varandra.
- Form av feedback, uppmärksamma insats hellre än utfall.

Referenser...

- School, Learning and Mental Health, A systematic review. Gustafsson, J.-E. Et al. Kungliga vetenskapsakademien 2010.
- Om samverkan –för utveckling av hälsa och välfärd, Runo Axelsson, Susanna Bihari Axelsson (red) Studentlitteratur 2013
- www.psynk.se

- Björn Wickström 0761001488