UPPSATS
PEDAGOGIK - ALLMÄN INRIKTNING, 61-80 POÄNG
vid
INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK
2007

Vuxenutbildningens betydelse för individens självbild, självkänsla, självförtroende och livskvalitet

En undersökning om kursdeltagares studieupplevelser inom Komvux Borås

Birgit Malm

HÖGSKOLAN I BORÅS
INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK

SAMMANFATTNING

Arbetets art: D-uppsats i pedagogik, 10 poäng

Titel: Vuxenutbildningens betydelse för individers självbild, självkänsla, självförtroende och livskvalitet.
En undersökning om kursdeltagares studieupplevelser inom Komvux Borås.

Engelsk titel: The importance of Adult Education, for individual self-image, self-esteem, self-confidence and quality of life.

Författare: Birgit Malm

Handledare: Jörgen Dimenäs

Examinator: Torgny Ottosson

Datum: Oktober 2007

BAKGRUND: Efter 25 år som lärare inom vuxenutbildningen var jag intresserad av att undersöka hur kursdeltagarna upplevt sina vuxenstudier. Min upplevelse var från ”katederhållet” och jag ville undersöka hur vuxenstudierna upplevts ur elevperspektiv. Uppsatsen innehåller dels en enkätundersökning, dels en intervjudel.

SYFTE: Syftet var att undersöka om kursdeltagarnas självbild, självkänsla, självförtroende och livskvalitet påverkades av studierna på Komvux och om det fanns några könsskillnader i resultaten.

METOD: Studien är genomförd på kommunala vuxenutbildningen i Borås. Undersökningen är utförd genom en kvantitativ metod. I enkätundersökningen ingick 946 personer, 549 kvinnor och 397 män. Enkäten är kompletterad med intervjuer av 28 kursdeltagare. För att kunna bedöma om studierna påverkade kursdeltagarnas utveckling var det av betydelse att jämföra deltagare som var i början av studierna, och deltagare som var i slutfasen av sina studier. Grupperna jämfördes också med det totala antalet personer som deltog i undersökningen.

RESULTAT: Undersökningen visar att medvetenheten om personligheten - *självbilden* ökade. När det gäller hur de *upplever* sin personlighet, alltså om de är nöjda med sig själva, med både positiva och negativa egenskaper, - *självkänslan,* så har deras känsla av ”att duga” stärkts. *Självförtroendet* höjdes också. Det betyder att kursdeltagarna har fått en tydligare känsla av att deras kunskaper och förmågor är goda nog, och denna insikt har ökat under studiernas gång. Beträffande *livskvalitet* så är det påfallande många som har upplevt att deras livskvalitet har blivit mycket bättre. Det framkommer inte så stora könsskillnader, utan mera att kvinnorna överlag är något försiktigare att skatta sig högt. Den största könsskillnaden visar sig i frågorna om hur kursdeltagarnas studiesituation ser ut. Kvinnorna har i betydligt lägre grad någon som stöttar dem under studietiden, och de är mycket mer tveksamma om de överhuvudtaget ska klara av sina studier.

Förord

Som vanligt är det mer arbete än man tror när man startar ett uppsatsarbete. Man har en idé och vill få svar på frågor som man är intresserad av, och det tar tid och kräver energi.

Tack till min handledare som ställt upp med kunskap och tålamod, men även med stor förmåga att ge uppmuntran och skapa motivation.

Tack till min familj som tidvis fått vara utan hustru, mamma, mormor och farmor.

Tack till mina barn för god undervisning i datorernas värld.

Tack till mina arbetskamrater på Utbildningscentrum för god support.

Innehållsförteckning

1. Inledning 1
2. Bakgrund 2
3. Syfte 3
4. Definitioner 3
   4.1 Begreppen *självbild, självkänsla. självförtroende* och *livskvalitet.* 3
5. Komvux historia 7
   5.1 Kommunal vuxenutbildning. Framväxt och historia. 7
   5.2 Målgrupper för den kommunala vuxenutbildningen 7
   5.3 Om meningen med vuxenutbildning 8
   5.4 Vad kännetecknar komvux vuxenutbildningsprofil? 8
   5.5 Kunskapslyftet. 9
6. Vardagskunskap och skolkunskap 11
   6.1 Om meningen med vuxenutbildning 11
   6.2 Mötet mellan vardagskunskap och skolkunskap. 12
   6.3 Utbildningens syfte 14
7. Teoretiska utgångspunkter 16
8. Tidigare forskning 18
   8.1 Hälsa 18
   8.2 Salutogent perspektiv 18
   8.3 Kasam 19
   8.4 Medicinskt synsätt – socialpsykologiskt synsätt 19
   8.5 Sammanfattning 20
9. Vad är hälsa? 21
   9.1 Hälsa och hälsobegreppet 21
   9.2 Hälsans historia 21
   9.3 Människan och hennes hälsa. 22
   9.4 Hälsa för alla 23
   9.5 Hälsa som livsmening 23
   9.6 Hälsa ur sjukhusperspektiv 25
   9.7 Hälsa och arbetslöshet 25
10. Hälsa - Sjukdom - Vård 27
11. Hälsa och välfärd 30
12. Motivering av val av litteratur 31
13. Metod och genomförande 32
   13.1 Metodologiska utgångspunkter 32
   13.2 Urval 33
   13.3 Avgränsningar 33
   13.4 Bortfall enkät 33
   13.5 Bortfall intervjuer 33
   13.6 Genomförande 34
   13.7 Etiska överväganden 34
   13.8 Validitet och reliabilitet 35
   13.9 Metoddiskussion 35
   13.10 Felkällor 36
14. Resultat av enkät 37
   14.1 Åldersfördelning 38
   14.2 Fråga 1 Hur har utbildningen påverkat din självbild? 39
   14.3 Fråga 2 - Hur har utbildningen påverkat din självkänsla?. 43
   14.4 Fråga 3 - Hur har utbildningen påverkat ditt självförtroende?. 46
   14.5 Fråga 4 - Kan du handskas med de krav som utbildningen i form av kursplan, studie- 50
   hastighet mm. ställer på dig? 50
   14.6 Fråga 5 - Kan du handskas med de krav som din utbildningssituation ställer på dig? 52
   14.7 Fråga 6 - Har du någon som stöttar dig? 54
   14.8 Fråga 7 - Hur upplever du din livskvalitet jämfört med din känsla innan du började studera? 56
   14.9 Fråga 8 - Är du nöjd med dina studieresultat? 57
   14.10 Fråga 9 - Har du varit sjukskriven någon längre tid under de senaste 2 åren före studiestarten? 59
   14.11 Fråga 10 - Var du arbetslös någon längre tid före studiestarten? 61
   14.12 Fråga 11 - Var dina studier självvalda? 63

15. Resultat av intervjuer 65
15.1 Självbild 65
15.2 Självkänsla 65
15.3 Självförtroende 65
15.4 Livskvalitet 65
15.5 Stöttning 66
16. Sammanfattning 69
17. Slutsats 71
18. Framtidsperspektiv och fortsatt forskning 72
19. Författarpresentationer 73
20. Referenser 74
Bilaga 1a - Frågeformulär 77
Bilaga 1b - Förtydligande av frågeformulär 81
Bilaga 2 - Frågor till kursdeltagare/respondenter 82
Bilaga 3 - Nedtecknade intervjuer i förkortad form. 83
Bilaga 4 - Exempel på enkätsvar 94

1. Inledning

Västra Götalandsregionen, och speciellt Sjuhäradsbygden, kännetecknas sedan lång tid tillbaka av att invånarna statistiskt sett har lägre utbildning än i de flesta övriga regioner i Sverige. (SCB). På grund av att trakten varit en traditionell textilindustribygd har den drabbats hårt av nedläggningar. Detta har lett till hög arbetslöshet i vissa delar av Sjuhäradsbygden. Det finns dock delar av området, bland annat Svenljunga och Tranemo där arbetslösheten är låg. (Uppgift från Arbetsförmedlingen i Borås). I de områden där arbetslösheten är hög gäller det framför allt kvinnlig arbetskraft. Detta är en av anledningarna till att jag intresserat mig för att undersöka om utbildning har någon betydelse för livskvalitet och välmående, eftersom en förhållandevis hög andel av de studerande på vuxenutbildningar är kvinnor. I genomsnitt är det två tredjedelar kvinnor och en tredjedel män som är kursdeltagare. Denna fördelning är relativt konstant genom åren.

Att jag blev intresserad av problemet ”hälsotillstånd” i samband med arbetslöshet och utbildning, beror bland annat på att jag av en tillfällighet fick se en liten skrift som heter ”*En god hälsa – ett socialt privilegium”,* (1998) utgiven av Nationella Folkhälsokommittén. Några meningar i den skriften väckte min nyfikenhet, och jag beslutade att försöka utreda problemet. Citatet lyder: *”Om okvalificerade arbetare skulle kunna ges samma låga dödlighet som tjänstemän skulle dödligheten minska med 43 % för männen och med 23 % för kvinnorna i denna grupp. Nästan hälften av dödligheten bland dessa arbetarmän, och närmare en fjärdedel av dödligheten bland kvinnorna i samma grupp, är alltså i någon mening socialt genererade. Här finns således en stor potential för folkhälsoförbättringar”.* Olle Lundberg (Folkhälsorapporten 1998 s 16).

En annan bok som väckte mitt intresse var ”*Hälsans mysterium”* av Aaron Antonovsky (1994). Han skriver bland annat att alla människor förr eller senare utsätts för påfrestningar, både kroppsliga, psykiska och sociala, och de kan vara kraftiga, långvariga och ofta upprepade. Dessa påfrestningar har ganska ofta visat sig kunna göra människor sjuka. Det har konstaterats att vissa människor verkligen blivit sjuka, medan andra människor med samma - eller större - påfrestningar, förblivit friska. En del av förklaringen ligger rimligen i att vi alla har olika motståndskraft. Denna motståndskraft kan bero på arv eller tidigare miljö. Hur stor betydelse har denna grund till hur vi som vuxna klarar av olika psykosociala påfrestningar? Antonovsky ställer alltså frågan vad det är som gör att vissa av oss klarar av svåra påfrestningar med en god hälsa i behåll – och kanske till och med växer och vidareutvecklas av det. Hans teori är att olikheterna i motståndskraften beror på vår *känsla av sammanhang,* det vill säga i vilken utsträckning vi upplever tillvaron som *meningsfull, begriplig och hanterbar.* Att detta intresserar mig i så hög grad beror säkert på att jag tror, att det är i detta sammanhang som vuxenutbildningen har en stor betydelse. Denna teori är intressant i denna undersökning där jag är intresserad av att se om det finns någon skillnad i hälsotillstånd hos de elever som själva valt att studera, och de som inte haft samma val utan blivit ”tvingade” utifrån arbetslöshet eller omskolning av olika orsaker. Denna uppsats har fokus på sambandet mellan utbildning och livskvalitet och mellan arbetslöshet och studier.

2. Bakgrund

Min erfarenhet som lärare sträcker sig genom hela det allmänna skolsystemet. Detta gör att jag är intresserad av hela inlärningsprocessen. Jag är utbildad grundskollärare och startade min lärargärning på grundskolans lågstadium, och fortsatte sedan som lärare genom hela grundskolan. Jag tjänstgjorde som klasslärare i ”normalklass” och även i olika specialklasser. Efter grundskollärarexamen utbildade jag mig till speciallärare och sedan till beteendevetare och gymnasielärare. Utifrån detta perspektiv ser jag den studerande som en helhet. Jag ser också hur pedagogik, psykologi, metodik och didaktik går hand i hand.

Under de senaste 25 åren har jag tjänstgjort inom vuxenutbildningen, och mött tusentals elever, av vilka många mått mer eller mindre ”dåligt”. Tanken har ofta slagit mig, att de inte alltid varit vad man skulle beskriva som ”sjuka” utifrån en medicinsk diagnos, utan det har ofta handlat om att de mått ”allmänt dåligt”, eller att de ”känt sig sjuka”. Förklaringarna till deras tillstånd har varit mycket skiftande, och de har i regel inte haft någon egen säker åsikt om vad det varit ”för fel” på dem. Jag har ofta upplevt att olika förändringar i deras livssituation har lett till ett ”friskare” liv med en bättre livskvalitet. Det som intresserar mig som pedagog är om någon form av utbildning har betytt att det lett till en sådan positiv förändring. Jag har mött många elever som beskrivit att utbildning, vad det vara månde, har gett dem en stor glädje och tillfredsställelse. Många har beskrivit det som ”det bästa de någonsin gjort”. Hur stor substans finns det i dessa uttalanden?

Frågor som uppstått i arbetet med vuxna elever är om det är utbildningen i sig, eller vad det är för mekanismer som gör att kursdeltagarna uttryckte sig på detta sätt. Är det att utbildningen har lett till en chans att få ett bra eller bättre arbete, eller är det att bryta en isolering och komma in i ett socialt sammanhang? Som lärare inom vuxenutbildningen har jag ofta märkt att det efter några veckor efter studiestarten kommer många kvinnor och talar om att de funderar på att avbryta sina studier eftersom de känner att de inte klarar av sin situation. De säger att de går med ständigt dåligt samvete för att de inte hinner allt som ska göras hemma och att de inte heller hinner utföra de uppgifter som de är tvungna att göra för att klara sina studier. De säger att de känner att de inte räcker till. Sådant resonemang är ovanligare bland de manliga kursdeltagarna. Om de vill avbryta studierna så beror det i regel på att de ”vill göra något annat”, eller att studierna inte var ”vad de tänkt sig”. På grund av detta är jag intresserad av vuxenstudiefrågor utifrån ett genusperspektiv. Finns det någon skillnad på kvinnligt och manligt sätt att uppleva sin studiesituation? Har kvinnorna svårare att ta för sig och satsa på sig själva? Frågorna som väckts har varit många, komplexa och svårbesvarade. Är det min profession som lärare som gör att jag utgår ifrån att utbildning har betydelse för en människas hälsotillstånd? Överbetonar vi i skolans värld vikten av utbildning?

Min erfarenhet av både barn och vuxna i skolans värld är vikten av att utifrån sin självbild skapa en positiv självkänsla hos de individer som inte redan har det. Om en elev eller kursdeltagare inte har en känsla av att han duger som den person han är, är det stor risk att han försöker hävda sig och visa upp ett falskt självförtroende. Detta försvårar inlärning på vilken nivå det än är. Jag blir mer och mer övertygad om att vissa individer inte kan utnyttja sin egen förmåga; Inte på grund av brister i förmåga eller möjligheter, utan för att de inte tror sig om att kunna komma vidare. Mycket av studiernas lyckande eller misslyckande tror jag ligger på det mentala planet. Första steget anser jag ligger i att konstatera att när jag har gjort så gott jag kunnat så kan jag inte göra mer. Då ska jag vara nöjd.

3. Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka om, kursdeltagarnas självbild, självkänsla, självförtroende och livskvalitet påverkas av studierna på Komvux och om det finns några könsskillnader i resultaten.

4. Definitioner

Nedanstående definitioner är de som jag valt att använda mig av i denna uppsats. Det är också de beskrivningar som respondenterna - kortfattat - har fått som grund för att kunna besvara frågorna i enkäten, och som sedan ligger till grund för tolkningarna i resultatdelen.

4.1 Begreppen *självbild, självkänsla. självförtroende* och *livskvalitet.*

Med ***självbild*** menas den bild och den vetskap som jag har av mig själv som person. Självbild kan också benämnas självkännedom**.** Hur klar är jag över mina egenskaper, både positiva och negativa? Vet jag vem jag egentligen är, och hur ser jag på mina kunskaper och förmågor? Begreppet självbild – självkännedom, står helt enkelt för kunskap om det egna jaget. De upplevelser och de erfarenheter man gör läggs till grund för hur man uppfattar sig själv som individ. Man kan säga att **”**Jaget”, personligheten, är summan av de tankar, känslor och erfarenheter som vi har av oss själva. Jaget bär på dessa upplevelser och uppfattningar. Det är viktigt att poängtera att vad jag upplever och vad jag tror, inte alltid stämmer överens med hur det rent faktiskt eller objektivt är eller var. Den objektiva meningen i en situation kan ge en helt annan subjektiv upplevelse. Grunden till personligheten är de flesta forskare nuförtiden överens om att vi fått genom arv och att den sedan utvecklas genom de upplevelser och uppfattningar som vi samlar på oss genom livet. Ornstein (1994).

Det har skrivits mycket i psykologisk facklitteratur om självbild. Folkesson Kollberg (2000) beskriver hur en människa utvecklas, och betonar vikten av hur hon under sitt liv blir bemött, och hur det påverkar hela hennes utveckling både intellektuellt (kognitivt), känslomässigt (emotionellt) och socialt. Brunefors, Caballero (1997) skriver om hur viktigt det är att ha en god självkännedom och vara medveten om hur vi påverkas av vår självbild. Våra tankar och våra känslor har en stor makt över oss. Vi blir det vi tänker.

Självkännedom är en mycket gammal företeelse. Begreppet fanns redan under antikens Grekland. Filosofen Sokrates (470 - 399 f Kr) talade om vikten av att vara medveten om sitt eget tänkande. På inskriften till Apollotemplet i Delfi står skrivet: ”Gnothi seauton” vilket betyder ”känn dig själv”. Guden Apollon betraktas främst som solgud och ljusbringare, och I vårt positiva tänkande kan vi tolka detta så att vägen till mera ljus och bättre livskvalitet är just genom självkännedom. Inom psykologin benämns ofta självbilden som ”Självet” och står då för personens kännedom, uppfattning och kontroll av sig själv. Th. Johansson (2002).

Cullberg Weston (2005) beskriver självbilden som ett resultat av det vi byggt in genom interaktion med viktiga personer under vår uppväxt. Dessa inre bilder blir en styrande kraft i vårt liv, och de påverkar vårt beteende och vårt handlingsmönster.

Självkänsla är ett begrepp som används för att beskriva min *känsla* inför min *personlighet*. Är jag nöjd med min själv? Duger jag som jag är med positiva och negativa egenskaper? Är jag någon som betyder något? Man kan säga att man med självkänsla menar hur man uppfattar sig själv i förhållande till hur ”det bör vara” eller vad som vore idealiskt. Självkänslan skapas, och blir positiv eller negativ, beroende på mina upplevelser från tidig barndom. Vi vet hur vi påverkas i vår självbild och i vår självkänsla beroende på om vi fått beröm eller kritik under vår uppväxt, när grunden till vår personlighet danas. Miller (1999). Jagstyrka innebär inre trygghet vilket ger en stor potential.

Kvebaek (1991) skriver att självkänsla är ett oerhört avgörande fenomen som vi alla är i besittning av. Självkänslan är själens sinnesorgan, vaket och sensitivt. Ingenting är så lätt att såra som självkänslan, men ingenting är heller så lätt att stimulera positivt som just den. Självkänslan påverkar vår livskvalitet.

Naess (1987) beskriver *självkänsla* som vikten av att känna sig tillfreds som människa. Att ha en grundstämning av glädje, trygghet och harmoni, och frånvaro av oro, bekymmer och ångest. Det finns intressant forskning om arbetets betydelse. Det är särskilt inom hela den västerländska kulturen som vi fokuserar på och högt värderar vikten av arbete. Många likställer arbetet med trygghet och status och anser att hela vår sociala identitet och även vår personlighet bestäms av huruvida vi har ett arbete eller inte. Gorz (1990). En annan författare: Luis Caballero har i ett projekt i Nacka Miljökonsulenters regi, Arbetslivsinstitutet (2001), arbetat med frågorna om arbetslöshet bland svenskar och invandrare och där självkännedom har varit ett centralt begrepp. De kom fram till att svenskar, mer än andra européer, identifierar sig genom arbetet. Att ha ett arbete likställs i vår kultur med att vara produktiv och ”duktig”. Att lära känna sig själv och att ändra gamla tanke- och beteendemönster, utifrån om man har ett arbete eller inte är/eller kan vara en livslång process, som påverkar vår känsla av vår självkänsla och vårt människovärde, och påverkar vår livskvalitet. Ofta är en av de första frågorna när man inleder ett samtal med en medmänniska: ”Vad jobbar du med?” Man kan förstå hur det känns för någon som är arbetslös eller utan utbildning.

Peski (2002) skriver om hur viktigt det är att ha en äkta självkänsla istället för en prestationsbaserad självkänsla. Peski är stressforskare och har funnit ett samband mellan brister i självkänslan och utbrändhet. Han har funnit detta framförallt bland unga kvinnor.

Självförtroende är ett begrepp som anger min syn på mina kunskaper och min förmåga. Är jag en person med stora kunskaper, eller är jag någon som inte kan så mycket? En person som visar upp ett alltför stort självförtroende, kan göra så för att hävda sig, och har oftast en svag självkänsla. Ett självförtroende kan vara en fasad för att dölja en brist på självkänsla. För att våga gå in i nya situationer, till exempel en utbildning krävs ett visst mått av självförtroende. Det är viktigt för att vi inte ska stagnera. Personer med dåligt självförtroende utvecklas inte, eftersom det är bättre att inte göra någonting alls än att riskera att göra fel eller att ”göra bort sig”. Man behöver ha ett någorlunda gott självförtroende för att kunna nå sina mål. Konkret innebär det att man vidareutvecklar sig själv, utnyttjar sin kapacitet och känner att man växer som människa. För att man ska lyckas med detta krävs att man kan besegra svårigheter och övervinna besvikelser. Sjödén (1997). Brister i självförtroende tar sig ofta uttryck i att man krymper sin livsvärld och undviker nya sammanhang. Ellström, m.fl. (1996).

Livskvalitet är ett begrepp med många innebörder, som för de flesta människor ger positiva associationer. Det är svårt, eller nästan omöjligt, att ge en entydig definition av begreppet. Det finns i litteraturen och i forskningen nästan lika många förklaringar eller vinklingar som det finns författare i ämnet. Jag väljer här att fördjupa mig i begreppet *livskvalitet,* utifrån några olika författare med olika bakgrund, och från olika tidsepoker. Det är en viktig del i enkätundersökningen, och i intervjuerna har jag ytterligare fokuserat på livskvalitet. Jag anser att det är

slutmålet för denna undersökning, att se om kursdeltagarnas livskvalitet har blivit bättre genom sina studier. Begreppen *självbild, självkänsla* och *självförtroende* är *verktyg* för att kunna värdera livskvalitet. Med *livskvalitet* menar jag, och jag tror mig veta att även de som deltagit i enkätundersökningen och i intervjuerna också menar, en känsla av välbefinnande och att livet är njutbart och meningsfullt. Enkelt uttryckt ”att må väl och ha det bra”.

Det finns mycket litteratur som behandlar begreppet livskvalitet. Aggernaess (1989) definierar sin uppfattning om livskvalitet efter graden av tillfredsställelse av de mänskliga behoven. Detta påminner mycket om Maslows behovspyramid (1954). Aggernaess menar att när de grundläggande behoven, såsom sömn, föda, varma mänskliga kontakter, meningsfull sysselsättning och ett omväxlande och engagerande liv är uppfyllda, så är kravet på god livskvalitet uppfyllt.
Naess (1987) beskriver livskvalitet utifrån samma komponenter som han beskriver självkänsla ovan. Allt det som sagts om självkänslan är viktigt för en god livskvalitet, och han tillägger och sammanfattar att ordet livskvalitet betyder ”att ha det bra” och han lägger huvudvikten på de emotionella aspekterna.

Nordenfelt (1991) skriver att livskvalitet kan analyseras med hjälp av begrepp som möjlighet att kunna påverka sin situation (*capability)* eller genom att tillämpa det aristoteliska begreppet välbefinnande (*eudaimonia)*. Han kommenterar detta på så sätt att Aristoteles menade att läran om det goda livet benämndes eudoimonia, vilket betyder lycka. Detta var dock inte ett statiskt tillstånd, utan en aktivitet. För Aristoteles var tänkandet den mest värdefulla aktiviteten. Nordenfelt anser att livskvalitet bör indelas i objektiva och subjektiva förhållanden. Till de objektiva räknar han hälsa, arbete, bostad, familjeförhållanden och dylikt. Till de subjektiva räknar han *upplevelsen* av de objektiva komponenterna. Nordenfelt sammanfattar sin tankegång med orden att *livskvalitetens kärna är mänsklig lycka*.

Diane Halpern skriver i sin bok *Sex Differencis in Cognitive Abilites* (Könsskillnader i kognitiva färdigheter). Hon skriver att det är skrämmande att överväga möjligheten att till och med en liten del av könsskillnaderna i kognitiva färdigheter skulle kunna tillskrivas biologiska faktorer. Praktiskt taget alla mentala skillnader mellan män och kvinnor är resultat av sociala processer som vi kan förändra om vi så önskar. För att försäkra oss om att varje individ uppmuntras att utveckla sina färdigheter till fullo i vår moderna värld är biologiska skillnader av liten betydelse.

I Nationalencyklopedin beskrivs ”livskvalitet”i termer av:

- yttre betingelser, såsom fysisk rörlighet, arbete, bostad, social situation och inkomst.
- individens subjektiva upplevelser eller bedömning av sådana yttre betingelser
- effekten på en individs liv av närvaro eller frånvaro av ovanstående betingelser.

Jag har valt att som sammanfattning för begreppet *livskvalitet* redogöra för vad
Madis Kajandi (1991) skriver i en rapport i ämnet. Att jag valt detta beror dels på att jag uppfattar det som att han har en klar och tydlig definition av begreppet, dels på att jag delar hans åsikt och att det är en grund till tolkningen av begreppet i intervjuerna. För Kajandi är grunden till en god livskvalitet att människan för det första har vissa yttre livsvillkor uppfyllda genom att ha ett arbete, en egen ekonomi och ett boende som motsvarar hennes kapacitet och förmåga, för det andra att hon har goda, mellanmänskliga relationer av vilka minst en utgör ett nära förhållande med en annan människa och som helst inbegriper sexuell samvaro och för det tredje att människans inre psykologiska liv i övrigt präglas av aktivitet, självkänsla och en god grundstämning av glädje och trygghet.

Kajandis åsikter kan sammanfattas så här, att för en god livskvalitet krävs:

Yttre levnadsvillkor

- tillräckligt bra arbetssituation
- tillräckligt bra ekonomi
- tillräckligt bra bostad

Interpersonella relationer

- goda nära relationer
- goda sociala relationer
- goda familjesituationer

Inre psykologiska förhållanden

- bra aktiviteter
- positiv självbild

5. Komvux historia

5.1 Kommunal vuxenutbildning. Framväxt och historia.

Kommunal vuxenutbildning är idag en väl utvecklad utbildningsform och finns i så gott som alla Sveriges kommuner. Utbildningen har genomgått stora förändringar och till och med omvälvningar under 1990-talet. Larsson, Fransson Alexandersson (1990) har noga beskrivit den kommunala vuxenutbildningens historia. Införande av mål- och resultatstyrning i stället för regelstyrning har ställt stora krav på komvux och andra etablerade vuxenutbildningsanordnare. Nytt betygssystem, ny läroplan, nya kursplaner och inte minst kommunaliseringen av lärarpersonalen, har ställt stora krav på organisatoriska förändringar. Fokusering på pedagogiska frågor har mattats. Den pedagogiska diskussionen har stått i skuggan av alla nyheter. Frågor om hur undervisning för vuxna ska utformas har inte diskuterats särskilt mycket i Sverige. Utomlands har diskussionen däremot varit intensiv, och där har det publicerats ett stort antal skrifter. I Sverige har vi förhoppningsvis tagit del, och dragit nytta av forskningen i andra länder och därmed kunnat utveckla vuxenutbildningen tack vare detta. Hård af Segerstad, m.fl. (1996).

Kommunal vuxenutbildning (i fortsättningen kallad komvux), har en gammal historia som fortfarande till viss del ligger som grund till dagens utbildning. Många av de äldre förhållandena och framför allt äldre ideal lever kvar parallellt med nya förutsättningar. Den formellt kompetensgivande vuxenutbildningen har en kortare historia än den fria folkbildningsverksamheten. År 1938 startade den kompetensgivande vuxenutbildningen genom att från och med läsåret 1938/39 inrätta Statens aftonskola vid Högre allmänna läroverket på Kungsholmen i Stockholm. Syftet med skolan var att ge ”äldre elever med utpräglad studiebegåvning och studiehåg” tillfälle att avlägga studentexamen. 1945 inträdde en ny diskussion där Skolkommissionen uttalade sitt ogillande över ”att vuxna var hänvisade till de vanliga gymnasierna för ungdom”. Det torde inte vara lämpligt, att personer i åldrarna 25 till 30 år, vilka varit ute i förvärvsarbete och måhända bildat familj, skall hänvisas till att genomgå de vanliga gymnasierna, som är avsedda för ungdom, sades det. Man ansåg att de vuxenstuderandes ”större mognad och självständighet bör göra det möjligt för dem att i snabbare takt och under friare, och för den vuxne lämpade studieformer, inhämta gymnasiets kurser”. SOU 1997:158 (s. 375). Denna skrift handlar om komvux särart. 1946 års skolkommission föreslog att man skulle starta ett fåtal gymnasier för vuxna. Någon anknytning till folkbildningens verksamhet gjordes dock inte. Däremot utgick de från att man metodiskt måste arbeta på ett annat sätt och anpassa undervisningen till vuxna. Det gick dock ända fram till 1953 innan skolkommissionens råd förverkligades. Detta år startade det första statliga läroverket för vuxna med rikstäckning, genom en kombination av korrespondensstudier och lärarledd undervisning. Först under 1950-talets slut startade ett antal kommunala kvällsgymnasier. (Vägval i skolans historia. 2003).

Komvuxutbildningen i Borås kommun - numera stad – omfattar följande: Grundläggande vuxenutbildning, gymnasial vuxenutbildning, svenska för invandrare –SFI, påbyggnadsutbildningar PU, kvalificerade yrkesutbildningar KY, särvux och Infoteket – Vägledningens Hus.

5.2 Målgrupper för den kommunala vuxenutbildningen

Målen för den kommunala vuxenutbildningen är i stort sett desamma sedan 1970-talet, nämligen att överbrygga kunskapsklyftorna mellan och inom generationer. Komvux intentioner är och var att i första hand värna om individer som var i behov av behörighet för högre studier och att ge vuxna yrkesutbildning. Larsson, m.fl. (1990).

Enligt Förordningen om kommunal vuxenutbildning (1994 kap 3, 10 §) ska företräde ges till den som har kort utbildning, behöver utbildning för planerad eller pågående yrkesverksamhet, står inför yrkesval, behöver utbildning för att komplettera ett reducerat program från gymnasieskolan (det

som tidigare kallades mindre studiekurs) eller för annan behörighetskomplettering (vanligtvis för universitets- och högskolestudier), eller har påbörjat studier enligt upprättad studieplan.

5.3 Om meningen med vuxenutbildning

I rapporten Skola för bildning SOU (1992:94) kan man läsa att varje skolsystem bygger på vissa bestämda föreställningar om människans förmåga och möjligheter att lära. Varje tid har sina dominerande föreställningar om vad som är meningsfullt att lära och vad lärande är. Olika bildningstraditioner är en viktig plattform att utgå ifrån när frågor om lärande skall besvaras. Vid varje läroplansförändring aktualiseras den klassiska bildningsfrågan om vad ett offentligt utbildningsväsende har för roll i samhället. SOU (1992:94). Frågan är inte lätt att besvara eftersom man inte vet något om framtiden. Det är dock klart att skolan inte kan nöja sig med att verkställa dagens krav, utan måste ha längre framförhållning. Utbildningsväsendets bildningsarbete måste bygga på seklers erfarenheter. Det handlar inte om att söka återskapa något som funnits tidigare, eftersom en skola för alla, där bildningsarbetet är huvudsaken aldrig har funnits.

Hur många studerar då på kommunal vuxenutbildning?
År 1998 hade Komvux cirka 186000 deltagare i hela landet, varav två tredjedelar var kvinnor, och drygt hälften studerade på heltid. Var femte deltagare hade endast grundskola eller motsvarande som tidigare utbildning, och ytterligare 40 % hade ett- eller tvåårig gymnasieskola som tidigare utbildning. 80 % angav att de var ”ganska” nöjda eller mycket nöjda med sin vuxenutbildning. Källa Göteborgs Universitet. Ped. Inst. Sammanfattat av Holmlund Levin (1999).

Läsåret 2004-2005 hade komvux 226851 kursdeltagare i hela landet, varav 147988 var kvinnor och 78 863 män. Detta motsvarar i stort sett samma som ovan nämnts från 1998 att ca två tredjedelar var kvinnor. I procent ser det ut så här: 65,2 % kvinnor och 34,8 % män. (Uppgift från Statistiska Centralbyrån).

Från 1998 till 2005 har antalet kursdeltagare på komvux alltså ökat. Förhållandet mellan kvinnor och män är däremot ganska konstant genom åren.

Komvux Borås hade under vt 2005, 755 deltagare varav 497 var kvinnor och 258 män
Ht 05 var antalet deltagare 1770 varav 1167 kvinnor och 603 män. (Uppgift från Komvux kansli).

5.4 Vad kännetecknar komvux vuxenutbildningsprofil?

Något förenklat kan man säga att komvux ärvt ideologin från folkbildningen och regelsystemet från ungdomsskolan. Larsson, m.fl. (1990).

Från början av 1980-talet vilar komvux som utbildningsanordnare på följande grunder:
1. Undervisningsidealen har formats och angivits av andragogikföreträdare. Dessa har ibland sökt eller fått stöd av argument från den differentialpsykologiska forskningen.
2. Det kulturella och pedagogiska arvet med rötter i folkbildningen har åberopats som föredöme – inte minst från fackföreningsrörelsen.
3. Kurskrav och kunskapsideal har hämtats från den traditionella ungdomsutbildningen med dess koppling till de gamla läroverkens elitistiska syn på utbildning. Det var ju i första hand gymnasieutbildning som diskuterades i samband med komvux tillkomst. Från det sistnämnda området har komvux lånat såväl organisation som lärare.

Som tidigare nämnts har Komvux sina ideologiska rötter inom folkbildningen och därifrån kommer också de pedagogiska grunderna, eller idealen, som kan beskrivas med följande attsatser:
SOU (1997:158).
Det är viktigt: att undervisningen utgår från kursdeltagarnas livserfarenheter
att undervisningen utvecklar individerna socialt
att undervisningen är problemorienterad
att man använder sig av tekniker som baserar sig på erfarenhetsutbyte
att kursdeltagarna har ett påtagligt inflytande på undervisningens planering och genomförande
att man arbetar med individuella studieplaner
att timtalet för gymnasiekurserna ej är centralt fastlagt utan fastställs av respektive anordnare
att utvärderingen utgörs av en ömsesidig (lärare-kursdeltagare) mätning av kursinnehåll och uppläggning

I en rapport från institutionen för pedagogik vid Göteborgs universitet (1990:11) med rubriken ”VUXENPEDAGOGISK VARDAG – Om undervisning i komvux”, författad av Larsson, Fransson, Alexandersson finns flera intressanta aspekter på vuxenutbildning. Den mest centrala frågeställningen i rapporten är huruvida det finns några särdrag i vuxenutbildningen som skulle kunna betecknas som vuxenpedagogiska. Alltså: Finns vuxenpedagogik i praktiken? Det som intresserar mig i detta fall är den fråga som de tre författarna har som fokus nämligen om vilka konsekvenser det får för undervisningen att kursdeltagarna studerar som vuxna. Detta är en av vuxenpedagogikens kärnfrågor och har så varit från vuxenutbildningens tillkomst. Denna fråga blev också aktuell i min undersökning, framför allt i intervjuerna. Där ämnet kan ses som en bieffekt vid sidan om syftet.

Vad betyder då själva ordet *vuxenpedagogik* och vad läggs in i begreppet? Den relevanta termen är egentligen *andragogik,* och det begreppet har en lång historia. Davenport & Davenport (1985) och Höghielm (1985) informerar om att begreppet andragogik fanns redan under 1800-talet. Dess första användning anses ligga så långt tillbaka som 1833 och syftade då på Platons utbildningsteori. Det fick dock ingen större spridning. Larsson, m.fl. (1990) redovisar i sin skrift att begreppet introducerades i ett flertal länder i Europa under 60-talet. I Sverige blev det allmänt känt först under 80-talet, och har inte ens i dag fått något större fäste. Det är inte ovanligt att man inte ens i lärarkretsar vet vad som menas med begreppet. Det är till och med så att den lärare som använder ordet andragogik, riskerar att betecknas som ”lite märkvärdig”. Det vanliga uttryckssättet är fortfarande ”vuxenpedagogik”. Detta är egentligen egendomligt, för om man analyserar ordet vuxenpedagogik, ser man hur ologiskt begreppet är. Ordet pedagogik kommer från grekiskans *paidos = barn och agogos = ledare. Pedagogi = barnskola. Pedagogik* betyder således att ”fostra och undervisa barn”. När vi då säger *vuxenpadagogik,* säger vi egentligen att ”undervisa och fostra vuxna barn”. Trots detta har det tydligare begreppet *andragogik,* som kommer från grekiskans *anér,* gen. *andrós* = man, vuxen och *ageín* = leda uppfostra inte fått någon spridning. I klartext kan man säga att *andragogik* helt enkelt betyder att *”lära sig som vuxen”*. Trots denna tydlighet har begreppet inte ens i pedagogiska kretsar fått någon utbredning. Pedagogisk uppslagsbok har till och med som slutrad i artikeln om andragogik ”Termen är inte högfrekvent”. Som observandum kan påtalas att till och med i datorn markeras ordet som felaktigt.

5.5 Kunskapslyftet.

Med anledning av de ökade krav som dagens samhälle ställer på enskilda individer, både beträffande arbets- och privatliv, växte det fram ett behov av en generell kompetenshöjning hos det svenska folket. Utbildningsmässigt är Sveriges läge ganska bra, jämfört med övriga världen. Vi har en genomsnittlig placering jämfört med övriga OECD länder. (OECD 1996). Utbildningsexpansionen kom dock igång ganska sent i Sverige. Detta innebär att det i äldre

åldersgrupper fortfarande finns många som endast har folk- eller grundskola som formell utbildning. I detta perspektiv betyder begreppet *”livslångt lärande”* mycket. Med denna bakgrund var det naturligt att Sverige behövde satsa på en snabb utveckling av kunskapssamhället för att hävda sig i den allt hårdare internationella konkurrensen.

Riksdagen beslutade därför i juli 1996 att genomföra en femårig satsning på vuxenutbildningen. Denna utbildning startade 1 juli 1997. Satsningen skulle i första hand vara till för arbetslösa och därutöver till anställda som helt eller delvis saknade treårig gymnasiekompetens. Målet var att utbildningarna skulle ge deltagarna bättre resurser att möta framtiden och att efter femårsperioden kunna fortsätta i nya utbildningssystem. För att ge arbetslösa möjligheter att studera, infördes regeln att de fick lov att studera med a-kassa under ett år. Efter detta gavs möjlighet att fortsätta studierna inom ramen för ordinarie studiemedel.

Kunskapslyftskommittén presenterade sina övergripande mål i termer av ”strategi för kunskapslyft” och ”livslångt lärande”. Strategin vilar på tre hörnpelare: ungdomsutbildning, kunskapslyft för vuxna och livslångt lärande. Kunskapslyftet var menat att vända sig till de grupper som nu och i framtiden kommer att sakna de förutsättningar som krävs för att delta i det livslånga lärandet. Kunskapslyftets intentioner var att utgå från den enskildes behov.

6. Vardagskunskap och skolkunskap

Ett av riksdagens uppdrag till kommunala vuxenutbildningen var att vända sig till lågutbildade personer och stimulera dem till vuxenstudier, och i pedagogiken utgå från deras livserfarenheter. (se kap 5). Syftet med denna uppsats är att bedöma om självbild, självkänsla, självförtroende och livskvalitet påverkas av utbildningen på komvux, och då är det av betydelse att väga skolkunskaper, livserfarenheter och ”vardagskunskaper” mot varandra. Det finns anledning att tro att kursdeltagarna, som studerar på komvux, har mer vardagskunskaper än skolkunskaper, och att där finns ett utgångsläge till att påverka deras självförtroende genom att värdesätta dessa kunskaper.

Har komvux förmåga att ta tillvara deltagarnas erfarenheter dels från arbetsliv och dels från själva livet? ”Hur mötet sker mellan skolans kunskaper och de vardagserfarenheter som eleven har med sig till skolan är förmodligen helt avgörande, både för elevernas inställning till skola och inlärning och för hur de uppfattar sig i elevrollen.” SOU (1989:114 s27). Alla deltagare har när de startar sina studier en mängd av erfarenheter från sin omvärld. Om de får uppleva att de nya skolkunskaperna hjälper dem att strukturera sina vardagserfarenheter och förstå sin situation blir undervisningen meningsfull. Detta anknyter till Antonovskys (1994) teori om vikten av att kunna förstå sammanhang i tillvaron. Upplever man att studierna bara är till för skolans skull, eller för att klara olika tentamina, utvecklar eleverna ofta en avvisande inställning till studierna. Att uppleva meningen med studierna och att känna att de betyder något för personens livskvalitet och förmågan att se framtidsutsikter är viktigt. Finns det någon skillnad i motivation mellan elever som själva valt att studera, och mellan dem som blivit tvingade av någon utifrån kommande orsak? Min avsikt var att studera detta för att se om det påverkar kursdeltagarnas livskvalitet.

6.1 Om meningen med vuxenutbildning

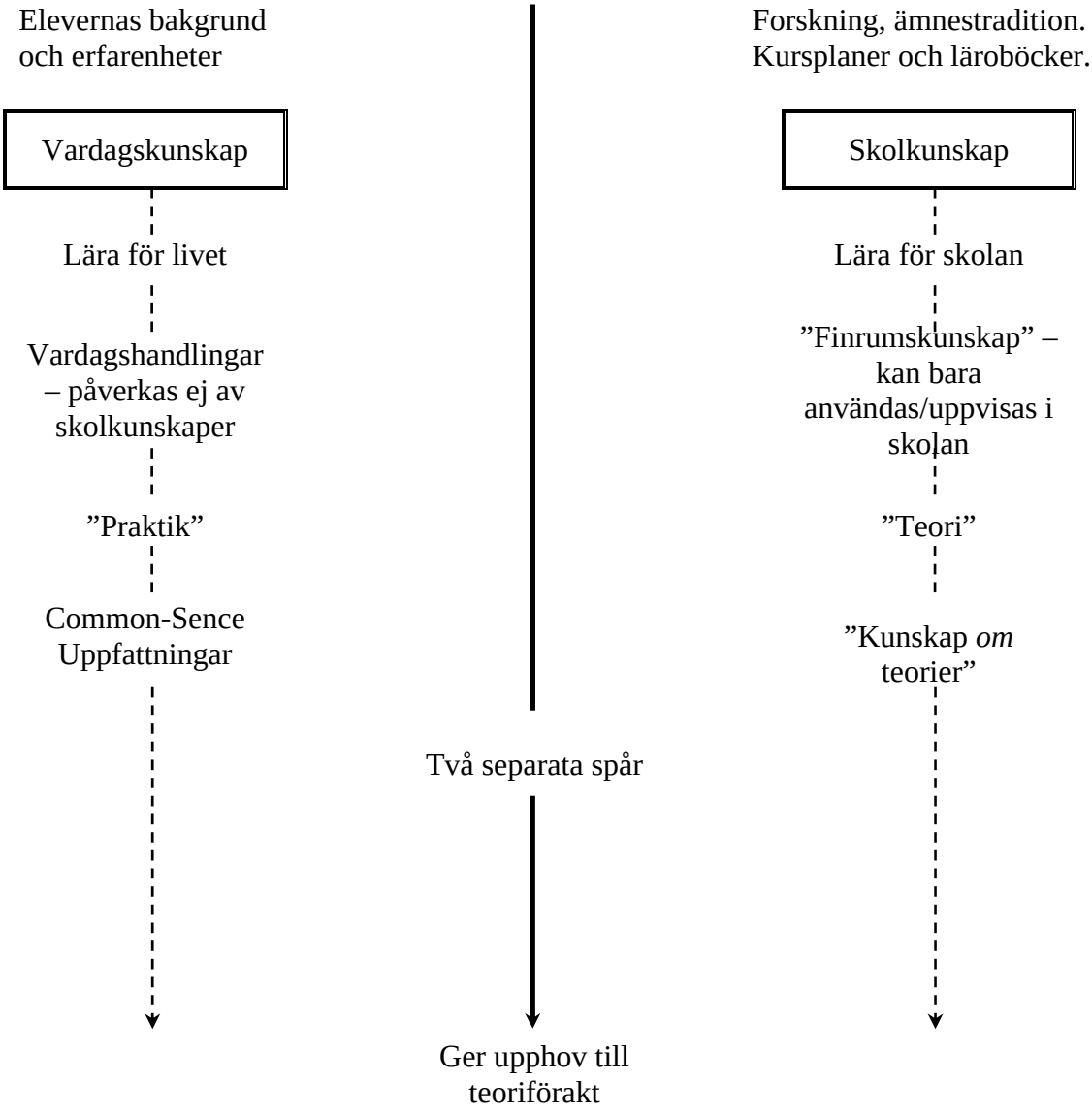
Vuxenutbildning måste förstås i relation till hur den hanterar och tar till vara vardagskunskapen och vardagslärandet. Ser man till hur deltagandet fördelar sig på vuxna med olika utbildningsbakgrund, visar det sig att deltagandet i vuxenutbildning är ojämlik. De som har hög utbildning deltar i betydligt högre grad i vuxenutbildning än lågutbildade. Ellström, m. fl. (1996). Detta mönster har inte förändrats på något radikalt sätt trots de resurser som satsats under tidens gång. Som helhet bidrar därför vuxenutbildningen faktiskt till ökade utbildningsklyftor i stället för tvärtom. ”De som har mest får mest.” Ellström m.fl. (1996 s.18). Författarna poängterar att en av de mest belagda effekterna av vuxenutbildningen är att deltagarna får ett bättre självförtroende. Ju lägre utbildning man hade vid studiestarten desto större blev effekten. I förhållande till lärande har detta stor betydelse, genom att man därigenom öppnar nya möjligheter.

Det har framkommit också i denna uppsats där det visat sig att de vuxenstuderande som hade sämst självförtroende i början av studierna, var de som upplevde att deras självförtroende hade ökat mest genom studietiden. De var också villiga att gå vidare in i andra utbildningar. Eftersom dåligt självförtroende tar sig uttryck i att man krymper sin livsvärld och undviker nya sammanhang, så är det viktigt att komma ur den känslan för att man ska kunna gå vidare i sin studiegång. Det är viktigt att all vuxenutbildning förankras, och bygger på de vuxnas tidigare erfarenheter och kunskaper. Den nya kunskapen bör inte hänga fritt i luften. Kursdeltagarna har med sig mycket i sitt bagage. Vardagskunskapen och livskunskapen som eleverna har med sig in i komvux, ger under goda förhållanden, en ny skolkunskap. Jag ser figur 1 i nästa kapitel (SOU1989:114) som en helhet där allt cirkulerar.

6.2 Mötet mellan vardagskunskap och skolkunskap.

Författarna till skriften Livlina för livslångt lärande (SOU 1989:114) Torsten Madsén och Ingegerd Sandström, skriver bland annat att de tror att ett av komvuxundervisningens mål är att hjälpa eleverna att komma ur en negativ självbild och ett destruktivt teoriförakt. Bristande basfärdigheter och en negativ inställning till vidareutbildning och motvilja till fortsatta studier, kommer förr eller senare att göra vissa personer handikappade i arbetslivet. Situationen kan beskrivas som att vardagskunskap och skolkunskap inte möts.

När vardagskunskap och skolkunskap inte möts.

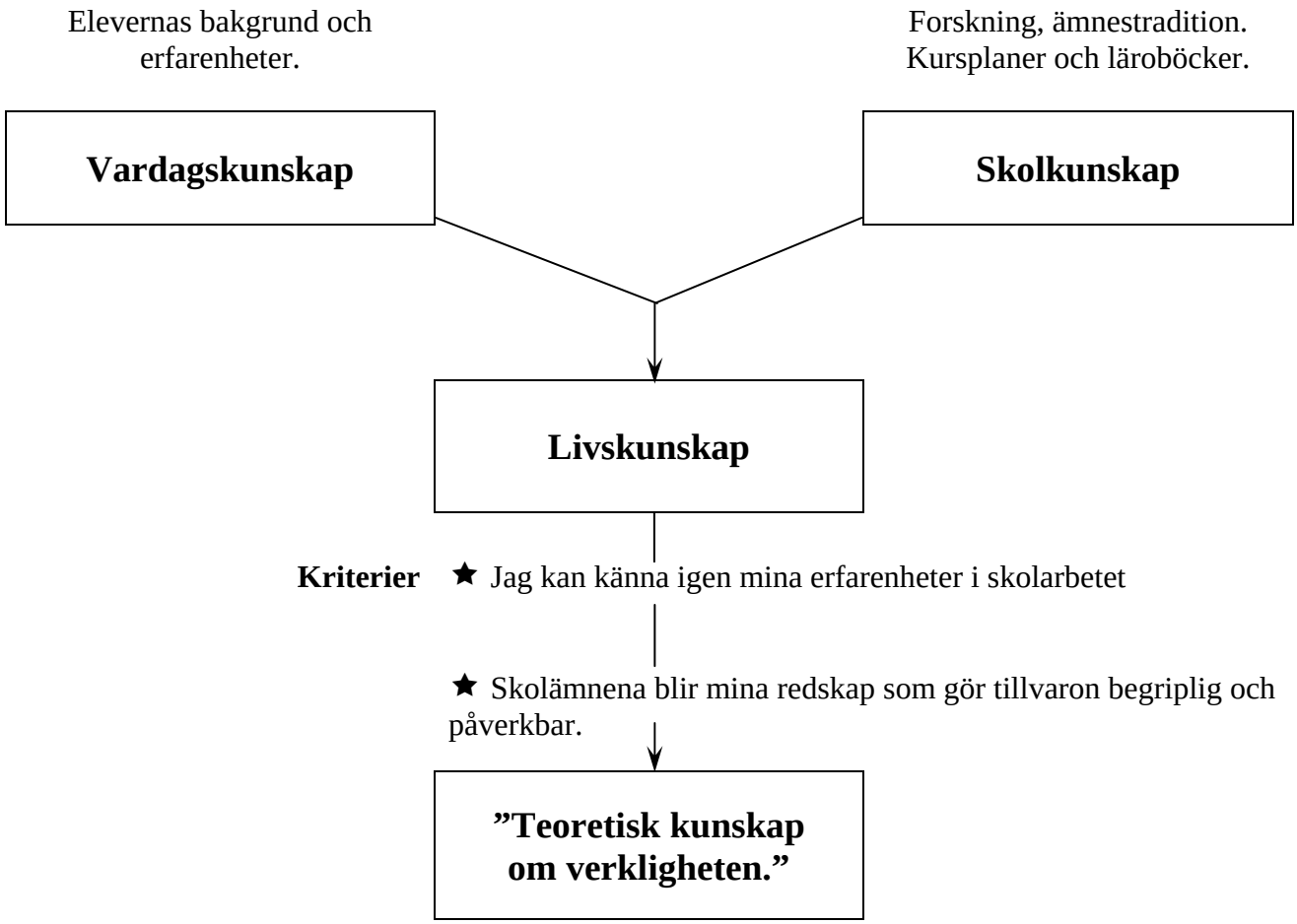


Figur:1
SOU:1989:114 s 30

Det är så här undervisningen ofta ser ut. Vardagskunskapen och skolkunskapen möts inte utan löper parallellt med varandra. SOU (1989:114).

Nedanstående figur visar hur vuxenutbildning bör se ut. SOU (1989:114).

I mötet mellan vardagskunskap och skolkunskap utvecklas livskunskap.



Figur:2
SOU 1989:114 s 32

I rapporten Skola för bildning SOU 1992:94 kan man läsa att varje skolsystem bygger på vissa bestämda föreställningar om människans förmåga och möjligheter att lära. Varje skolsystem bygger på föreställningar om vad kunskap är. Detta är en viktig fråga beträffande vuxenutbildning, och tas med här för att vara en av hörnstenarna i utvärderingen av intervjuerna, där eleverna förklarar hur de har upplevt undervisningen på Komvux.

För att vuxenutbildningen ska bli bra anser jag att ungdomsskolan mer och mer måste se det som en huvuduppgift att ge alla elever som man släpper ut i arbetslivet en positiv inställning till vidare teoretiska kunskaper, och göra dem förberedda på att arbetslivet kräver kontinuerlig kompetens-utveckling. Alla elever bör få en förberedelse till begreppet ”livslångt lärande”. I ett vidare perspektiv handlar det om att möta arbetslivets krav. ”Skolans uppgift är att ge en grund för livslångt lärande. Om skolan inte lyckas med att ge *alla* de nödvändiga baskunskaperna och förmedla *lust att lära* blir insatserna för att öka möjligheterna till fortsatt utbildning och främja återkommande utbildning fruktlösa” SOU 1989:114 (s35).

Jag ser detta som en central del i all undervisning från grundskola till vuxenutbildningen. För att kunna nå de lågutbildade och få dem motiverade att studera måste vägen vara öppen till vuxen-studier.

6.3 Utbildningens syfte

Vad ska vuxenutbildningen tjäna för syfte? Insikten om utbildningens betydelse för samhällslivet både i nutid och i framtid har funnits ända från det moderna samhällslivets tillkomst. Så sett är det inget nytt, men nu sätts utbildning i samband med vad som uppfattas som ett nytt skede i det moderna samhällets utveckling. Man beskriver den ibland som en teknisk revolution. Denna utveckling är förmodligen en av orsakerna till att äldre arbetskraft och lågutbildade personer blir arbetslösa eftersom de inte riktigt ”platsar” eller kan hänga med när arbetsuppgifterna och arbetsplatserna förändras. Deras ”livskunskap” står inte i nivå med arbetslivets krav. Konkurrensen på världsmarknaden handlar inte längre om jordbruk eller enklare industri, utan nu handlar det om kunskapsintensiva och högteknologiska näringar, data, media, tele och bioteknik. Har man då ingen utbildning eller annan stabil kunskapsgrund att utvecklas ifrån blir det problem. Broady (1991) skriver i sin bok om *lärandets natur* att hans sätt att se på bildning och utbildning är att man lär sig något nytt med utgångspunkt från det man tidigare känner till. Vi möter och förstår det obekanta med hjälp av det redan bekanta.

Jag delar hans åsikt och ser det som ett ideal i all andragogik att man bygger undervisning på deltagarnas tidigare kunskaper och erfarenheter. Vad är det då som får oss all vilja lära? Människans vilja att lära, hänger i djupaste mening ihop med vår vilja att ”överleva”, säger Hård af Segerstad, m.fl.(1996). Författarna skriver att vi vill förstå och hantera de situationer vi möter, och behärska nya situationer. De skriver att viljan att lära har både en psykologisk och en social funktion. Detta är viktigt i min studie som handlar om hur kursdeltagarna upplever sin studiesituation i förhållande till deras sociala situation och de möjligheter de har att fullfölja sina studier, och om de upplever att utbildning ger dem bättre livskvalitet. För att nå de människor som komvux enligt lagar och förordningar är skyldiga att nå, så krävs det att man väcker deras lust att lära.

På vilket sätt skulle de principer som ligger till grund för det livslånga lärandet kunna realiseras och vilken roll har utbildning i förhållande till detta? Denna fråga ställer sig Spinoza (1977) svensk övers. Ahlberg (1983). Cropley (1981) menar att det ligger ett stort ansvar på den enskilda utbildningsenheten att uppmuntra förmågan och intresset hos de studerande att bli ”lifelong learners”. Han har preciserat ett antal kriterier som kan användas för att avgöra i vilken grad enskilda studerande utvecklas i riktning mot att bli ”lifelong learners”.

De preciserade kriterierna i sammandrag är att de studerande först och främst ser sig själva som ”lifelong learners”, att de ser lärandet som en pågående process, och att de utvärderar sitt eget lärande och identifierar vilka nya steg som behöver tas. Croepley menar också att det är av betydelse att individen ser lärande i livet som relevant i förhållande till det formella lärandet och att individen kan lära i ett antal olika sammanhang och situationer. Han poängterar också att det är av värde att den studerande ser andra deltagare som värdefulla kunskapskällor och att det ges tillfälle att integrera material från olika källor för att lösa problem i inlärningssituationen.

I vardaglig undervisning likställer ofta både undervisare och deltagare det individuella lärandet med det formella. Av olika skäl är det svårt att tillskriva det informella lärandet lika stort värde. Det synsätt, som författaren vill föra fram är, som jag tolkar det, att individens lärande ska stå i centrum för all bildningsverksamhet, och då måste dessa två former för lärande få chansen att samspela. Croeply anser att detta är kärnan i resonemanget om det livslånga lärandet.

Vårt moderna samhälle ställer stora krav på individen. För att uppfylla de kraven måste man vara duktig i skolan, effektiv på arbetet, fysiskt frisk, psykisk stabil och social i umgänget med familj och kamrater. Individen kan och bör ta ansvar för sig själv men samhället begränsar individens möjligheter till utveckling. Johnsson, Ohlsson (1985).

Drar man ut konsekvenserna av detta påstående hamnar man, som jag ser det, i en position, där de svagaste i samhället drabbas hårdast. Deras utgångsbetingelser är sämre för dem och det kostar förmodligen mer för dem än andra att förverkliga sig själva och därmed få en bättre livskvalitet.

7. Teoretiska utgångspunkter

För att kunna förstå och tolka de respondenter som deltagit i denna studie, bör man utgå från människans personlighetsutveckling. Hur har självbilden, självkänslan och självförtroendet utvecklats hos individerna i fråga? Det finns några klassiska teorier gällande de aktuella termerna. Den klaraste förklarningen om självbildens utveckling tycker jag framgår i Eriksons psykosociala teori. Han delar in utvecklingen i åtta stadier från spädbarnsålder till vuxen. Erikson (1995). Jag väljer att endast kommentera de stadier som är tydligast gällande kopplingen till självbild och självkänsla. Han poängterar att barnets utveckling påverkas av sin omgivning. Den viktigaste perioden för utvecklande av självbild och självkänsla är de tidigaste barnaåren. Redan under de första 1 1/2 åren, lär sig barnet tillit eller misstro. Under de följande åren börjar barnet uppleva ett tydligt ”jag”. Det står många strider mellan barnets självständighet och omvärldens ”nej”. En positiv utveckling resulterar till att barnet upplever sig själv som någon som kan och som duger. Det innebär att barnet blir respekterat. Motsatsen resulterar i viljelös underkastelse från omgivningens krav, vilket innebär att barnet lär sig skämmas och att tvivla på sin själv och på sin förmåga.

I skolåldern börjar barnet intressera sig för att prestera något. Barnet vidgar sin värld. Här kommer samhället in i barnets liv. En positiv utveckling leder till att barnet upplever sig som någon som duger till något.

Barnets –människans - personlighet formas av upplevelser och erfarenheter som hon får genom alla de åtta stadierna. Vid varje fas kan individen nå en bra eller dålig lösning. En personlig mognad förutsätter att man framgångsrikt gått igenom de tidigare stadierna. Utvecklingen kan stanna upp i ett stadium men detta avbrott kan enligt Erikson tas igen i ett senare skede och på så vis jämnas ut.

Självkänsla har i olika undersökningar visat sig ha stort inflytande på, hälsa, motivation, känslor, beteenden och på kognitiva processer. Campbell & Lavallee (1993) säger att dessa faktorer i sin tur påverkar hur individen fungerar socialt, och även hur individen hanterar olika livssituationer. Med hög självkänsla reagerar individen med större uthållighet inför problem. Det har även hävdats att självkänslan får individen att må bättre, och uppleva högre livskvalitet. Med låg självkänsla är det troligt att en person ger upp lättare. Båda sätten fungerar som självuppfyllande profetior, som således ger upphov till positiva eller negativa självbekräftande beteendemönster. Branden (2001).

Stressforskaren och chefen för Stressmottagningen på Karolinska Institutet i Stockholm, Aleksander Perski, anser att självinsikt minskar stress. Han säger att prestationsbaserad självkänsla istället för egen, äkta självkänsla skapar stress och gör att personer riskerar att bli utbrända. Han har i sin forskning sett att detta i första hand drabbar unga kvinnor. Den teorin skulle till en viss del förklara könsskillnaderna i denna studie.

Furnham (1997) menar att det idag finns omfattande bevis som pekar på att personer med hög självkänsla tenderar att vara lyckligare, uppleva sig friskare och att vara mer produktiva i sina arbeten.

En av grundteorierna, som passar i denna uppsats, är den så kallade drivkraftsteorin. Den introducerades redan 1918 av Woodwort, och handlade då om fysiologiska behov, och vad som tvingar en individ till handling. Sedan dess har teorin mer och mer inriktats på motivation i alla sammanhang, till exempel vad som styr individens beteende i en eller annan riktning. Teorin handlar om att styra sitt liv till eller mot specifika mål. En obalans i livet, som upplevs negativt driver oss till att nå en bättre balans. I förlängningen skulle det motsvara att t ex ta sig ur en arbetslöshet eller en negativ livsföring till en utveckling mot något positivare. Murray (1970).

Niemivirtas motivationsteori är också relevant i denna uppsats. Han beskriver skillnader i inlärningsmotivation. Prestationssituationerna formas av intresse, självförtroende och rädsla av att

misslyckas. Han säger att relationen mellan den ambitionsnivå individen har för sitt handlande och i vilken utsträckning hon når upp till denna nivå har stor betydelse för hennes självvärdering. Även om viljan finns är det inte självklart att en individ når sina mål. Målen kan i vissa fall vara orealistiska, men det kan också bero på bristande självförtroende hos personen i fråga. Niemivirtas teori pekar på vikten av att relationen mellan ambitionsnivå och i vilken utsträckning personen når sina mål, är viktigt för personens självvärdering. Niemivirta (2004)

Den franske idéhistorikern Michael Foucault har också utvecklat ett intressant teoretiskt perspektiv. Han talar om en relation mellan makt och kunskap. Han menar att makten handlar om de relationer som finns mellan människor gällande t.ex. kön och kultur. Han menar att det uppstår obalans i styrkeförhållanden mellan människor. Hörnqvist (1996).

Vad gäller genusfrågorna i denna uppsats, har jag utgått från Hirdmans teorier. Hon menar att det inte existerar någon egentlig teori om genusfrågor, utan att det i själva verket är ett beskrivande begrepp för könens olika förhållanden och beteenden. Hon säger att genussystemet är ett nätverk av föreställningar, förväntningar, fenomen och processer, som leder till regelbundna mönster gällande könsroller. Detta för i sin tur med sig olika förutsättningar i sociala och ekonomiska frågor. Hirdman talar om ett ”genuskontrakt”. Hon beskriver det som geografiskt och historiskt lagrade föreställningar och mönster, som visar hur män och kvinnor ska vara. Hon anser att vi inte föds in i könsrollerna utan att de skapas och ärvs från generation till generation. Hon betonar särskilt social integration och socialisering. Med social integration menar hon könssegregation i skola och arbetsliv. Med socialisering menar hon att vi behandlar och uppfostrar flickor och pojkar olika, och i förlängningen att vi behandlar kvinnor och män olika. Hirdman (1993). Detta synsätt verkar hoppfullt med tanke på resultatet i denna uppsats för då finns det ju förutsättningar att ändra könsmönstren, som blev ganska tydliga i några av enkätsvaren

Tanken att människan förändras hela livet är en teori som framförs av Gustavsson (1996). Han beskriver det som att människan genomgår en oändlig förändringsprocess. Det som från början upplevdes som ”mig själv”, har genom mötet med det nya och främmande gjort att jaget förändrats. Att göra en erfarenhet är inte bara att bli mer erfaren utan betyder också att det sker en utveckling.

8. Tidigare forskning

8.1 Hälsa

Till stor del har tidigare forskning utgått från ett bestämt vetenskapligt perspektiv inriktat på sjukdom kontra hälsa, och forskningen har fokuserats på hälsa utifrån givna ramar. Hälsoforskningen har varit generell och i första hand utgått från institutioner inom sjukvården. I dag anser man att det är av mer central betydelse att få kunskap om *den enskilda människans kunskap om hälsa*. Vad uppfattar en människa som verklig hälsa för henne personligen? När känner vi oss ”friska”? Vad är det för skillnad på att vara frisk eller sjuk? Detta är i linje med denna uppsats syfte där fokus är riktat mot personers upplevelse av ”friskhet”, välbefinnande och livskvalitet.

8.2 Salutogent perspektiv

Salutogenes är ett viktigt begrepp eftersom det är kopplat till välbefinnande, hälsa och livskvalitet. Ordet kommer från latinets *salus,* som betyder *hälsa,* och det grekiska ordet *genesis,* som betyder *ursprung* eller *uppkomst*. Här ställer man sig frågan; ”Varför är vi friska”? Detta är motsatsen till den patogena infallsvinkeln, som länge varit den gängse inom forskningen, och där vi ställer frågan: ”Varför är vi sjuka”? Det salutogena perspektivet innebär att man lägger tonvikten på faktorer som befrämjar hälsan. Man ställer ”friskfaktorer” mot ”riskfaktorer”. Med tanke på en holistisk människosyn, ser man båda perspektiven som komplement till varandra: Inte ett motsatsförhållande.

Antonovsky (1991) har gjort stora insatser inom den salutogena forskningen. Man kan nog påstå att han är den som i första hand ansvarar för spridningen av begreppet. Antonovsky har i sin forskning om människans hälsa försökt ge svar på frågor om människors livsstil har någon betydelse för hälsan. Han söker i sin forskning efter svar på frågor om betydelsen av ”trivsel i livet”, arbete, familj, vänner, ekonomi, fritid mm. Han frågar efter psykiska påfrestningars betydelse. Han söker efter faktorer som befrämjar hälsan. Hans forskning är således salutogen i motsats till den patogena forskningen, som fokuserar på sjukdomsframkallande faktorer som ger ohälsa.

Antonovsky (1991) menar att människans känsla för sammanhang dvs. förmågan att förstå sin tillvaro och se sin tillvaro och dess problem är viktigt. Att se och kunna bemästra problem och vara aktiv och inte uppleva sig som ett offer för vad som händer är centrala aspekter i hans forskning. Han söker svar på varför vissa människor trots stora påfrestningar både fysiskt och psykiskt ändå visar en god hälsa. Antonovsky menar att för att belysa detta problem måste fokus flyttas från patogenes (sjukdom) till salutogenes (hälsa). Detta innebär att man måste rikta intresset mot personen/individen i stället för mot en sjukdom, eller ett tillstånd.

Hälsa är inte en dikotomi, dvs. att antingen har man hälsa eller inte. Det handlar i stället om olika grader av hälsa säger Antonovsky. Vi kan jämföra det med de så kallade maskrosbarnen som trots mycket dåliga förutsättningar ändå utvecklas på ett mycket positivt sätt. Idag kan man se en trend där fler och fler forskare, och även personalvårdande institutioner, fokuserar på frågan ”varför behåller vissa människor sin hälsa, och varför blir vissa människor sjuka”? Antonovsky anger i sin forskning tre begrepp som viktiga nämligen: ”begriplighet”, ”hanterbarhet” och ”meningsfullhet”. Antonovsky anger ett centralt begrepp för hälsans mirakel, nämligen en känsla av sammanhang (sense of coherence). Detta tillstånd byggs upp av de tre aspekterna kognition (förståbarhet), handling (hanterbarhet) och motivation (meningsfullhet). Om vi förstår vad som händer och om vi kan göra något åt vår situation och finner det meningsfullt finns goda förutsättningar för en god hälsa, säger han.

Antonovsky förklarar sina begrepp *begriplighet* med att det som händer oss uppfattas som förståeligt, ordnat, strukturerat och tydligt, *hanterbarhet* innebär att man upplever att man har

tillräckliga resurser för att kunna möta olika situationer i livet och *meningsfullhet* innebär att man upplever och känner att man är delaktig i det som sker.

Den intressanta frågan att besvara är vad det är som gör att människors hälsa varierar så mycket, och Antonovsky (1991) menar, som tidigare nämnts, att ett uppbrott från sjukdomsbegreppet är nödvändigt för att förstå hälsans mysterium.

I syftet med denna uppsats finns bland annat en fråga om självbild och livskvalitet. Enligt Antonovsky måste vi komma ifrån sjukdomsbegreppet så långt det går. Finns det något samband mellan livskvalitet och hälsa? Om man i sin självbild ser sig själv som ”sjuk”, så är det inte lätt att gå vidare med en god livskvalitet. I det salutogena perspektivet, ska vi se oss som friska. Enkätsvaren och intervjuerna i denna uppsats får här stöd av Antonovskys forskning.

8.3 Kasam

Begreppet Kasam betyder ”*känsla av sammanhang*”, och är ett viktigt begrepp i Antonovskys forskning. Som tidigare nämnts fokuserar han på den salutogena delen av hälsoforskningen. Antonovsky (1991) beskriver *kasam* som en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande, varaktig och dynamisk känsla av tillit till:

(1) ”att de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga”.
(2) ”att de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på oss är tillgängliga”
(3) ”att dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang”. Antonovsky (1991 s 41).

Denna hypotes eller antagande är viktig utifrån tolkningen av enkäten i denna uppsats. Inga vuxenstudier blir bra om det inte finns engagemang och en känsla av att det är värt att investera i en utbildning. Engagemang är nödvändigt från både elever och lärare. Frågan blir då om vi kan påverka vårt hälsotillstånd. Att jag valt ”Hälsans mysterium” bland Antonovskys rika litteratur beror på att min undersökning om komvux fokuserar på utbildningens värde för *livskvaliten och hälsa,* och det för tanken till Antonovskis syn på vikten av att kunna påverka vår livssituation.

Kan vi påverka sjukdomstillstånd? Kan vi inbilla oss friska likaväl som vi kan inbilla oss sjuka? Psykologiska teorier i vården talar om att många sjukdomar låter sig besegras om människan inte låter sjukdomen förstöra deras liv. Många tar fram allt det obehagliga som sjukdomen för med sig till medvetandets centrum. De drar från det förmedvetna upp en mängd negativa tankar. De tänker i kategorier av hopplöshet, nedstämdhet, sorgsenhet mm, och låter dessa tankar ta överhanden. De skulle vinna mycket på att istället hämta kraft från det förmedvetna i form av tankar av kraft, inspiration och hopp. Det finns bevisligen många människor med svåra sjukdomar, som ändå lever ett bra liv och upplever sig lyckliga och med en god livskvalitet. Det har också visat sig att människor kan lära sig en visualiseringsteknik som förändrar medvetandetillståndet, och detta leder till ett ökat immunförsvar och ett bättre välbefinnande. (Tamm 1991).

Flera av intervjusvaren i denna undersökning visade prov på, och fick stöd av Tamms åsikter, då de t ex. angav att bara det att de började studera gjorde att de kände och upplevde sig ”friskare”.

8.4 Medicinskt synsätt – socialpsykologiskt synsätt

Johnsson, Ohlsson (1985) beskriver sin forskning som ”humanistisk psykologi”. De betonar vikten av att ta ansvar för sig själva. De skiljer ”sjukdomssättet” från ”ansvarsättet”. Med det förra begreppet menar de *Det traditionella medicinska synsättet* och med det senare begreppet menar de *Den nya socialpsykologiska modellen.* Deras tema är att *människan är ansvarig för det hon skapar.* Humanistisk psykologi är förankrad i värderingar och ser människan i ett helhetsperspektiv.

Att jag fördjupat mig i denna bok beror på att jag tror att det är viktigt i min undersökning som utvärderar inte bara elevernas objektiva studiesituation, utan framför allt deras upplevelser av sin studietid. Helheten av deras privatliv och deras studier och deras förmåga att bemästra båda och att få livets olika beståndsdelar att gå ihop. .

8.5 Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan man säga att flera olika forskningsresultat visar att de flesta människor inte reflekterar över den egna hälsan. De har också svårt att bedöma den. Det tycks vara så att människan finner sig i samhällets normer för hälsa. Hos de personer som reflekterade kring sin egen hälsa framkom ofta betydelsen av mänskliga kontakter, tro, hopp, tröst och uppmuntran. Människans uppfattning av vad hälsa är utgör riktningen för hennes egen strävan mot en god hälsa.

Syftet med denna uppsats var bland annat att utvärdera livskvaliteten efter studierna på Komvux. Det får stöd av ovanstående författares tankar om ”hälsa”. Vid tolkningen av intervjuerna fann jag begreppen – livskvalitet – hälsa – och att må bra, som i stort sett synonyma.

9. Vad är hälsa?

9.1 Hälsa och hälsobegreppet

I syftet i denna uppsats finns angivet livskvalitet som en av de variabler som skulle undersökas. Det är då viktigt att kommentera begreppet ”hälsa”, eftersom det kan förmodas vara av vikt för alla människor att det krävs en någorlunda god hälsa för att man ska bedöma att man har en god livskvalitet. Det är också tänkbart att man behöver känna sig någorlunda frisk för att man ska kunna studera på komvux. För att kunna utvärdera enkätsvaren och för att kunna tolka intervjuerna i denna uppsats kände jag att jag ville tränga djupare in i begreppen ”hälsa och hälsotillstånd”. Vad menas med ordet ”hälsa”? Nedan följer några olika definitioner och åsikter om begreppen.

”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte blott frånvaron av sjukdom eller handikapp.” WHO (1946 s. 25). Definitionen innebär en positiv bestämning av hälsa, vilket strider mot en strikt medicinsk tradition. Detta innebär att fokus flyttas från hälsa som motsats till sjukdom, och till insatser för att främja hälsan och att förebygga sjukdom. Hälsa anses utgöra en av människans fundamentala rättigheter oberoende av ras, religion och politisk åsikt.

Hur stor betydelse har vår självbild, vår självkänsla, vårt självförtroende och vår livskvalitet för vårt hälsotillstånd? Bodil Wennberg och Suzanne Wennberg (1995) skriver att vår självkänsla är bra när vi trivs med oss själva, respekterar oss själva för det vi står för och är tillfreds med den nivå våra kunskaper och färdigheter befinner sig på.

Jag tycker, att man med enkla ord kan beskriva självkänsla och hälsotillstånd, som när våra sinnen vår kropp och vår själ harmonierar med varandra har vi en god självkänsla och detta kan föda en god hälsa. Den som har en god självkänsla har inget behov av att framhäva sig i olika situationer, eller vara bäst, störst, märkvärdigast och mäktigast i förhållande till andra. De arbetar med att utveckla sig själva istället för att jämföra sig med andra.

9.2 Hälsans historia

I inledningen till denna uppsats ställdes frågan om hälsa är ett socialt privilegium. Redan under 1700-talet fanns det teorier om detta. Då kunde man läsa följande: ”Många farsoter härja grufveligen ibland sämre hopen, däruti få af de förmögnare sjukna” Bäck (1765 s 6). ”När jag eftersinnar orsakerna till sjukdomar och omåttelig folkdöd ibland Allmogen, och sämrehopen i städerna, så ställa sig i första rummet Fattigdom, Elände, brist på Brödfödan, Ängslan och Misströstan” Bäck (1765 s.7).

Under de senaste åren har man inom vårdforskningen visat ett ökat intresse för hälsoforskning. Framför allt har man betonat *människans ansvar för den egna hälsan och möjligheterna att påverka den.* Nationella Folkhälsokommittén (1998). Detta står mot Kellers (1991) analys av olika hälsodefinitioner där han betonar att de biologiska, psykologiska, emotionella och sociala attributen överväger de andliga, kulturella och de attribut som refererar till människans välbefinnande.
När Bäck skrev dessa hälsans villkor under 1700-talet beboddes Sverige av knappt två miljoner invånare. Medellivslängden var cirka 33 år för män och 37 år för kvinnor. Det svenska samhället har givetvis genomgått stora och genomgripande förändringar sedan dess, t ex industrialisering, befolkningsökning, välståndshöjningar och förbättrad folkhälsa. I dag är medellivslängden 76 år för män och 81 år för kvinnor. Detta till stor del beroende av den minskade barnadödligheten. Barnadödligheten var något över 20 % på 1700-talet och är nu nere i 4 promille om man räknar hur många levande födda som dör under sitt första år. Trots detta verkar det som om den ojämlika hälsan som Bäck beskrev under 1700-talet, fortfarande finns i vårt land, även om det inte är lika tydligt. Nationella Folkhälsokommittéen. (1998).

9.3 Människan och hennes hälsa.

Om det nu är så, att hälsa ur ett historiskt perspektiv inte kan definieras som frånvaro av sjukdom, hur kan begreppet då definieras i mer positiv bemärkelse? Qvarsell (1990). Det är inte lätt att definiera begreppet ur historisk synvinkel. ”Var plåga har sitt skri för sig, men hälsan tiger still”, skrev Geijer i Odalbonden och tystnad har gällt genom tiden. Qvarsell ifrågasätter om hälsa alls ska räknas som ett medicinskt begrepp. I de vanligaste medicinska ordböckerna finns begreppet inte med över huvud taget, och i de fall det finns med är det ofta i form av innehållslösa definitioner eller cirkeldefinitioner. Först på 1980-talet kom ordet med i Medicinsk ordbok, genom följande definition: ”Hälsa är kroppens normala tillstånd när den och dess organ fungerar optimalt och utan tecken på sjukdom eller avvikelser.” Qvarsell (1991 s.96). Det intressanta med denna definition är att den är så tydligt normativ och att det förutsätts att det finns något som kallas ”normalt”.

Vem bär då ansvaret för en individs hälsa? Det är individen själv som bäst känner till sin verklighet och som kan avgöra vad som är bra eller dåligt för henne. Johnsson, Ohlsson (1985). Författarna anser att det är mindre viktigt att fråga sig varför det har blivit som det blivit, utan mer att inrikta sig på framtiden och vad vi kan göra åt den. Viktiga frågor att ställa sig är: ”Vad vill du göra i den närmaste framtiden?” och ”Vad är det som hindrar dig?” Johnsson, Ohlsson (1985 s. 98). De skriver att ingen frågar ”den svage” vad han vill göra med sin situation. De menar att det är viktigt att man gör det, eftersom de tror att människan har en förmåga och vilja att utifrån sina förutsättningar uppnå ett för henne viktigt mål. De skriver också om individens möjligheter. Författarna anser att individen kan ta ansvar för sig själv, men att Drar man de fulla konsekvenserna av det påståendet hamnar man i en position, där de som drabbas hårdast, är de svagaste i samhället. Deras utgångsbetingelser är sämre och det kostar förmodligen mer för dem att förverkliga sig själva. Detta är en viktig aspekt i denna uppsats där många av de som deltar i undersökningen lever i en utsatt situation.

Även Carlsson och Arvidsson (1994) är av samma åsikt då de skriver att åtgärder som syftat till att förebygga sjukdomar och motverka olika typer av sociala problem har inneburit att någon har talat om för andra hur de skall leva, eller rent av med maktmedel skapat gränser för hur de får leva, och därmed påverkat människornas livssituation. Individen har på detta sätt blivit fråntagen sitt ansvar. Läkare har i kraft av sin kunskap om sjukdomars orsaker lagt sig i sina patienters livsföring och olika myndigheter har förändrat betingelserna för hela befolkningsgrupper. Hur kommer det sig att experter sedan århundraden ansett sig ha rätt att styra och reglera människors livsföring? Och hur har man gjort avvägningen mellan individuella och samhälleliga intressen när konflikter förelegat eller individer hamnat i krissituationer? Detta innebär att det blir oklart vad eller vem som styr vår hälsa. *Vem har egentligen ansvar för människornas hälsa?*

Maslows hälsosyn utifrån den så kallade behovstrappan är klassisk. Han har arbetat mycket med begreppet psykisk hälsa och viljans samband med individens prestation. Det som kan poängteras här är ett mindre känt uttalande från honom där han talar om att ”fokusera viljemuskeln”, dvs. att individen själv beslutar om sitt eget handlande och huruvida det befrämjar hälsan. Maslow (1968).

Ett kännetecknande drag i många hälsodefinitioner är att man ser hälsa både som ett mål (upplevelseaspekten) och ett medel (görandeaspekten) Kalman (1975) ser denna kombination som central. Han skriver att hälsa är en situation då en individs *upplevelse av välbefinnande* sammanfaller med förmågan att uppfylla hans eller hennes sociala roll. Nordenfelt (1987) går ett steg längre och konstaterar att hälsa är att ha förmåga att realisera för individen viktiga och vitala mål. Carlsson, Arvidsson (1994) säger att man kan konstatera att hälsobegreppet innehåller många värderingsaspekter. De personer som intervjuats i denna undersökning har visat prov på just detta, nämligen att värdera sin hälsa och livskvalitet före och efter studierna.

Motivation och emotion är människans drivkrafter enligt Murray (1970). Motivation, lika med drivkraft, hänför sig först och främst till den inre process, som driver en person till handling. Noack (1987) har utvecklat ett hälsobegrepp som innehåller två komponenter, en dynamisk balans och en potential att möta vardagens utmaningar. Viktig aspekt i den undersökning om utbildningen på Komvux som denna uppsats redovisar.

9.4 Hälsa för alla

Huvudinriktningen för WHO: s Europaprogram WHO (1992) var att alla människor i Europa skulle vara vid god hälsa och ha tillgång till de åtgärder som befrämjar densamma.
Målet framgår av följande attsatser:

– att skapa jämlikhet i hälsa mellan länder och grupper inom länder
– att lägga liv till åren genom att hjälpa människor att uppnå och använda hela sin fysiska, psykiska och sociala potential
– att ge hälsa åt livet genom att reducera sjukdomar och funktionshinder
– att lägga år till livet WHO (1992)

Min studie fokuserar på om *åtgärden – utbildning* – befrämjar hälsan.

9.5 Hälsa som livsmening

Philipsson, Uddenberg (1990) är redaktörer till en antologi med ett flertal författare och skriver i sin introduktion att hälsointresset har kommersialiserats. Övriga författare är Anders Jeffner, Kjell Kallenberg, Lennart Nordenfelt, Roger Qvarsell, Anders Salomonsson, Lisbeth Sachs och Gösta Tibblin.

Författarna Philipsson och Uddenberg skriver att vi överallt ser bilder på vackra kroppar som gör reklam för olika motionsanläggningar och veckotidningarnas bantningstips. Om vi bara betalar så ska vi inte bli feta, bleka och värkbrutna. Åttiotalet har kallats kroppskulturens decennium och hälsointresset vår tids religion. Har hälsan blivit vår livsmening? ”Vad menas i så fall med orden ´hälsa´ och ´livsmening´?” Författarna skriver att hälsa är något som vi uppfattar som eftersträvansvärt. Det är ett normativt begrepp. Vi arrangerar våra liv så att vi, och dem vi har ansvar för, ska vara friska. För hundra år sedan var det kanske viktigare att uppfostra våra barn till goda kristna, än att lära dem vad som är nyttigt eller skadligt för hälsan.

Medicinen är en vetenskap men också ett värderingssystem, skriver författarna. All den kunskap som läkarna besitter ska användas till att bekämpa sjukdom. Även om vi inte alltid tänker på det så motiveras all medicinsk forskning av uppfattningen att sjukdom är något ont och hälsa är något gott. Många av oss är nog beredda att sätta likhetstecken mellan hälsa och frånvaro av sjukdom. Andra skulle nog tycka att den definitionen är begränsad och negativ. Det skulle betyda att hälsa inte är *frånvaro av något* utan istället *tillgång till något.* Med det senare synsättet kommer hälsa att handla om *upplevelsen av att må bra.* Freuds kriterier om psykisk hälsa –”lieben und arbeiten” alltså ”älska och arbeta” kan utvidgas till att gälla även den rent fysiska hälsan. Denna uppfattning av hälsa som en tillgång ligger bakom WHO:s tal om ”*fullständigt välbefinnande fysiskt, psykiskt och socialt*”. Hälsa betraktas då som individens möjlighet att förverkliga sig så långt som möjligt. De olika författarna till artiklar i denna antologi har inte entydiga hälsobegrepp. I vissa artiklar används begreppet hälsa som *fri från sjukdom,* vissa andra talar om ”hälsa som livsstil”.

Salomonsson i Philipsson Uddenberg (1990) har en annan infallsvinkel på begreppet hälsa. Han talar om hälsa utifrån kulturen. Han säger att när han som etnolog ger sig i kast med hälsorörelsen, finner han ganska snart att den är tämligen komplex. Varför har hälsorörelsen uppkommit, och vad är det för drivkrafter och mekanismer i samhället som ligger bakom? Kan man äta och springa sig

till en god hälsa? Det verkar som om synen på hälsa och på den egna kroppen är kulturellt betingad. ”Att ha hälsan” har inneburit olika saker för t.ex. skogsarbetaren på 1930-talet, för folkskolläraren på 1950-talet eller för dagens ungdomar och studenter. Det är först när man ser i vilket kulturellt mönster den undersökta hälsouppfattningen ingår som man har möjlighet att kunna förklara den, enligt Salomonsson.

Hälsa och kultur är en intressant vinkling på begreppet hälsa, framför allt med tanke på vad jag skrev i inledningen. Det är flera författare som berört ämnet från den utgångspunkten. Bland andra Salk (1972) som redan då var inne på en kulturell koppling. Han anger en både humoristisk och annorlunda tanke om hälsa nämligen att: ”hälsa borde sprida sig i en kultur på samma sätt som en virusepidemi”. Salk (1972 s.56). Jag delar hans åsikt och tycker att det vore önskvärt och att det då skulle spridas inte bara till de redan ”kulturella” utan framför allt till de svagaste i samhället.

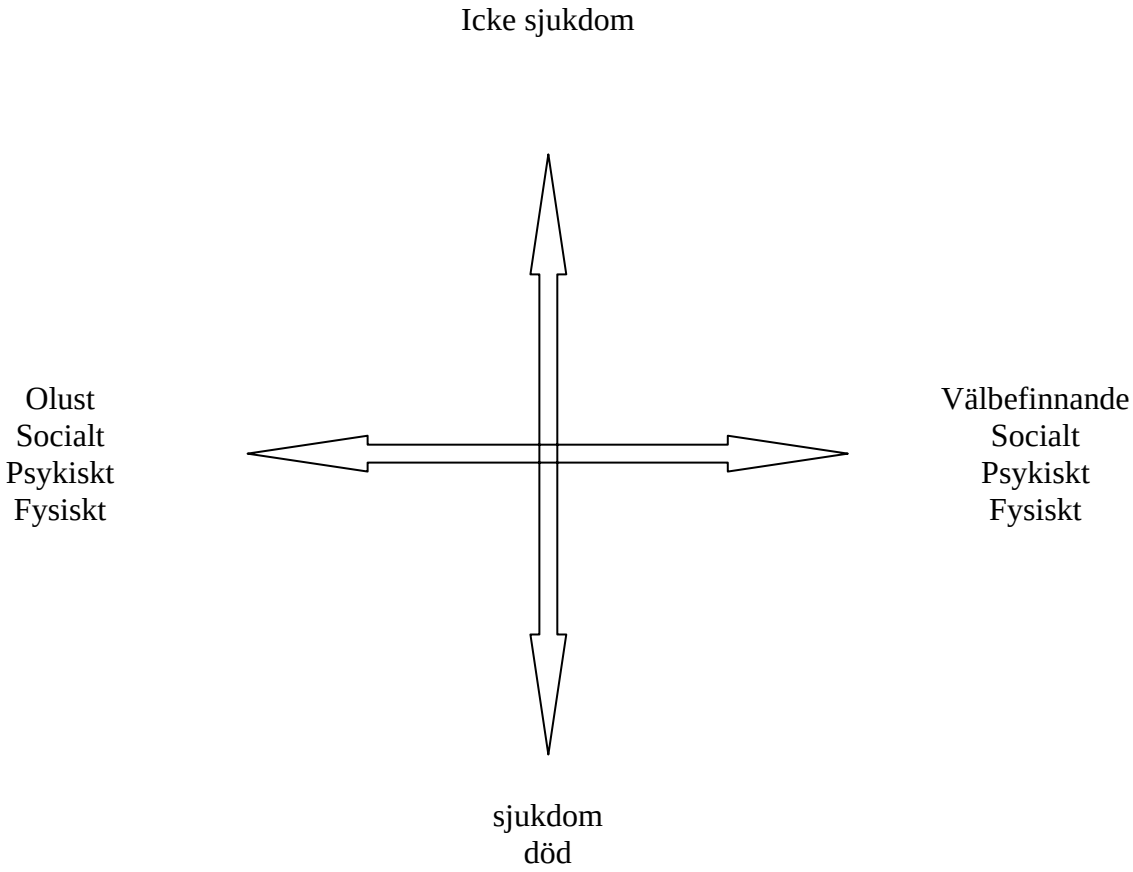
Utifrån ett sociologiskt perspektiv kan man också se kopplingen till kulturen. Sachs i Philipsson Uddenberg (1990) ser ”hälsa” som ett inlärt begrepp. ”Barn i skilda samhällen socialiseras in i ett hälsobeteende genom att delta i vardagslivet som omger dem.” (s 123). Barns förhållande till den egna kroppen och det egna välbefinnandet byggs på detta sätt upp genom kommunikationen med vuxenvärlden, och blir en del av kulturen. Detta anser jag viktigt utifrån olika personers inlärningskapacitet.

Anders Jeffner i Philipsson Uddenberg (1990) ser hälsan som en *livsåskådning.* Han har studerat hur personer rangordnat betydelsen av hälsa, och fann då att det viktigaste var den privata hälsan. Långt efter den kom ”hälsa” på samhällsnivå eller global nivå. En människas mönster av värderingar och sätt att leva är unikt för varje individ och påverkar hennes livskvalitet. Man kan se det som ett cirkelmönster där vår livskvalitet påverkar vårt sätt att leva och vårt sätt att leva påverkar vår livskvalitet. Det är vanligt i litteraturen att man möter begreppen hälsa och livsåskådning i samma mening. Alla strävar, och har alltid strävat efter att må bra och ha en bra hälsa. Detta är ett normativt begrepp. Vissa talar om en ”hälsomoralism”. En livsåskådning har inte bara en personlig utan även en social funktion.

Det finns också de som ser hälsa utifrån ett *filosofiskt perspektiv*. Nordenfeldt (1990) utgår från en *holistisk* grundversion och tar fasta på människors välbefinnande och handlingsförmåga. Han skriver att varje människa har en uppsättning vitala mål som både handlar om överlevnad och självförverkligande. Att ha förmåga att realisera dessa mål –under standardomständigheter – det är, enligt detta synsätt, att vara vid god hälsa. ”Att vara vid god hälsa är att må väl och att ha en god handlingsförmåga. ”Nordenfeldt (1990 s 56).

9.6 Hälsa ur sjukhusperspektiv

Tibblin i Philipsson Uddenberg (1990) kommenterar att han är läkare och ser ”hälsa” utifrån ett sjukhusperspektiv. Han frågar sig om vi behöver ett hälsobegrepp. Hans svar blir ”ja”. Han menar att sjukdom utgör extremen i en dimension där icke-sjukdom är den andra extremen. Han beskriver det som den första dimensionen är skedet precis före döden, och den andra extremen utgörs av välbefinnande



Figur 3
Hälsa som livsmening.
Tibblin 1980 s 164

Han sammanfattar sin artikel med orden att morgondagen är ett mörkt hål dit vi alla far instängda i vår kropp. Att hålla oss friska blir en överlevnadsstrategi. ”Hälsan blir en livsmening.” Tibblin (1990 s164). Intressant utifrån min inledning i denna uppsats där jag kommenterar vuxna kurs-deltagares beskrivning av att må dåligt eller vara sjuk.

9.7 Hälsa och arbetslöshet

Hur påverkas vår livskvalitet av arbetslöshet? Janlert (1990) skriver att Arbetslösheten påverkar hela ohälsopanoramat; från hälsobeteende, symtom och sociala effekter av sjukdom. ”Fler människor dör av arbetslöshet än av arbete.” Visserligen minskar risken för arbetsskador vid arbetslöshet, men de flesta andra mått på sjukdom och ohälsa ökar vid arbetslöshet. I olika studier har man funnit samband mellan arbetslöshet och en rad olika mindre allvarliga och mycket allvarliga tillstånd. Arbetslösheten kan försämra det psykiska välbefinnandet och välbefinnandet förbättras om man återfår arbetet. En stor svårighet då man studerar samband mellan arbetslöshet och ohälsa är att veta om det är arbetslösheten som leder till ohälsa, eller om det är ohälsan som

leder till arbetslöshet. Forskningen visar att båda sambanden finns. Janlert (1990 s 149). Det har visat sig stämma i denna uppsats om man jämför utbildning med arbete.

Efter att ha läst ovanstående litteratur förstår vi hur svårt det är att definiera begreppet ”hälsa”. Inte ens med vetenskapens hjälp är det lätt att komma fram till en entydig definition. Men å andra sida kan vi förutsätta att alla människor har en så bra uppfattning om hälsobegreppet så att vi förstår vad som menas.
Jag har försökt att samla åsikter om *hälsa* i litteratur från olika discipliner. Det finns av tradition mest skrivet inom vårdlitteraturen. Där fokuseras på hälsa i motsats till sjukdom. Jag har dock försökt att finna litteratur även från sociologisk, psykologisk och kulturell utgångspunkt, eftersom det är viktigt i tolkningen både av enkäterna och av intervjuerna. I nästa kapitel är fokus på sjukdomsbegreppet.

Förmodligen är hälsa av betydelse, både för hur vi tolkar vår självbild, vår självkänsla, vårt självförtroende och vår livskvalitet. Eftersom syftet med denna uppsats var att undersöka om studierna på Komvux påverkar kursdeltagarnas uppfattning av begreppen är det av vikt att hälsobegreppet diskuteras.

Jag är benägen att ansluta mig till en icke namngiven svensk samhällsvetare som nyligen skrev: ”Att med själva hälsobegreppet tänker jag förfara som Luther rekommenderade med besvärliga bibelord, lyfta på hatten och gå förbi. Vi har tillräckligt med gemensam mark att stå på utan att ytterligare behöva gå in på definitionsproblem.”

10. Hälsa - Sjukdom - Vård

Detta kan förefalla som en egendomlig tanke men finns med i Katie Erikssons litteratur. Hon är en mycket framstående forskare inom hälsoområdet**.** Jag väljer att ägna ett helt kapitel åt hennes forskningsresultat och hennes åsikter, eftersom hon är en så framträdande gestalt i ämnet, och det har stor relevans till min undersökning. Åsikterna från Eriksson kommer från hennes forskning bland annat hennes licentiatavhandling vid Åbo Akademi, institutionen för vårdvetenskap. Hon har en rad forskningsrapporter från slutet av 70-talet och fram till nu. I vissa sammanhang uttrycks hälsobegreppet i hennes forskning som hälsa = ”fri från sjukdom”, men också hälsa som ”optimala utvecklingsmöjligheter” eller att hälsan ges en moralisk dimension, i vissa fall som en livsstil. Hon skriver också att ”Människans uppfattning om vad hälsa är utgör riktningen för hennes egen strävan”. Eriksson, (1997 s.24). Hälsa kan ses som ett äventyr som är utan början och utan slut. Det är en livslång process med ständigt nya upptäckter. Här ser jag parallellen med min undersökning där man kan se vuxenstudierna som en strävan mot ett mål.

Samma författare skriver också att ”Utmärkande för människan som hälsa på en bestämd utvecklingsnivå innebär följaktligen primärt två processer: Dels upplever människan sig som varande en unik helhet med alla dess möjligheter, dels som en del. Denna del strävar efter att integreras och kunna delta och bli en ny helhet. Den självhävdande och den självöverskridande förmågan är således tecken på hälsa”. Eriksson (1997 s 75). Hon menar, som jag tolkar det, att det är situationen som helhet som i stor utsträckning avgör huruvida människan kan fungera som resurs eller hälsohinder för sig själv. Eriksson skriver att hopp, trohet och omsorg är viktiga begrepp i vården. Detta är logiskt utifrån resonemanget att ”Hopp är förväntansfulla begär och uppstår och utvecklas genom den första krisen av tillit och misstro. Hoppet ger en plattform för språnget mot framtiden”. Eriksson (1997 s 53).

Detta har en klar koppling till min undersökning där de vuxenstuderande har ett hopp om en bättre framtid genom att börja studera. Eriksson (1997) poängterar hur viktigt det är att skapa något nytt. Det är centralt i min utvärdering av intervjuerna, där det är betydelsefullt för livskvaliteten, att deltagarna i vuxenutbildningen har vågat ta steget in i en ny situation. Eriksson skriver också att det är viktigt att skapa och att söka en inre sanning, att orka leva i ett lidelsefullt engagemang, ett spänningsförhållande mellan spontanitet och begränsningar. Det är att våga utlämna sig åt det irrationella, samtidigt som man medvetet arbetar sig fram mot ett bestämt mål. Vikten av att våga tro att man räcker till.

Det är också viktigt att bli bekräftad. Varje människa tycks ha en önskan om att bli just detta. Genom bekräftelse gör man någonting giltigt. För att en människa skall kunna få bekräftelse på det hon gör eller på det hon är, eller på det hon har uträttat i tanke, ord och handling, förutsätts det att någon har lyssnat till henne. Det är på denna strävan som människan önskar bekräftelse. Det krävs mod att förverkliga denna önskan, men det krävs även mod till att ge uttryck för sin längtan, trots att man inte vet om någon lyssnar. Eriksson (1997).

”Människan är hälsa. Vi kan inte ge hälsa åt en annan människa men vi kan stödja människan i att vara hälsa”. Eriksson (1988 s 41). Hon skriver att hälsan inte är ett statiskt tillstånd, utan hälsa är rörelse, ett dynamiskt skeende, där många faktorer samspelar. Hälsa är helhet, och det är helheten som avgör människans upplevelse av välbefinnande. Optimal hälsa föreligger då just den enskilda människan i fråga befinner sig väl.

Eriksson sammanfattar hälsobegreppet enligt följande dimensioner, en objektiv, i vilken innefattas frihet från yttringar på ohälsa, jämviktstillstånd och rollbeteende, och en subjektiv, i vilken innefattas känslan av välbefinnande och andlig tro. Hälsa är en process inom människan.
Hon säger också att möta sitt lidande är att gå in i en oändlig kedja av avsked. Eriksson (1994).

Det är kanske detta som gör att det är så svårt att förändra sin livsstil eller sin livssituation, även om det är en förändring åt det positiva hållet. Är det kanske det som gör att man har svårt att ta sig ur en långtidsarbetslöshet eller en lång tids sjukdom. Är man kanske tryggare i den situation man är i? Känns det otryggt och ”farligt” att sätta igång med studier? Känns det svårt att inte veta vad som följer efter studierna? Är ovissheten en spärr, som får många att inte våga ta steget in i en ny och osäker framtid?

Många av de frågor som Eriksson fokuserar på är relevanta till resultaten i min undersökning, bland annat att hälsa är en process som man ibland måste kämpa sig igenom, och otryggheten att gå in i en ny situation.

”Att utforska människans hälsa hör till ett av våra evighetsproblem”. Eriksson (1990 s. 8). Vetenskapsmän inom olika discipliner har under århundraden försökt att beskriva begreppet ”hälsa” utifrån sina respektive områden. Diktare, filosofer, författare med flera har analyserat hälsans väsen. Eriksson (1990) skriver också om två olika hälsobegrepp, ett teoretiskt och ett praktiskt. Jag tycker att hon har en bra ingångspunkt i sitt sätt att uttrycka sig, nämligen att ”En bok om hälsa bör handla om hälsa, inte om sjukdom”. Eriksson (1990 s. 8). Hon har således som avsikt att beskriva hälsan som hälsa och inte som motsats till sjukdom, samt att se hälsan som en form av människan. Hon menar att människan kan vara hälsa i högre eller lägre grad. Tanken att förklara hälsa utgående ifrån hälsa finner också stöd i två av Spinozas axiom. (1677) ”Det som icke kan förklaras genom något annat måste förklaras genom sig självt”. ”Ting som icke ha något gemensamt, kunna icke förklaras ur varandra; det enas begrepp innesluter med andra ord icke det andras”. Eriksson (1990 s 8). De här båda gamla citaten bevisar hur långt tillbaka i tiden som hälsobegreppet har diskuterats. Till stor del har hälsoforskningen utgått från ett bestämt vetenskapligt perspektiv, och studerat människans hälsa utifrån givna ramar. Det är kanske intressantare att forska och få kunskap om den enskilda människans kunskap och uppfattning om hälsa. Vad uppfattar människan som verklig hälsa för henne själv? Eriksson (1990).

Det teoretiska hälsobegreppet kan ses som det ideala, som på ett generellt sätt utgör målet för den vårdvetenskapliga verksamheten. Det praktiska hälsobegreppet är beroende av vilken målsättning den har som använder termen. Det finns till exempel riktlinjer för folkhälsan. Det finns också måldokument för hälsofostran i våra skolor. De allmänna målsättningar står som grund för olika kliniska beslut med olika sociala konsekvenser t ex rörande sjukpension sjukbidrag och dylikt. Eriksson (1990) skriver också att hälsa är något naturligt, ursprungligt hos människan, och att ohälsa är en följd av att människan mött olika slag av hinder, som hon med större eller mindre framgång bemästrat för att nå ett så bra välbefinnande som möjligt.

Detta är en intressant utgångspunkt utifrån enkäten i min undersökning, och kan också kopplas till Antonovskys *kasambegrepp.* Hur mycket betyder det att vi har kontroll över vår livssituation och kan bemästra våra motgångar?

Eriksson återger i sin bok Hälsans idé (1990) vad Jahoda (1958) skrivit i Concepts of Positive Mental Health där han sammanställt sex kriterier på begreppet *psykisk hälsa.*
Kriterierna är:
1. De attityder en individ har till det egna jaget.
2. Stilen och graden i en individs utveckling och självförverkligande.
3. Graden av syntes- integration- av psykiska krafter inom individen.
4. Graden av beroende – autonomi- gentemot social påverkan hos individen.
5. Individens adekvata verklighetsuppfattning.
6. Individens sätt att bemästra tillvaron. Eriksson (1990 s 18).

Eriksson (1990) återger en artikel av Wilsson (1972) där han skriver att han inte strävar efter att ge en exakt definition av hälsa. Han skriver ”att definiera hälsa är att döda den”. Eriksson (1990 s. 98). Wilson betonar att vårt sätt att se på hälsa har många praktiska konsekvenser. Det är vår hälsosyn som ger strukturen för hela nationens hälsosystem och är grunden för den utbildning vi ger läkare och sjukvårdare. Wilson tar upp begreppet ”wellness” som en motsats till ”illness”. Han säger att ”wellness” beskriver tillståndet att inte vara sjuk och att det kommer närmast den mening som idag används för begreppet hälsa. Hoyman (1975) ser hälsa som en multidimensionell helhet som innefattar hela individen i hans totala miljö.

En intressant pilotstudie, inom vårdforskningen i Finland, gjordes bland ”mannen på gatan”. Eriksson, (1990). Vid förfrågan om vad hälsa innebar för just de tillfrågade framkom en längtan efter att få uppleva en större frihet att följa sin innersta röst. De flesta gav uttryck för en större ”normfrihet”. Detta skulle kunna tolkas som att samhället i för stor utsträckning styr människans hälsobeteende. Glädjen framkom också som ett viktigt attribut i ”hälsa”. Glädjen i gemenskap med andra människor sågs som en källa till livskraft och hälsa. Betydelsen av ett meningsfullt arbete betonades av många.

11. Hälsa och välfärd

Välfärd kan uttryckas i *levnadsnivå* eller *livskvalitet***.** Lagergren (2001). Han skriver att levnadsnivå avser individens förfogande över resurser för att under givna förutsättningar medvetet kontrollera och styra sina levnadsvillkor, och att *livskvalitet* därutöver avser individens *tillfredsställelse* i sin situation. Han säger att det mellan hälsa och välfärd finns ett ömsesidigt samband, och att en god hälsa är en del av välfärden och att en god välfärd i sin tur skapar gynnsamma förutsättningar för en god hälsa.

Hallqvist och Janlert (1998) skriver om hälsa som en definitionsfråga. Författarna skriver att de flesta av oss har ett svar på frågan även om svaren varierar. Vad olika människor lägger in i begreppet hälsa är föga utforskat. Ett exempel är från en studie på en vårdcentral i Mellansverige, där yngre patienter fick skriva ned sin uppfattning om vad hälsa är och en rad olika definitioner kom fram. T.ex:

- ”Jag mår bra, vaknar upp och känner mig pigg.”
- ”Att en solig sommardag, cykla ut till en äng, sjö eller skog. Att kunna njuta av blommorna, höra fåglarna och känna vinden. Att ta fram fiolen, spela en låt i en glänta”
– ”Att känna sig pigg och orka ta itu med saker, ha arbetslust.”
– ”Att kunna springa en mil under 40 minuter och att må så bra att man klarar av en motgång eller ett problem.”

Här ser man att mycket av människornas åsikter om hälsan är starkt kopplat till olika känslo-tillstånd.

Vem har rätt till hälsa? Denna fråga finns i Folkhälsorapporten (1994). En intressant fråga även i denna uppsats där ett av syftena var att studera studiernas påverkan ur ett genusperspektiv. Upplevde sig kvinnorna som mindre värda och hade svårare att ta sig igenom studierna utan dåligt samvete?

”Åtnjutande av högsta möjliga hälsostandard är en grundläggande rättighet för varje människa utan åtskillnad av ras, hudfärg, kön, språk, religion, politiskt eller annan uppfattning, nationellt eller socialt ursprung, egendom, börd eller ställning i övrigt.” Folkhälsorapport (1994 s19).

Socioekonomiska forskningar har visat att för manliga tjänstemän ökar antalet år med full hälsa medan de manliga arbetarna haft en mindre gynnsam utveckling. Bland kvinnorna sjunker antalet år med full hälsa för alla grupper. Folkhälsorapport (1994).

12. Motivering av val av litteratur

Undersökningen i denna studie anser jag ha fått stöd i den litteratur jag valt som teorigrund. Den litteratur som handlar om inlärningsfrågor och inlärningsproblematik tar upp grundläggande aspekter på ämnet. Ellström, m.fl. (1996) tar t ex upp frågor som är viktiga för hela skolvärlden bland annat utbildningsklyftor. Larsson betonar att en väl belagd effekt av vuxenstudier är att de ger ökat självförtroende. Det är en central fråga i syftet med denna studie.

Madsén, (1989) talar om att meningen med komvux är att få bort en negativ självbild och ett destruktivt teoriförakt. Det är en av slutsatserna i min undersökning och jag anser det viktigt för att en person ska ägna sig åt fortsatta studier.

Antonovskys författarskap ser jag som central i denna uppsats. Han presenterar sig själv som professor i medicinsk sociologi-. Han är den som tydligast talar om vikten av att fokusera på *friskhet* i stället för *sjukdom.* Hans litteratur är värdefull framför allt när det gäller livskvalitet.

Carlsson, Arvidsson (1994) lyfter fram frågan om vem som bär ansvaret för vår hälsa. Intressant när någon ska steget t ex från en social situation till en annan. I detta fall från sin givna situation till en utbildningssituation.

Käthie Eriksson är fokuserad på hälsa och livskvalitet utifrån sin forskning i sjukhusvärlden. Att jag valt hennes forskning, bland en stor mängd inom samma disciplin, beror på att hon är den som jag funnit har störst bredd på begreppet hälsa. Hon fokuserar på allt från medicin till människans egen uppfattning om hälsa.

Det är intressant att se att det finns litteratur som hänvisar till litteratur från mycket gamla tider t ex Bäck (1765) och Sokrates 400-talet f. Kr. Det får oss att förstå att diskussionen angående hälso-frågor och livskvalitet har funnits under så lång tid.

Viss litteratur som jag valt har medicinare som författare. Förutom Antonovsky med sin medicinska och sociologiska bakgrund har Tibblin som är professor i allmänmedicin gett sin syn på hälsa som fri från sjukdom, men talar också om hälsa som livsmening. Jag har valt medicinsk litteratur som har koppling till livskvalitet och livsmening eftersom det är det som jag i min uppsats har fokuserat på. Övrig litteratur som ligger till grund i mitt teoriavsnitt kan motiveras utifrån min åsikt om vikten av att ha en holistisk syn på människan.

13. Metod och genomförande

13.1 Metodologiska utgångspunkter

Den metodologiska ansatsen är kvantitativ. Den kvantitativa metoden, så kallad hårddata, har jag använt vid enkätundersökningen. Den kvantitativa metoden är numerisk och söker efter så många svar som möjligt. Svar som är direkt mätbara. Den fokuserar på numeriska relationer mellan mätbara komponenter. Man isolerar egenskaper och kvantifierar sambanden i datauppgifterna. Detta ger reliabilitet i undersökningen. Hartman (1998). Enkäten har besvarats av 946 elever, 549 kvinnor och 397 män. Enkäten bestod av elva frågor. (Se bilaga 1 a). Frågorna besvarades genom att respondenterna kryssade på en skattningsskala. Frågorna handlade om kursdeltagarnas upplevelser. Svaren katalogiserades sedan i grupper av Mycket sämre, betydligt sämre, något sämre, varken eller, något bättre, betydligt bättre eller mycket bättre. De frågor som inte kunde besvaras på en skattningsskala var av typen ja, nej eller tveksamt. Utifrån denna kvantitativa metod gjorde jag diagram och tabeller som redovisas i slutet av uppsatsen. Utvärderingen i enkäten har vissa begrepp av värderande natur t.ex. ”bättre”, ”sämre”, ”påverkan” och ”krav”. Det är alltid svårt att förklara enkla vardagsbegrepp, men jag tror mig veta att de flesta människor och därmed också respondenterna i denna undersökning har en någorlunda klar uppfattning av vad som menas. Det som försvårar tolkningen är att begreppen är relativa, och att det inte finns någon möjlighet att mäta graden av sämre eller bättre. Det finns inget matematiskt säkerställt svar på detta, men det är ett problem som finns i all forskning inom humaniora. Den intervju som följde på enkätundersökningen bekräftade dock att det inte fanns några svårigheter att förklara och tolka begreppen.

Enkätundersökningen har kompletterats med 28 stycken intervjuer. (11 män och 17 kvinnor). Intervjuerna gjorde jag för att få en mera nyanserad bild av kursdeltagarnas upplevelser och åsikter om sina studier. Om man vill veta hur människor upplever sin tillvaro så borde det vara ett bra sätt att prata med dem. Kvale (1997). Intervjuerna bygger på ett samspel, ett utbyte av åsikter, mellan två personer med ett gemensamt intresse. I en intervju försöker man beskriva och förstå meningen hos det tema som undersökningen handlar om. Min uppgift var att tolka vad respondenter sade under intervjutillfället, och att få så klara svar som möjligt på kursdeltagarnas upplevelser av sina studier och sin studietid. Även intervjudelen gjorde jag kvantitativ, genom att redovisa i diagramform. (se s.67-68).

Både enkätundersökningen och intervjuerna har tolkats utifrån hermeneutiken.. Jag valde den inriktningen eftersom jag tyckte att den passade både för enkätundersökningen och för intervjudelen. Jag ville ha så klara svar som möjligt på kursdeltagarnas upplevelser av sina studier och sin studietid. Jag sökte svar på mina frågor om studierna hade någon betydelse för självbild, självkänsla, självförtroende och i förlängningen livskvalitet. Denna inriktning passar bra i denna undersökning eftersom jag söker en så nyanserad bild som möjligt gällande elevernas uppfattning av hur deras vardagsliv fungerar under studietiden.

Till skillnad från positivismen, med dess lagbundenhet, söker hermeneutiken förstå händelsernas individuella ”insida” genom en process som beskrivs som en dialog mellan forskaren och den person som intervjuas. Hermeneutiken strävar efter att nå kunskap om människan genom förståelse, genom inlevelse och genom att tolka människans handlingar och upplevelser. Forskaren tar inte ”objektet” i besittning utan låter det bli ett ”subjekt” som får tala och får förklara sig. Hermeneutiken kan sägas ha två huvudinriktningar nämligen en filosofisk-ontologisk (innebörden av att tolka), och en metodologisk (hur vi tolkar). Innebörden är att förstå människors tankar och handlingar. Mitt mål var att genom dialog med respondenterna försöka tolka deras känslor och upplevelser. Denna inriktning anser jag ger en så nyanserad bild som möjligt av hur elever har det i vardagslivet under studietiden. En fråga gällde om kursdeltagarna var nöjda med sina studieresultat. Rent statistiskt är det lätt att få svar på hur många kursdeltagare som går ut efter avslutad kurs med godkända betyg eller högre, men det jag var ute efter var att tolka kursdeltagarnas upplevelser. Jag

ville ge dem tillfälle att förklara sina känslor och upplevelser av sina resultat. Detta är viktigt för att lärare och skolledning skall ha möjlighet att ge så bra undervisning som möjligt.

13.2 Urval

Urvalet till enkätundersökningen gjordes utifrån klasslistorna på komvux i Borås kommun. Målet var att nå alla kursdeltagarna, men några klasser med specialinriktning t.ex. sömnad, där kursinnehållet är specialinriktat, bedömde jag som att det inte skulle tillföra så mycket utifrån syftet med undersökningen. Utifrån mitt urval gick enkäterna ut till 1075 kursdeltagare.

Urvalet till intervjuerna gjordes också utifrån klasslistorna. Kursdeltagarna står där i bokstavsordning. Var tionde elev valdes ut och kontaktades. Om denna elev inte kunde nås, på grund av att denne inte var aktuell för studier, eller om han/hon var sjuk eller dylikt så kontaktades den som stod närmast efter. Genom detta urval fick jag 30 deltagare som jag kontaktade med förfrågan om de ville ställa upp på en intervju. Burell, Kylén (1995)

13.3 Avgränsningar

Jag valde att göra denna undersökning endast inom komvux Borås. De elever som besvarade enkäten var inskrivna under läsåren 2001-2004. Uppsatsen har fokus på kursdeltagarnas uppfattningar och upplevelser både gällande självkänsla, självförtroende, livskvalitet, studieresultat mm vilket gör att det finns avgränsningar gällande betygsresultat och dylikt.

13.4 Bortfall enkät

Av de 1075 enkäter som delades ut kom 68 stycken i retur som ”ej utdelade” eftersom någon klass var upplöst och några klasser hade färre kursdeltagare än vad klasslistorna angav.
Således nåddes 1007 kursdeltagare, vilka var och en fick en enkät. Av dessa kom 946 besvarade tillbaka till mig. Detta ger ett bortfall på 61 stycken lika med 6 %.
Bortfallet var således förhållandevis litet, framför allt eftersom rörligheten bland kursdeltagarna är relativt stor och det förekommer att kursdeltagarna avbryter sin utbildning och alltså inte finns kvar i klassen när enkäterna samlas in.
Att då bortfallet blev så lågt kan

1. bero på att *eleverna* kände att det var viktigt att de svarade för att då kunna påverka Komvux utveckling
2. att *jag* hade så goda relationer till *mina kollegor* så att de ansträngde sig för att få tillbaka enkäterna.
3. att jag, som resurslärare och genom att föreläsa för större grupper hade nått många elever, och att de då kände att de för min skull ställde upp och besvarade enkäten.

Man får också i utvärderingen av resultaten ta med i beräkningen att det kan vara övervägande negativa kursdeltagare som inte har svarat, men eftersom bortfallet var så litet så bedömer jag det som att det knappast kan påverka det slutgiltiga resultatet. Winter (1979)

13.5 Bortfall intervjuer

Beträffande intervjuerna blev bortfallet litet. Endast två stycken som tillfrågades ville inte ställa upp. Den ene på grund av att han bedömde att han inte behärskade svenska språket så bra, och detta kunde betyda att han inte tolkade frågorna på rätt sätt, och att det hela skulle bli missvisande. Den andra skulle vara ledig en tid av medicinska skäl. Även i denna del av undersökningen blev bortfallet så litet att det knappast kan påverka resultatet. Det fanns andra deltagare med ganska dåliga kunskaper i svenska språket som ställde upp, så den gruppen finns ändå representerad. Därför bör inte det bortfallet påverka slutresultatet. Det andra bortfallet, av medicinska skäl, anser jag också

försumbart i sammanhanget. Det handlade om en tids sjukskrivning, men jag talade med personen i fråga i efterskott, och studierna fullföljdes, och det fanns inget negativt som skulle kunna påverka undersökningen.

13.6 Genomförande

Undersökningen är gjord under läsåret 2002-2004. Enkätundersökningen gjordes 2002 - 2003 och intervjuerna 2003-2004. Enkäten består av några frågor med skattningsskala, och några frågor med fria svar. (Bilaga 1a)

Enkäterna lämnades ut till klassföreståndare och till lärare för enskilda kurser, på Komvux Erikslund och Komvux Bergsäter. Lärarna delade i sin tur ut blanketterna till sina respektive elever, och hjälpte också till med att förklara och svara på frågor om något var oklart. Anonymiteten säkerställdes så långt som möjligt eftersom jag vid insamlingen inte visste vilken lärare eller vilken klass de olika ”enkätluntorna” kom ifrån.

En klass hade jag använt som försöksklass, för att se hur eleverna tolkade frågorna som de skulle besvara. Efter det kompletterade jag framför allt frågorna 1 och 2 som handlade om självbild och självkänsla. Det finns en skillnad mellan de båda begreppen. (Se definitionskapitlet). Man kan mycket väl vara medveten om sin självbild, och ha en klar uppfattning om sin personlighet, med både positiva och negativa egenskaper, men ändå inte ha en god självkänsla. Självkänsla är min känsla av att betyda något eller inte. Duger jag som den människa jag är eller inte? Har jag en identitet som gör att jag överhuvudtaget är berättigad till min existens i familj och samhälle?

Efter att jag gjort provenkäten förtydligade jag de båda begreppen. Någon av dem som svarat och var tveksam, hade i klartext förtydligat sig, och det var då inte svårt för mig att tolka och sortera in deras svar i de övrigas gradering. De flesta av de 946 eleverna hade inte bara kryssat in sina svar på skalan i enkäten, utan skrivit ganska många kommentarer till de flesta frågorna. En del av dessa kommentarer var så intressanta att jag tog tillfället i akt att fördjupa mig i dem under intervjuerna.

Efter genomfört arbete från kursdeltagarna och från mina kollegers sida, fick jag 946 enkätsvar att analysera. Jag fick svar från 549 kvinnliga kursdeltagare och 397 manliga. Åldersfördelning var från 19 till 65 år.

Intervjuerna gjordes i form av öppna samtal, med öppna frågor och följdfrågor. Frågeställningarna var kopplade till samma teman som enkäterna. Meningen med intervjuerna var att fördjupa, förklara och komplettera svaren i enkäterna. Vid intervjuerna gjorde jag först tio provintervjuer med bandspelare, och fem utan bandspelare och jag märkte då att respondenterna blev spända och reserverade, när bandspelaren var på, och därför beslöt jag att inte använda mig av den. Jag genomförde istället intervjuerna i informell och opretentiös miljö. Jag är van att anteckna och skriver nästan lika fort som folk talar. På grund av detta anser jag att inget av det sagda har uteslutits eller blivit feluppfattat. Jag skrev också ned och förtydligade samtalen direkt efter respektive intervju.

13.7 Etiska överväganden

De genomförda enkäterna och intervjuerna har i möjligaste mån garanterat respondenternas anonymitet. Jag var mycket klar i informationen om att de som svarade ställde upp frivilligt och att de när som helst kunde välja att avbryta sin medverkan. Jag informerade särskilt om att de inte skulle skriva något som var så udda så att man kunde identifiera personen i fråga, om de inte ville att det skulle komma fram.

Beträffande intervjuerna var jag ändå tydligare. Dessa respondenter fick också veta att de när som helst under intervjuns gång, kunde avbryta eller välja att inte svara, och att de kunde avstå från att

kommentera något som upplevdes känsligt. Jag informerade också om att jag vissa dagar och tider fanns tillgänglig på mitt arbetsrum och var redo att låta dem läsa de utskrifter jag gjort. De hade denna möjlighet under flera dagar i flera veckor.

De etiska reglerna utgår från HSFR (Humanistisk – samhällsvetenskapliga forskningsrådet). De regler som de sätter upp är *informerat samtycke, exit och möjlighet att ta del av resultat.*

Jag anser att samtliga kursdeltagare som varit med i denna undersökning har fått information om vad forskningsetik innebär och utifrån detta också garanterats anonymitet.

13.8 Validitet och reliabilitet

Validitet och reliabilitet handlar om studiens tillförlitlighet. Validiteten innebär att jag studerat det jag hade som avsikt från början att studera, och reliabiliteten innebär att jag noggrant redovisat hur studien har genomförts i alla avseenden, så att läsaren kan bedöma om resultaten av undersökningen är rimlig.

Eftersom denna undersökning bygger på känslor, attityder och upplevelser inför vuxenstudier så är det viktigt att vara observant på hur svaren görs mätbara.
Validiteten i min undersökning handlar då om hur jag lyckats tolka respondenternas svar rätt. Hur har jag mätt och analyserat deras svar? Jag förklarade så noga jag kunde vad de olika begreppen i enkäten stod för och att de inte skulle gissa eller svara om de inte förstod frågorna. Eller om de var tveksamma. Det var endast ett fåtal som inte hade kryssat i på skattningsskalan. Jag bedömer det som att validiteten är säkerställd och att respondenterna var medvetna om frågornas innehåll och mening.

Beträffande reliabiliteten, som innebär att mitt mätinstrument ska ge så tillförlitliga och stabila värden som möjligt, så anser jag att det är säkerställt. Eftersom det rent vetenskapligt brukar betecknas som att det behövs minst tusen personer som deltar i en undersökning för att säkerställa ett resultat, så anser jag att min studie som omfattar 946 +28 personer är ett så stort material så att ytterligheter och tillfälligheter elimineras. Wiedersheim, (1991).

13.9 Metoddiskussion

En enkätundersökning innebär alltid en osäkerhet och en svårighet att veta dels om respondenterna svarat på det som avses, dels en svårighet att tolka. Jag valde ändå denna metod eftersom det var enda möjligheten att nå så många kursdeltagare som jag ansåg nödvändigt för att få ett så säkert resultat som möjligt.

Jag insåg svårigheten med att få respondenterna att förstå vad jag var ute efter i frågorna. Framför allt frågorna 1 och 2, som handlar om självbild och självkänsla. De begreppen ligger nära varandra men innebär trots allt en viktig skillnad. Jag var därför särskilt noga med att förklara de begreppen. Jag förtydligade begreppen noga efter att ha samlat in och analyserat de 35 provenkäterna, som jag började undersökningen med. För att ytterligare förklara skillnaden mellan ”självbild” och ”självkänsla” bifogade jag ett tillägg till enkäten. (se bilaga 1b). Efter det anser jag att respondenterna förstått frågorna och jag ser inte att jag feltolkat någon. I samband med intervjuerna hade jag också tillfälle att ställa följdfrågor på begreppen.

13.10 Felkällor

En felkälla kan vara att vissa respondenter velat svara så välvilligt som möjligt för att ställa upp för mig och för Komvux. Å andra sidan är flertalet kursdeltagare helt okända för mig så det sammanlagda resultatet bör ändå vara neutralt.

En annan felkälla är den s.k. centraltendensen dvs. att man undviker extremvärden i sin bedömning Wiedersheim (1990). Detta skulle i så fall kunna vara en förklaring till att kvinnorna inte satt så höga värden i sin bedömning. Det har märkts genom hela undersökningen både beträffande självbild, självkänsla, självförtroende och livskvalitet. För att eliminera denna ev. felkälla var jag extra observant under intervjuerna och frågade då särskilt efter deras åsikt om extremvärde.

14. Resultat av enkät

Undersökningen har, som tidigare nämnts, genomförts under läsåret 2001-2004. Bilaga 2.

Utifrån syftet sökte jag svar på frågorna hur studierna påverkade kursdeltagarnas *självbild, självkänsla, självförtroende* och *livskvalitet,* och om det fanns någon skillnad mellan kvinnor och män beträffande deras studiesituation och sociala situation. Jag har valt att redovisa i tre olika diagram för varje fråga. Detta gäller frågorna 1, 2 och 3.

Det första diagrammet för respektive fråga visar resultatet från de deltagare som var i början av sina studier. Till denna grupp räknades de elever som studerade under sin första termin. I denna grupp fanns 78 män och 120 kvinnor. Sammanlagt 198 personer.

Det andra diagrammet visar resultatet från dem som var i slutet av sina studier. Till denna grupp räknades de elever som studerade sin sista termin. I denna grupp fanns 86 män och 123 kvinnor. Sammanlagt 209 personer.

Det tredje diagrammet visar resultatet av samtliga deltagare, alltså en totalbild. I hela populationen fanns 397 män och 549 kvinnor. Sammanlagt 946 personer.

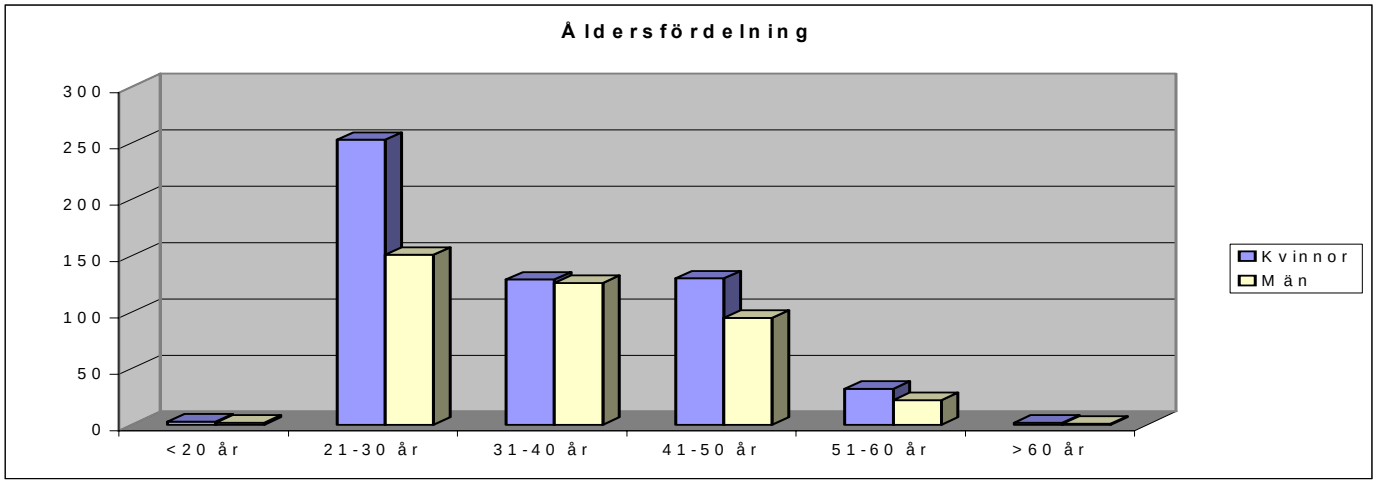
Denna uppdelning gjordes eftersom de som nyss börjat med sina studier alltså studerade sin första termin inte borde vara lika påverkade som de som var i slutet av sina studier. Däremot skulle det vara intressant att följa en studiegrupp och då ha samma kursdeltagare från början till slut och då kunna se hur studierna påverkar deltagarna.

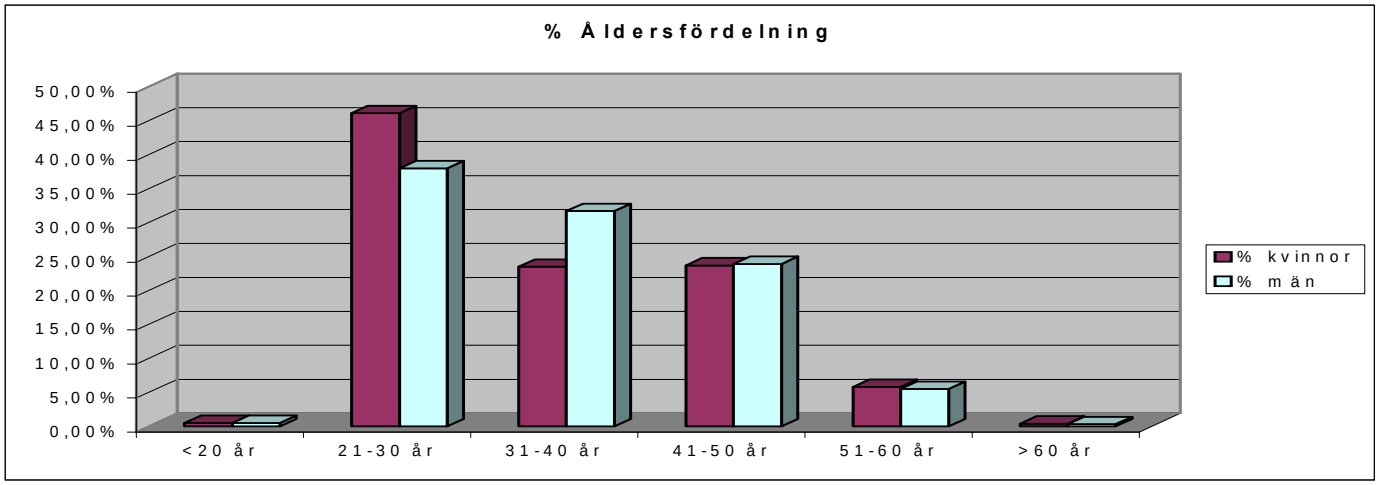
I övriga frågor, alltså frågorna 4-11, redovisas resultaten med ett diagram för varje fråga, eftersom de frågorna är av den arten att det inte ger någon bild av en eventuell utveckling eller förändring under studiernas gång.

14.1 Åldersfördelning

Denna tabell är med dels för att visa fördelningen mellan kvinnor och män, dels för att visa vilka åldersgrupper som är mest frekventa inom komvuxstudier.

Ålders-fördelning	Kvinnor		Män		Summa	
< 20 år	3	0,5 %	2	0,5 %	5	0,5 %
21-30 år	253	46,1 %	151	38,0 %	404	42,7 %
31-40 år	129	23,5 %	126	31,7 %	255	27,0 %
41-50 år	130	23,7 %	95	23,9 %	225	23,8 %
51-60 år	32	5,8 %	22	5,5 %	54	5,7 %
> 60 år	2	0,4 %	1	0,3 %	3	0,3 %
Totalt	549	58 %	397	42 %	946	100 %





Figur 14:1. Tabell och diagram.
Åldersfördelningen på komvux Borås 2002 – 2003.

Kommentar

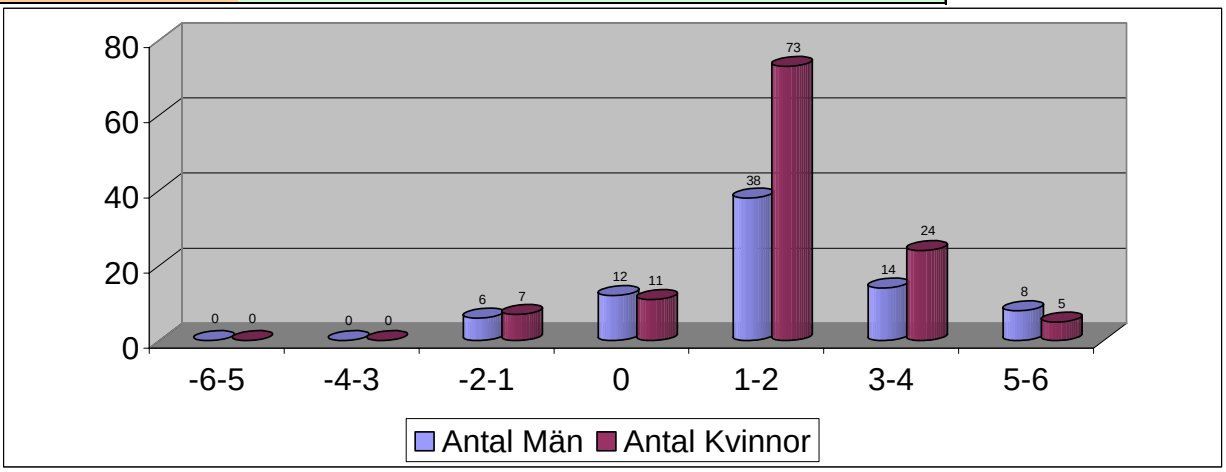
Denna åldersfördelning, som gäller Komvux Borås, är samstämmig med åldersfördelningen för hela landet. Den är också stabil över år, och varierar endast obetydligt under läsåren 2002 – 2006. Det är som synes få som är under 20 år, och ganska naturligt få som är över 60 år. Huvuddelen av kursdeltagarna är i gruppen 21-30 år. Det vittnar om Komvux betydelse för individer som har till syfte att gå vidare i sin utbildning.

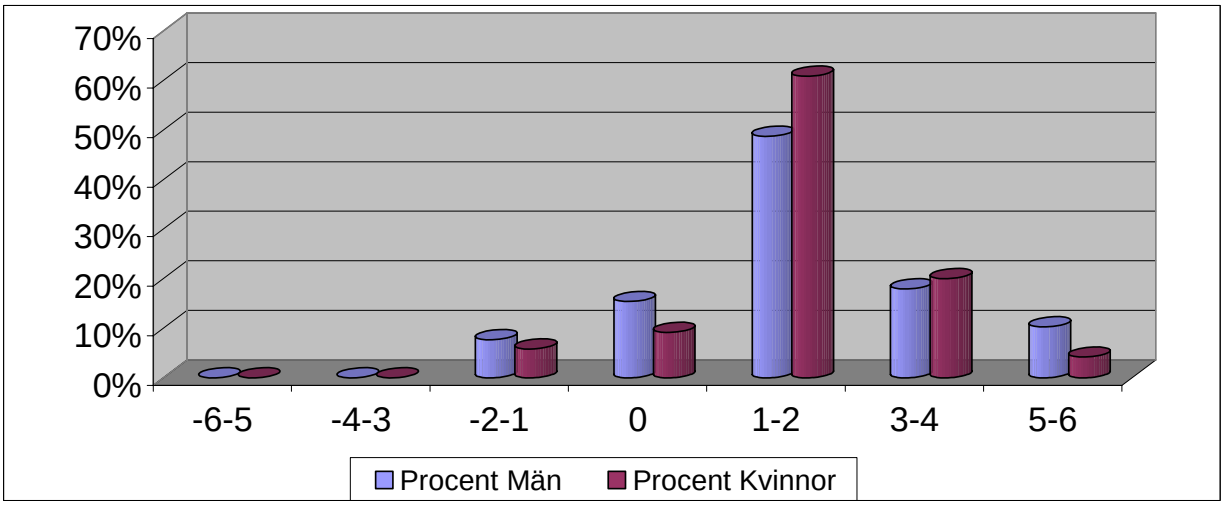
På följande sidor redovisas resultaten av enkäterna.
Figur – 1a, 1b och 1c - visar resultaten av respondenternas svar gällande deras syn på sin självbild. Som tidigare nämnts förklarades noga skillnaden mellan *självbild* och *självkänsla.*
Figur 2a, 2b och 2c visar deras syn på självkänsla och figur 3a, 3b 0ch 3c handlar om självförtroende.

14.2 Fråga 1 Hur har utbildningen påverkat din självbild?

Fråga 1a.
Självbild.
Elever som nyss börjat sina studier.

Skattning/Skala	Mycket sämre -6-5	Betydligt sämre -4-3	Något sämre -2-1	Varken eller 0	Något bättre 1-2	Betydligt bättre 3-4	Mycket bättre 5-6	Summa
Antal Män	0	0	6	12	38	14	8	78
Antal Kvinnor	0	0	7	11	73	24	5	120
Totalt	0	0	13	23	111	38	13	198
Procent av ovanstående antal								
Procent Män	0%	0%	8%	15%	49%	18%	10%	
Procent Kvinnor	0%	0%	6%	9%	61%	20%	4%	
Procent Totalt	0%	0%	7%	12%	56%	19%	7%	





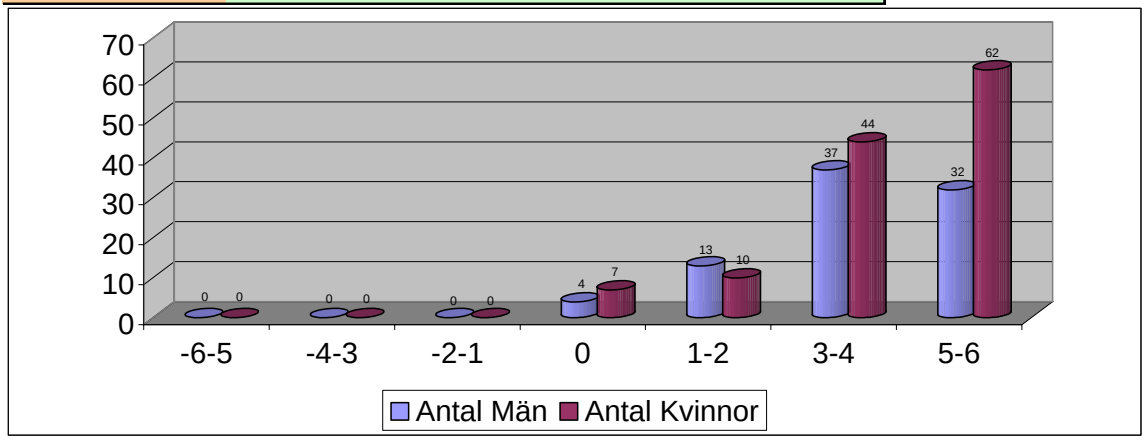
Figur 1 a
Tabell och diagram som visar att 23 % av männen hade fått en oförändrad eller till och med sämre självbild när de börjat studera, medan motsvarande för kvinnorna var 15 %. Ser vi på ytterligheten ”mycket bättre” så skattade sig 10 % av männen och 4 % av kvinnorna sig i den kategorin.

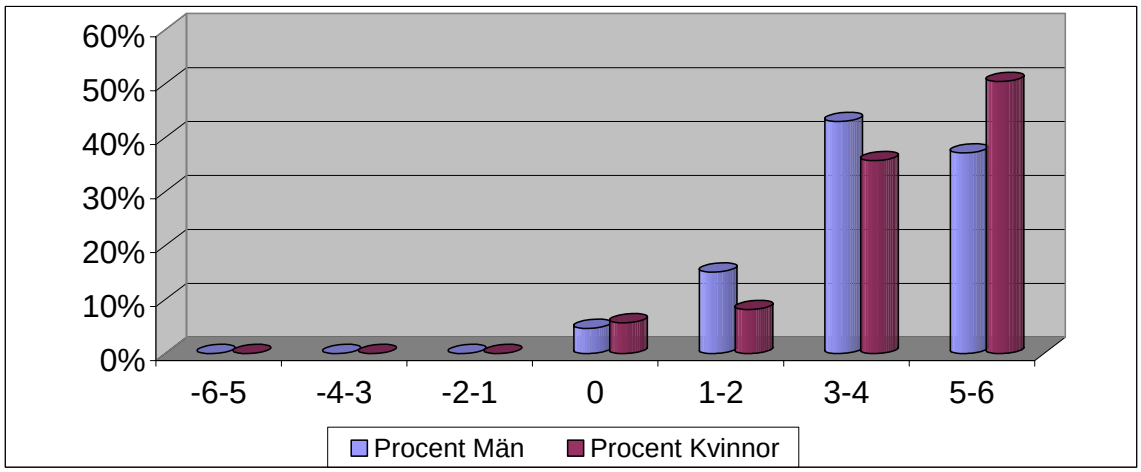
Kommentar

Det verkar som om kvinnorna har en tendens att vara något försiktigare när det gäller att skatta sig själva högt. Det är relativt hög procent som säger sig inte påverkas alls, framför allt bland männen Det är anmärkningsvärt att så många ansåg sig ha fått sämre kunskap om sin självbild. Det kan kanske förklaras av att de blivit mer medvetna om hurdana personer de egentligen är. De hade kanske inte reflekterat över det tidigare. Det är dock intressant att se att många ändå hade fått en klarare uppfattning av sin personlighet.

Fråga 1b.
Självbild. Hur har utbildningen påverkat din självbild?
Elever som var i slutet av sina studier

Skattning/Skala	Mycket sämre -6-5	Betydligt sämre -4-3	Något sämre -2-1	Varken eller 0	Något bättre 1-2	Betydligt bättre 3-4	Mycket bättre 5-6	Summa
Antal Män	0	0	0	4	13	37	32	86
Antal Kvinnor	0	0	0	7	10	44	62	123
Totalt	0	0	0	11	23	81	94	209
Procent av ovanstående antal								
Procent Män	0%	0%	0%	5%	15%	43%	37%	
Procent Kvinnor	0%	0%	0%	6%	8%	36%	50%	
Procent Totalt	0%	0%	0%	5%	11%	39%	45%	





Figur 1b

Det är intressant att jämföra denna tabell och detta diagram med föregående. Ser man på utvecklingen på ”plussidan” så är resultatet tydligt, framför allt för kvinnorna. De har skattat sig som om de gjort ett lyft. De har fått en klar uppfattning av sin självbild.

Om man jämför med skattningen i början av studierna får man följande resultat.

I början av studierna skattade sig 18 % av männen betydligt bättre och 10 % mycket bättre och kvinnorna 20 % betydligt bättre och 4 % mycket bättre.

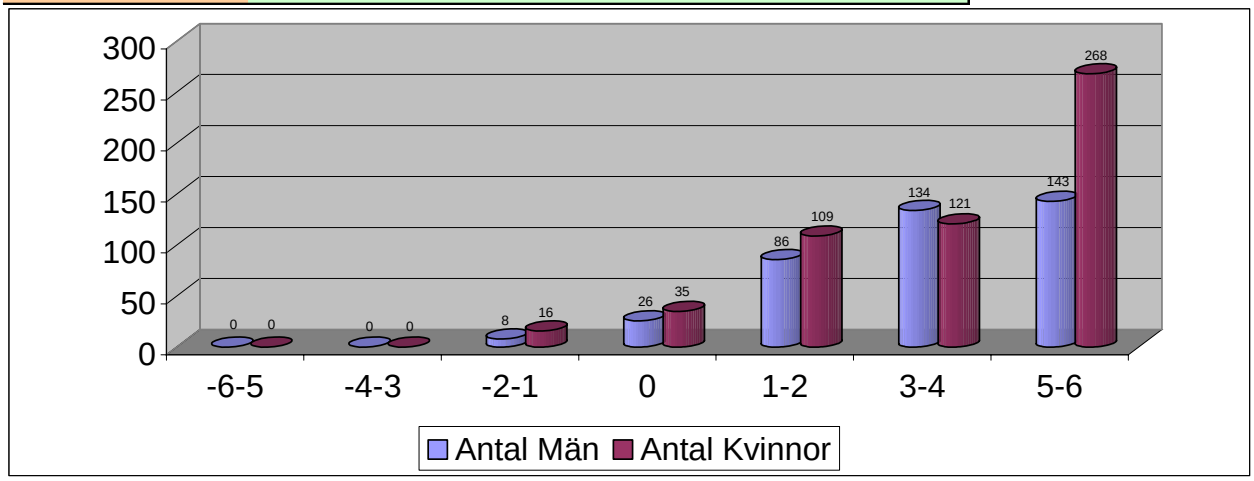
I slutet av studierna skattade sig 43 % av männen betydligt bättre och 37 % som mycket bättre och kvinnorna 36 % betydligt bättre och 50 % mycket bättre.

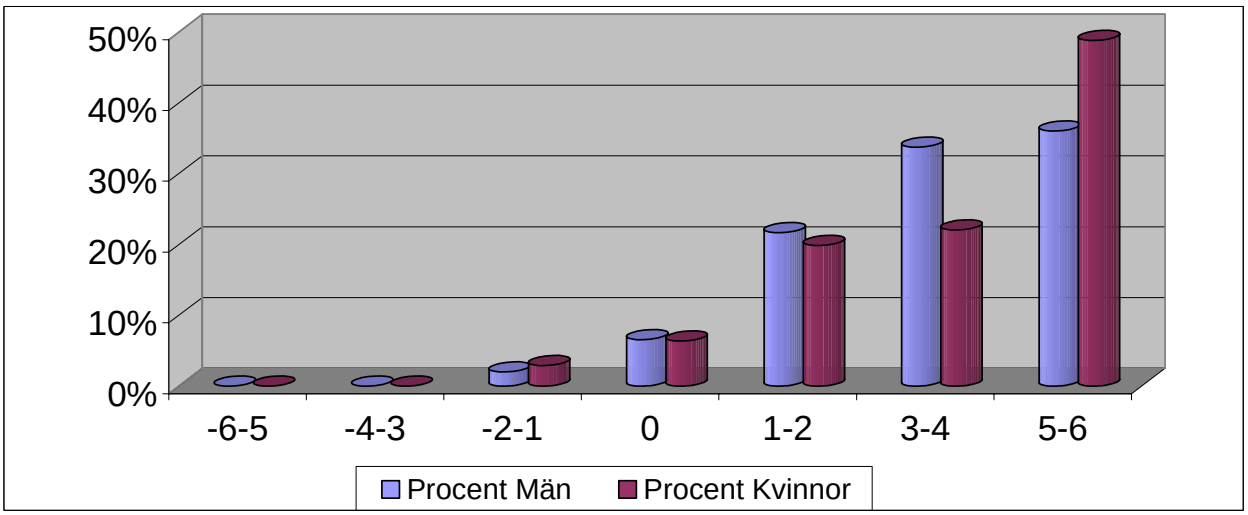
Kommentar

Kvinnorna har alltså skattat sig procentuellt högre i grader av
16 % ”betydligt bättre” och 46 % ”mycket bättre” om man jämför skattningen från början av studierna till slutet av studierna.
Motsvarande siffror för männen 15 % ”betydligt bättre ” och 27 % ”mycket bättre”.
Obs: Detta gäller synen på, och kunskapen om sin person, alltså sin självbild, inte självkänslan.

Fråga 1c.
Självbild. Hur har utbildningen påverkat din självbild?
Totalt

Skattning/Skala	Mycket sämre -6-5	Betydligt sämre -4-3	Något sämre -2-1	Varken eller 0	Något bättre 1-2	Betydligt bättre 3-4	Mycket bättre 5-6	Summa
Antal Män	0	0	8	26	86	134	143	397
Antal Kvinnor	0	0	16	35	109	121	268	549
Totalt	0	0	24	61	195	255	411	946
Procent av ovanstående antal								
Procent Män	0%	0%	2%	7%	22%	34%	36%	
Procent Kvinnor	0%	0%	3%	6%	20%	22%	49%	
Procent Totalt	0%	0%	3%	6%	21%	27%	43%	





Figur 1c
Totalt sett genom hela populationen, * alltså alla 946 kursdeltagarna som var med i undersökningen, både de som var i början, i slutet eller mitt i sin studietid, så har deras uppfattning av sin självbild ökat. Allra mest hos kvinnorna.

*198 personer i början av studierna.
209 personer i slutet av studierna.
407 mitt i studierna.

Kommentar

Om man ser på resultatet utifrån klassningen ”något bättre till betydligt bättre”, så är det som klumpsumma inte så stor skillnad på män och kvinnor. Däremot om man ser det i varje skattning för sig så ser man att kvinnorna i högre grad än männen har påverkats under utbildningens gång. För hela populationen har bedömningen i kategorin ”mycket bättre” ökat till från 10 % till 36% för männen och från 4 % till 49 % för kvinnorna.

Deltagarna har sorterats efter om de var i början av sina studier eller om de var i slutet av studierna. Procentuellt fler kvinnor än män ansåg att deras självbild hade påverkats. 61 % av kvinnorna skattade påverkan som ”något bättre”, jämfört med männens 49 %. Däremot var gruppen ”mycket bättre” 4 % för kvinnorna och 10 % för männen.

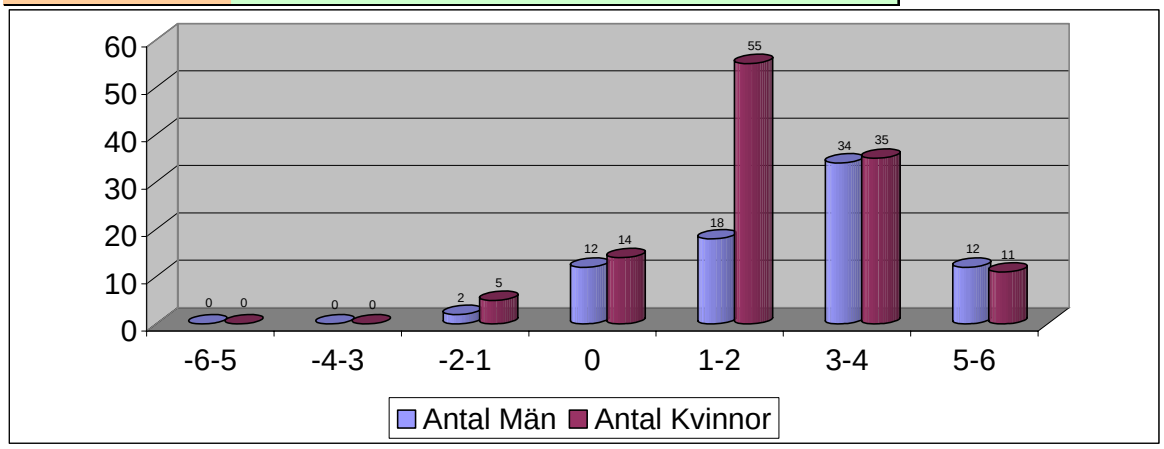
Deltagarna som var i slutet av sina studier skattade att deras självbild hade påverkats i betydligt högre grad än i början av studierna.
Ser man totalt för alla tre grupperna tillsammans från ”något bättre” till ”mycket bättre” så är procentsatsen 95 % för männen och 94 % för kvinnorna när de var i slutet av studierna. Procentsatsen var i början av studierna 77 % för männen och 85 % för kvinnorna.

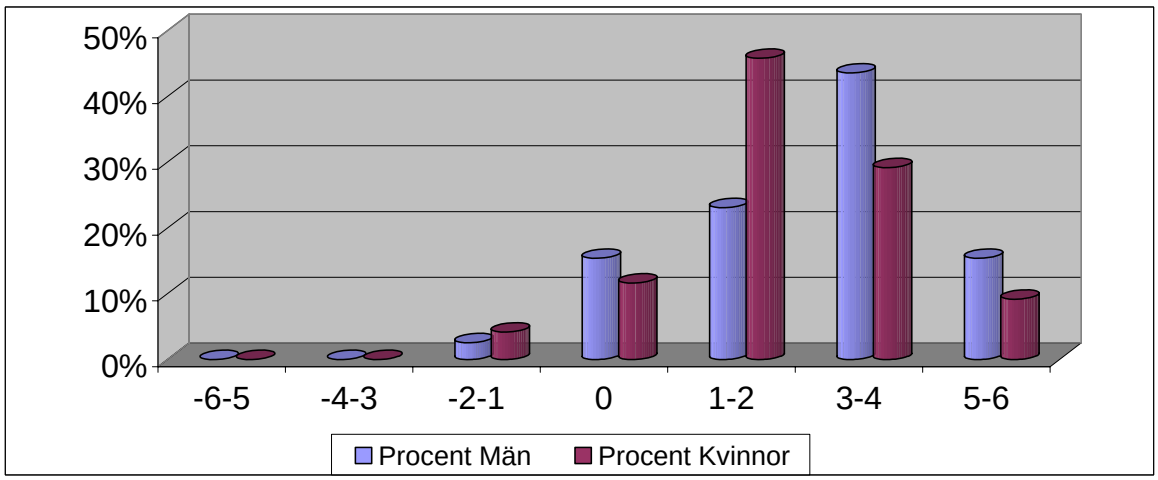
Detta betyder att kvinnorna i högre grad än männen har påverkats gällande självbilden, under studiernas fortskridande. Det tyder på att det är en större omställning för kvinnor än för män att börja studera i vuxen ålder.

14.3 Fråga 2 - Hur har utbildningen påverkat din självkänsla?.

Fråga 2a.
Självkänsla. Hur har utbildningen påverkat din självkänsla?
Elever som nyss börjat sina studier.

Skattning/Skala	Mycket sämre -6-5	Betydligt sämre -4-3	Något sämre -2-1	Varken eller 0	Något bättre 1-2	Betydligt bättre 3-4	Mycket bättre 5-6	Summa
Antal Män	0	0	2	12	18	34	12	78
Antal Kvinnor	0	0	5	14	55	35	11	120
Totalt	0	0	7	26	73	69	23	198
Procent av ovanstående antal								
Procent Män	0%	0%	3%	15%	23%	44%	15%	
Procent Kvinnor	0%	0%	4%	12%	46%	29%	9%	
Procent Totalt	0%	0%	4%	13%	37%	35%	12%	





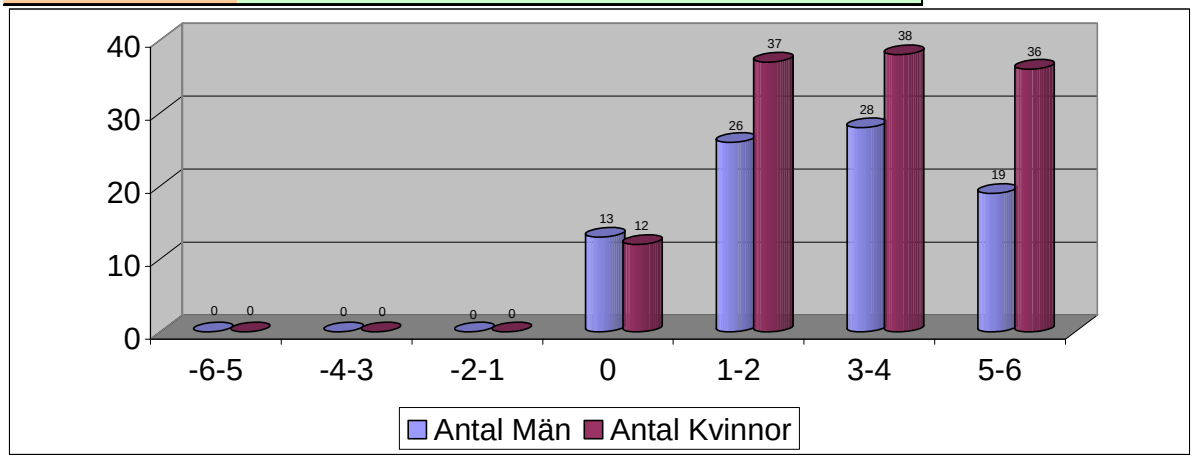
Figur 2a
”Något bättre” är mer än dubbelt så många kvinnor som män som skattat sig, medan om man slår ihop de högre värdena ”betydligt bättre” och ”mycket bättre” är det nästan dubbelt så många män som kvinnor. Det kan tolkas som om kvinnorna har svårare att sätta höga värden på sig själva. Kvinnorna skattar sin självkänsla lägre än männen.

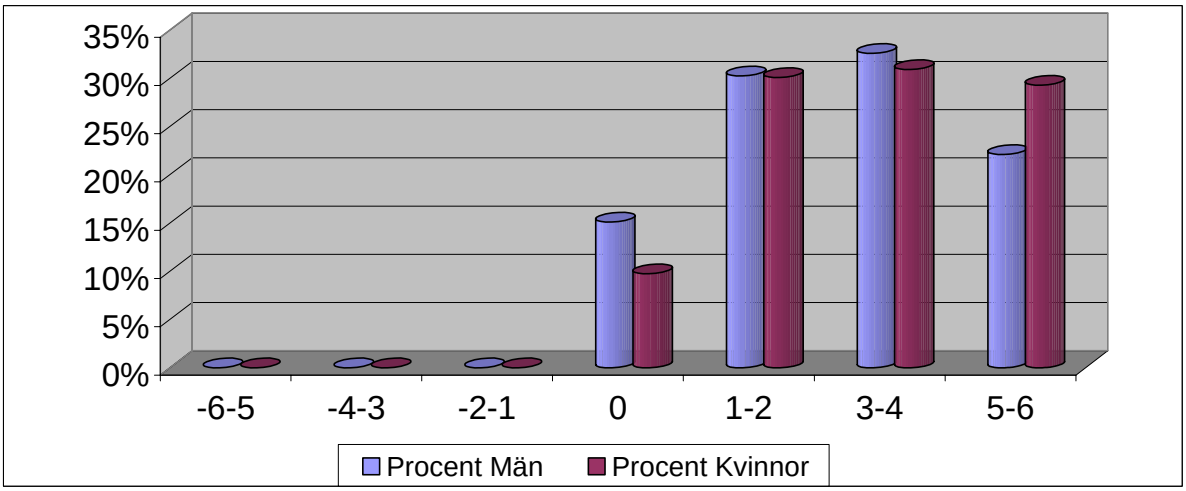
Kommentar

Samma tendens gäller för självkänslan som för självbilden i föregående diagram. Procentuellt är det relativt många som anser sig inte påverkas alls eller t.o.m. blivit sämre i sin självkänsla. Det är intressant att se procentsatserna på den positiva sidan gällande ”något bättre” – ”mycket bättre” i denna population som är kursdeltagare under sin första termin.

Fråga 2b.
Självkänsla. Hur har utbildningen påverkat din självkänsla?
Elever som var i slutet av sina studier.

Skattning/Skala	Mycket sämre -6-5	Betydligt sämre -4-3	Något sämre -2-1	Varken eller 0	Något bättre 1-2	Betydligt bättre 3-4	Mycket bättre 5-6	Summa
Antal Män	0	0	0	13	26	28	19	86
Antal Kvinnor	0	0	0	12	37	38	36	123
Totalt	0	0	0	25	63	66	55	209
Procent av ovanstående antal								
Procent Män	0%	0%	0%	15%	30%	33%	22%	
Procent Kvinnor	0%	0%	0%	10%	30%	31%	29%	
Procent Totalt	0%	0%	0%	12%	30%	32%	26%	





Figur 2b

Jämfört med föregående tabell - den som gäller för början av studierna - så är skillnaden mellan kvinnors och mäns utveckling intressant. Männen var mer positiva i början av studierna och skattade sig lägre i slutet, medan det bland kvinnorna var tvärtom. Kvinnorna var med positiva i slutet av studierna. Ser man på siffrorna är förhållandet i resultaten följande:

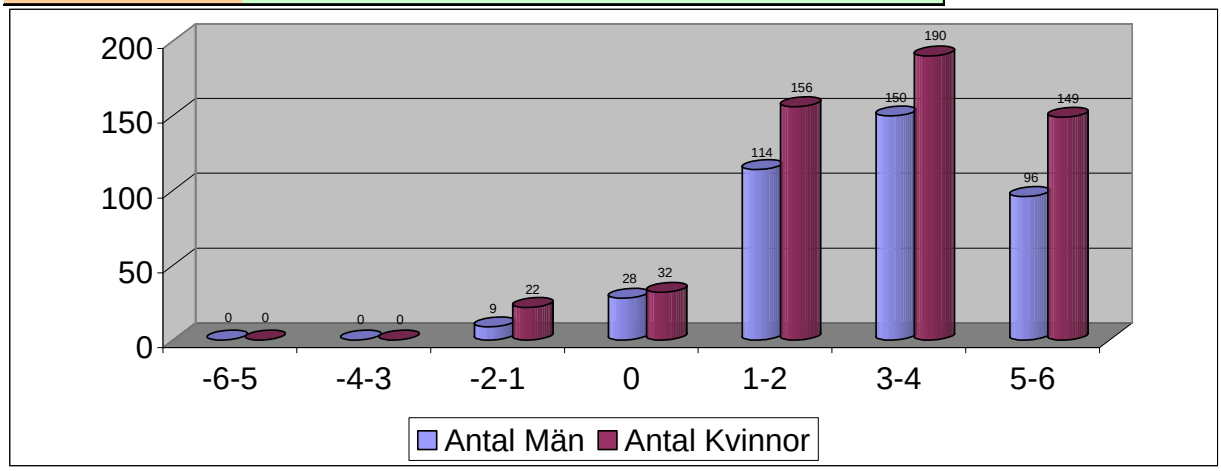
I början av studierna:	Männen:	Betydligt bättre	40 %	Mycket bättre	26 %
	Kvinnorna:	” ”	25 %	”	5 %
I slutet av studierna:					
	Männen:	Betydligt bättre	33 %	Mycket bättre	22 %
	Kvinnorna:	” ”	31 %	” ”	29 %

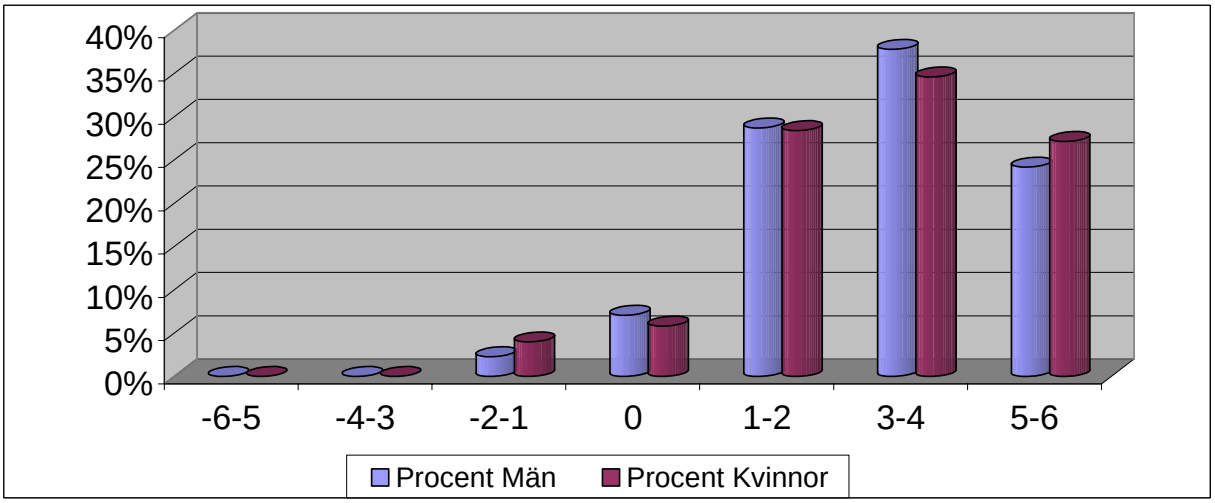
Kommentar

Ser man på procentsatserna för ”något bättre” så är det exakt samma för män och kvinnor, och beträffande ”betydligt bättre” är det marginell skillnad. Beträffande ”mycket bättre” så har fler kvinnor än män skattat sig på den skalan. Här visade inte kvinnorna den ”försiktighet” som jag förut kommenterat.

Fråga 2c.
Självkänsla Hur har utbildningen påverkat din självkänsla?
Totalt.

Skattning/Skala	Mycket sämre -6-5	Betydligt sämre -4-3	Något sämre -2-1	Varken eller 0	Något bättre 1-2	Betydligt bättre 3-4	Mycket bättre 5-6	Summa
Antal Män	0	0	9	28	114	150	96	397
Antal Kvinnor	0	0	22	32	156	190	149	549
Totalt	0	0	31	60	270	340	245	946
Procent av ovanstående antal								
Procent Män	0%	0%	2%	7%	29%	38%	24%	
Procent Kvinnor	0%	0%	4%	6%	28%	35%	27%	
Procent Totalt	0%	0%	3%	6%	29%	36%	26%	





Figur 2c
Diagrammet visar, att av samtliga kursdeltagare som deltog i undersökningen, så skattar sig flertalet att deras självkänsla ökat. Om man utgår från ”nolläget” som var ”varken eller” och slår ihop procentsiffrorna för alla tre plusvärdena, alltså ”något, betydligt och mycket bättre” så har männen angett att de ökat sin självkänsla med 91 %, och kvinnorna med 90 %. Det är alltså ingen stor skillnad mellan könen.

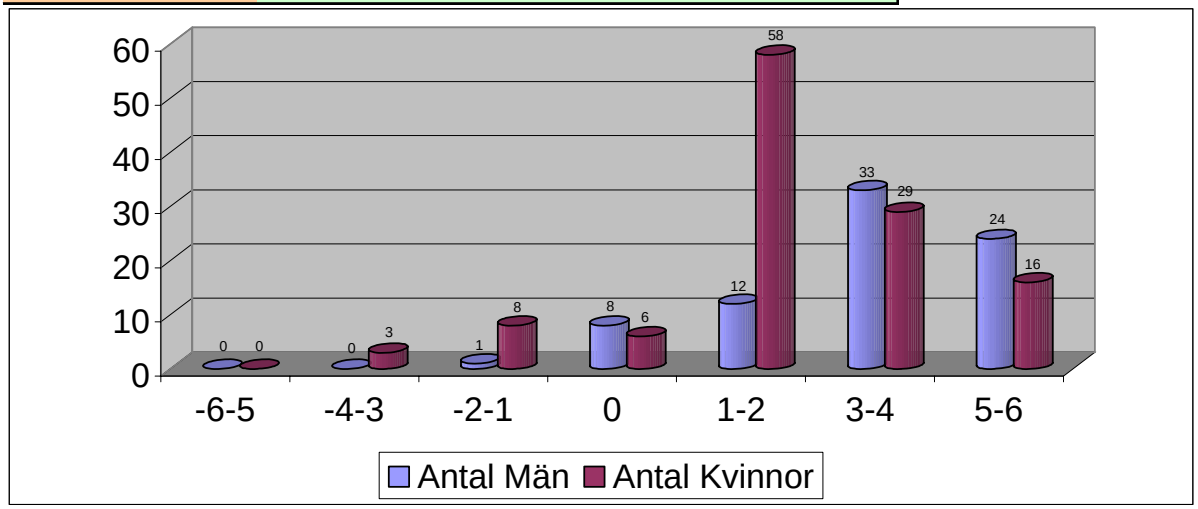
Kommentar

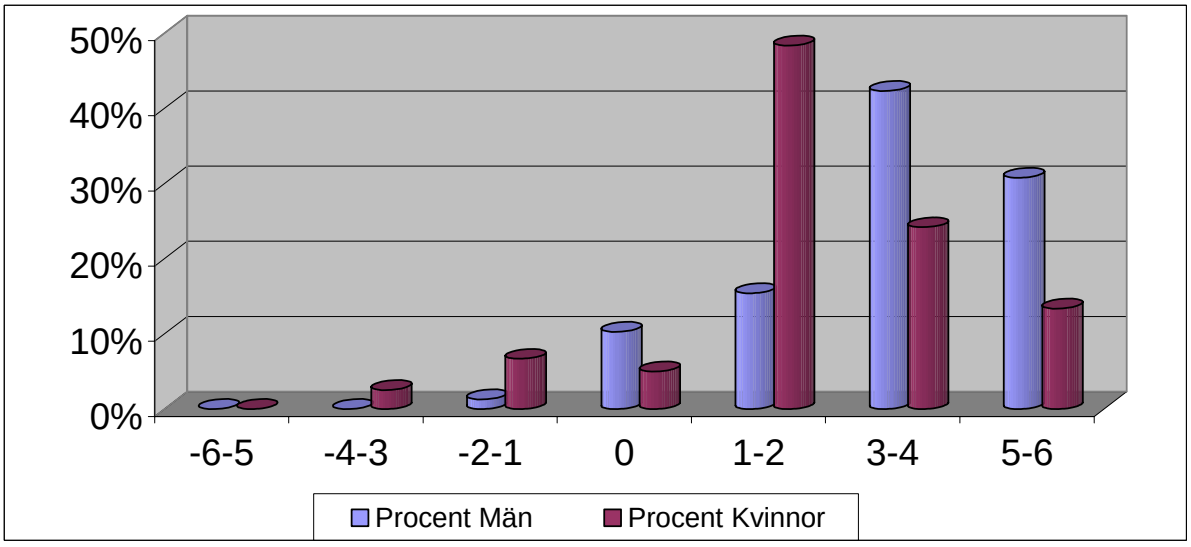
I denna fråga är skillnaden mellan män och kvinnor försumbar. Ser man totalt för alla tre grupperna från ”något bättre” till ”mycket bättre” blir procentsatsen 91 % för männen och 95 % för kvinnorna vid slutet av studierna. Procentsatsen var i början av studierna 82 % för männen och 84 % för kvinnorna.

14.4 Fråga 3 - Hur har utbildningen påverkat ditt självförtroende?.

Fråga 3a.
Hur har utbildningen påverkat ditt självförtroende?
Elever som nyss börjat sina studier.

Skattning/Skala	-6-5	-4-3	-2-1	0	1-2	3-4	5-6	Summa
Antal Män	0	0	1	8	12	33	24	78
Antal Kvinnor	0	3	8	6	58	29	16	120
Totalt	0	3	9	14	70	62	40	198
Procent av ovanstående antal								
Procent Män	0%	0%	1%	10%	15%	42%	31%	
Procent Kvinnor	0%	3%	7%	5%	48%	24%	13%	
Procent Totalt	0%	2%	5%	7%	35%	31%	20%	



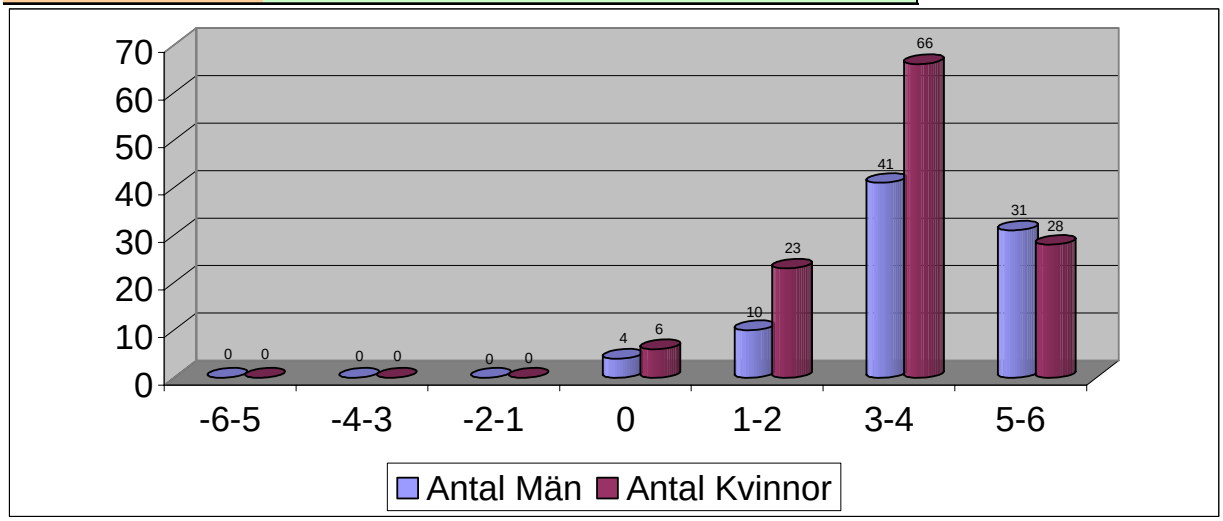


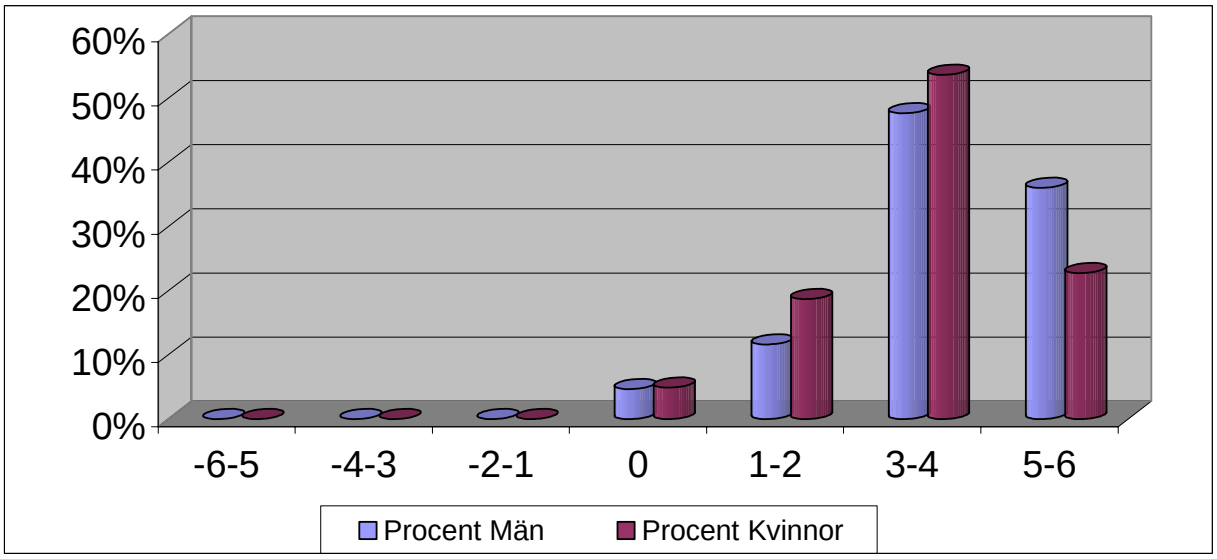
Figur 3a
Tabellen visar att 15 % kvinnor i början av studierna inte förändrats alls eller tom fått sämre självförtroende. 11 % av männen upplevde ingen skillnad. I kategorin ”något bättre” blev det stor skillnad mellan kvinnor och män. 48 % bland kvinnorna mot 15 % bland männen. Sedan ser man återigen försiktigheten hos kvinnorna att skatta sig högt. I kategorin ”mycket bättre” är det bara 13 % bland kvinnorna mot 31 % bland männen som har tyckt att de fått så mycket bättre självförtroende.

Kommentar
Vid studiernas början skattade 15 % av männen självförtroendet som ”något bättre” mot 48 % bland kvinnorna. Gruppen som skattade sitt självförtroende som ”mycket bättre” var 31 % för männen och 13 % för kvinnorna. Alltså betydligt fler män än kvinnor skattade sitt självförtroende som ”mycket bättre”. Här anas återigen en ”försiktighet” hos kvinnorna.

Fråga 3b.
Hur har utbildningen påverkat ditt självförtroende?
Elever som var i slutet av sina studier.

Skattning/Skala	-6-5	-4-3	-2-1	0	1-2	3-4	5-6	Summa
Antal Män	0	0	0	4	10	41	31	86
Antal Kvinnor	0	0	0	6	23	66	28	123
Totalt	0	0	0	10	33	107	59	209
Procent av ovanstående antal								
Procent Män	0%	0%	0%	5%	12%	48%	36%	
Procent Kvinnor	0%	0%	0%	5%	19%	54%	23%	
Procent Totalt	0%	0%	0%	5%	16%	51%	28%	



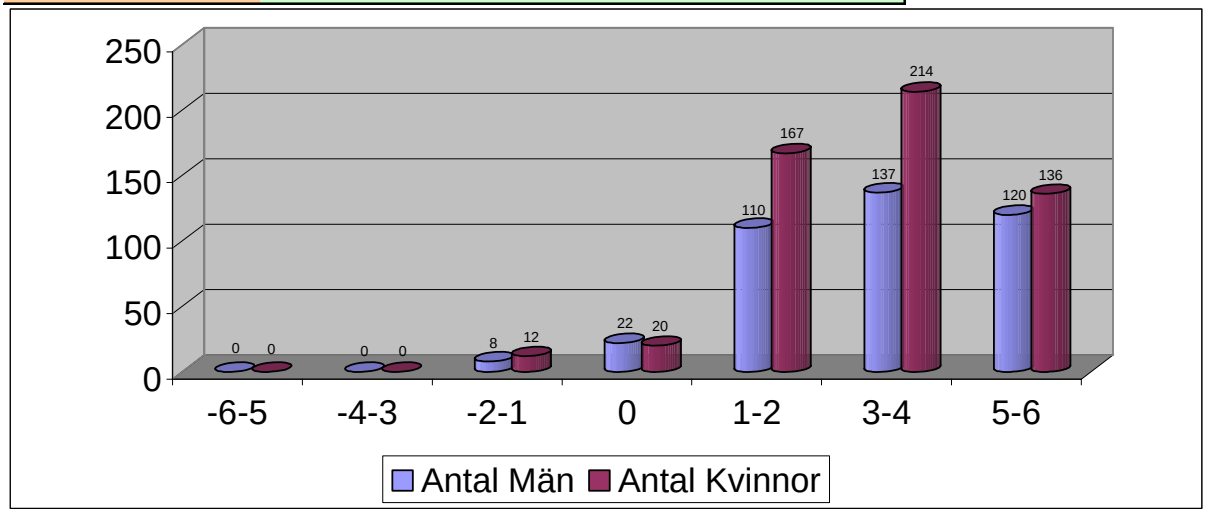


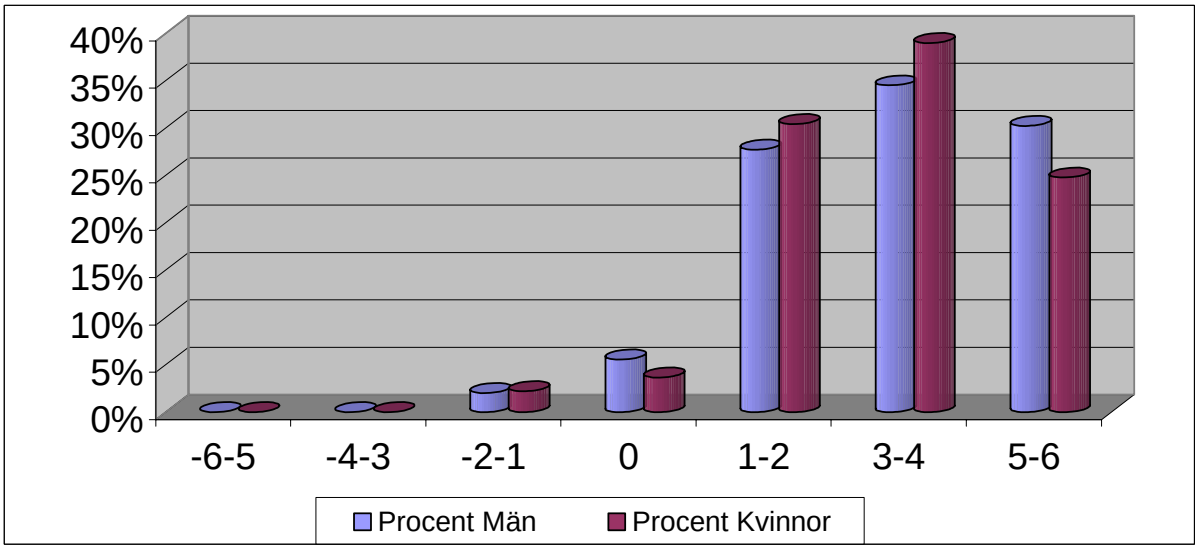
Figur 3 b
Jämfört med föregående tabell – den som gäller början av studierna – så har ingen kursdeltagare skattat sig som ”sämre” och bara 5 % ”varken eller”. Även om kvinnorna generellt sett genom hela undersökningen har varit återhållsamma om höga värden om sig själva, så är tendensen ändå tydligare här.
54 % bland kvinnorna har skattat sig som ”betydligt bättre” men bara 23 % har ”vågat” skatta sig som ”mycket bättre”, medan 31 % männen har tyckt att de fått ”mycket bättre” självförtroende.

Kommentar
I slutet av studierna skattade 12 % av männen och 19 % av kvinnorna att deras självförtroende blivit ”något bättre”, och 36 % av männen och 23 % av kvinnorna att deras självförtroende blivit ”mycket bättre”. Om man jämför detta resultat med föregående så ser man en tydlig genusskillnad.

Fråga 3c.
Hur har utbildningen påverkat ditt självförtroende?
Totalt

Skattning/Skala	-6-5	-4-3	-2-1	0	1-2	3-4	5-6	Summa
Antal Män	0	0	8	22	110	137	120	397
Antal Kvinnor	0	0	12	20	167	214	136	549
Totalt	0	0	20	42	277	351	256	946
Procent av ovanstående antal								
Procent Män	0%	0%	2%	6%	28%	35%	30%	
Procent Kvinnor	0%	0%	2%	4%	30%	39%	25%	
Procent Totalt	0%	0%	2%	4%	29%	37%	27%	





Figur 3c
Totalt har alla kursdeltagarna skattat sitt självförtroende som ökande under studiernas gång. Endast 6 % av alla anser att de inte påverkats i sitt självförtroende. Både bland kvinnor och män har självförtroendet ökat hos 94 % av kursdeltagarna om man ser till hela populationen. Ökningen är alltså procentuellt lika om man ser till alla tre kategorierna på plussidan, men det skiljer mellan kvinnor och män inom de olika kategorierna. Kvinnorna har från början av studierna placerat sig till nästan hälften i kategorin ”något bättre” och har sedan lyft sig till ”betydligt bättre” i större antal än männen men inte skattat sig så högt som männen i kategorin ”mycket bättre”. Samma mönster av kvinnornas försiktighet kommer igen.

Kommentar

Här finns ingen större skillnad mellan män och kvinnor. Samma mönster kommer igen, nämligen att kvinnorna i början av utbildningen ligger mer försiktigt på nivån ”något bättre” medan männen redan i början av utbildningen ligger på ”betydligt” eller ”mycket bättre”.

Däremot har kvinnorna skattat sin utveckling under studietiden betydligt mer från en lägre skattning till en högre. Till exempel kategorin ”betydligt bättre” har stigit från 24 % till 54 % från början av studierna till slutet, och kategorin ”mycket bättre” har stigit från 13 % till 23 % under utbildningens gång beträffande kvinnorna. Medan motsvarande procentsats för männen är från 42 % till 48 % i klassen ”betydligt bättre” och från 31 % till 36 % i klassen ”mycket bättre” beträffande männen. Totalt för alla tre kategorierna från ”något bättre” till ”mycket bättre ” var procentsatsen 96 % för männen och 96 % för kvinnorna. Procentsatsen var i början av studierna 88 % för männen och 85 % för kvinnorna. Kvinnorna har ökat sitt självförtroende i något högre grad än männen. Det är fler män än kvinnor som skattat sig i kategorin ”mycket bättre” medan kvinnorna ligger något försiktigare i kategorierna ”något bättre” och ”betydligt bättre”.

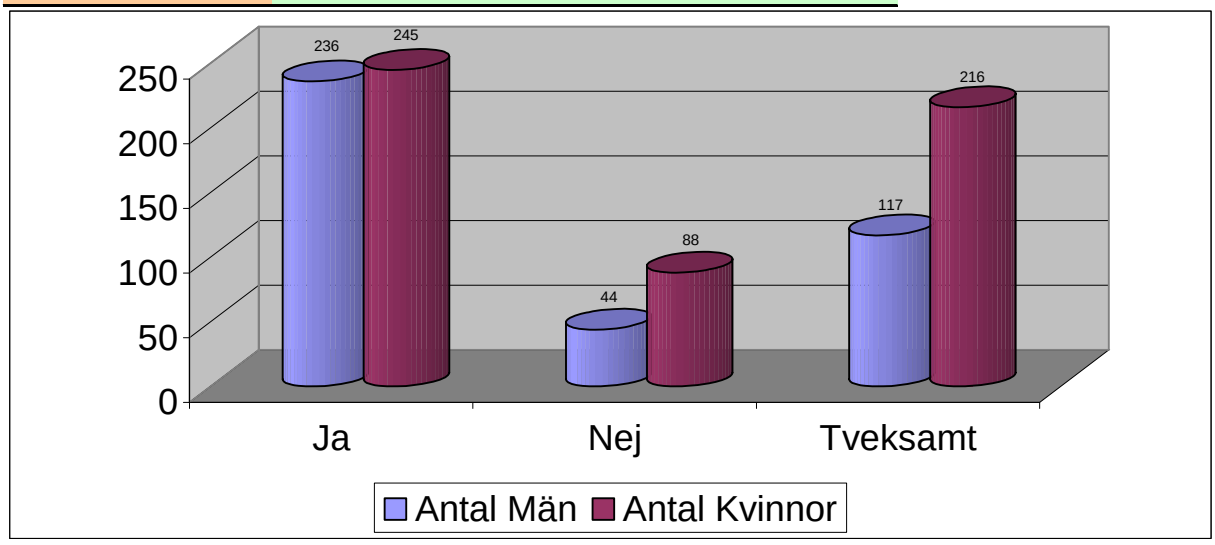
14.5 Fråga 4 - Kan du handskas med de krav som utbildningen i form av kursplan, studiehastighet mm. ställer på dig?

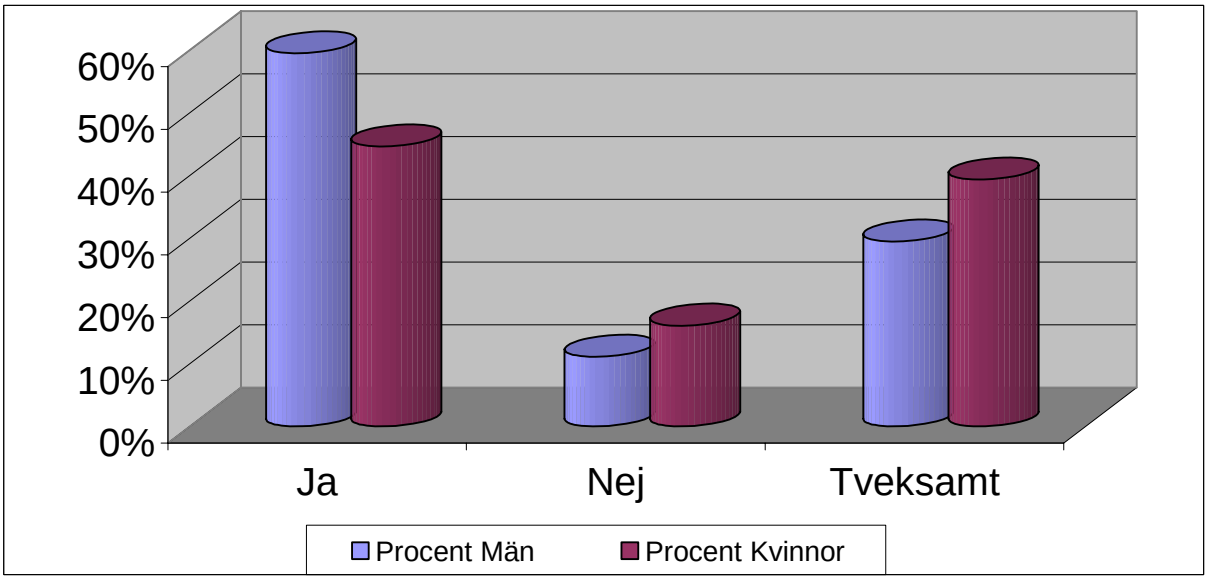
Denna fråga handlar om kursdeltagarnas åsikt om vuxenutbildningens organisation i förhållande till deras studiesituation.

Fråga 4.

Kan du handskas med/klara av de krav som utbildningen i form av kursplan, studiehastighet mm ställer på dig?

Skattning/Skala	Ja	Nej	Tveksamt	Summa
Antal Män	236	44	117	397
Antal Kvinnor	245	88	216	549
Totalt	481	132	333	946
Procent av ovanstående antal				
Procent Män	59%	11%	29%	
Procent Kvinnor	45%	16%	39%	
Procent Totalt	51%	14%	35%	





Figur 4

Som framgår av diagrammet är det fler män än kvinnor som anser att de klarar av studietakt och kursernas uppläggning. Här menas en individuell bedömning av kursdeltagarnas känsla av hur kurserna är organiserade beträffande mängd av innehåll, kursernas längd och dylikt. Denna fråga är med tanke på att komvux ofta får kritik för att studietakten är för

hög och för ”tuff”. Det är betydligt fler kvinnor än män som är tveksamma. Detta är ett allvarligt resultat utifrån genusperspektiv och utifrån komvux mål och mening.

Kommentar

Denna fråga är motiverad utifrån min förkunskap om att Komvux ofta får kritik för att tempot i undervisningen är för högt.

Många anser att de kan klara av utbildningens krav. 59 % av männen och 45 % av kvinnorna anser detta. Det finns en tydlig skillnad mellan män och kvinnor. Männen har betydligt större tilltro till att de ska klara av utbildningen. Betydligt fler kvinnor är tveksamma eller tror sig inte klara av studierna. Är detta en signal till att vuxenutbildningens organisation och kursuppläggning kan behöva förändras? Det märks en tydlig skillnad mellan kvinnor och män. 59 % av männen mot 45 % av kvinnorna ansåg att de kunde klara av utbildningskraven. 11 % av männen mot 16 % av kvinnorna svarade nej och 29 % av männen mot 39 % av kvinnorna var tveksamma. Här finns alltså en stor genusskillnad..

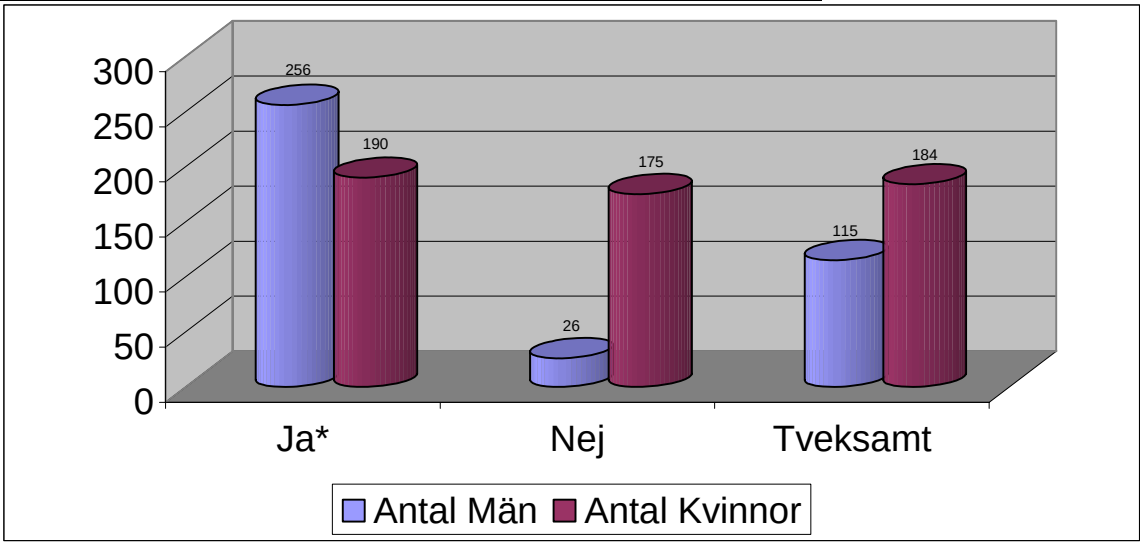
Detta kan också ses i förhållande till frågan om självförtroende där kvinnorna framför allt i början av studierna låg lägre än männen.

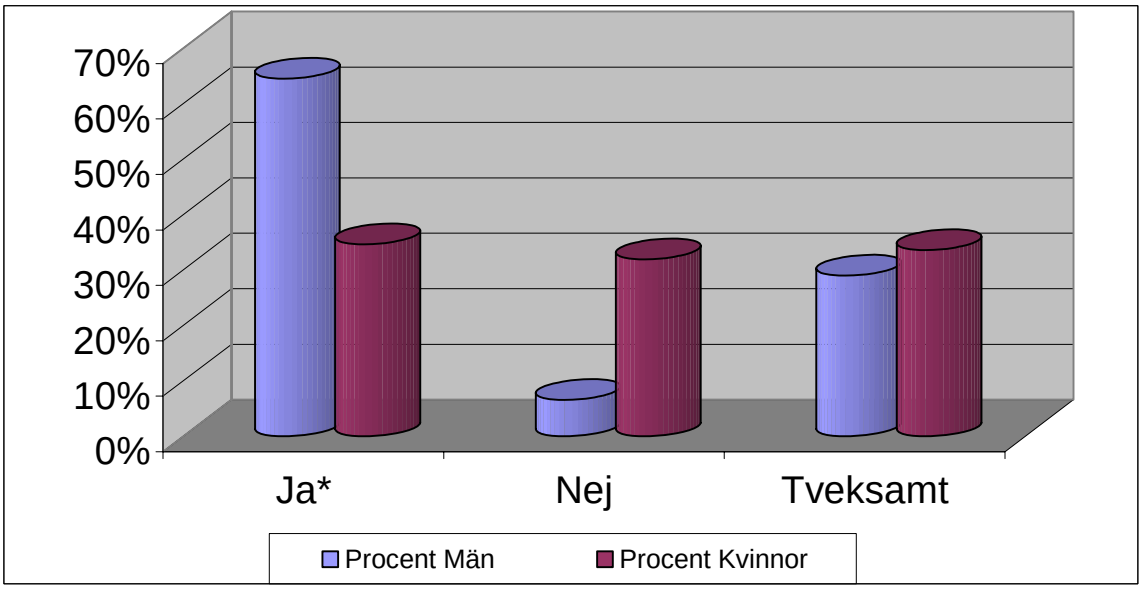
14.6 Fråga 5 - Kan du handskas med de krav som din utbildningssituation ställer på dig?

Fråga 5.

Kan du handskas med de krav som din utbildningssituation ställer på dig?

Skattning/Skala	Ja*	Nej	Tveksamt	Summa	* (I stort sett)
Antal Män	256	26	115	397	
Antal Kvinnor	190	175	184	549	
Totalt	446	201	299	946	
Procent av ovanstående antal					
Procent Män	64%	7%	29%		
Procent Kvinnor	35%	32%	34%		
Procent Totalt	47%	21%	32%		





Figur 5

Denna fråga kan jämföras med fråga 4. Här är fokus på den egna sociala situationen och om och hur den påverkar studierna. Männen anser att de klarar sina studier parallellt med sitt privatliv medan kvinnorna är mycket mer tveksamma eller säger ett klart ”nej”. Det är respektive kursdeltagares upplevelser som är intressant. Här ser man en stor skillnad mellan könen.

65 % ”ja bland männen mot 49 % bland kvinnorna.

35 % ”nej” eller ”tveksamt” bland männen mot 51 % bland kvinnorna.

Kommentar
Frågan är i viss mån kopplad till föregående fråga. Med samma argument som i fråga 4 är detta en tankeställare för komvux organisation. Om det är så att många kursdeltagare anser att de inte klarar studierna i förhållande till sin sociala situation, så kan det bli en tankeställare till dem som organiserar vuxenutbildningen. Kan kursutbud, studietakt, studiestöd, resurser mm planeras annorlunda för att underlätta för kursdeltagarna? Det känns allvarligt utifrån ett genusperspektiv, att betydligt färre kvinnor än män känner sig säkra på att utifrån sin sociala situation vara i stånd att klara av sin utbildning. Det är allvarligt att bara cirka hälften så många kvinnor som män tror att de ska klara av sina studier parallellt med sin sociala situation, och att mer än fyra (nästan fem) gånger så många kvinnor än män säger att de inte klarar det. Finns det något att göra för att eliminera skillnaden, och ge stöd åt de kvinnliga deltagarna? Det är mycket stor skillnad mellan män och kvinnor.

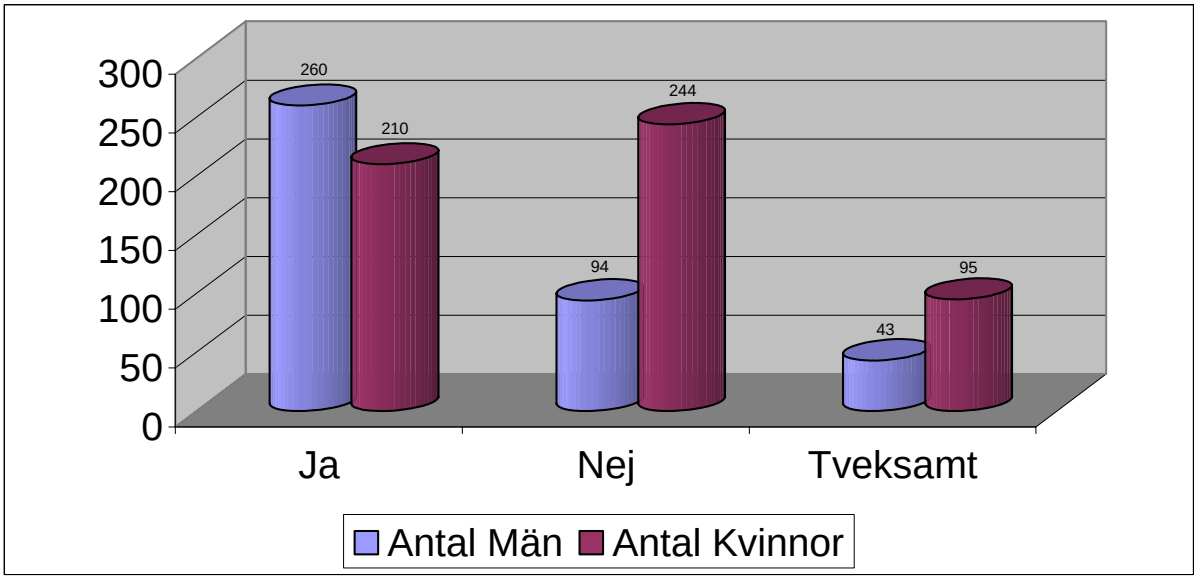
Denna fråga ser jag som en sidoeffekt i denna uppsats, som enligt syftet fokuserar på självbild, självkänsla, självförtroende och livskvalitet. Hur ska kursdeltagarna kunna känna sig lyckade och få en bättre livskvalitet om de inte klarar av studierna utifrån sin sociala situation?

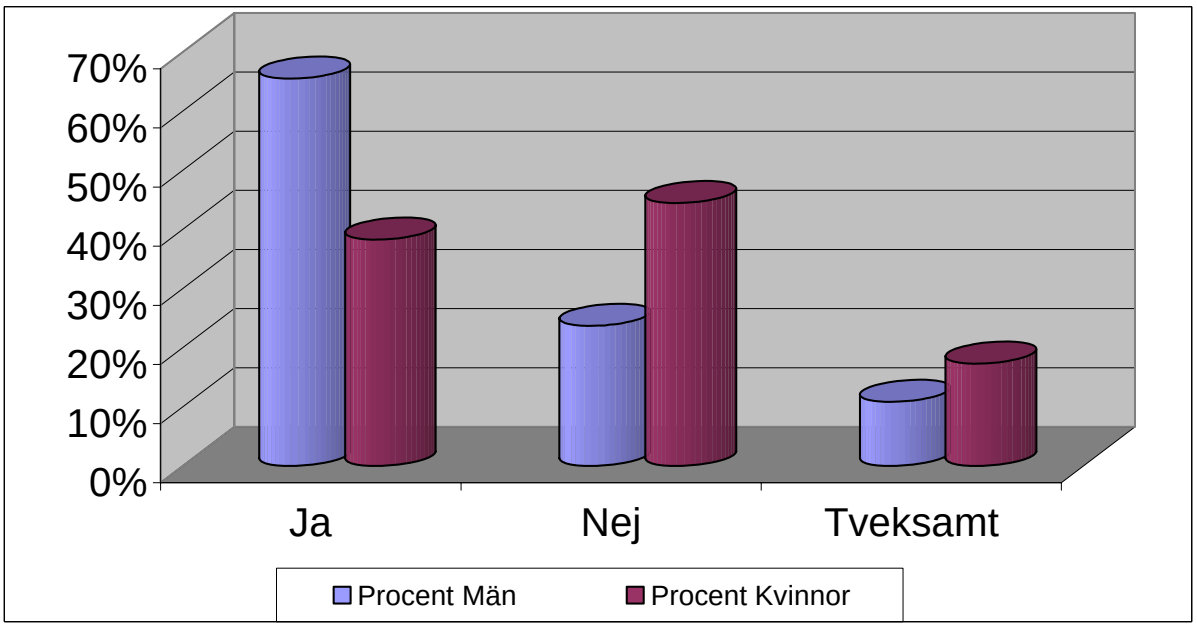
14.7 Fråga 6 - Har du någon som stöttar dig?

Fråga 6.

Har du någon som stöttar dig?

Skattning/Skala	Ja	Nej	Tveksamt	Summa
Antal Män	260	94	43	397
Antal Kvinnor	210	244	95	549
Totalt	470	338	138	946
Procent av ovanstående antal				
Procent Män	65%	24%	11%	
Procent Kvinnor	38%	44%	17%	
Procent Totalt	50%	36%	15%	





Figur 6

Denna fråga bör ses i förhållande både till fråga 4 och fråga 5. Det är bara 38 % av kvinnorna mot 65 % av männen som anger att de har någon som stöttar dem i studiesituationen.

Kommentar
Eftersom betydligt fler kvinnor än män anser att de inte kan klara sin studiesituation, så betyder det att kvinnorna måste få hjälp med ansvar för hem, familj och barn. Kan *kursplanerarna* ta hänsyn till ett genusperspektiv, eller ligger detta helt på den privata sida?
Det är intressant att se att män i betydligt högre grad än kvinnor upplever att de har stöttning av ”någon”. Det verkar som om fruar och/eller sambor till männen, är villiga att ställa upp för sina studerande män. De ställer upp med hjälp av olika slag, både när det gäller ”marktjänst” rent praktiskt och med hjälp i studiearbetet. Det gäller rakt över och verkar inte ha något med traditionellt kvinnojobb att göra. Många kvinnor sa att de normalt inte gjorde det mesta av hushållsarbetet hemma, utan det var nu när mannen studerade, som de tog över mer arbete. Männen svarade också att de fick mycket uppmuntran av sina partner

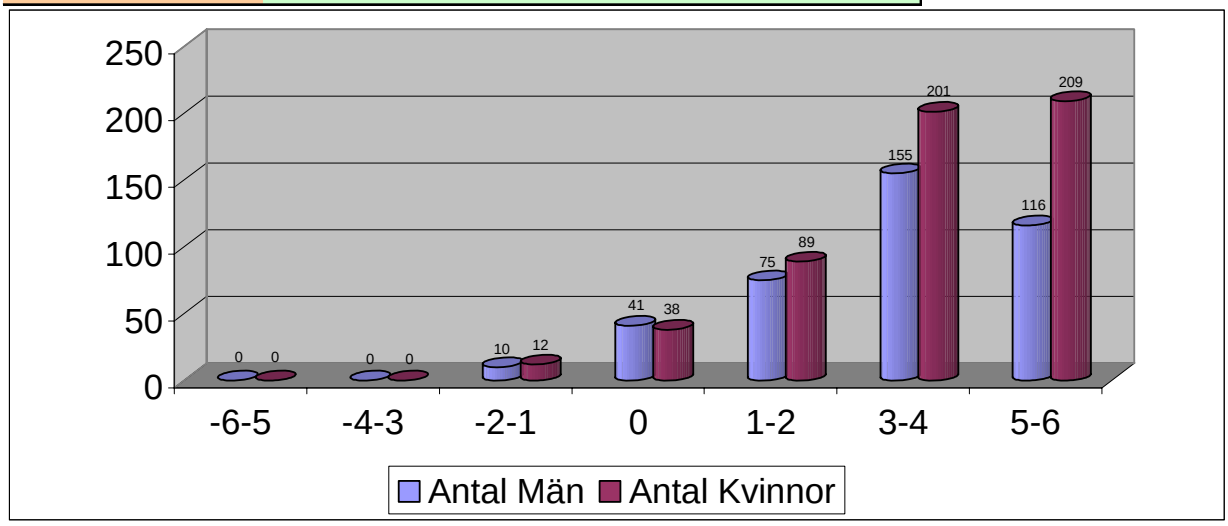
Många kvinnor svarade däremot att de inte fick så mycket stöd i sin studiesituation. Det var tvärtom många som berättade att de inte bara var utan stöd, utan att de till och med ofta blev motarbetade. Många män tyckte att familjens aktiviteter skulle fortsätta som vanligt, och att det inte accepterades att kvinnorna behövde tid till att läsa under weekender inför eventuella prov. Det verkade också som om kvinnorna inte i samma grad som männen stod på sig för att kunna genomdriva sina beslut. Betydligt fler kvinnor än män funderade på att avbryta studierna eftersom de hade dåligt samvete för att familjen kom i kläm. Många berättade att de hade ständigt dåligt samvete. Det beskrev ytterst få av männen. Det verkar vara stor skillnad på männens och kvinnornas situation. Betydligt fler män än kvinnor hade stöttning i sin hemmiljö. Detta kom fram tydligt även i intervjuerna

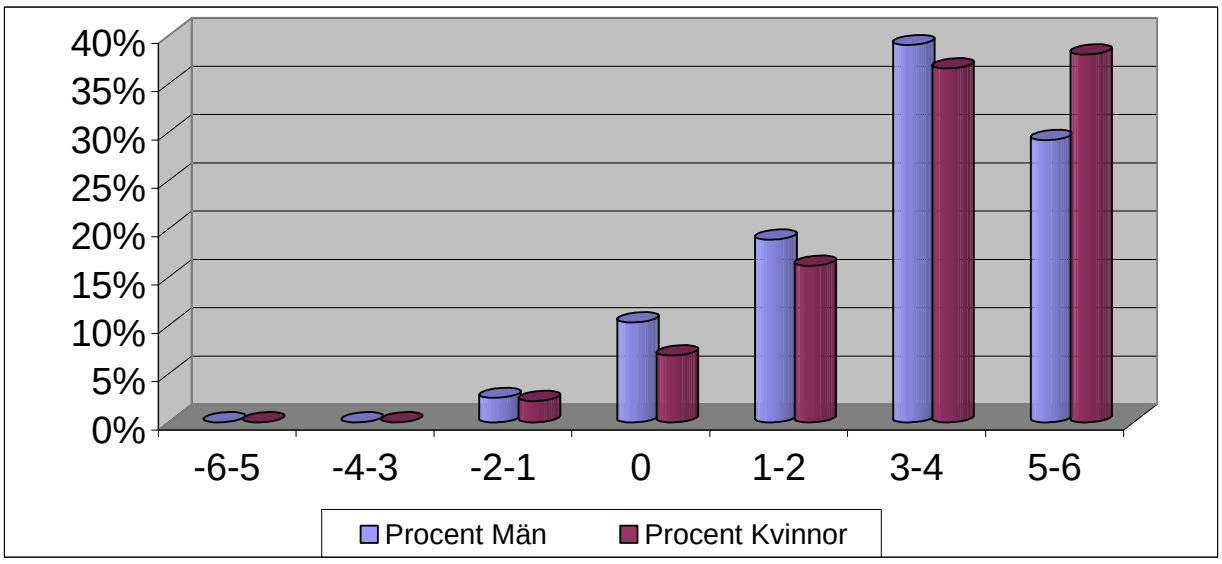
Även denna fråga kan man se som en sidoeffekt till studiens syfte. Här finns verkligt stora genusskillnader. Det är svårt för kvinnorna att få framgång i de variabler som finns i syftet om de inte får så lite stöttning i sin sociala situation.

14.8 Fråga 7 - Hur upplever du din livskvalitet jämfört med din känsla innan du började studera?

Fråga 7.
Hur upplever du din livskvalitet jämfört med din känsla innan du började studera?

Skattning/Skala	-6-5	-4-3	-2-1	0	1-2	3-4	5-6	Summa
Antal Män	0	0	10	41	75	155	116	397
Antal Kvinnor	0	0	12	38	89	201	209	549
Totalt	0	0	22	79	164	356	325	946
Procent av ovanstående antal								
Procent Män	0%	0%	3%	10%	19%	39%	29%	
Procent Kvinnor	0%	0%	2%	7%	16%	37%	38%	
Procent Totalt	0%	0%	2%	8%	17%	38%	34%	





Figur 7
Diagrammet visar att många kursdeltagare upplever att de fått en bättre livskvalitet.
Slår man ihop kategorierna ”något bättre”, ”betydligt bättre” och ”mycket bättre” ser man att 87 % av männen och 91 % av kvinnorna anser att de fått bättre livskvalitet. Således ingen större skillnad mellan könen, men om man fokuserar på kategorin ”mycket bättre” så ser man att kvinnorna i den kategorin har skattat sig till 9 % högre än männen. Detta är intressant med tanke på att kvinnorna genomgående har varit försiktigare att skatta sig så högt.

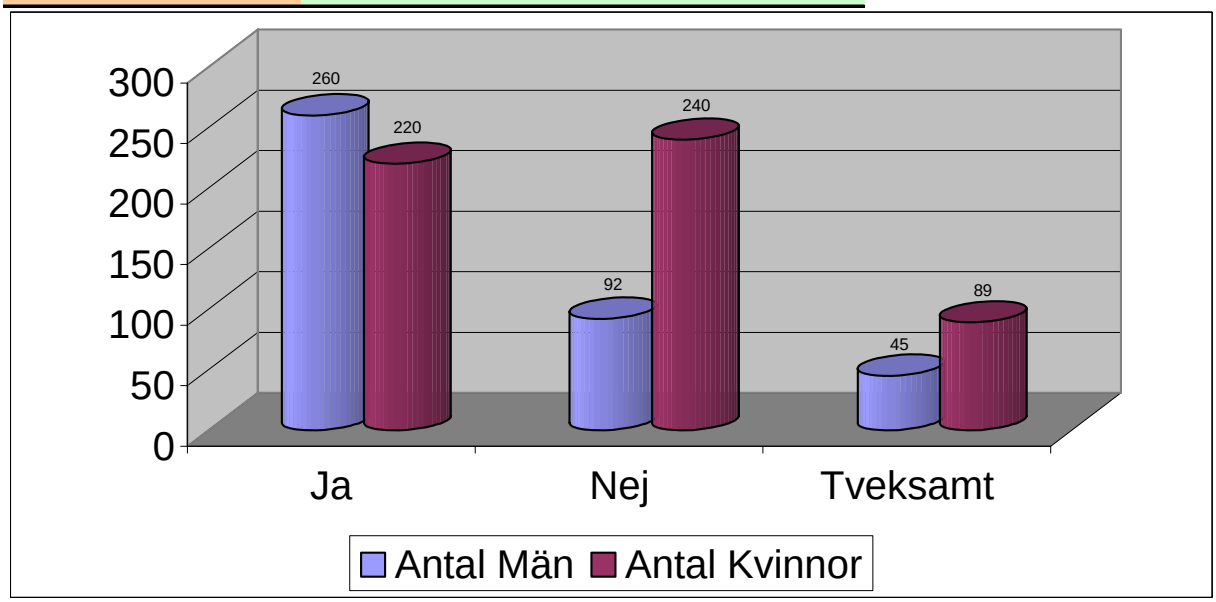
Kommentar

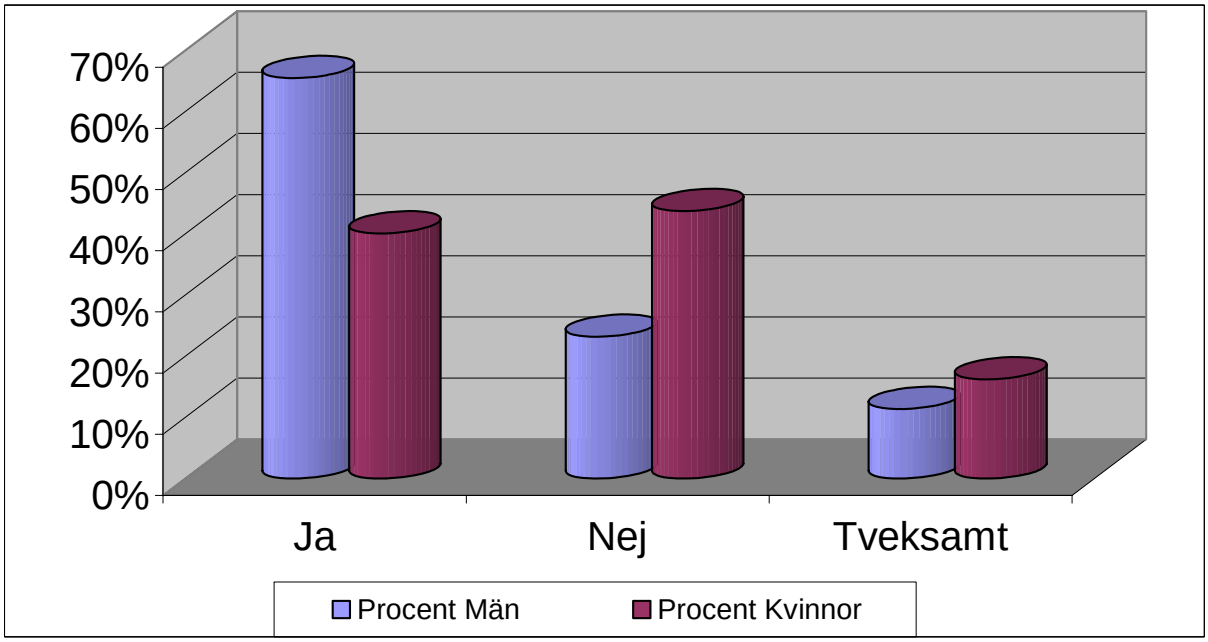
Inte stor skillnad mellan män och kvinnor när man ser alla nivåerna från ”något bättre” till ”betydligt bättre” tillsammans. Däremot har betydligt fler kvinnor än män ”förflyttat sig” från ”något bättre” till ”mycket bättre”. Procenttalet är från 16 % till 38 % bland kvinnorna, och 19 % till 29 % bland männen. Alltså 22 % bland kvinnorna och 10 % bland männen upplever att de har fått en så mycket högre livskvalitet.

14.9 Fråga 8 - Är du nöjd med dina studieresultat?

Fråga 8.
Är du nöjd med dina studieresultat?

Skattning/Skala	Ja	Nej	Tveksamt	Summa
Antal Män	260	92	45	397
Antal Kvinnor	220	240	89	549
Totalt	480	332	134	946
	Procent av ovanstående antal			
Procent Män	65%	23%	11%	
Procent Kvinnor	40%	44%	16%	
Procent Totalt	51%	35%	14%	





Figur 8
Här framkommer en stor skillnad mellan könen.
66 % ”ja” bland männen mot 40 % för kvinnorna.
34 % ”nej” och ”tveksamt” för männen och 61 % för kvinnorna.

Kommentar

Männen är i betydligt högre grad än kvinnorna nöjda med sina resultat. Det är tankeväckande och värt en diskussion, om det verkligen är så att männens studieresultat rent objektivt är bättre, än om det är så att det är det traditionellt kvinnliga dåliga självförtroendet som färgar kvinnornas åsikt. Hos männen finns inte heller så stor tveksamhet inför bedömandet av studieresultaten som det finns hos kvinnorna. Är detta en bild av kvinnornas stora krav på sig själva och deras negativa självbild, eller är det ett objektivt resultat av kvinnornas sämre studiesituation

Syftet med denna fråga var att få svar på om det finns någon skillnad mellan könen beträffande deras studiesituation, och det visar sig vara en stor skillnad. När man ser att 65 % av männen är nöjda med sina studieresultat, medan endast 40 % bland kvinnorna är det så är det anmärkningsvärt.

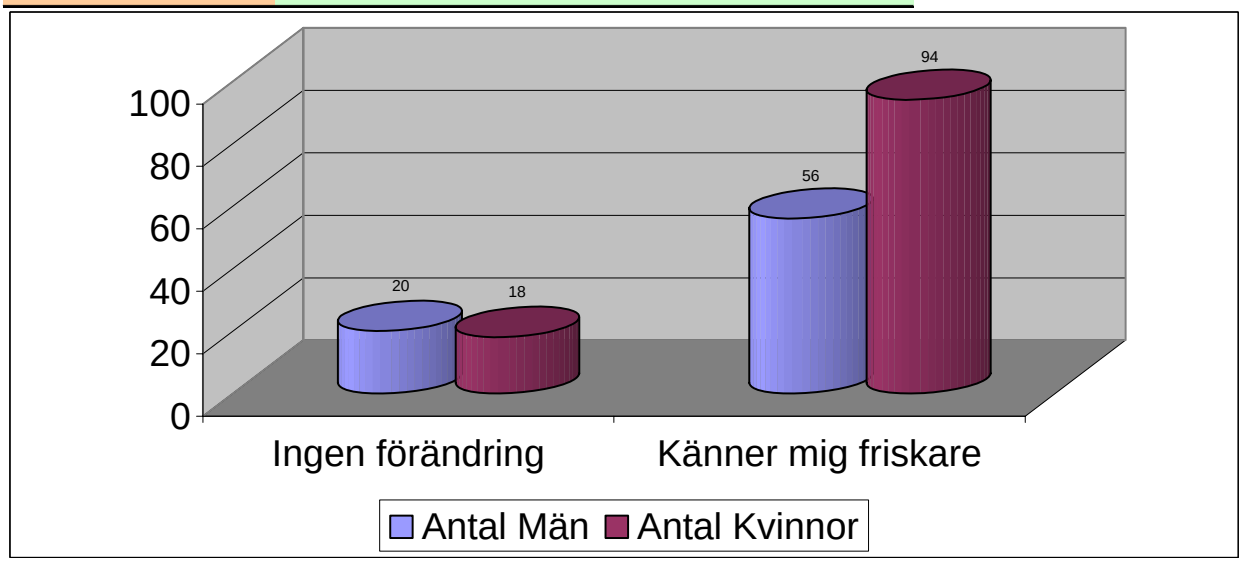
Variabeln självförtroende i syftet påverkas givetvis av resultatet i denna fråga. Om man studerar som vuxen och vill nå ett mål är det givetvis viktigt för både självförtroende och livskvalitet att man är nöjd med sina studieresultat. Bara det att många är tveksamma är allvarligt.

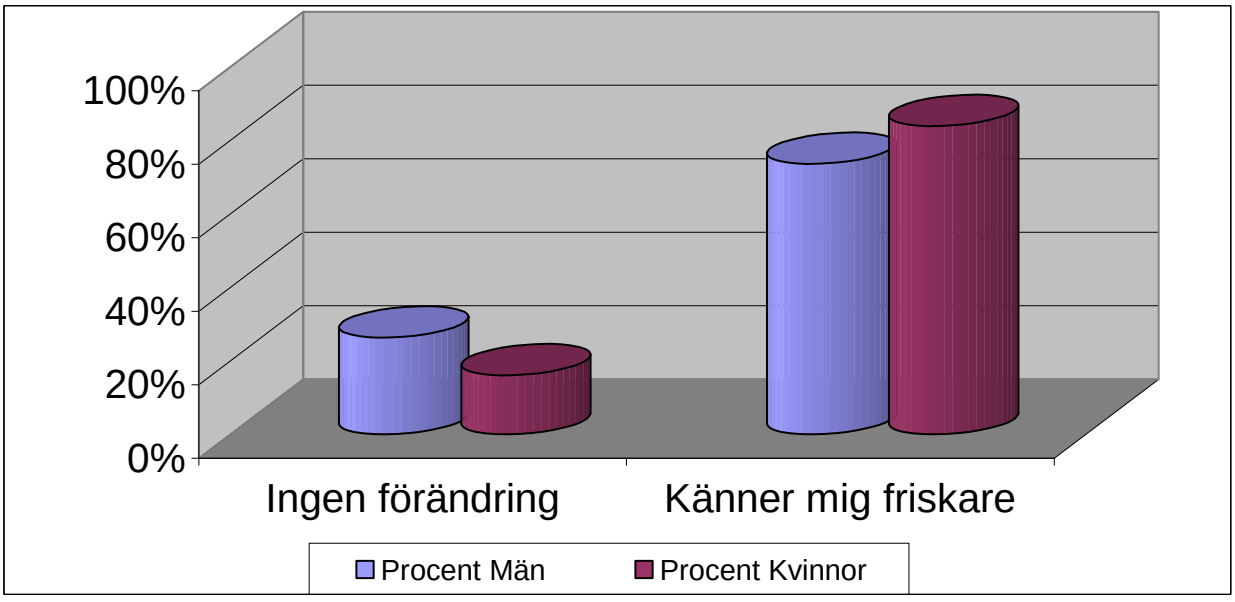
14.10 Fråga 9 - Har du varit sjukskriven någon längre tid under de senaste 2 åren före studiestarten?

Fråga 9.

Sjukskrivna längre tid, under de senaste 2 åren före studiestarten.

Skattning/Skala	Ingen förändring	Känner mig friskare	Summa
Antal Män	20	56	76
Antal Kvinnor	18	94	112
Totalt	38	150	188
Procent av ovanstående antal			
Procent Män	26%	74%	
Procent Kvinnor	16%	84%	
Procent Totalt	20%	80%	





Figur 9

Av de 188 personer som hade varit sjukskrivna någon längre tid under de senaste två åren före studiestarten, svarade 74 % av männen och 84 % av kvinnorna att de kände sig friskare.

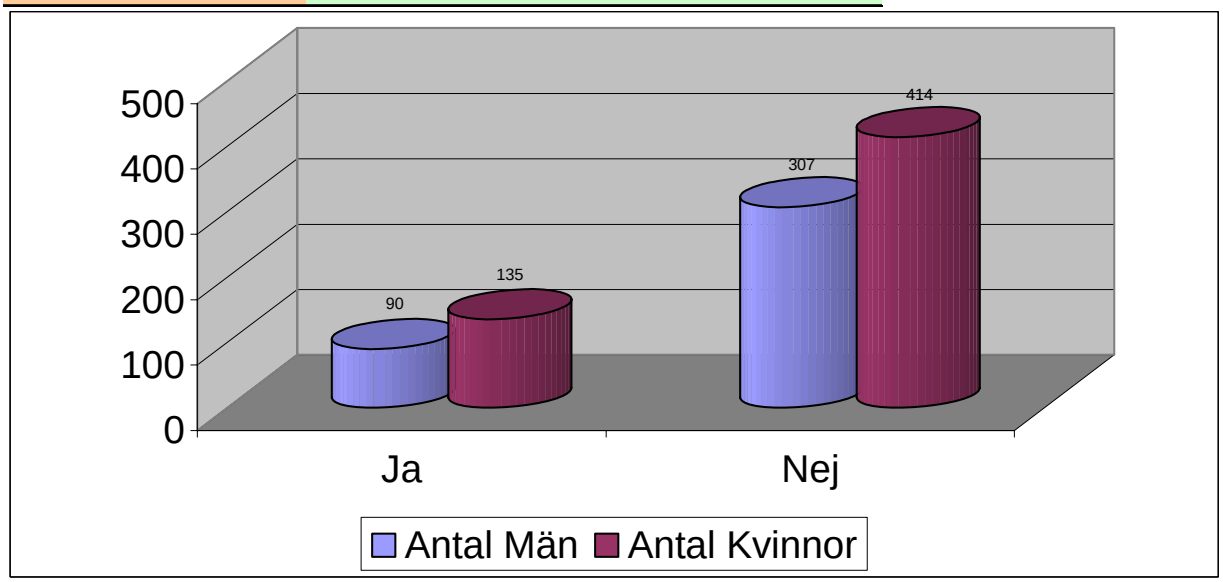
Med ”någon längre tid” menades här mer än en månad i sträck, eller om sjukperioderna var korta men många, så räknade jag här om tiden tillsammans blev minst en månad.

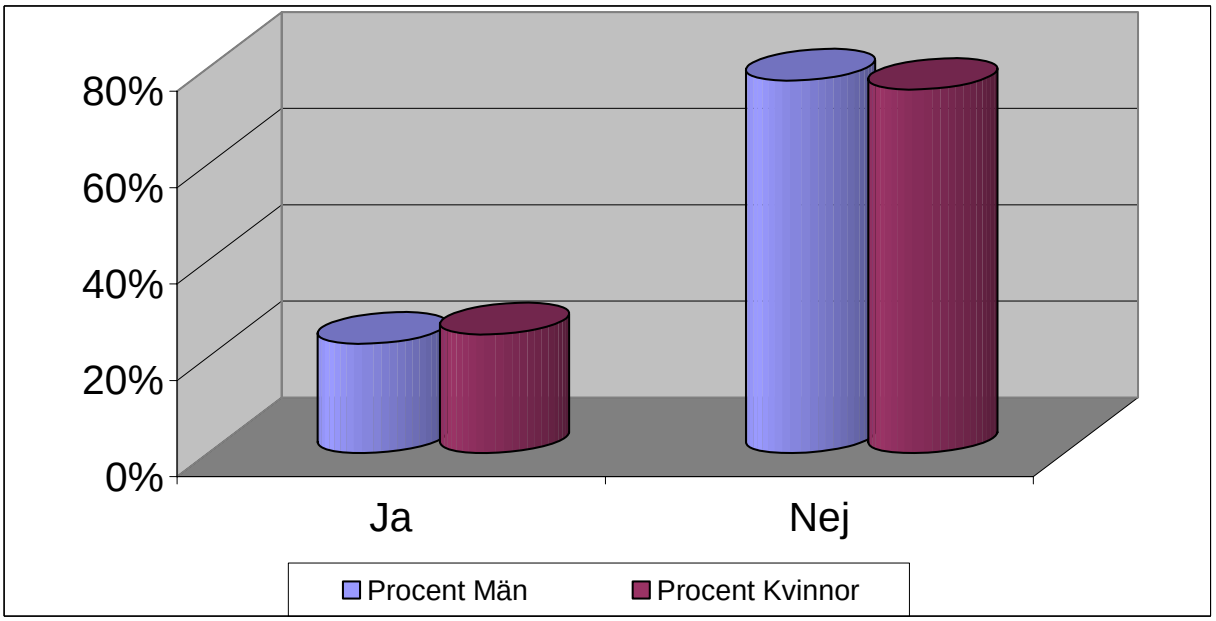
Kommentar
Det var cirka en tredjedel fler kvinnor än män som varit sjukskrivna i så lång tid som var kriteriet för frågan. Procentuellt fler kvinnor än män upplevde att deras livskvalitet var högre efter en tids studier än före studiestarten. 74 % av männen och 84 % av kvinnorna upplevde sig friskare och att de fått en bättre livskvalitet.

14.11 Fråga 10 - Var du arbetslös någon längre tid före studiestarten?

Fråga 10.
Var du arbetslös någon längre tid före studiestarten?

Skattning/Skala	Ja	Nej	Summa
Antal Män	90	307	397
Antal Kvinnor	135	414	549
Totalt	225	721	946
	Procent av ovanstående antal		
Procent Män	23%	77%	
Procent Kvinnor	25%	75%	
Procent Totalt	24%	76%	





Figur 10
Ungefär en fjärdedel av försökspersonerna hade varit arbetslösa före studiestarten och studerade med någon sort av bidrag. ”Med längre tid” menas här minst någon månad och att personerna i fråga var inne i arbetsmarknads åtgärder.

Kommentar
90 män och 135 kvinnor hade varit arbetslösa före studiestarten. Det motsvarar 23 % för männen och 25 % för kvinnorna. Det var således bara en marginell skillnad.

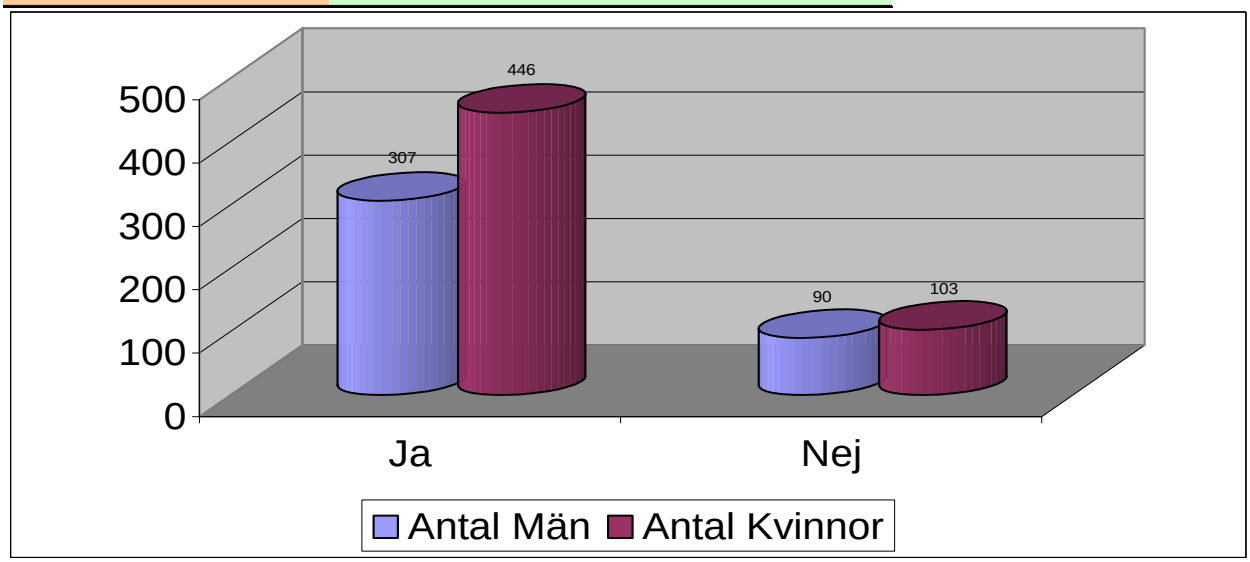
Denna frågas resultat bör ses i förhållande till livskvalitet i syftet. Mellan en fjärdedel och en femtedel hade varit arbetslösa. Hur ser hälsa och livskvalitet ut under arbetslösheten? Om man kopplar detta till antalet som ansåg att de fått bättre livskvalitet genom studierna så är det betydelsefullt.

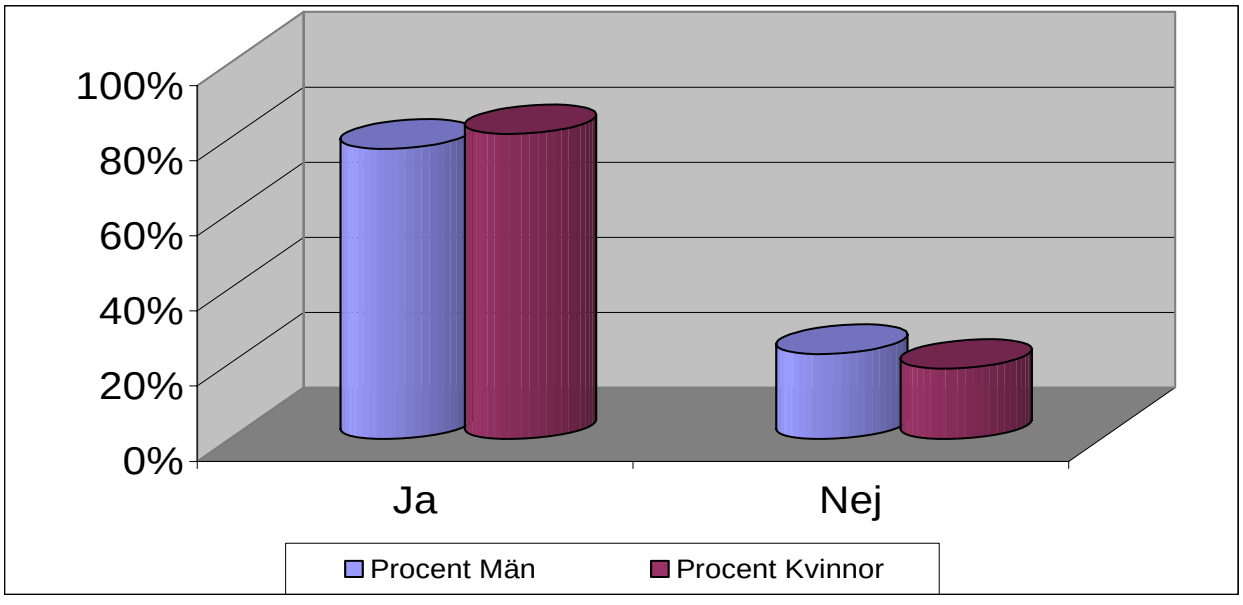
14.12 Fråga 11 - Var dina studier självvalda?

Fråga 11.

Var dina studier självvalda?

Skattning/Skala	Ja	Nej	Summa
Antal Män	307	90	397
Antal Kvinnor	446	103	549
Totalt	753	193	946
	Procent av ovanstående antal		
Procent Män	77%	23%	
Procent Kvinnor	81%	19%	
Procent Totalt	80%	20%	





Figur11

Största antalet hade själva valt att studera, men trots det är det anmärkningsvärt att cirka 20 % känt sig tvingade

Kommentar
Det var ingen markant könsskillnad i denna fråga. Endast 4 % fler kvinnor än män angav att de inte valt själva, utan hade tvingats in i studier. Om studierna inte var självvalda så var det i regel så att personerna i fråga varit tvungna att göra ”någonting” på grund av att deras A-kassedagar var slut, eller att de inte var berättigade till någon ersättning överhuvudtaget, varken från försäkringskassa eller arbetsförmedling.

Denna fråga är med eftersom det kan misstänkas vara troligt att studieresultat, livskvalitet och hälsotillstånd är beroende av den motivation som kursdeltagarna känner. Med tanke på litteraturavsnittet där bland annat Antonovsky poängterat vikten av att kunna påverka sin situation, så kan motivationen inte vara på topp om man av en eller annan anledning tvingas in i studier.

Att jag valt kriterierna *sjukskrivna, arbetslösa och självvalda studier* beror på att flera av dem är viktiga utifrån vad kursdeltagarna som är intervjuade i min undersökning har beskrivit.

Denna fråga har betydelse psykologiskt sett. Om vi inom komvux inte har förmåga att motivera kursdeltagarna till att studera så blir det inte så bra resultat. Det är självklart inte positivt om de som studerar inte själva har valt att göra detta. Det försvårar inlärningen.

Kommentarer till samtliga frågor
Det finns många sätt att analysera resultaten. Jag har i första hand adderat resultaten ”något bättre”. ”betydligt bättre” och ”mycket bättre”, alltså alla värdena på den positiva sidan. Man kan också tänka sig att addera värdena ”varken eller” och ”något bättre” och får då en annan jämförelse.

Jag tycker dock att de olika värdena framgår så tydligt i diagrammen för respektive fråga så att var och en som är intresserad kan jämföra procentsatserna utifrån egen tankegång. Jag ser det som intressantast att konstatera den trenden som ses i samtliga frågeställningar. De negativa resultaten är ganska försumbara.

15. Resultat av intervjuer

Min avsikt med att komplettera enkätundersökningen med 28 intervjuer var att få en klarare bild av kursdeltagarnas upplevelser och uppfattningar av sina studier. Jag ville höra deras egna ord och deras egna berättelser av sin syn på självbild, självkänsla, självförtroende och livskvalitet. Syftet med denna uppsats var att undersöka det. Jag ville ha en djupare förståelse av detta än vad enkät-undersökningen, med kryssmetoden, hade tillfälle att ge.

15.1 Självbild

Det utkristalliserades ett tydligt mönster av positiva upplevelser från kursdeltagarnas sida. Intervjuerna visade samma tendens som framkommit vid enkätundersökningen. Kursdeltagarnas uppfattning av sin egen person – självbilden – blev under studiernas gång allt klarare. Kursdeltagarna blev medvetna om vad de hade för personlighetsdrag och vem de egentligen var. Under intervjuerna kom det fram intressanta kommentarer. Jag återger här några citat. Se vidare bilaga 3.
Citat:
- ”Jag var så skoltrött på högstadiet och jag har alltid trott att jag inte var någon som skulle studera i hela mitt liv.”
- ”Jag har sett mig själv som ett dumhuvud, och nu vet jag att det inte är så.”
- ”Jag har fått en mycket bättre självbild. Nu vet jag vem jag är.”
- ”Jag vet nu att jag inte är så värdelös.”

15.2 Självkänsla

Kursdeltagarna fick också en känsla av att de dög som de individer de var. De stärktes således i sin självkänsla. Det handlade inte om att vara ”duktiga” eller ”bäst”, utan att acceptera sig själva med förtjänster och brister.
Citat:
- ”Jag har varit missbrukare i många år, kanske för att jag känt att jag varit sämre än andra. Nu är jag fri från knarket och jag känner att jag duger precis som jag är.”
- ”Jag har känt mig ganska värdelös som ”bara hemmafru”, men nu kan jag utnyttja min erfarenhet som mamma och jag känner för första gången på länge att jag duger som människa,”

15.3 Självförtroende

Självförtroendet blev bättre under studiernas gång. Ökade kunskaper gjorde personerna mer delaktiga i samhället och detta ledde till ett bättre självförtroende och i förlängningen till en bättre livskvalitet. Samma resultat framkom vid intervjuerna som i enkätundersökningen, nämligen att kvinnorna upplevde att deras självförtroende blev mycket högre genom studierna. Även de män som intervjuades angav samma sak, men i något mindre grad. Deras självförtroende var redan från början högre än kvinnornas.
Citat: ”Mitt självförtroende ökar i takt med varje prov som jag klarar.”
”Framgången i studierna föder självförtroende.”
”Jag har bara gått hemma och haft noll självförtroende. Nu när jag snart är klar här på komvux har jag fått så bra självförtroende så jag har bestämt mig för att söka till Högskolan. Jag vill bli socionom. Jag kommer att klara det.”

15.4 Livskvalitet

Över 90 % procent angav i enkätundersökningen att de fått bättre livskvalitet genom att de studerat på komvux, och det blev ungefär samma resultat i intervjudelen. Det är självklart positivt för alla men kanske allra mest för de som varit sjukskrivna eller arbetslösa.

Citat: ”Jag har fått bättre livskvalitet och jag känner mig gladare nu.”
”Jag hade ofta huvudvärk innan jag började studera men nu knappast aldrig.”
”Jag känner mig mycket friskare nu.”
”Förut hade jag ont lite här och där men nu inte alls.”
”När jag gick hemma och var arbetslös isolerade jag mig. Jag vågade knappt gå ut”.

15.5 Stöttning

Det framkom vid intervjuerna hur viktigt det är att ha ”någon” som stöttar den som studerar. Det fanns ett samband mellan att ha svag stöttning, och mellan tankar om att avbryta studierna och tankar om att inte klara av studierna med gott resultat. Bland kvinnorna fanns också många exempel på ”dåligt samvete” för familj och det sociala livet överhuvudtaget. Det bästa var att ha någon nära – inom familjen – som stöttade och ”peppade”. Många angav hur viktigt det var att få hjälp med vardagssysslorna. Utan denna hjälp fanns det oftast ingen tid för hemuppgifterna som skolan krävde för att studierna skulle bli godkända. Det var också viktigt att lärarna förstod hur eleverna hade det. Stor procent av kvinnorna stöttade sina män, sambor och partner, och gladde sig med dem och kände sig stolta över sina partners studieframgångar. Det var betydligt sämre för kvinnornas del. Där var det till och med så att flera kvinnor kände att de motarbetades av sina partner. Många kvinnliga kursdeltagare beskrev att de inte fick någon tid att göra hemuppgifter. De hade fortfarande störst ansvar för hemmet med barn, matlagning, städning osv. och att deras partner ville eller krävde att de skulle ha samma sociala liv som tidigare, med socialt umgänge och ”uteliv” med biobesök och dans. Många beskrev det till och med som att deras partner ville att de skulle ”hoppa av” studierna.

Sammanställning av intervjuerna - påverkan på självbild, livskvalitet etc.

+ = Den intervjuade har uttalat en tydlig positiv åsikt.

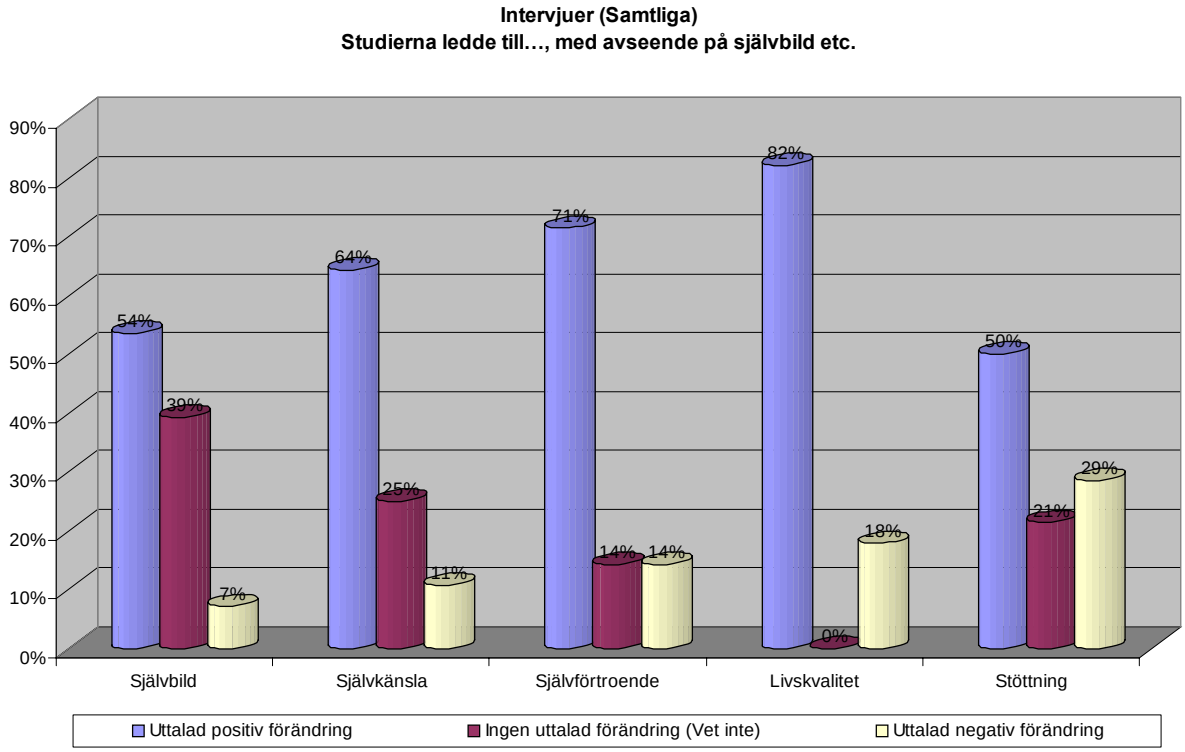
0 = Den intervjuade har inte uttalat någon tydlig åsikt i ämnet - "vet inte".

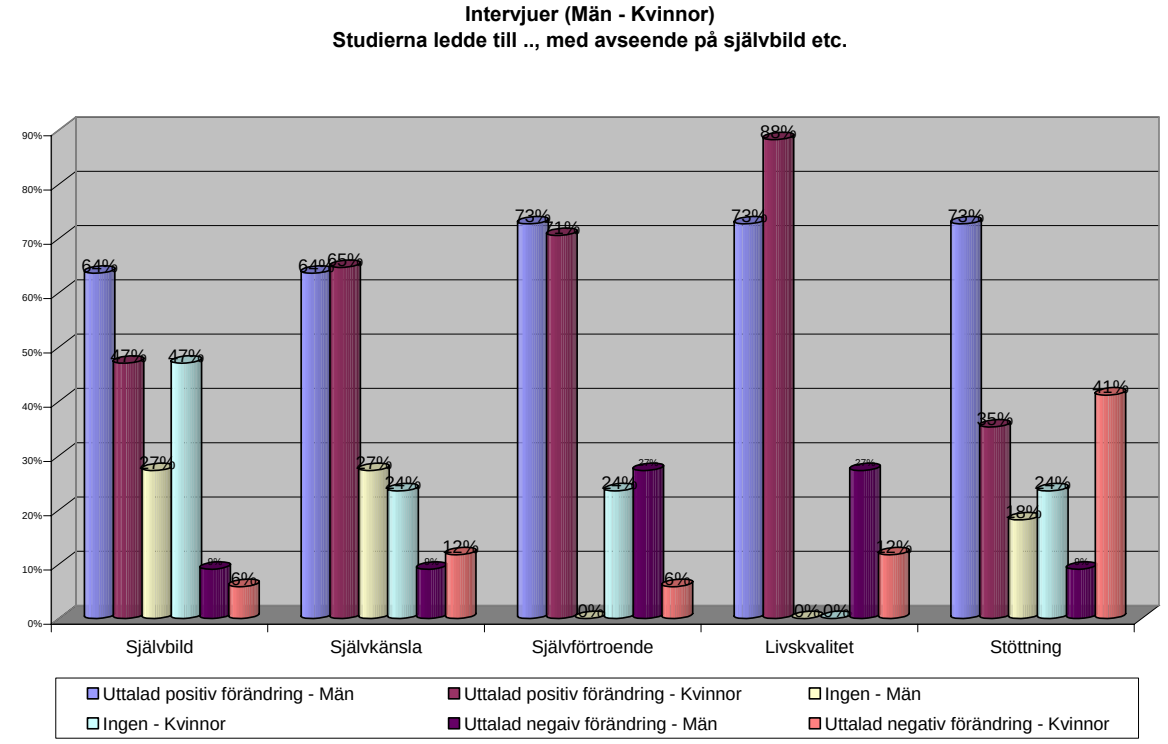
- = Den intervjuade har uttalat en tydlig negativ åsikt.

"färg" = Man ♂

"färg" = Kvinna ♀

Respon-dent nr	Kön	Självbild	Självkänsla	Självförtroende	Livskvalitet	Stöttning
01	♂	+	+	+	+	+
02	♀	0	+	+	+	0
03	♀	-	-	-	-	-
04	♂	0	0	-	-	+
05	♂	+	+	+	+	+
06	♀	+	+	+	+	-
07	♀	+	+	+	+	-
08	♀	0	0	0	+	-
09	♀	+	+	+	+	+
10	♂	+	+	+	+	+
11	♂	+	+	+	+	+
12	♂	0	0	+	+	+
13	♀	+	0	+	+	+
14	♀	0	+	+	+	-
15	♀	0	0	+	+	0
16	♀	0	0	+	+	+
17	♂	+	+	+	+	+
18	♀	0	+	0	+	-
19	♂	-	-	-	-	-
20	♀	+	+	+	+	+
21	♂	+	+	+	+	0
22	♂	0	+	+	+	+
23	♀	0	+	0	+	0
24	♀	+	-	0	-	-
25	♂	+	0	-	-	0
26	♀	+	+	+	+	+
27	♀	+	+	+	+	+
28	♀	0	+	+	+	0
		Sammanställning (summa resp. procent)				
+	Tot	15	18	20	23	14
0	Tot	11	7	4	0	6
-	Tot	2	3	4	5	8
+	Tot %	54%	64%	71%	82%	50%
0	Tot %	39%	25%	14%	0%	21%
-	Tot %	7%	11%	14%	18%	29%
+	♂	7	7	8	8	8
0	♂	3	3	0	0	2
-	♂	1	1	3	3	1
+	♂ %	64%	64%	73%	73%	73%
0	♂ %	27%	27%	0%	0%	18%
-	♂ %	9%	9%	27%	27%	9%
+	♀	8	11	12	15	6
0	♀	8	4	4	0	4
-	♀	1	2	1	2	7
+	♀ %	47%	65%	71%	88%	35%
0	♀ %	47%	24%	24%	0%	24%
-	♀ %	6%	12%	6%	12%	41%





Figur 12

Kommentar

Tabellen och diagrammen visar att procentsatserna är lägre än i enkätdelen. Detta beror troligen på att jag vid tolkningen av intervjuerna var extra noga med att inte övertolka åt det positiva hållet, och att det vid ett så lågt antal som 28 respondenter ger ett stort procentuellt utslag av ett enda negativt svar.

16. Sammanfattning

Syftet med denna undersökning var att undersöka om kursdeltagarnas självbild, självkänsla, självförtroende och livskvalitet påverkades av studierna och om det fanns några könsskillnader i resultaten.

I litteraturdelen finns teorier om vad som gör att människor känner sig friska. Från Keller (1991), som betonar biologiska och psykologiska faktorer som starka attribut för hälsan till t.ex Wennberg som betonar självkänsla som grund till god hälsa.

Eriksson, (1997) fokuserar på hälsa utifrån sin forskning inom sjukhusmiljö, samtidigt som hon poängterar sambandet mellan hälsa och livskvalitet, och Tibblin talar om hälsa som livsmening. Samtliga författare som jag hänvisat till i min uppsats har dock varit ganska eniga om att god hälsa inte bara är frihet från sjukdom. Kopplar man hälsobegreppet till livskvalitetsbegreppet, så har min undersökning visat att det finns många komponenter i livskvalitet. Nu var avsikten att undersöka vuxenstudiernas betydelse, och har då fått bekräftat att studierna varit till stor betydelse för både hälsan och livskvaliteten.

Är ”friskhet” och ”välbefinnande” ett socialt privilegium för de som redan är välutbildade och etablerade i samhället? Kan man gå från arbetslöshet, sjukdom och nedstämdhet till ett bättre liv av livskvalitet och friskhet? Denna undersökning visar att det är just det som hänt med ett flertal kursdeltagare på komvux. Framför allt har den litteratur som ligger till grund för undersökningen bekräftats, speciellt Antonovskys forskning om vikten av att kunna påverka sin egen situation.

Enkätundersökningen visar hur ett flertal kursdeltagare skattar att de gått från en negativ självbild, dåligt självförtroende och dålig livskvalitet till det motsatta. Det är intressant att konstatera att flera kursdeltagare upplevde en sämre självbild och ett sämre självförtroende när de började studera. Det kan ha olika förklaringar, men vad som är orsaken till detta har den här undersökningen inte tagit ställning till varför vi bara kan spekulera om orsaken. Det kan bero på att kursdeltagarna har haft en för positiv bild av vuxenstudier och därmed trott att det skulle vara lättare än vad de upptäckte när de väl kom igång. Kanske beror det på att individerna i fråga fick ett jämförelsematerial, och att de då upplevde sig som sämre och mer okunniga än de trott. Det kan då skapa ett missmod hos studenterna. Här finns en grund till fortsatt forskning.

Man ser ett tydligt mönster av att kvinnorna har ett betydligt sämre självförtroende än männen. Å andra sida är det så att kvinnorna har ökat sitt självförtroende mer än männen under studiernas genomförande. Detta skulle då betyda att studierna har varit mer värdefulla för dem än för männen. Kvinnornas självkänsla har också utvecklats mer. Detta är kanske det viktigaste som denna rapport kommit fram till. Att vara medveten om sin personlighet, med positiva och negativa egenskaper är kanske det viktigaste instrumentet att ha med sig från en utbildning.

Det är påfallande hur positivt så många kursdeltagare har skattat sina upplevelser av sina vuxen-studier. Det är också mycket glädjande att så många kursdeltagare upplever att deras livskvalitet har förbättrats. Särskilt att så stor del av sjukskrivna och arbetslösa har beskrivit sin situation som så positiv och att deras livskvalitet i så hög grad förbättrats. Det är svårt att mäta och bedöma om det är att de fått bättre kunskaper i olika ämnen, eller om det är andra mekanismer som förhöjer deras tillvaro. Det är kanske oväsentligt att fundera över orsak och verkan. Kunskaper i all ära, men det viktigaste är dock kursdeltagarnas känsla av livslust och livskvalitet. Det är också intressant att se att lärarnas uppgift inte bara är att vara kunskapsförmedlare, utan också att de har en stor uppgift i att ge kursdeltagarna ändrade attityder till att förstå sin förmåga och hjälpa och stötta kursdeltagarna i deras studier. Detta var självklart viktigast för dem som inte hade någon stöttning i sitt familjeliv. Många kvinnliga kursdeltagare var i gungning efter några veckors studier, när de upplevde att de inte hann med barn och hem, och att de samtidigt upplevde hur de kom efter studierna. Framför allt

var det märkbart när de första proven kom i olika kurser och någon då inte blev godkänd. Då är det viktigt att ha någon som uppmuntrar och ”peppar”. Annars är det stor risk att kursdeltagaren ger upp, framför allt om bekymren hopar sig både i hemmet och i skolarbetet. Det är vanligt att man i lärarkretsar hör resonemang om ”att jag är pedagog inte socialarbetare”, och det är visserligen sant, men i denna undersökning får man också ett svar från kursdeltagarna som tydligt poängterar hur viktigt de tycker det är att lärarna också kan se och ta hänsyn till varje kursdeltagares sociala liv och livssituation.

Beträffande livskvaliteten så finns det mycket i denna undersökning som får stöd i litteraturen. Bland annat Madis Kajandi (1991), liksom Maslow, som båda betonar att det efter att de rent fysiologiska behoven är tillfredsställda, måste det finnas andra faktorer som ger en god livskvalitet. De betonar vikten av tillräckligt bra arbete, ekonomi och bostad, men utöver detta vikten av goda nära relationer och en god social miljö. De poängterar också hur viktigt det är med en positiv självbild. Masreliez-Steen & Modig (1997) skriver bland annat hur viktigt det är att våga ta tag i de möjligheter vi har omkring oss. Men då måste vi samtidigt öka kunskapen om hur vi själva fungerar. De säger att ökad medvetenheten om hur vi tänker styr oss mot eller från en utveckling. Det är ett spännande perspektiv som ökar möjligheter till en god livskvalitet.

Perskis åsikter om självinsiktens betydelse för att minska stress, är också relevant till resultatet i denna uppsats. Han anser att bristande självinsikt är en bidragande orsak till utbrändhet, framförallt hos unga kvinnor. Denna uppsats visar också hur stor betydelse självkänslan hade till ökad livskvalitet hos de vuxenstuderande. De flesta som deltog i intervjuerna betonade just hur viktigt det var för dem att de fått bättre självkänsla, bättre självförtroende och en bättre livskvalitet.

Den som är stark inåt behöver inte hävda sig utåt.

17. Slutsats

Jag har fått svar på de frågor som var orsaken till att jag gjorde denna undersökning. Frågorna hade växt fram hos mig efter en lång lärargärning, och bygger på de kontakter jag haft med kursdeltagare i vuxenutbildningen. Hur stor betydelse har vuxenstudier för en individ? Svaren jag fick i denna undersökning visar att studier har en stor betydelse. Totalbilden visar att 91 % angett att utbildningen påverkat deras självbild, 91 % att studierna påverkat deras självkänsla och 93 % att de fått bättre självförtroende. Dessa variabler ser jag som verktyg för att få en bra livskvalitet. 87 % av männen och 91 % av kvinnorna ansåg att deras livskvalitet hade blivit bättre. Av dessa var det 29 % av männen och 38 % av kvinnorna som till och med skattade sig i kategorin ”mycket bättre”. En bra livskvalitet anser jag vara målet för varje människa, och att få svar på frågan om studierna på komvux ledde till en bättre livskvalitet än tidigare, var målet för denna undersökning.

Jag gläds över resultatet, inte för undersökningens skull, utan för kursdeltagarnas skull. Det var i de flesta delar av undersökningen ingen större skillnad mellan män och kvinnor. Däremot var det stor genusskillnad i frågan om hur de *upplevde sina studieresultat*. Det känns inte bra att kvinnorna var så mycket mindre nöjda med sina resultat. Slår man ihop resultatet i skattningen ”nej” och ”tveksamt” blir procentsatsen 44 % för männen och 60 % för kvinnorna.

Svaren från dem som varit långtidssjukskrivna var både intressanta och glädjande. Resultatet blev att 80 % totalt för både kvinnor och män upplevde att de blivit friskare, och mådde bättre. Det var en av frågorna jag ställde mig i inledningen, om studier kunde påverka eller medverka till en känsla av bättre hälsa, och denna undersökning visar att så är fallet. Det finns en skillnad i resultatet som visade att 84 % av kvinnorna och 74 % av männen kände sig friskare genom studierna. Här finns alltså en genusskillnad på 10 %.

Resultatet från undersökningen visar att det tyvärr finns en stor skillnad mellan män och kvinnor beträffande stöttning i deras studiesituation. 65 % av männen hade bra stöttning från sin omgivning, medan endast 38 % av kvinnorna hade det. Det betyder att hela 62 % av kvinnorna ansåg att de inte fick tillräcklig stöttning.

Utifrån detta är det inte förvånande att skillnaden var stor gällande frågan om de var nöjda med sina studieresultat eller inte. Jag tror att det är en följd av graden av den stöttning de har i sin studiesituation. Det verkar vara så att det fortfarande är kvinnorna som har största ansvaret för familj, barn, hem och hushåll. Detta påverkar nog kursdeltagarnas studiesituation och därmed deras studieresultat mer än vi vill tro.

Jag vill avsluta mina tankar med en koppling till Madis Kajandi (1991). Han poängterar vikten av yttre och inre villkor för livskvalitet. Det är också mina erfarenheter dels från mitt arbetsliv och dels från min uppsats. Jag ser hur komvux kursdeltagare har med sig sina yttre levnadsvillkor i form av ekonomi, sociala yttre faktorer, familjesituation osv. men också inre faktorer som känslor, ansvarskännande, samvete m.m. in i sin studiesituation. De har också med sig sin självbild och sin självkänsla som grund till hur de har förmåga att hantera sin nya studiesituation, och bygga upp sitt självförtroende och skapa en god livskvalitet. Det viktigaste är att vi som står för komvux organisation och undervisning ser varje kursdeltagare som en helhet: Inte bara som kursdeltagare utan att vi har en holistisk människosyn.

18. Framtidsperspektiv och fortsatt forskning

Min ansats till att överhuvudtaget genomföra denna undersökning, var att jag ville medverka till att vidareutveckla vuxenutbildningen i allmänhet och kommunala vuxenutbildningen i synnerhet.

Jag önskar att de genusskillnader som framkommit i min studie ska elimineras eller i varje fall förminskas - inte i framtiden - utan nu eller så fort som möjligt.

Min undersökning visar en tendens till att vuxenutbildningen upplevs som givande för det stora flertalet och jag tror att det går att ytterligare förbättra studiesituationen framför allt för kvinnliga deltagare.

Ett förslag till fortsatt forskning är att se om kursutbud och undervisningens organisation på komvux kan förändras eller utvecklas så att det blir mer jämställt. Kan det göras mer än idag utifrån ett individuellt perspektiv? Hur ska man som lärare kunna se sina elever ur ett holistiskt perspektiv? Läraren är utbildad till att undervisa och därmed förmedla kunskaper. De flesta har ingen utbildning att ta hand om sociala frågor eller hjälpa elever med bekymmer utifrån en social situation. Läraren har heller ingen skyldighet att göra det. Man hör ofta på lärarrummet: ”Jag är pedagog, inte kurator eller socialarbetare. Jag är här för att undervisa”. Detta är visserligen sant, men jag ser det också som ett dilemma i vuxenutbildningen. Målet måste vara att se ”hela människan” som finns i klass-rummet. Det skulle vara intressant att fortsatta forska om sambandet mellan pedagogik, psykologi och sociologi för att utveckla vuxenutbildningen.

Det är svårt att sia om framtiden och om komvux roll i den. Politiska beslut kan förändra den roll komvux har i dag. Under många år har komvux haft många kursdeltagare som studerat för att höja sina gymnasiebetyg. Om politikerna fattar ett beslut att det inte blir tillåtet längre så förändras komvux roll. Den ursprungliga meningen med komvux var att i första hand vara till för dem som inte hade så hög utbildning.

”Freud lär ha sagt att hälsa är förmågan att älska och arbeta” Carlsson Arvidsson (1994 s 322). Det låter både klokt och troligt att god hälsa kommer av ”nytta och nöje”.

19. Författarpresentationer

Istället för att i löpande text ange författares inriktning, har jag valt att göra en samlad författarpresentation. Det kan vara av intresse att veta vad de mest framträdande författarna, som refereras till i denna uppsats, har för professionalism.

Antonovsky Aaron. Professor i medicinsk sociologi och är en känd internationell forskare i hälsofrågor.
Arvidsson Ola. Docent i sociologi, forskningssamordnare på Folkhälsoinstitutets enhet för Hälsa och beroende.
Cullberg Weston Marta. Psykolog och psykoterapeut
Ellström P-E. Docent i pedagogik. Forskare vid institutionen för pedagogik och psykologi vid Linköpings universitet.
Eriksson Kätie. Professor i vårdvetenskap vid Åbos Akademiska fakultet i Vasa. Professor i vårdlära vid Helsingfors universitets medicinska fakulteter och professor i vårdvetenskap vid Åbo Akademis samhälls- och vårdvetenskapliga fakultet
Gorz André. Fransk samhällsvetare som forskar inom arbetslivsfrågor.
Gustavsson Bernt. Idéhistoriker. Arbetar med pedagogiska problem utifrån historiska och filosofiska perspektiv.
Halpern D iana. (1992) Psykolog. Hillsdale New york
Hård af Segerstad. Universitetslektor i pedagogik vid Linköpings universitet.
Jeffner Ansers. Professor i tros- och livsåskådningsvetenskap vid Uppsala Universitet Livsåskådningar i Sverige 1988.
Johnsson Roland. Psykolog driver institutet för Livsterapi tillsammans med
Klasson A. Universitetslektor vid Linköpings Universitet
Kvale Steinar Verksam vid psykologiska institutionen vid Århus universitet
Kvebaek David. Norsk familjeterapeut.
Lagergren Mårten. Docent i medicin
Larsson Staffan. Professor i vuxenpedagogik vid Linköpings universitet.
Lundberg Olle. Docent i sociologi vid Stockholms universitet docent i medicinsk sociologi vid Helsingborgs universitet
Maslow Abraham. Amerikansk psykolog.
Masreliez-Steen, Gunilla. Psykolog och konsult i personalfrågor
Murray Edward. Professor vid Syracuse University
Nordenfelt. Professor i hälso- och sjukvårdens teori och etik, och Filosofie doktor i teoretisk filosofi vid Linköpings Universitet.
Ohlsson Thomas. Psykolog. De arbetar med sambandet mellan filosofi, psykologi och psykoterapi. Beskriver sin forskning i termer av ”att ta ansvar för sig själv”.
Peski Aleksander Psykolog. Docent. Chef vid stressforskningen Karolinska Institutet.
Philisson Sten. Kyrkoherde. docent i tros- och livsåskådningsfrågor vid Uppsala universitet Professor i tros och livsåskådningsfrågor Uppsala Universitet
*Qvarsell***.** Docent och lektor i socialantropologi och forskare vid institutionen för Internationell Hälsa och socialmedicin Vid Karolinska institutet. idé och lärdomshistoria Umeå Universitet
Salomonsson Ander. Docent i etnologi vid Lunds Universitet
Sjödén Stellan Psykolog och läroboksförfattare.
Tibblin Gösta. Professor i allmänmedicin i Uppsala.
Uddenberg Läkare, docent i psykiatri vid Karolinska institutet.
Wennberg Bodil. Legal psykolog konsult och leder kurser om mänsklig utveckling.
Wennberg Suzanne. Professor i straffrätt vid Stockholms universitet.
Wiedersheim Paul. Metodlärare Uppsala Universitet.

20. Referenser

Aggernaess, A. (1989). *Qality of Life.*,FADL´s Publ. Köpenhamn.

Antonovsky, A. (1994). *Hälsans mysterium*., Natur och Kultur. Stockholm.

Arvidsson,O. (1991) *Folkhälsans villkor.,* Folkhälsogruppen.

Berglind, H. (1995). *Handlingsteori och mänskliga relationer*., Natur och Kultur. Stockholm.

Branden, N. (2001). *ThePsychology of Self-esteem.,* San Fransisco: Jossey Bass.

Broudy, D. (1991). *Den dolda läroplanen.,* Stockholm Symposium.

Brunefors, L., Caballero, L. (1997). *Självkännedom – en bok om tankens makt och känslornas kraft*. Bokus bokhandel.

Burell, K., Kylén, J-A. (1995). *Sju steg vid utredning och projekt* .Kylén Förlag AB, Stockholm.

Bäck, A. (1765). *Tal om farsoter som mäst härja bland rikets allmoge*. Kongl. Vetensk.Academien.

Caballero,L. (2001). *Rapport.* Arbetsinstitutet Stockholm.

Campbell & Lavallee. (1993). *Self-esteem and self-certainty.* European Journal of Social Psychology.

Carlsson, G., Arvidsson, O. (1994). *Kampen om folkhälsan.* ,Natur och Kultur. Stockholm.

Crouply, A. (1981). *Lifelong learning and systems of education*., Oxford.

Cullberg Weston, M. (2005). *Ditt inre centrum.,* Natur och Kultur. Stockholm.

Davenport, J. & Davenport, J.A. (1985). *A cronology and analysis of the andragogy debate.* Adult Education Quarterly.

Ellström,P-E., Gustavsson,B., Larsson,S. (1996). *Livslångt lärande.,* Studentlitteratur, Lund.

Erikson, E H. (1995). *Den fullbordade livscykeln.,* Natur och Kultur. Stockholm.

Eriksson, K. (1990). *Hälsans idé.*, Norstedts Förlag AB Stockholm.

Eriksson, K. (1988). *Vårdprocessen.,* Norstedts Förlag AB Stockholm.

Eriksson, K. (1994). *Den lidande människan.,* Liber förlag. Stockholm

Folkesson, Y., Kollberg, E. (2000). *Rapport*., Studentlitteratur, Lund.

Folkhälsans villkor Nr 9. (1991). Folkhälsogruppen.

Folkhälsorapport SoS- rapport (1994:9). Örtendahl Rosén Förord. Socialstyrelsen.

Folkhälsogruppen NR 8. (1991). *Hela folkets hälsa - En nationell strategi.*

Furnham, A. (1997). *The psychology of behaviour at work: The individual in the organization.,* Hove East Sussex: Psychology Press.

Gorz, A. (1990). *Kritik av det ekonomiska systemet.* Alfabeta förlag. Stockholm

Gustavsson, B. (1996). *Bildning i vår tid.* W & W.

Hallqvist – Janlert. (1998). *Upplevd hälsa vid renodling av sjukförsäkringen.*

Halphern, D. (2000). *Sex Differences in Cognitive Abilites.,* Inc. Publishers. N.Y.

Hartman, J. (2003). *Vetenskapligt tänkande: Från kunskapsteori till metodteori.* Studentlitteratur. Lund.

Hirdman, Y. (1993). *Genussystemet- reflektioner kring kvinnors sociala underordning.,* Studentlitteratur, Lund.

Hoyman, H. (1975). *The journal of School Health*., Am. Academy of School health nr:XCV,9 PNG publications.

Hård af Segerstad, H., Klasson, A., Tebelius, U. (1996). *Vuxenpedagogk: att iscensätta vuxnas lärande.,* Studentlitteratur.

Hörnqvist, M. (1996). *Faucaults maktanalys.,* Carlssons förlag. Stockholm.

Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of positive Menthal Health*., Basic Books New York.

Janlert, U. (2000). *Längre liv och bättre hälsa – en rapport om prevention.,* SBU rapport 132.

Johansson, T. (2002). *Bilder av självet.*, Natur och Kultur.

Johnsson, R, Ohlsson, T. (1985). *Att ta ansvar för sig själv*., Wahlström & Widstrand Stockholm

Kajandi, M. (2001). *Rapport Livskvalitet.,* Akademiska sjukhuset Uppsala.

Kalman, S. (1975). *The social nature of the definition problem in health*.Stanford University. USA:

Keller, L. (1991). *Genetic variability, Queen number and Polyandry in Social Hymenoptera.* Journal of Socity Study of Evalution. Princeton University, New Jersey. USA.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun.,* Studentlitteratur. Lund.

Kubelka, S. (1982). *Börja på nytt.,* Forum.

Kvebaek, David. (1991). *Det balanserade jaget.,* Libris.

Lagergren, M. (2001). *Hälsa,* Forum 50+

Larsson, Fransson, Alexandersson. Rapport (1990:11.) *Komvux mål och mening.,* Institutionen för pedagogik Göteborgs Universitet.

Lundberg, O. (1998). *Folkhälsan ett socialt privilegium.,* Folkhälsoinstitutet.

Madsén, T., Sandström.I. SOU 1989:114 (1990).

Maslow, A. (1987). *Motivation and personality.*, Harper and Row. N.Y.

Masreliez-Steen, Gunilla. & Modig, Maria. *Självkänsla, kvinnlig, manlig-mänsklig.,* Natur och Kultur.

Miller, A. (1993). *Det självutplånande barnet – sökande efter äkta identitet.* W&W

Murray, E. J. *Motivation och emotion- om människans drivkrafter och känslor.* W & W 1970.

Naess, (1987). *Quality of Life Research, Consepts, Methods and Applications.* Institute of Applied Social Research Applications.

Nassbaum & Amartya. (1993). *Quality of Life.,* Clarendon Press, Oxford.

Nationella Folkhälsokommittén (1998). Antologi. *En god hälsa – ett socialt privilegium.* Fritzes förlag, Stockholm.

Niemivirta, M. (2004). *Skola, kön, inlärningsresultat.,* Edita Prima OY, Helsingfors.

Nordenfelt, L. (1987). *On the Nature of Health.,* Reidal Publishing.

Nordenfelt, L. (1990). *Hälsa som livsmening.,* Natur och Kultur.

Nordenfelt, L. (1991). *Livskvalitet och hälsa*., Almqvist & Wiksell AB.

Nordenfelt, L. (1991). *Hälsa och värde.*, Bokförlaget Thales, Stockholm.

Ornstein, R. (1994). *Jagets rötter.*, Brain Books.

Peski, A. (2002). *Ur balans.* Bonnier Fakta. Stockholm.

Philipsson, S., Uddenberg, N. (1990). *Hälsa som livsmening.,* Natur och Kultur.

Qvarsell, R. (1990). *Ett sunt folk i ett sunt samhälle.,* Natur & Kultur.

Salk, J. (1972). *What do we mean by health?,* The journal of School Health. XCLL 9

Sjödén S. (1997). *Psykologi för gymnasieskolan*., Natur och Kultur.

SOU 1989:114. *Livlina för livslångt lärande.*

SOU 1992:94. *Skola för bildning.*

SOU 1997:158. *Vuxenpedagogik i teori och praktik.*

Spinoza, N. Svensk översättning Ahlberg. (1977). *Etik.*, Bokförlaget Daidalos.

Tamm, (1991). *Psykologiska teorier i vården.,* Akademiförlaget. Göteborg.

Wennberg, B., Wennberg, S. (1995). *Spelet kring självkänslan.,* Rabén Prisma

Wiedersheim, P., & Eriksson, L. (1991). *Att utreda, forska och rapportera.* Liber förlag.

Wilson,M. (1972). *The hospital a place of Truth.,* University of Birmingham.

Winter, J. (1979). *Problemformulering, undersökning och rapport.* Liber Läromedel Lund.

Bilaga 1a - Frågeformulär

Inom ramen för en D-uppsats, genomför jag en undersökning om elevers åsikt om vuxenutbildningens betydelse för deras liv och välmående. Uppsatsen görs på Högskolan i Borås, och med stöd och uppmuntran av skolledningen på Komvux.

Det jag ska forska om är om utbildning höjer livskvalitén, och om den ger bättre självförtroende och en mer positiv självkänsla.

Forskning bygger på att människor godvilligt ställer upp för att verksamheter, i detta fall vuxenundervisning, ska kunna utvärderas och därmed få möjlighet att utvecklas och förbättras.

Jag vore därför tacksam om just Du, som fått denna enkät, ville vara snäll och besvara följande frågor. Du ska också veta att det är helt frivilligt från din sida, och att du när som helst kan välja att inte vara med.

Dina svar kommer att behandlas helt anonymt. Därför har jag ingen möjlighet att kunna se vilka som svarat och inte, men för att undersökningen ska bli så trovärdig som möjligt hoppas jag att bortfallet inte blir för stort. Helst inget alls.

Kön.
- ❑ Kvinna
- ❑ Man

Ålder.
- ❑ Under 20
- ❑ 20-29
- ❑ 30-39
- ❑ 40-49
- ❑ 50-59
- ❑ över 60

Tidigare utbildning……

Arbetslös
- ❑ ja
- ❑ nej

Om ja hur länge?……

Studerar på
- ❑ A-kassa
- ❑ Vuxenstudiestöd
- ❑ Utbildningsbidrag
- ❑ Annat……

Sjukskriven
- ❑ ja
- ❑ nej

Om ja. Hur länge?……

Vilken utbildning går du nu? Klass? …….
Enstaka ämnen?……
Hur länge har du studerat på komvux?
Studiestart datum……

Fråga 1 Hur har utbildningen påverkat din självbild? (Har din bild av dig själv förändrats)?

Skatta på följande skala (Sätt kryss som motsvarar din upplevelse))

Mycket sämre	Betydligt sämre	Något sämre	Varken eller	Något bättre	Betydligt bättre	Mycket bättre

I----------I
-6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6

Fråga 2 Hur har utbildningen påverkat din självkänsla? (Hur ser du på dig själv med både positiva och negativa egenskaper och förmågor. Upplever du att du ”duger som du är)?

Skatta på följande skala

Mycket sämre	Betydligt sämre	Något sämre	Varken eller	Något bättre	Betydligt bättre	Mycket bättre

I----------I
-6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6

Fråga 3 Hur mycket tycker du att utbildningen har påverkat ditt *självförtroende?*

Skatta på följande skala

Mycket sämre	Betydligt sämre	Något sämre	Varken eller	Något bättre	Betydligt bättre	Mycket bättre

I----------I
-6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6

Fråga 4 Kan du handskas med/klara av de krav som utbildningen i form av *kursplan, studiehastighet* mm ställer på dig?

□ ja □ nej □ tveksamt

Kommentar……
……
……
……
……

Fråga 5 Kan du hantera ditt liv utifrån de krav som *din utbildningssituation* ställer på dig? T ex din familjesituation och ditt sociala liv

□ ja □ nej □ tveksamt

Kommentar……
……
……

Fråga 6 Har du någon som stöttar dig?

□ Ja □ Nej

Om Ja, på vilket sätt?

……..……
……..
……
……

Fråga 7 Hur upplever du din livskvalitet nu jämfört med din känsla innan du började dina studier på komvux?

Skatta på följande skala

Mycket sämre	Betydligt sämre	Något sämre	Varken eller	Något bättre	Betydligt bättre	Mycket bättre

I----------I

-6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6

Fråga 8 Är du nöjd med dina *studieresultat?*

□ ja □ nej □ tveksamt

Kommentar……
……..……
……
……
……
……
……

Fråga 9 Var dina studier självvalda eller ej?

□ ja □ nej

Kommentar……
……
……
……

Fråga 10 Har du varit sjukskriven under de senaste två åren före studiestarten?

□ ja □ nej

Om ”ja” hur länge?

Kommentar……
……
……
……
……
……
…….

Tack för din medverkan. Dina synpunkter är viktiga för att Komvux ska kunna förbättras och utvecklas.

Med hälsning

Birgit malm
Speciallärare / beteendevetare

Bilaga 1b - Förtydligande av frågeformulär

Till dig som svarar på enkäten.

Var noga med att skilja på begreppen *självbild* och *självkänsla!*

Med *självbild* menas den syn man har av sig själv som person.
Tänk efter hur medveten du är om vilka positiva och negativa egenskaper du har.
Hur väl känner du dig själv?
Har du en klar bild av din egen personlighet?
Om du har en säker uppfattning om vad du är för en person, så kan man säga att du har en bra kunskap om din självbild.

Med *självkänsla* menas vad man har för *uppfattning* om hur väl man duger som den person man är utifrån sin självbild.
Tänk efter om du duger som du är med dina negativa och positiva personlighetsdrag.
Hur upplever du dig som person?
Duger du eller känner du dig ofta misslyckad?
Om du tycker att du duger eller är okej, så kan man säga att du har en bra eller god självkänsla.

Självbild och *självkänsla* är således inte samma sak. Man kan till exempel ha en god kunskap om sin självbild, men det betyder inte att man automatiskt har en god självkänsla.

Du kan ha en god eller dålig självkänsla antingen du har åsikten att du har en god eller dålig självbild. Chansen att ha en god självkänsla stiger ändå med din förståelse för din självbild.

Begreppet *självförtroende* är lättare att förstå. Det betyder bara att du ska tänka efter hur ”duktig” du är.
Hur bra kunskaper har du?
Hur mycket kan du av det som krävs av dig i ditt liv?

Tänk efter särskilt noga när du svarar på frågorna 1 och 2!

Bilaga 2 - Frågor till kursdeltagare/respondenter

Fråga 1 **Självbild**
Hur har utbildningen påverkat din självbild?
(Har din bild av dig själv förändrats)?
Elever som nyss har påbörjat sin utbildning. (Går sin första termin)
Elever som var i slutet av sin utbildning. (Går sin sista termin)
Totalt hela populationen.

Fråga 2 **Självkänsla**
Hur har utbildningen påverkat din självkänsla?
Elever som nyss påbörjat sin utbildning
Elever som var i slutet av sin utbildning
Totalt hela populationen.

Fråga 3 **Självförtroende**
Hur mycket tycker du att utbildningen har påverkat ditt självförtroende?
Elever som nyss påbörjat sin utbildning.
Elever som var i slutet av sin utbildning.
Totalt hela populationen.

Fråga 4 **Kan du handskas med/klara av de krav som utbildningen i form av *kursplan, studiehastighet* med mera ställer på dig?**

Fråga 5 **Kan du handskas med de krav som *din utbildningssituation* ställer på dig?**

Fråga 6 **Har du någon som stöttar dig?**

Fråga 7 **Hur upplever du din livskvalitet jämfört med din känsla innan du började studera?**

Fråga 8 **Är du nöjd med dina studieresultat?**

Fråga 9 **Hur upplever du din livskvalitet efter att ha studerat på komvux. Har du varit sjukskriven under de senaste två åren?**
Om ”ja” hur länge?

Fråga 10 **Var du arbetslös någon längre tid före studiestarten? Om ”ja” hur länge?**

Fråga 11 **Är dina studier självvalda? Om ”nej” vem eller vad har tvingat eller påverkat dig?**

Bilaga 3 - Nedtecknade intervjuer i förkortad form

Respondent nr 1 Man 39 år
Jag är så glad att jag började studera. Det är det bästa som hänt mig överhuvudtaget. Jag hade ett ganska trist, monotont arbete inom verkstadsindustrin. Jag är så glad att jag lyckades bryta mina rutiner och börja studera. Jag tycker att hela livet har blivit mycket rikare. Både fritiden och hela vardagslivet känns mycket mera positivt nu. Det är till och med så att mitt äktenskap har blivit bättre. Jag tror att det beror på att jag är gladare nu. Det finns bara en negativ sak och det är CSN. Kontakten med dem är inte rolig. Jag är klar över mina mål med studierna. Jag ska läsa ekonomi på Högskolan och försöka bli civilekonom. Sen är målet att arbeta som ekonom på något företag. Jag känner mig frisk och mår väldigt bra. Jag mår bättre än på länge. Jag hade en period för något år sedan när jag var i farozonen vad gäller spriten. Jag drack mycket och var nog nära att bli alkoholist. Det förstod jag inte då, men förstår det nu. Jag är väldigt glad och tacksam över mitt liv nu. Jag är tacksam över alla här på komvux är så trevliga och hjälpsamma. Jag har bland annat en lärare som jag har pratat mycket med om den ångest jag känner inför min 40-årsdag. Hon har hjälpt mig mycket och det betyder att jag tror att jag kommer att klara min 40-årskris. Hon har varit underbar. Mina studier och mina kontakter på komvux har betytt jättemycket för mig.
Min livskvalitet har blivit mycket bättre än före studierna.

Respondent nr 2 Kvinna 36 år
Jag är jättenöjd med min situation. Jag är nöjd med hela livet. Jag hade tur och fick fantastiska lärare. Jag var ganska skoltrött på högstadiet och det gjorde att jag inte fortsatte på gymnasiet. Sen har jag jobbat i tio år. Jag har aldrig riktigt trivts med jobbet på ett storköp, men tiden har rullat på och det har inte blivit av att jag gjort något av mitt liv. Men nu känns det bra. Jag som trodde att alla lärare var lika knäppa som jag tyckte när jag gick på högstadiet. Nu har jag mött fantastiska lärare och har en helt annan syn på skola och utbildning. Jag fattar nu att de lärarna jag hade på högstadiet säkert inte var knäppa heller, utan de var säkert bra, men att jag var i en så besvärlig ålder att det var hos mig felet låg. Jag har aldrig funderat på vem jag egentligen är, utan tyckt att det är andra som varit konstiga. Jag har verkligen inte varit medveten om min självbild. Det är överhuvudtaget viktigt att få kunskap om sin egen person, och jag jobbar med det nu. Det har jag lärt mig i psykologikursen, som har varit helt fantastisk. Nu när jag blivit medveten om mina egna egenskaper, och hur jag var när jag gick på högstadiet, och var så skoltrött, så förstår jag mina egna tonåringar mycket bättre. Studierna på komvux har inte bara gett mig nya faktakunskaper utan också väldigt mycket för min personlighetsutveckling. Det är inte minst viktigt. Mina mål är klara. Jag ska bli något bra nu. Jag ska bli socionom och arbeta med ungdomar som behöver mycket hjälp och stöd. Jag mår bra. Jag har aldrig ont någonstans och jag har inte varit sjuk på länge. Jag känner stor livslust nu, och bedömer min livskvalitet som mycket hög.

Respondent nr 3 Kvinna 22 år
Jag har börjat studera bara för att jag blev tvingad av min handläggare på Arbetsförmedlingen. Det går väl ”så där”, men jag är inte riktigt motiverad. Jag går i en klass där alla är betydligt äldre, och jag märker att de är mycket mer motiverade. Jag känner mig utanför i klassen fast klasskamraterna är gulliga och snälla och försöker få med mig i gruppgemenskapen. Jag tror inte att jag är riktigt mogen att läsa på komvux. Jag gör det bara för att de har tvingat mig och inte för att jag egentligen vill. Jag funderar varje dag på hur jag ska kunna ta mig ur det här. Mycket energi går åt till att slippa en massa saker som jag känner att jag måste men inte vill. Min handläggare säger att jag i framtiden kommer att vara tacksam för att hon tvingar mig till studier, men just nu ser jag det inte så. Mitt liv består nu mest av att vänta på den framtiden som hon pratar om. Jag är fortfarande ganska skoltrött, och vill helst göra något annat än att studera och läsa läxor. Nu kom jag på något bra! Det bästa vore om jag blev gravid, då skulle jag slippa gå här. Nu ser jag ett nytt mål. Jag

måste bara ha en pojkvän först. Jag mår bara bra när jag har roligt. Jag får ofta ont i kroppen när jag sitter i klassrummet och har allmänt tråkigt. Min livskvalitet bedömer jag som dålig.

Respondent nr 4 Man 19 år
Jag frågar mig varje dag varför jag måste gå här. Jag kommer från Iran och jag har svårt med svenska språket. Jag sitter mest och drömmer på timmarna. Det är så jobbigt att inte förstå språket riktigt. Jag orkar anstränga mig en kort stund i början på varje lektion, sedan orkar jag inte längre. Jag längtar tillbaka till mitt gamla hemland men jag vet ju samtidigt att det inte går att flytta hem. Jag har gått individuella programmet på Tullengymnasiet och det är personalen där som har skickat mig hit till komvux. De betalar för mig här så jag känner pressen att jag måste klara mig igenom kursen här. Jag har ont i magen nästan varje dag och har stor frånvaro här. Rektorerna både här och på Tullenskolan, hotar med att jag får gå tillbaka till Tullen om jag inte skärper mig, men jag orkar inte bry mig. De får göra vad de vill med mig. Jag bara väntar och längtar efter att bli så gammal så jag får bestämma över mig själv. Jag har inget mål med mina studier. Jag gör bara som de säger. Fast jag gör ju inte det heller. Jag skolkar mycket här också. Det har jag alltid gjort. Jag mår inte så bra. Har svårt att ta tag i mitt liv. Jag känner mig rotlös, och tycker inte att jag hör hemma någonstans.
Min livskvalitet är inte så bra.

Respondent nr 5 Man 26 år
Jag stortrivs på komvux. Jag har bra lärare och bra klasskamrater. Studierna går jättebra. Jag har haft frigång från fängelset. Jag hade en lärare där som kämpade mot all motsträviga makthavare, som bara sa nej till allting. Att hon inte gav upp är en gåta. Jag har henne att tacka för så mycket. Jag tror till och med att hon har räddat livet på mig. Jag har varit blandmissbrukare i många år. Jag började med hasch när jag var 13-14 år. Sen rullade det bara på. Jag minns knappast ingenting från min tonårstid. Jag var påverkad av droger varje dag. Det drog med sig en massa kriminalitet. Jag har suttit i fängelse i flera år. Jag har inget slutbetyg från årskurs 9. Jag skolkade väldigt mycket på högstadiet. Började skolka redan i årskurs 5. Jag har jättedåliga baskunskaper med stora luckor. Nu läser jag in högstadiet. Det går jättebra för mig. Jag har bra betyg på alla prov jag gör. Jag känner mig jättemotiverad. Det är så roligt allting. Jag ska klara det här bra. Jag har varit öppen från första stunden här på Komvux och berättat för lärarna att jag varit missbrukare och att jag suttit i fängelse. Med facit i hand var det rätt att vara ärlig. Jag har fått stöd av alla. I början när jag hade frigång så måste ju alla veta att jag inte var fri. Jag var tvungen att passa schematiderna jättenoga och kunde inte vara med när klasskamraterna skulle göra något efter skoltiden. Grupparbeten kunde jag bara vara med på om jag hade sagt till några dagar i förväg och det var inte alltid det fungerade. När man har frigång måste man vara hemma före utsatt tid. Annars räknas det som misskötsamhet, och då riskerar man att frigången dras in. Jag knarkade inte på fängelset den här gången men har gjort det förut. Det skulle vara bra för de flesta interner om de kunde få frigång för då måste man vara fri från narkotika inne. Man får ett tryck på sig att sköta sig för annars ryker frigången. Det gör att man får en morot att sköta sig. Det var så min lärare resonerade och hon hade helt rätt. Många dömda skulle ha mycket större chans att klara sig efter muck om de hade fått möjlighet till frigång i slutet av straffet. Då hade de ju en trygg och känd miljö att gå till den dagen de är fria. Då skulle vardagen rulla på på ett positivt sätt. Som det är nu, när de som bestämmer bara motarbetar och säger nej till frigång, så är det stor risk att det blir fylla eller knark direkt när man kommer ut i friheten.
Jag vet att jag till min person är väldigt intensiv. Det är ofta så med oss missbrukare, att allt ska vara så häftigt. Jag vet att det jag går in för det gör jag till 100 % Jag knarkade till 100 %, och nu studerar jag till 100%. Mitt mål med studierna är att bli behandlingsassistent. Jag vet att jag kommer att förstå ungdomar som knarkar. Jag kommer att jobba och ge allt till 100 %. Nu vet jag att jag kommer att klara mig. Mitt mål med framtiden är klar. Inget knark mer för mig. Jag pluggar mycket och har inte tid med någon misskötsamhet längre. Har inget sug efter knark heller. Nu lever jag ett skötsamt liv till 100 %. Hurra för komvux! Det enda jag sörjer är mina förlorade år med knark och brott. Men jag har många år kvar att leva och jobba med ungdomar som behöver mig. Jag

känner mig frisk och pigg nu. Framför allt känner jag mig stark och vet att jag kommer att klara mig i framtiden. Jag vet att jag kommer att lyckas med det jag förutsätter mig. Jag kommer att nå mina mål. Ingen tvekan. Min livskvalitet nu är bättre än på länge.

Respondent nr 6 Kvinna 37 år
Jag har varit sjukskriven från och till under hela mitt arbetsliv. Jag har lidit av migrän och annan huvudvärk. Jag har knappast någonsin kunnat jobba en hel vecka i sträck. Det har hela tiden kommit något ont i kroppen. Jag började jobba direkt efter att jag slutade högstadiet. Började jobba inom vården av en tillfällighet. Det var gott om jobb inom vården och det var det som fanns då om man inte hade någon utbildning. Det var bara att börja. Jag var ofta sjukskriven redan från början. Jag trivdes så där men det var ett ganska hårt jobb. Jag slutade efter några år och började jobba i en liten klädaffär. Det gick ju också utan utbildning. Där trivdes jag bättre men tyckte ibland att dagarna blev sega. Jag har alltid haft svårt med mig själv eftersom jag har dåligt tålamod, och vill att det ska hända saker hela tiden. Om det inte gör det blir jag otålig.
Efter två år i den affären slutade jag och började jobba i en kassa i en stor mataffär. Det var bra i början för det var full rusch och det passade mig. Jag klarade det bra i nästan ett helt år. Hade inte ont i huvudet så ofta. Jag var bara sjukskriven några strödagar då och då. För första gången sen jag börjat jobba efter skoltiden hade jag någon vecka som jag jobbade alla dagar i veckan. Det hade jag aldrig gjort tidigare. Men en efter ett år började jag få huvudvärk igen. Var sjukskriven i två månader. Efter det började jag jobba men det gick inte bra. Jag vet inte riktigt varför men jag fick ont i hela kroppen och kunde inte sitta i kassan längre. Jag fick andra arbetsuppgifter och fick röra mig mer och gå och plocka fram varor och placera dem i hyllorna. Efter ett tag fick jag ont i axlarna och i nacken. Gick på sjukgymnastik länge, men kunde inte fortsätta jobba. De senaste åren har jag varit med om olika projekt genom arbetsförmedlingen, och nu har jag börjat studera. På arbetsförmedlingen har jag haft en bra handläggare som har hjälpt mig mycket. Hon har peppat mig och övertalat mig när jag har tvekat. Jag läser nu tredje året på Komvux, och börjar att se slutet. Snart är jag i mål på denna etappen. Till våren har jag min gymnasiekompetens klar. Sen är målet att läsa på Högskolan. Jag tänker söka till lärarutbildningen. Jag har inte en enda sjukdag det senaste året. Har knappast aldrig ont i huvudet längre. Om eller när jag känner att huvudvärken är på gång, sätter jag mig och mediterar. Har lärt mig en avslappningsteknik som fungerar för mig. Det blir längre och längre mellan attackerna. Det är bara om jag får det alltför stressigt som jag kan känna av värken i huvudet eller i axlarna. Då går jag ner i varv och klarar mig utan att sjukskriva mig.

Hela jag mår mycket bättre nu. Jag tror att jag kommer att klara att bli färdig lärare. Jag tror också att jag kommer att trivas med det jobbet. Jag har vikarierat en del och det har gått bra. Jag har trivts väldigt bra på Komvux, och har gått hit med glatt hjärta varje dag. Jag har insett hur viktig trivseln är för att man ska må bra. Mitt självförtroende har ökat, och min livskvalitet är bättre än jag kan minnas att den någonsin varit.

Respondent nr 7 Kvinna 40 år
Jag går här på Komvux för att lära mig svenska och få ett betyg så att jag kan börja jobba i Sverige. Jag är utbildad sjuksköterska i mitt hemland. Jag jobbade som det i över tio år i mitt hemland innan jag flyttade till Sverige. Min man hade ett jobb som tvingade honom att fly. Det var för farligt för honom att stanna kvar. Jag var kvar i landet lite över ett år sedan han flytt, men sen flyttade jag och våra barn också till Sverige. I Sverige fick jag ett barn till, och sedan har jag varit hemma och passat barnen till jag började på SFI. Mitt språk är inte så bra. De fyra åren jag varit hemma med barnen har jag inte haft någon att prata svenska med. Kursen på SFI var bra och nu är jag här för att få betyg i svenska A. Mina mål är att kunna börja jobba inom sjukvården. Så småningom kanske jag kan få en svensk legitimation som sjuksköterska. Vägen dit är lång. Jag tror att jag kan jobba på lasarettet eller på någon vårdinrättning som undersköterska, när jag kan språket bättre. Jag ska i alla fall inte ge upp. Jag mår bra nu. Bättre än på länge. Även om det är långt till att jag når mitt mål så

har jag det i sikte hela tiden. Det är viktigt tror jag. Jag är friskare nu, och har en bättre livskvalitet än när jag bara gick hemma.

Respondent nr 8 Kvinna 21 år

Jag går här på Komvux bara för att jag måste. Jag vill egentligen inte. Jag har inget läshuvud. Jag vill inte läsa läxor på min fritid. Jag vill ut och ha kul. Man är bara ung en gång i livet. Jag skolkar lika mycket här på komvux som jag gjorde på högstadiet. Jag tror inte att jag kommer att bli färdig med mina studier här. Jag är alldeles för omotiverad. Jag slutade jobba för att jag tyckte att det var ett tråkigt jobb. Jag städade på en stor firma. Det var slitsamt och tråkigt. Jag gick på A-kassa ett tag, och när det dök upp jobb som jag var tvungen att ta fick jag välja på att börja jobba igen eller börja studera. Det var som att välja mellan pest och kolera, och jag kände mig då tvingad att börja läsa. Annars hade jag förlorat min A-kassa och då hade jag ju inget att leva på. Men så fort det dyker upp något jobb som är bättre än städjobbet så slutar jag här. Alla vuxna här försöker att motivera mig och säger att om jag läser färdigt här så har jag chans att få ett mer trivsamt arbete än om jag är outbildad. Men jag klarar inte av att se det så. Vägen dit är för lång och för svår. Jag är nog ganska barnslig och omogen. Kanske att det blir annorlunda när jag blir lite äldre. Jag känner mig fullt frisk, men jag tycker att livet är tråkigt. Jag stannar ofta hemma fast jag inte är sjuk. Det är bara så tråkigt att gå till skolan. Jag ser på lärarna ibland att de reagerar nr jag sitter och hänger i min bänk. De ser förståss att jag inte är med. Jag är aldrig otrevlig eller oartig. På högstadiet var jag uppkäftig och inte rolig att ha med att göra. Det har jag slutat med. Jag sitter mest och slöar. Mina betyg kommer att bli dåliga det är då säkert. Sammanfattningsvis: Skola och studier är inget för mig. Problemet är bara att vad finns det för jobb som är roliga om man inte är villig att satsa på en utbildning? Jag känner att jag inte har grepp om mitt liv. Allt hänger mer eller mindre i luften, och jag vet inte om min livskvalitet har ökat.

Respondent nr 9 Kvinna 66 år

Jag går här bara för att det är roligt. Jag har gått i pension efter ett långt arbetsliv. Ett arbetsliv som varit mycket positivt. Jag har knappast aldrig varit sjuk. Jag har jobbat inom den offentliga sektorn och trivts bra. Jag blir bekymrad när jag hör att så många blir utbrända nu för tiden. Visst har det varit stressigt många gånger men jag har inte mått dåligt av det. Min generation vilade upp oss under lördagar och söndagar och var pigga igen på måndagarna. Nu tror jag att alla har så mycket om sig och kring sig på sin fritid, så de får aldrig tid att återhämta sig. Jag tror också att det är betydligt jobbigare att ha barn nu för tiden. Det är så många aktiviteter så föräldrarna har fullt upp även på sin fritid.
Nu när jag är pensionär så bestämde jag mig för att gå någon kurs på Komvux. Jag har inte längtat efter pensionstiden, men inte bävat för den heller. Nu hoppas jag bara att jag får vara frisk länge. Jag läser några kurser här bara för att jag är intresserad. Jag ska inte ha det till något annat än bara för att utveckla mig själv ytterligare. Mina bekanta tycker inte att jag är klok som går här istället för att ligga hemma på soffan och ha det skönt. Jag har det skönt här. Jag har också varit noga att förklara för de som har hand om antagningen här att jag inte vill ta platser för de som är yngre. De ska självklart ha företräde. Jag går kurser i beteendevetenskap och humaniora. Det fanns plats i de kurserna jag sökte så det blev ingen konflikt med samvetet. Jag ska läsa här i ett år först och främst, gärna längre.

Jag tycket att det är så givande, och jag känner mig både frisk och stark. Jag tror att jag håller mig friskare när jag håller igång på det här sättet. Jag tror inte att man mår bra om man sitter hemma och inte har så fullt upp att göra. Det är stimulerande att komma ut och träffa andra människor. Att mina klasskamrater är så mycket yngre än jag tänker jag aldrig på. Vi trivs ihop. Jag tror att vi alla inser och förstår att vi har mycket att ge varandra över åldersgränserna. Jag ger av min långa livserfarenhet och de ger av sin ungdomliga entusiasm. Det känns bara så toppen. Vi har underbara lärare. Där är fler som är mer jämnåriga med mig än med de yngre i klassen. Jag känner att jag har fått bättre självförtroende, och att min livskvalitet har ökat.

Respondent nr 10 Man 44 år
Äntligen har jag kommit igång att studera. Jag har längtat efter detta. Jag är 44 år och det är på tiden att det blev min tur. Att det inte har blivit av tidigare beror inte på någon slöhet eller ovilja från min sida, utan det har varit andra omständigheter. Jag blev pappa redan vid 19 års ålder. Sedan har min fru och jag fått barn med jämna mellanrum. Det är stor spridning på våra barns åldrar. Det yngsta barnet föddes för 7 år sedan. Då var jag alltså 37 år. I och med att vi alltid har haft småbarn i huset så har det inte varit läge för mig att börja studera. Familjen och barnen har kommit i första hand. Det har inte varit någon uppoffring utan en självklar anpassning till vårt liv. Men nu när vårt yngsta barn är i skolåldern, då känner jag att det är min tur. Min fru hade redan sin utbildning klar när vårt första barn föddes. Det var ju tur att inte hon skulle igång nu också.
Jag är så glad och nöjd med att ha fått chansen att börja nu. Det enda är att jag känner att tiden rinner iväg och det har gjort att jag inte har kunnat göra mitt yrkesval helt fritt. Jag måste tänka på att jag inte har mer än 20 år till pensionen. Jag får inte heller studiemedel hur många terminer som helst. Det finns en gräns åldersmässigt. Kontakten med CSN är det enda negativa. Det är så svårt att nå dem och få svar på frågor som jag har beträffande studiemedlen. Det är viktigt att jag har det klart. Jag har ju ansvar för min familj och jag vill absolut inte att någon i familjen ska bli lidande på att jag börjat läsa.

Jag har bestämt att jag ska bli ingenjör, gärna med inriktning på miljöfrågor. Hade jag varit yngre hade jag nog gärna blivit civilingenjör, men det tar för lång tid för mig nu. Det får duga med gymnasieingenjör. Att jag väljer det beror på att jag jobbat med teknik och i viss mån miljö i mitt tidigare arbetsliv. Jag har jobbat på ett reningsverk i några år. Förut jobbade jag på en tillverkningsindustri. Det var monotont, men jag hade inte så stort val eftersom jag inte hade någon utbildning alls och var tvungen att ta vad som helst för att försörja familjen.
Men nu är jag glad över att ha kommit igång med studier. Jag njuter av att få läxor och att sitta på kvällarna och göra dem. Det är så stimulerande. Mina barn tycker inte att jag är riktigt normal. Men samtidigt är de lite stolta tror jag. De största barnen hjälper mig med matte och språk ibland. Då märker jag att de är stolta över att de kan få visa sina kunskaper. Jag mår bättre nu än på länge. Jag är gladare nu än tidigare. Jag har väl alltid trivts med min familj, men nu känns det ändå bättre. Jag vet att jag kommer att nå mitt mål med utbildningen. Personalen här på Komvux är mycket bra. Alla är trevliga; Inte bara lärarna utan även skolledning, kanslipersonal, studievägledare, vaktmästare, lokalvårdare. Ja, alla som finns här är trevliga och hjälpsamma. Min livskvalitet har inte varit dålig tidigare, men nu är den ändå bättre.

Respondent nr 11 Man 49 år
Det har varit svårt att komma igång med studier. Jag var jättenervös när jag skulle börja här. Jag hade inte några planer att börja studera. Jag hade ett bra jobb och tyckte att det räckte och att jag skulle jobba på samma ställe fram till pensionen. Det fanns inget annat i min tankevärld. Jag jobbade på ett stort postorderföretag. Hade god skötsamhet och var nästan aldrig sjuk. Men så hände det saker på arbetsplatsen. Arbetsplatsen och mina arbetsuppgifter drabbades av datorisering. Jag har en grav dyslexi och det hade jag aldrig berättat på mitt jobb. Jag hade klarat mig fast jag inte kunde läsa och skriva så bra. Läsningen gick långsamt men det var inte så ofta det var ny information, så det var inte så stora problem. Skriva kan jag knappast inte alls men jag behövde inte skriva något på jobbet. Allt fungerade ända tills datorvärlden trängde sig på. Jag märkte att mina arbetsuppgifter blev förändrade. Jag ville inte erkänna för mina arbetskamrater att jag inte kunde läsa och skriva. Jag skämdes. Det kom ibland stora luntor med information om nyheter på jobbet och vi skulle gå kurser och lära oss jobba med datorer. Jag stannade hemma mer och mer. Alla frågade vad det var med mig. Jag hade ju aldrig varit sjuk tidigare. Jag hittade på än det ena än det andra. Till slut förstod personalchefen att det var något skumt med min frånvaro. Jag blev inkallad till honom. Det var 1997 när det var stor fokusering på dyslexi och läs och skrivsvårigheter och vi hade det så kallade dyslexiåret i Sverige, så personalchefen hade fått sig tillsänt en del material som gällde detta problem. Jag ville inte säga något om mina problem, utan det var han som frågade rakt

ut om det var så att jag hade svårt att läsa och skriva. Då erkände jag och det kändes skönt att slippa försöka dölja mina problem. Han hjälpte mig till en kurs på ett studieförbund. Det var en enkel datakurs där jag samtidigt fick hjälp med att läsa och skriva. Det gick ganska bra även om jag inte får upp någon större hastighet vid läsandet.

Sen började jag här och går en datakurs som är anpassad till arbetslivet. Det tar tid eftersom jag inte fått upp någon större hastighet beträffande läsningen. Men det går. Att jag inte stavar så bra har ingen betydelse. Jag har lärt mig att använda rättstavningsprogrammet på datorn. Det kommer jag säkert att ha nytta av på jobbet sen också. Jag ska bara gå här så länge att jag klarar av att gå tillbaka till mitt arbete och sköta mitt jobb som nu är datoriserat. Jag är så nöjd med den hjälp jag fått. Det känns också skönt att mina arbetskamrater vet om mina problem så jag inte behöver vara nervös över att få uppgifter som jag inte klarar. Nu vet jag att jag kan be om hjälp om det blir problem med något. jag känner mig säkrare och tryggare nu. Jag är mycket tacksam över all hjälp jag får här. Jag mår väldigt bra nu. Min livskvalitet har ökat.

Respondent nr 12 Man 19 år
Jag har strulat mest hela tiden på vanliga gymnasiet. Jag har inte mått så bra, och jag har inget mål med mitt liv. Jag tycker att det mesta är pest. Nu har jag blivit tvingad att gå på komvux, fast jag egentligen inte vill. Men jag ska försöka att klara det här även om det känns motigt. Jag förstår att det är viktigt att bli klar med gymnasiet men jag känner mig inte riktigt mogen. Det finns flera människor här som stöttar och uppmuntrar mig. På vanliga gymnasiet var det ingen som brydde sig. Jag blev mer och mer efter de andra i klassen i många ämnen. Jag har inte svenska som modersmål och är inte så bra på svenska språket, och det gör att jag har svårt att hänga med på timmarna. Det gjorde att jag tappade lusten att gå till skolan. Jag skolkade mer och mer. Det var synd att ingen av mina lärare reagerade för att jag hade så stor frånvaro. Här finns det många som pratar med mig och försöker att få mig att skärpa mig. Jag tror att jag är lite omogen och inte alltid sköter mig så bra. Det finns en person som ger oss matkuponger, och hon har fått mig att sköta mig bättre än förut. Min livskvalitet har blivit bättre nu.

Respondent nr 13 Kvinna 27 år
Jag har alltid längtat efter att få möjlighet att utbilda mig till något. Jag var ganska duktig i skolan när jag var ung och hade lätt för att lära mig. Jag hade många drömmar om vad jag ville bli när jag blev stor. Men livet blir inte alltid som man planerar eller tror. Jag fick barn tidigt i mitt liv. Ganska snart efter att jag gått ut gymnasiet. Sedan fick jag två barn till ganska tätt. Jag har alltså tre barn i åldern åtta, fem och tre. Mitt liv har varit fyllt av barnpassning och hushållsarbete. Nu ska jag försöka att läsa upp mina betyg lite så att jag kan komma in på en högskoleutbildning. Jag vill jobba med människor. Antingen med barn eller hellre med ungdomar som behöver hjälp och stöd. Jag siktar på att läsa på socialhögskolan. Jag är väldigt motiverad. Jag vet inte om jag kommer att orka med att bli klar. Barnen är ju fortfarande ganska små och kräver mycket tid, men min man ställer upp så mycket han hinner. Jag trivs jättebra här och har bra lärare som peppar mig hela tiden. Det är framför allt en som jag ringer till när jag håller på att ge upp, och hon lyckas alltid få mig att ta nya tag. Det känns så bra för mig att känna att jag duger till att studera. Jag mår mycket bättre nu än när jag bara gick hemma. Jag hade ofta ont i huvudet och kände mig nedstämd, även om jag njöt av mina underbara barn. Jag trivs bättre med livet nu och bedömer min livskvalitet som betydligt högre än tidigare. Jag orkar mer nu och jag är gladare.

Respondent nr 14 Kvinna 36 år
Jag har varit arbetslös och sjukskriven från och till under många år. Jag har jobbat korta perioder men har ofta blivit sjuk igen. Det har gått runt hela tiden och jag har inte mått bra på säkert 11-12 år. Jag har ingen yrkesutbildning och det har gjort att jag bara fått okvalificerade arbeten. Jag har jobbat på lager, jag har städat och jag har jobbat inom textilindustrin. Det har inte känts så trivsamt precis. Men å andra sidan har det inte varit roligt att gå hemma och vara arbetslös heller. Jag har hela tiden känt mig missnöjd med livet. Jag tror att jag har blivit sjuk av tristessen i mitt liv. Varje gång jag har förändrat mitt liv så har det ju bara varit en rundgång mellan trist arbete, arbetslöshet och sjukskrivning. Det har inte varit någon positiv cirkel precis.
Nu har jag bestämt mig att jag ska göra något positivt av mitt liv. Jag fick se en annons om vuxenutbildningen och tänkte att nu ska det hända något. Så jag anmälde mig hit till komvux och det har hittills gått bra. Jag hade inte så klara mål från början men här finns bra studievägledare som hjälper mig mycket med att föra mig framåt. Nu är jag snart färdig med gymnasiekompetensen och sen gäller det att gå vidare. Varje gång jag dalar går jag in och pratar med studievägledarna eller med någon av skolledarna. Och då får jag hjälp att se nya mål. Jag mår så bra nu och har inte varit sjuk en enda dag sen jag började på komvux. Jag ser att det går framåt för mig. Jag har flera bra lärare. Det är framförallt en som jag har stort förtroende för och som jag kan gå och prata med när som helst. Hon blir aldrig irriterad och visar aldrig att hon blir störd. Min självkänsla och mitt självförtroende har ökat mycket. Jag känner mig som en ny människa och min livskvalitet är skyhögt bättre än för ett par år sedan.

Respondent nr 15 Kvinna 58 år
Jag är egentligen för gammal för att gå på komvux, men jag känner att det betyder mycket för mig. Jag går här mest för att utveckla mig själv. Det kan tyckas vara onödigt vid min ålder men jag har den uppfattningen att livslångt lärande är viktigt för välbefinnandet. Jag läser också sådana kurser att jag inte tar platsen för någon yngre människa. Jag har sett så många människor som har närmat sig pensionen och tappat sin livslust och sin livskvalitet och därmed blivit både sjuka och skröpliga, och jag tänkte att det ville jag inte vara med om. Därför tog jag steget in i vuxenutbildningen. Jag har aldrig varit arbetslös och jag ska inte ha den här utbildningen till någon karriär. Jag läser bara för att må bra och få lite nya impulser. Det har jag verkligen fått. Komvux har berikat mitt liv. Min livskvalitet är bättre än tidigare och jag har ett bra allmäntillstånd.

Respondent nr 16 Kvinna 45 år
Jag har varit hemma många år med mina barn. Nu är det äntligen min tur. Nu ska jag satsa på mig själv. Jag ska ge järnet. Först måste jag ta gymnasiekompetens för att kunna fortsätta på högskolan. Jag är snart färdig med gymnasiet och det har gått bra. Det är så roligt att studera och det gör att jag orkar. Det kommer hela tiden perioder när jag dalar lite för att familjen och framförallt barnen kräver mycket tid, men jag tar nya tag igen. Jag har bra stöttning av min man, och det känns bra. Mitt mål är att jobba med något slag av hälsovård. Jag vill inte gå in i sjukvården utan vill jobba inom friskvården. Jag är aktiv inom Friskis och Svettis och det betyder mycket för mig.
Jag har bara mött underbara lärare på Komvux. Även skolledningen och studievägledarna har varit underbara. Det är bara att gå in och prata med någon av dem när motivationen dalar, och då peppar de mig och jag känner att jag kommer att klara mig. All personal här ger stöd. Det är nog lite olika på en vuxenutbildning jämfört med ungdomsskolan, eller så är det för att jag är ”gammal” nu jämfört när jag gick i vanliga skolan. Jag mår väldigt bra och min livskvalitet har blivit betydligt bättre. Mitt självförtroende ökar i takt med varje prov som jag klarar och varje betyg som jag får. Min livskvalitet har blivit bättre.

Respondent nr 17 Man 23 år
Jag går här för att läsa in gymnasiekompetensen. Jag hoppade av skolan efter 9:an. Skolkade mycket och kom in i ett missbruk. Blandade alkohol och narkotika ganska vilt i flera år. För ett år sedan träffade jag en tjej som betydde mycket för mig. Hon försökte att få mig att sluta knarka men det var jättesvårt och jag fortsatte i smyg och var borta ibland flera veckor utan att kontakta henne.

Jag är och var väldigt omogen. Jag trodde att jag kunde komma och gå som jag ville. Men så ställde hon ultimatum: ”Du får välja mellan mig och knarket”. Det tog ett tag för mig att förstå att det var allvar. Eftersom jag inte ville förlora henne så skärpte jag till mig. Jag sökte till Komvux och gick in här med buller och bång. Nu jävlar anamma skulle jag visa dom alla att jag kunde klara mig. Jag läste läxor nästan dygnet runt i början. Jag har alltid varit intensiv till min personlighet. Det jag gör det gör jag till 100 procent. Här går det bra för mig. Jag har nästan alltid MVG på alla prov. Jag mår bra. Jag har min tjej kvar och vi lever ett bra liv. Det går inte att jämföra min livskvalitet nu och innan. Det skiljer som natt och dag. Jag känner inte något sug efter narkotika längre och jag känner inte någon längtan efter mitt tidigare liv. Det är skönt att inte behöva vara jagad av polisen eller att behöva sitta och gagga med några flummiga kompisar. Studierna blev den motkraft som jag behövde för att lämna mitt destruktiva leverne. Mitt självförtroende är bättre nu och ökar dag för dag. Jag har underbara lärare som stöttar och hjälper mig hela tiden. Livet leker.

Respondent nr 18 Kvinna 24 år
Jag vet inte om jag kommer att klara det här. Jag har tre småbarn som kräver mycket tid och omtanke. Jag är nyskild och känner mig inte så uppåt. Tack och lov så har min före detta och jag förmåga att prata och komma överens om barnens bästa. Han har alla tre varannan helg. Det är förutsättningen för att jag ska kunna göra hemuppgifter och kunna läsa läxor. Det är mycket tuffare än jag trodde, och tempot är jättehögt. Det är så högt så man har fullt upp hela tiden och om man blir lite efter med något avsnitt så är det svårt att ta igen det för då är vi redan inne på ett nytt avsnitt, som kräver att man ägnar all tid åt det nya. Sackar man då efter igen så tror jag att det är kört. Men jag jobbar på. Trivs och tycker att det är roligt. All personal stöttar mig. Jag har en snäll mamma också som kommer och passar barnen om det kör ihop sig. Men hon orkar inte heller hur mycket som helst. Mitt mål är att bli klar med gymnasiekompetensen. Jag vill sen utbilda min till något där jag får jobba med människor. Jag har inte bestämt vad än. Jag får ta en bit i taget. Studierna här betyder mycket för mig. Jag har fått en mer positiv självbild. Jag vet att det inte är fel på mig när det inte går så bra utan jag duger och gör mitt bästa utifrån min situation. Min livskvalitet är kanske inte direkt på topp, men jag tror att den kommer att bli bättre.

Respondent nr 19 Man 28 år
Jag är invandrare med en helt annan kulturell bakgrund. Jag har haft svårt att finna mig tillrätta i Sverige. Jag har hoppat mellan olika arbetsplatser och varit arbetslös långa perioder däremellan. Jag har ingen utbildning här i landet, men är utbildad tekniker i mitt hemland.
Mitt språk har väl inte varit perfekt någon gång men nu efter elva år här behärskar jag språket bra. Jag vet inte varför jag inte fått något jobb som ingenjör eller tekniker här. Jag misstänker att det beror på mitt konstiga namn, men det är inget som jag kan bevisa. Jag har sökt många jobb men fått ansökningshandlingarna tillbaka. Jag har bara arbetat på verkstadsgolvet och inom industrin. Jag har ofta känt mig både knäckt och kränkt. Nu har arbetsförmedlingen hjälpt mig hit. Jag känner ingen gnista för något egentligen. Jag har inte så stort hopp att detta ska leda till något. Jag tar en dag i sänder. Jag mår inte så bra. Personalen här försöker uppmuntra mig så gott de kan, men jag är nog ganska hopplös. Min självbild är ganska negativ. Jag tycker inte att jag duger till något. Mitt självförtroende är i botten och min livskvalitet är inte så bra.

Respondent nr 20 Kvinna 49 år
Jag har jobbat hela mitt liv sen jag var 15 år. Har haft ett bra yrkesliv inom textilindustrin. Konstigt nog har jag trots kriser i branschen aldrig varit arbetslös. Jag har bytt arbetsplats några gånger men aldrig varit utan jobb. Jag är inte arbetslös nu heller men tyckte att jag skulle ta en liten paus i mitt liv och läsa lite här. Jag kände mig lite dum när mina barnbarn kunde med än jag. Jag har aldrig varit något ljushuvud när det gäller teoretiska studier men har ändå haft en positiv självbild eftersom jag klarat mitt jobb så bra. Nu kände jag att jag började bli trött och hade ofta ont i både axlar och rygg. Jag tänkte att det nog var viktigt att lyssna på kroppens signaler och ta en paus från jobbet. Jag går i något som kallas mellangruppen där vi läser olika ämnen på högstadienivå. Vi har tre underbara lärare. Alla tre lika bra. De uppmuntrar och berömmer. Jag njuter så av mitt liv nu.

Jag tycker att det är så lyxigt att få gå här. Jag har lärt mig så mycket. Jag kan räkna ganska svåra tal nu. Jag har lärt mig mycket i samhällskunskapen och mycket psykologi. Nu kan jag mer än mina barnbarn. Jag har också lärt mig att arbeta med dator. Det är jättenyttigt. Att kunna skriva på datorn har höjt mitt självförtroende. Mitt liv är toppen. Jag kommer säkert att gå tillbaka till mitt vanliga jobb igen, men jag kommer att minnas den här tiden som mycket positiv. Jag har en bra livskvalitet.

Respondent nr 21 Man 20 år

Jag går här på komvux för att jag inte har klarat av studierna på Tullengymnasiet. Jag är en riktig strulare. En värsting är nog rätta ordet. Jag bryr mig inte om lagar och sånt. Jag gör lite som jag vill och det går inte alltid så bra. Polisen har tagit mig flera gånger, men jag har klarat mig från fängelse och häkte. Men jag har bara undrat hur länge det ska gå. Jag har inte brytt mig. Jag tror att jag är omogen fast jag är 20 år. I mitt liv handlar det mest om att klara dag för dag och att överleva. Jag har inga planer för framtiden, och kanske inte ens för morgondagen. Jag snattar lite då och då. Både för att det är spännande och se om jag klarar mig, och dels för att jag måste snatta för att få mat och lite annat.

Det var en beskrivning av mig, men kanske mer en beskrivning av hur jag varit. Det hände något för en tid sedan och det fick mig att tänka till. Det var en tant på komvux som sa något till mig. Hon var inte lärare utan satt på ett kontor. Hon gav oss matkuponger till bespisningen. Hon märkte att vi inte skötte systemet som vi skulle. Jag vill inte säga vad vi gjorde med kupongerna, för jag vill inte tipsa andra. Men den tanten märkte vad vi höll på med. Hon stirrade på mig och så sa hon att man inte får bära sig åt hur som helst. Hon var arg, men jag kände att hon brydde sig. Hennes ord väckte mig på något sätt. Jag kände att hon ville mig väl även om hon var arg på mig. Då bestämde jag mig för att bättra mig. Jag är stark i mina principer och när jag har bestämt mig för något så genomför jag det oftast. Det har bara varit så tidigare att jag har bestämt mig för att leva det liv jag levde då. Nu har jag bestämt mig för att ändra mitt liv och då gör jag det.

Det är någon månad sen hon på kontoret sa till mig och jag tänker ofta på hennes ord. Jag har skött mig sedan dess. Nu märker jag hur skönt det är att inte vara jagad av polisen. Mitt liv har blivit mycket bättre. Jag sover bättre och jag klarar mitt liv bra. Jag ska fortsätta med det och nu har jag planer att klara av gymnasiet och sen ska jag fortsätta och ”bli nått”. Riktigt vad jag ska bli vet jag inte riktigt, men jag känner att jag kommer att klara min utbildning nu. Det var så skönt när livet vände. Jag visste inte hur skönt det kunde vara att få en bättre livskvalitet.

Respondent nr 22 Man 27 år

Jag har haft kris i mitt liv under den senaste treårsperioden. Jag blev arbetslös för tre år sedan, och jag hade väldigt svårt att bemästra den situationen. Jag blev deppig och tappade livsgnistan. Det påverkade hela mitt liv och det var en bidragande orsak till att mitt äktenskap gick överstyr. Jag lastar inte min före detta fru för att det blev som det blev, utan jag tar på mig skulden. Jag var säkert inte varken rolig eller lätt att leva med. Vi skildes definitivt för lite mer än ett år sedan. Då var jag verkligen i botten. Utan jobb, utan familj och utan utbildning. Hela min situation hängde i luften.

Min enda kompis gjorde vad han kunde för att hålla mig flytande. Det var han som nästan tvingade mig att söka till en utbildning på komvux. Jag förstod att jag var tvungen att göra något annars skulle jag gå under, och jag tog tacksamt emot hans hjälp när han fyllde i ansökningsblanketten och jag bara skrev mitt namn under. Det blev ett lyft för mig. Redan efter någon vecka började jag må mycket bättre. För första gången på ett par år njöt jag av våren med sol och fågelkvitter. Mina studier gick bra och jag kände hur jag gick från klarhet till klarhet. Jag kände hur livsgnistan kom tillbaka, och jag trivdes med livet. Jag hade underbara lärare och bra studiekamrater. Att det kunde vara så roligt att läsa läxor hade jag inte kunnat ana.

Nu är jag snart färdig med gymnasiekompetensen och tänker söka till Högskolan. Helt plötsligt kan jag njuta och dra fördel av att jag är fri att söka till vilken högskola som helst. Kanske det blir Borås, men kan lika gärna bli Linköping eller Umeå. Det känns helt underbart att ha alla möjligheter och att inte vara låst till någon speciell ort.

Det känns också underbart att ha flera olika utbildningar att välja på. Mina terminer på komvux har gett mig bra självkänsla och gott självförtroende och mitt gymnasiebetyg är bra mycket över medel. Det gör att jag kan välja bland flera utbildningar på Högskolan. Just nu lutar det åt en ekonomutbildning; Kanske med internationell inriktning.
Jag är så lycklig och tacksam över hur bra livet blev tack vara komvux. Jag har läst psykologi och lärt mig mycket i det ämnet tycker jag. Jag är ett levande bevis på hur en kris kan göra att man växer och utvecklas. ”Man kommer starkare ut ur en kris än man går in i den.”

Respondent nr 23 Kvinna 42 år
Jag har haft inlärningssvårigheter under hela min skoltid. Jag gick om en klass i grundskolan, och blev senare placerad i en specialklass. Jag gick ur årskurs 9 med dåliga betyg. Jag fortsatte inte att studera efter nian. Jag har inte så lätt med teoretiska studier. Jag har jobbat på skyddade arbetsplatser ända sen jag slutade skolan. Mitt senaste jobb har varit på Samhall. Där har jag fått hjälp att gå igenom en utredning. Det kom en lärare från komvux och testade mig och gjorde en analys över mina förutsättningar och mina kunskaper. Hon hjälpte mig in här och det går så där för mig. Det viktigaste är inte om jag får några betyg eller inte utan det viktigaste är att jag lär mig nya saker hela tiden. Jag har vuxit som människa, och känner att jag mår bättre nu. Jag tror inte att jag får något bättre jobb för att jag går här, men jag tror att min livskvalitet blir bättre i alla fall.
Alla mina kamrater här jagar betyg, men det gör inte jag. Jag tror att komvux kan vara bra för mig ändå. Måste all utbildning mynna ut i betyg eller jobb på karriärstegen? Eller är det viktigt att bara känna sig mera bildad? Duger jag fast jag inte når någon särskild utbildning?

Respondent nr 24 Kvinna 34 år
Jag är invandrare och har inte kunnat utnyttja min utbildning från mitt hemland. Jag kommer från Iran och har en teknisk utbildning där. Det är ungefär detsamma som civilingenjör i Sverige. Jag har sökt många olika jobb, men alltid fått nej. Detta trots att jag inte har några besvär med språket. Jag tycker att det är konstigt för det är inte så stor skillnad på teknik vilket land man än kommer ifrån. Min matematikkunskap är också god. Betydligt över matematik D eller E här på gymnasiet. Den är helt i nivå med högskolenivå på t ex Chalmers. Ändå har det inte bedömts som om jag skulle kunna jobba varken som tekniker eller lärare i Sverige. Min tekniska utbildning är inom el-tekniken. Jag vill så gärna jobba och tjäna mitt uppehälle här i Sverige.
Nu går jag här på Komvux för att få betyg i svenska B. Det är lätt för mig, och jag kommer att få MVG i slutbetyg. Det är roligt att studera men jag tycker att det är onödigt, för jag har redan en bra utbildning. Problemet för mig är att jag läser med studiemedel, och det kommer att bli ganska mycket innan jag gått igenom högskolan också. Jag funderar på att läsa en helt ny utbildning eftersom jag inte hittills kunnat utnyttja min ingenjörsutbildning, och tycker att jag inte har så mycket mer att lära mig inom det området. Varför då läsa något som inte ger mig något nytt? Jag kommer nog att ge mig in på en utbildning inom medicinen.

Min självkänsla har inte mått bra av min tid i Sverige. Inte mitt självförtroende heller. Jag känner mig ofta nedtryckt och mindervärdig. Inte så att någon här trycker ner mig utan det är en känsla inom mig, eftersom jag i så många situationer bara känner mig motarbetad. Det känns som att ”trampa i sirap hele tiden”. Min livskvalitet är inte så bra.

Respondent nr 25 Man 22 år
Jag har gått här på komvux i tre år snart. Jag kommer ingenstans. Klarar inte av alla prov och är alltid efter i flera ämnen. Jag går här för att få gymnasiekompetens, men det verkar nattsvart. Jag är invandrare och måste hela tiden ta ansvar för min familj. Då menar jag inte en ”egen familj”, utan min mamma och mina syskon. Så är det i vår kultur. Jag är äldst av syskonen och då är det mitt ansvar att sköta familjens ekonomi och trygghet. Jag har aldrig känt att jag kunnat tänka på mig själv. Det gör att jag inte har tid att läsa till prov eller att göra mina hemuppgifter. Jag får bara sämre och sämre självförtroende. Jag tror inte att jag kommer att klara mina studier här. Alla bara säger att jag måste ta mitt eget ansvar. Men hur gör jag det? Min livskvalitet är inte bra.

Respondent nr 26 Kvinna 20 år
Jag inser att detta är min sista chans. Jag strulade hela skoltiden. Skolkade mycket på högstadiet. I slutet av åttan och hela nian var jag inte alls i skolan. Alla försökte tala mig till rätta, men det var förgäves. Jag började hänga med äldre kompisar som använde droger, och jag började också knarka. Jag minns knappast ingenting av min ungdom från 13-14 årsåldern till bara för ett år sedan. Då var jag så dålig så jag var nära döden. Detta gjorde att jag kom till insikt om mitt liv. Jag har fått hjälp av en övervakare annans hade det nog inte gått. Nu ska jag äntligen läsa så jag får ett slutbetyg från 9:an. Jag är inte dum så jag tror att det ska gå bra. Jag fattar inte varför jag började skolka. Jag hade inte svårt med att lära mig något i skolan. Jag tyckte bara att allt var så himla tråkigt. Jag tror att jag var både för mogen och för vuxen, samtidigt som jag nu förstår att jag var jätteomogen. Nu har jag bestämt mig för att inte rota i det gamla utan bara se framåt. Jag ska läsa så att jag får bra betyg. Först måste jag bli klar med högstadiet, och det tror jag går fort. Sen ska jag ta gymnasiekompetens. Jag vill fortsätta att studera på högskolan. Jag siktar på att bli kurator eller psykolog för då kan jag jobba med ungdomar som behöver hjälp. Jag tror att jag kan ha nytta av mina egna erfarenheter. Jag har underbara lärare här på komvux, så allt ser ljust ut för mig. Min livskvalitet är bättre nu än den varit på länge.

Respondent nr 27 Kvinna 41 år
Det var inför min 40-årsdag som jag släppte bomben om mina planer. Det hade grott efter många års ältande i mitt huvud. Jag sa till min familj att jag inte ville ha några presenter, utan ville ha stöd och hjälp från alla med att klara av mina studier som jag hade planerat. Jag fick barn tidigt och har inte kunnat ägna så mycket tid för mig själv. Jag har fyra barn i åldrarna 12-22 år. Nu tyckte jag att det var min tur att få studera och kanske mest att få utveckla mig själv. Jag har flera väninnor som är välutbildade, och jag har hela tiden haft en känsla av mindervärdeskomplex för att jag inte har någon utbildning. Jag är inne på mitt andra år av mina gymnasiestudier. Det går bra även om det är tufft. Jag mår mycket bättre nu än tidigare och jag har fått bättre självförtroende. Jag har mer att prata med mina väninnor om, och jag känner mig inte så dum som förut. Min man och mina barn tar stort ansvar för arbetet i hemmet, och säger ofta att det är roligt att hjälpa till när de ser att jag mår så mycket bättre. De märker att jag har blivit gladare. Vi har mycket mer att prata om nu när jag också har läxor att läsa. Jag ska bli fritidspedagog, och jag tror att jag har nytta av mina erfarenheter som 4-barnsmamma. Jag tycker att psykologikursen har varit jätteintressant. Jag har lärt mig så mycket och har knutit ihop teori och praktik. Jag har haft nytta av mina livserfarenheter. Min livskvalitet är på topp nu.

Respondent nr 28 Kvinna 53 år
Jag läser bara enstaka kurser för jag är redan välutbildad. Jag har ett arbete där det är viktigt att vara på alerten och hänga med i samhället. Jag går en datakurs för jag känner att jag inte är på topp när det gäller datakunskap. Det ger inte bara kunskaper utan det ger mycket socialt också. Det är underbart att träffa ungdomar och höra deras åsikter om livet. Jag tror att det är viktigt att man håller sig ajour med samhället. Jag känner mig yngre än vad personbeviset anger. Det tror jag beror på att jag hela tiden försöker att utveckla mig själv. Många av mina vänner ifrågasätter vad jag håller på med. De tycker att det är bekvämare att sitta hemma och se på TV. Det tycker inte jag. Jag är väldigt nöjd med de kurser som jag går på. Min livskvalitet har nästan alltid varit bra, men nu känner jag att den är *riktigt* bra.

Bilaga 4 - Exempel på enkätsvar

Fråga 1. Exempel på positiva svar

- Jag har blivit mycket bättre. Jag har tex förstått att jag kommer att klara studier på Högskolan. Det trodde jag inte förut.
- Jag har blivit mer upplyst och mitt språk har utvecklats. Det gör att jag har en positivare självbild nu.
- Ja, min självbild har förändrats mycket. Jag ser mig själv som den människa jag är.
- Ja, jag har blivit klar över vad jag är för en person. Klar över både mina bra och dåliga sidor.
- Jag har fått bekräftat att mitt ”läshuvud” fungerade. Både min självbild och mitt självförtroende har ökat.
- Jag har utvecklat mina mattekunskaper, och det har förbättrat min självbild.
- Jag har fått en mycket bättre självbild. Det här har gått mycket bättre än förväntat. Jag har tidigare känt mig ganska värdelös, men inte nu längre.
- Ja, jag har upptäckt min förmåga att studera och ta till mig information.
- Ja, mycket till det positiva. Lärarna har varit fantastiska och ”peppat” mig hela tiden.
- Både positivt och negativt beroende på hur mycket tid man har till att läsa och därefter blir resultaten. Det gäller att inse att det beror mer på tid än på förmåga. Annars kan man känna sig värdelös. Någon av lärarna hjälpte mig mycket med att se detta och det hjälpte mig att se mig själv som ”någon som kan”
- Min självbild har förändrats för jag har upptäckt att jag är ganska allmänbildad, och den har ökats hela tiden genom all intressant undervisning.
- Jag har lärt mig prata svenska och det har påverkat min självbild väldigt mycket. Jag känner mig mera svensk nu och det är bra för jag bor ju här. Nu vågar jag prata med svenskarna. Det innebär inte att jag fortfarande har känsla för mitt hemland.
- Min självbild har förändrats. Jag vet nu att jag kan mycket mer än jag trodde.
- Jag har fått en bättre självbild, framförallt är jag mycket säkrare i det sociala livet nu.
- Min bild av mig själv har förändrats. Nu vet jag att jag är en som kan lära mig.
- Jag har lärt mig att förstå min personlighet.
- Jag trodde aldrig att min gamla rostiga studieteknik skulle fungera, men hurra! Allt känns toppen!
- Jag har upptäckt att jag är vuxen och att jag måste börja tänka på min framtid.
- Jag vet att jag duger som jag är, med både bra och dåliga egenskaper. Det gör mig trygg och jag behöver inte vara rädd för att misslyckas. Jag är inte rädd för att göra bort mig. Därför vågar jag både fråga saker och chansa.
- Jag har ändrat min inställning till studier. Nu vill jag studera, det ville jag inte på gymnasiet.
- Jag känner mig väldigt nöjd med mig själv.
- I psykologikursen har jag lärt mig att förstå mig själv, och se mig som den jag är. Jag har fått insikt om vad jag är för en person. Det är jättenyttigt.
- Jag har fått en bild av mig själv. Jag vågar säga nej nu. Jag är också mycket mer öppen för andra människor i omgivningen. Jag accepterar att andra inte tycker samma som jag.

Fråga 1. Exempel på negativa svar

- Nej, min självbild blev faktiskt sämre i varje fall i början, för jag upptäckte hur lite jag kunde.
- Då såg jag mig som en värdelös person.
- Nej, det tycker jag nog inte. Jag är den jag är och kommer nog inte att förändras.
- Nej min självbild har nog blivit sämre. Jag känner mig dålig. Men jag har haft fantastiska lärare som har gett mig bättre känsla av att jag kanske kommer ur det här och kommer att lära mig nya saker.
- Nej, jag är bara jag. Jag påverkas inte av någonting.

- Jag känner mig jättedum för att jag måste läsa samma ämnen som jag gjorde när jag var barn. Det är bara svenska som är ett nytt ämne.
- Jag har blivit mer stressad.
- Jag har blivit klar över min självbild. Det blev negativt. Jag inser att teoretiska studier inte är något för mig. Jag har inget ”läshuvud”. Jag måste nog fortsätta att vara en vanlig arbetare.

Fråga 2. Exempel på positiva svar
- Jag vet nu att jag kan det jag vill. Jag kan bli vad som helst.
- Jag har upptäckt att jag inte är så ”dum i bollen” som jag trodde. Jag har upptäckt att jag kan om jag bara vill.
- Jag känner nu att jag duger precis som jag är.
- Studierna har förändrat min självkänsla. Det har fått bieffekter på mitt privatliv också. Jag känner att jag blivit både bättre mamma och bättre fru. Jag känner att jag duger. Jag accepterar mig själv och min personlighet. Jag känner mig uppskattad för den person jag är även om jag inte alltid är bäst.
- Jag är mycket mer harmonisk nu när jag fått en säkrare självbild och en bättre självkänsla. Jag behöver inte längre ”spela Allan”, eller vara stöddig för att hävda mig. Jag duger som jag är.
- Det jag lärt mig på komvux har gjort att jag fått en starkare självkänsla. Jag är mycket mer aktiv nu i alla möjliga situationer.

Fråga 3. Exempel på positiva svar
- Jag kan mycket mer nu och det gör att jag har mycket bättre självförtroende.
- Kunskaperna i matte och svenska har ökat mitt självförtroende. Jag vågar diskutera på ett annat sätt nu än före min komvuxtid.
- I början var mitt självförtroende bra, men sen dalade det och i mitten av studietiden var det dåligt, till och med värdelöst. Jag dalade när jag misslyckades med några prov. Men sen mot slutet var jag på topp igen och hade bättre självförtroende än jag hade från början. Det kändes toppen.
- Ja, jag har lärt mig att prata svenska och det känns bra. Förut var jag ofta rädd att någon skulle fråga mig något och jag inte kunde svara för att jag inte förstod. Jag var överhuvudtaget rädd för att någon skulle tilltala mig.
- Jag har fått mycket bättre självförtroende för jag har lärt mig svenska jättesnabbt. Det har varit stressigt men har gått så bra. Jag känner att när jag har lyckats lära mig ett så svårt som svenska så fort, så kan jag lära mig precis vad som helst.
- Ett nytt hopp har fötts: Att jag kan göra något bra av mitt liv.
- Jag har alltid haft bra självförtroende, så det har inte höjts, men det har känts bra att få bekräftning.
- Mitt självförtroende har blivit mycket högre. Jag hade dåligt självförtroende innan jag började på komvux. Men att jag klarar att studera i detta helvetiska tempo det har höjt mig.
- En bra utbildning har fått mig att känna bättre självförtroende.
- Att jag skulle kunna bli godkänd i matte trodde jag aldrig. I grundskolan hade jag känt mig urdum i matte. Nu har jag fått Vg. Att jag klarat det har höjt mitt självförtroende.
- Jag har fått mycket bättre självförtroende. Trodde aldrig att jag kunde lära mig så mycket.
- Nu känns inget omöjligt.
- Självförtroendet stärks varje dag. Jag har blivit starkare som person.
- Väldigt mycket. Jag är inte dålig nu, det ska du veta.
- Mitt självförtroende har ökat så mycket så det går inte att beskriva
- Det har ökat. Jag tror inte att någonting är omöjligt längre.
- Både höjt och sänkt. Psykologikursen upp matte ner.

Fråga 3. Exempel på negativa svar eller varken/ eller

- Mitt självförtroende har dalat för jag råkade på en lärare som jag kände ”jobbade emot mig” och som inte gav mig det betyg som jag var säker på att jag förtjänade.
- Eftersom undervisningen går i ett rasande tempo och jag känner att jag inte hänger med, så har jag fått sämre självförtroende. Jag trodde inte när jag började att det skulle vara så svårt. Jag känner ofta ångest.

Fråga 4. Exempel på positiva svar

- Jag känner att jag kan hantera studiehastigheten bra. När jag känt att tempot ökat har jag konstigt nog presterat bättre. Bestämde mig första dagen när vi hade en jättebra föreläsning i studieteknik, att jag skulle klara av detta.
- Har inte funderat på det, men ser det som en självklarhet att jag ska klara det jag gett mig in på.
- Det funkar men det krävs en otrolig självdisciplin.
- Det växlar från ämne till ämne och från lärare till lärare.
- Det är höga krav. Det går inte att halka efter med inlämningsuppgifter tex. Jag har inga barn och är en frisk person. Jag vet inte hur det skulle gå annars.
- Fungerar eftersom jag har många håltimmar. Då läser jag och behöver inte ta med så mycket hem. Har en dotter på ett år.
- Det går skapligt, men det gäller att kämpa.
- Stressigt. Det verkar som om vissa lärare tror att det bara är deras ämne som ska prioriteras. Men vi har ju fler ämnen. Som tur är, är andra lärare mer förstående. Det finns till och med lärare som förstår att man har ett liv utanför skolan också.
- Stressigt, men det går. Ibland är jag slut både psykiskt och fysiskt.
- Ibland känns tempot alldeles för högt, men jag klarar det. Jag har tack och lov inga inlärningssvårigheter. Fattar ganska fort.
- För mig är studiehastigheten helt perfekt.
- Jag klarar det mesta men mina barn får sitta emellan. Svårt att hinna hjälpa dem med läxor och sådant. Jag har alldeles för stora krav på mig själv. Ständigt dåligt samvete. Jag är rädd att jag får hjärtinfarkt.
- Det går men det är för mycket information på för kort tid.
- Om man bara hänger med från början så går det bra. Men ve den som börjar släpa efter.
- Jag klarar det men det gäller för resten av världen att hålla sig på mattan.
- Jag jobbar och har ett barn att ta hand om, men lärarna är väldigt förstående och tålmodiga. De stöttar mig.

Fråga 4. Exempel på negativa svar

- Tufft. Jag har inga barn och ingen familj, ändå räcker inte fritiden till.
- Så där. Det är tufft att studera på komvux. Det skulle kännas bättre om det gick lite lugnare.
- Jag klarar det inte på grund av att jag har alldeles för mycket runt omkring mig.
- Jag är alldeles för utarbetad. Jobbar och studerar 100%. Och så vill jag ha höga betyg. Det är för tufft.
- Jag tror inte att jag klarar det. det är ett fruktansvärt tempo. Det gäller att allt fungerar hemma. Om något av mina barn blir sjukt så jag måste stanna hemma, då är det kört.
- Studiehastigheten är för hög. Det gör att man inte hinner smälta det man lär sig.
- Kursplanerna är för komprimerade. Det är som om de som planerat tror att vi är som datorer och att det går att proppa in hur mycket som helst. Jag undrar hur mycket inlärning som stannar kvar i hjärnan när det går så här fort.
- För lite tid och för mycket som ska hinnas med. För många ämnen och för höga krav.
- För högt tempo och alla dessa förbannade fördjupningsarbeten och rapporter.
- Ensamstående mamma med två små barn. Jag har själv valt att plugga, men klarar inte detta hur länge som helst. Komvux är inte anpassat till min kategori det är då säkert.

- Det är alldeles för stora kurser, på för kort tid. Lärarna måste planera bättre så att inte alla prov kommer samma dag eller samma vecka.
- Kursplanen suger. Alla prov kommer samtidigt. Sista terminen hemsk. (AGU 3 terminer)
- De tre sista veckorna har varit hemska. Sju prov, två rapporter, en hemtenta och några böcker som skulle läsas. Man får bita ihop och ge järnet. Det är trots allt väldigt kul.
- Komvux passar inte den som har familj. Alldeles för högt tempo. Lärarna har alltför höga krav på eleverna.
- Hinner inget annat. Ägnar tiden från 8 på morgonen till 9 på kvällen åt studier. Hinner inget annat.
- Takten på komvux verkar vara anpassad efter att många som går här har varit svaga i vissa ämnen och läser upp sina betyg, andra läser för rent nöje. En del har aldrig studerat på gymnasienivå förut. Det känns som om det går en gyllene medelväg för att passa alla, men i själva verket passar det ingen då.
- Det skulle vara lättare för mig om alla prov vore skriftliga. Jag mår så dåligt, får ångest, när jag ska stå framför klassen och redovisa någonting muntligt.
- Studietakten är alldeles för hög. Det kan inte vara meningen att man ska läsa dygnet runt och varje helg. Man skulle orka bättre om det finns tid för något nöje också.
- Första terminen gick bra. Men andra terminen har tärt på familjelivet.
- Enda chansen är att läsa sent på kvällen när barnen har somnat. Inte så bra eftersom jag själv trött då.
- Jag gör inget annat än pluggar. Jag har förlorat kontakten med alla mina vänner. Har inget socialt liv nu.
- Ekonomin har försämrats katastrofalt. Skulle inte börjat plugga om jag vetat det, men nu måste jag igenom.
- Det är svårt att vara mamma när man läser. Man går med ständigt dåligt samvete för både barn och studier. Det gäller att planera och att den planeringen håller.
- Jag har svårt att klara av om det blir flera prov på samma vecka.
- För mycket hemarbete. Jag blir hyperstressad.

Fråga 5. Exempel på positiva svar
- Just nu klarar jag det eftersom mina barn har varit friska en lång tid, men det rasar fort om jag måste vara hemma på grund av vård av barn. Det är nervöst varje morgon att inte vara helt säker på hur läget är.
- Det är tufft för jag är ensamstående trebarnsmamma, men det är värt allt jobb och alla försakelser. Det är så roligt!
- Jag klarar det nu, men man måste ha en del ”säkerhetsventiler” i form av folk runt omkring som kan ställa upp om det krisar med sjuka barn eller så.
- Jag klarar det med ett nödrop, men familjelivet får stå tillbaka.
- Det går bra för mig. Jag har ingen annan än mig själv att ta hänsyn till.
- Ja, men det kräver tålamod från alla håll.
- Ja, det går, men det är viktigt att man inte ställer för stora krav på sig själv. Då blir man knäckt.
- Det går tack vare att min sambo tar hand om barnen när han är hemma.
- Jag har mer fritid nu än när jag jobbade. Problemet är pengarna.

Fråga 5. Exempel på negativa svar
- Problem med ekonomin.
- Jag har svårt att klara prov som är för stora. Jag vill ha prov på kortare avsnitt och oftare istället. Vi pratar ofta om att vi har olika inlärningsstilar, men när vi får prov är de lika för alla. Jag skulle klara muntliga prov mycket bättre än skriftliga.
- Undervisningen är för intensiv. Jag skulle önska mer tid för enskilda studier. Inte så pressat schema som jag har.
- Problemet är pengarna. CSN är botten att ha med att göra. Har inte fått mitt studiemedel.
- Svårt att leva på ”kärlek och luft”.

- Hade jag haft ekonomin tryggad så hade jag varit färdig för länge sen. Nu har jag fått börja om några gånger. Det har varit jobbigt för det har fört med sig att jag fått byta lärare och handledare, och det har ställt till problem.
- Jag har problem privat och det påverkar mina studier mycket negativt. Svårt att koncentrera mig.
- Jag måste arbeta för att klara ekonomin. Det påverkar självklart studierna negativt.
- Det skulle vara lättare för mig om alla prov vore skriftliga. Jag mår så dåligt, får ångest, när jag ska stå framför klassen och redovisa någonting muntligt.
- Studietakten är alldeles för hög. Det kan inte vara meningen att man ska läsa dygnet runt och varje helg. Man skulle orka bättre om det finns tid för något nöje också.
- Första terminen gick bra. Men andra terminen har tärt på familjelivet.
- Enda chansen är att läsa sent på kvällen när barnen har somnat. Inte så bra eftersom jag själv är trött då.
- Jag gör inget annat än pluggar. Jag har förlorat kontakten med alla mina vänner. Har inget socialt liv nu.
- Ekonomin har försämrats katastrofalt. Skulle inte börjat plugga om jag vetat det, men nu måste jag igenom.
- Det är svårt att vara mamma när man läser. Man går med ständigt dåligt samvete för både barn och studier. Det gäller att planera och att den planeringen håller.
- Jag har svårt att klara av om det blir flera prov på samma vecka.
- För mycket hemarbete. Jag blir hyperstressad.
- Kontakten med CSN är jättejobbig. Det tar så mycket tid, som man behöver ha till studierna.
- Varje gång jag försöker få tag i CSN för att få ordning på mina studiemedel, så blir jag galen.
- Det går inte att nå dem. Det är jobbigt för det tar tid från mina studier, både när jag sitter och jagar dem på telefon, och för att jag blir så irriterad så jag inte kan koncentrera mig på studierna resten av dagen.
- Jag blir frustrerad. Inga pengar. En familj jag inte hinner med, men vill vara med. Det skulle underlätta om jag hade garantier att barnen inte blev sjuka.
- Jag är så stressad så jag tror att jag blir tokig.

Fråga 6. Exempel på positiva svar
- Ja. Min man tar hand om barn och mat medan jag pluggar.
- Familj och studiekamrater.
- Vänner, klasskamrater och lärare.
- Min man gör mycket mer hemma nu än tidigare. Jag är tacksam och han klagar inte.
- Lärarna stöttar mig. En var till och med så förstående så jag fick skjuta på ett prov bara för att det hade kört ihop sig för mig.
- Jag får uppmuntran av min familj. Min mamma ställer upp som barnvakt när jag måste läsa, eller om barnen blir sjuka.
- Mina föräldrar och min sambo stöttar både ekonomiskt och med studiehjälp.
- Min syster hjälper mig. Annars skulle det inte gå.
- Flera lärare hjälper mig. De uppmuntrar mig.
- Vi har en jättehärlig sammanhållning i klassen. Vi stöttar varandra. Det känns tryggt att ha kompisarna omkring sig. Vi uppmuntrar varandra istället för att bekämpa varandra i betygsjakten. Jag vet andra klasser där betygsjakten förstör kamratandan.
- Min sambo gör största delen av hushållsarbetet.
- Min sambo hjälper mig att stå ut.
- Min sambo tar hand om vår son och vårt hem medan jag sitter nedgrävd i böckerna.
- Mina vänner ställer upp.
- Mina tonårsdöttrar tar stort ansvar hemma nu. De är lite stolta över mig när det går bra i skolan. De uppmuntrar mig mycket.

- Jag hade aldrig klarar det här ekonomiskt utan att extraknäcka. Jag har föräldrar som ställer upp till 100 % med mat läxor, skjutsning osv. jag har lärt mig att ha ”kvalitetstid” med min son, så att han aldrig får känna att han kommer i andra hand.
- Jag berättar om vad jag läser, och min familj lyssnar. Då lär de sig nya saker och jag får repetition och det är en bra inlärning. Vi hade en bra lärare i studieteknik när vi startade höstterminen, och det var hon som gav mig det tipset. Det har fungerat jättebra.
- Min sambo övertalar mig att fortsätta plugga varje gång jag dalar och är färdig att ge upp.
- Jag har en lärare i stöd som peppar mig när jag rasar ihop.
- Jag växer varje gång jag får beröm, både av lärare och familj.
- Min sambo försöker hjälpa mig med matten. Guld värt!
- Min familj. Både ekonomiskt och mentalt. Det känns så bra när jag märker att de gläds med mig när jag lyckas.
- Min man gör allt han kan för att underlätta hemma. Mina barn tycker att jag är bra som har börjat plugga. De stöttar med många positiva ord och beröm.
- Min man gör allt för att det ska gå bra för mig. Han tar vårt lilla barn och går ut och strövar flera timmar för att jag ska kunna koncentrera mig på läxorna. Han vet att jag har svårt att plugga om lillan stökar eller gråter hemma.
- Jag har en faster som stöttar både ekonomiskt och med råd på det personliga planet.
- Min sambo pluggar på Högskolan så han vet vad studier innebär. Det underlättar.
- Min fru kan svenska bättre än jag så hon hjälper mig att förklara.
- Min bror och kompisar
- Jag har en hjärtevän som själv läser på komvux. Hon är en pärla som hjälper mig.
- Min fru genom att hon är intresserad av vad jag läser. Det betyder mycket.
- Ja. Vänner, lärare och kompisar.
- Jag har en nära vän som jag har som ”slasktratt” när det blir för mycket. Bara att få prata av
- sig lättar. Jag får också lite heja-rop från honom. Han är min säkerhetsventil.
- Jag stöttar mig själv när det känns tungt. Minns från en bra lärare i studieteknik att det fanns
- 5 F. Det sista F-et stod för firande. Det var viktigt att fira när man gjort något bra tex ett lyckat prov.
- Ja, min fru. På alla möjliga sätt. Hon är en riktig guldklimp.
- Min lillebror är duktig på matte. Han hjälper mig.
- Lärarna stöttar mig. Tack vare dem går det bra.

Fråga 6. Exempel på negativa svar

- Ja, av klasskompisar. Men tyvärr nej hemma på kvällarna.
- Jag har inga släktingar som kan hjälpa mig. Jag har bara min mamma och jag vill inte prata med henne om studierna för jag vill inte göra henne bekymrad.
- Nej. Bara mitt eget självförtroende håller mig uppe.
- Nej, jag har inget stöd.
- Ekonomin i botten. Kris i familjen. Det sociala livet finns inte.

Fråga 7. Exempel på svar

- Jag hade ont i huvudet varenda dag när jag gick hemma. Nu har jag det aldrig.
- Jag känner mig mycket gladare nu.
- Jag orkar med mina barn bättre nu än tidigare. Fast jag har mycket mer att göra än förut, så har jag mer tid och tålamod med barnen nu.
- Fast jag har mindre tid hemma nu så hinner jag ändå göra mer. Jag är inte så slö nu.
- Jag fick en så fin komplimang av min man häromdagen. Han sa att han tyckte att han fått ”en ny fru”.
- Jag har inte ont någonstans längre. Förut hade jag ont överallt. Det kanske beror på att jag inte hinner känna efter. Men det spelar ju ingen roll vad det beror på. Huvudsaken är att jag känner mig frisk och stark.
- Jag upplever att hela livet är mera positivt nu.
- Jag har lärt mig att man kan ”inbilla sig sjuk” men att man också kan ”inbilla sig frisk”. Jag tror på tankens styrka.