

Elevers stress

En studie på grundskolans senare år om elevers upplevelser av stress och hur de tror att man kan reducera den

Läro- och lärutbildningen, ht 2007
Examensarbete – ledarskap i pedagogiska
processer, 15 hp (Avancerad nivå)
Författare: Kristian Albertsson
Annemarie Matsson
Linus Svensson
Handledare: Astrid Ottosson

Resumé

- Arbetets art: Examensarbete – ledarskap i pedagogiska processer
Avancerad nivå, 15 hp
Högskolan i Skövde
- Titel: Elevers stress - En studie på grundskolans senare år om elevers
upplevelser av stress och hur de tror att man kan reducera den.
- Sidantal: 37
- Författare: Kristian Albertsson, Annemarie Matsson och Linus Svensson
- Handledare: Astrid Ottosson
- Datum: Januari 2008
- Nyckelord: Skola, elev, stressfaktorer, stressupplevelse, reducering av stress

Elevers upplevda stress i skolan ses ofta som ett isolerat problem som framkallas och påverkas under skoltid. Upplevelser av stress i skolan kan även bero på andra faktorer som elever påverkas av utanför skoltid.

Studien syftar till att kartlägga olika faktorer som elever i årskurs 7-9 upplever som stressande och hur de tror att stressen kan reduceras. Detta arbete har utgått från en frågeställning som framförts av en skola. En enkät användes för att kartlägga olika stressfaktorer. Intervjuer gav djupare förståelse för de olika stressfaktorerna och hur eleverna tror att den upplevda stressen kan reduceras. Det insamlade materialet tolkades i flera steg med ad hoc-metoder.

Resultatet visar att hälften av eleverna känner sig stressade varje vecka. Elevernas största stressfaktorer är tidsbrist och krav. De saknar ”fri tid”, som ger kroppen återhämtning från stress. Eleverna efterlyser ledarskap, hjälp från föräldrar att prioritera och sätta gränser samt att skolan ska utveckla elevernas studietekniker. Stressen orsakas av en känsla att inte kunna leva upp till och hantera egna och omvärldens krav. Reducering av stressen kan ske genom planering (skapande av ”fri tid”), inflytande (samplanering), personlig utveckling (stärkt självkänsla och identitet) och ledarskap (ledning, gränssättning, acceptans och utveckling).

Abstract

Study: Degree Project - Leadership in Pedagogical Processes
Advanced level, 15 hp
University of Skövde

Title: Students' stress – A research on students' experience of stress and how to reduce it.

Number of pages: 37

Authors: Kristian Albertsson, Annemarie Matsson and Linus Svensson

Tutor: Astrid Ottosson

Date: January 2008

Keywords: School, students, stressors, experience of stress, reducing stress

Students' experience of stress is generally considered to be an isolated problem, caused by school work. Students' experience of stress at school can also be affected by exterior influences.

This research aims to discover what factors Swedish students, age 13 – 16, experience as stressful. It also aims to describe how students believe this stress can be reduced. This project originated from a request from a secondary school. A questionnaire was used to map the different stress factors. Interviews enabled greater understanding of these factors and what students themselves believe can reduce the stress. The gathered material was interpreted in several steps by the use of ad hoc methods.

The result shows that half of the students experience stress every week. The main causes are lack of time and demands. They lack "free time", which enables the body to recover from the stress. The students desire management, including guidance from parents concerning prioritising and setting limits. The school should help the students to develop study techniques. The stress is caused by a feeling of not being able to live up to and deal with own and exterior demands. It can be reduced by planning (enabling "free time"), influence (co-operation), personal development (improvement of self-esteem and identity) and management (guidance, limitations, acceptance and development).

Innehållsförteckning

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Bakgrund..... | 1 |
| 1.1 | Inledning | 1 |
| 1.1.1 | Definitioner | 2 |
| 1.1.2 | Problemformulering | 2 |
| 1.1.3 | Avgränsning | 2 |
| 1.1.4 | Syfte och frågeställningar | 3 |
| 1.1.5 | Fördelning av arbete inom gruppen | 3 |
| 1.2 | Litteratur om stress..... | 3 |
| 1.2.1 | Stressfaktorer | 4 |
| 1.2.2 | Hantering av stress | 5 |
| 2 | Metod | 8 |
| 2.1 | Metodval | 8 |
| 2.1.1 | Aktionsforskning och Interaktiv forskning | 8 |
| 2.1.2 | Kvantitativ metod – enkät | 9 |
| 2.1.3 | Kvalitativ metod – intervju | 10 |
| 2.1.4 | Tolkningsmetoder – ad hoc..... | 10 |
| 2.2 | Urval..... | 12 |
| 2.2.1 | Skolan/åldersgrupp..... | 12 |
| 2.2.2 | Elevurval | 12 |
| 2.3 | Genomförande/Insamling av data | 13 |
| 2.4 | Bearbetning av material | 13 |
| 2.5 | Validitet och reliabilitet | 14 |
| 2.6 | Forskningsetik..... | 15 |
| 3 | Resultat..... | 17 |
| 3.1 | Elevernas förkunskaper..... | 17 |
| 3.2 | Elevernas allmänna stressnivå | 17 |
| 3.3 | Faktorer som upplevs stressande..... | 18 |
| 3.3.1 | Stressfaktorernas påverkansgrad på eleverna | 18 |
| 3.3.2 | Relationer..... | 20 |
| 3.3.3 | Fritid..... | 20 |
| 3.3.4 | Skola..... | 20 |
| 3.3.5 | Sociala faktorer | 21 |
| 3.4 | Förslag på förebyggande åtgärder..... | 21 |
| 3.4.1 | Elevens egna åtgärder | 22 |
| 3.4.2 | Åtgärder i hemmet | 22 |
| 3.4.3 | Åtgärder i skolan..... | 22 |
| 3.4.4 | Åtgärder i kamratrelationer | 23 |
| 3.5 | Slutsatser | 24 |
| 4 | Diskussion..... | 25 |
| 4.1 | Resultatdiskussion..... | 25 |
| 4.1.1 | Stressnivån och tidsbrist..... | 25 |
| 4.1.2 | Krav och förväntningar | 26 |
| 4.1.3 | Identitet och självkänsla..... | 29 |
| 4.1.4 | Ledarskap och solidariskt ansvar | 29 |
| 4.2 | Metoddiskussion | 31 |
| 4.3 | Avslutning och förslag till vidare forskning | 33 |
| 5 | Referenser | 36 |
| | Bilagor..... | 37 |

1 Bakgrund

Detta är en studie om hur elever i grundskolans senare år upplever stress och hur de tror att den kan reduceras. Här i bakgrunden presenteras varför ämnet stress valts, några definitioner och en problemformulering som avgränsats till ett syfte med tre frågeställningar. Här finns även litteratur om olika stressfaktorer och stresshantering.

1.1 Inledning

Sedan urminnes tider har människan levt med stress i syfte att prestera på hög nivå, men kanske allra viktigast den stress som upplevs vid fara för ens liv. Idag lever vi i ett samhälle som ständigt effektiviseras och med detta följer höga krav på energiska och kompetenta människor i samhället. Vi som genomfört denna studie anser att ungdomar är en av de största tillgångar samhället har. Under tonåren sker det mycket i en ung människas kropp, såväl mentalt som fysiskt. Elever i grundskolans senare år har i dagens samhälle många krav och förväntningar att leva upp till. Ungdomar kan känna stress av att vara framgångsrika i skolan, inför sig själva, kamrater och vuxna. Denna upplevelse kan vara en blandning av olika faktorer som kan vara svår att hantera för dem. Det kan upplevas som att kraven blir för många eller stora och tynger eleverna. De kan känna sig stressade över detta och det är viktigt att eleverna får det stöd och den hjälp de behöver i skolan för att inte få en ogynnsam utveckling till följd av stressen. Det kan vara svårt att fastställa vad det kommer sig att en elev vid tillfälle har svårt att fokusera sig. Det kan vara intressemotsättningar både i skolan och på fritiden som gör att en elev inte finner ro i skolan.

Den statliga utredningen SOU 2006:77 visar en negativ utveckling av stressrelaterade symtom som leder till ohälsa för ungdomar i åldersgruppen 15 år. Undersökningar som gjorts inom elva höginkomstländer i Europa visar att det skett en stressrelaterad ökning ända sedan andra världskrigets slut. Inom länderna har det från år 1980 och fram till 2001 har valmöjligheterna i både samhälle och skola ökat. Förekomsten av stressrelaterade besvär ökar i alla dessa länder men ökningen sker enligt denna utredning fortast i Sverige.

Ohälsa är en del av stress som kan drabba elever och som vi finner mycket intressant. När vi tidigare i utbildningen genomfört praktik på olika ställen har vi upptäckt oroliga elever som har svårt att sitta still under lektion. Elever i grundskolans senare år lever hemma under sina föräldrars regler samtidigt som de själva måste lära sig ta ansvar mer och mer för sin egen vardag med stigande ålder. När vi fick kontakt med en skola som ville ha hjälp att genomföra en kartläggning av elevernas stress inleddes ett samarbete och studien utökades till att även omfatta åtgärdsförslag från elever för att reducera stressen bland dem. Vi började läsa intressant litteratur om stress för att sedan genomföra en studie på den aktuella 7-9-skolan. När vi samlat in fakta genom de svar som studien gav fann vi olika faktorer som stressade elever på skolan, men få elever visste hur de skulle hantera stressen. Studien visar att stress kan utspela sig på flera

ställen och att beredskapen bland eleverna var låg. När stressen utgör ett problem är det viktigt att skolan kan bistå dem med den hjälpen.

Kan elever och lärare i samverkan förmå att lätta trycket på eleverna från samhället? Vi ser detta problem som intressant och viktigt i en skolas förhållningssätt till ungdomars vardag. Den låga stressberedskap eleverna tillkännagav i undersökningen kan bero på en mängd omständigheter men vår förhoppning är att vi ska lyckas hjälpa både lärare och elever bemästra och hantera stressen.

1.1.1 Definitioner

Stress innebär press och är ett *samlingsbegrepp* som beskriver en mängd reaktioner som kroppen känner av kring yttre och inre krav. Samma reaktion som på forntiden gjorde kroppens muskler redo för kamp eller flykt från en fara ger idag en negativ effekt när spänningen i musklerna inte urladdas. (Nationalencyklopedin)

I Jones (1997) beskrivs **stress** ur två perspektiv: Det första är den positiva anspänning som exempelvis en sångare känner inför sitt framträdande på scen. Det andra är de otrevliga känslor som upplevs i ett obehag och i för stor konsumtion leder till kroppens utslitning.

”**Stress** är den fysiologiska reaktion som uppstår i kroppen när människan utsätts för krav och förväntningar. När krav och förväntningar inte stämmer överens med individens förutsättningar kan detta leda till ohälsa.”
(Arbetsmiljöverket)

Stressor är benämning på en påfrestning, stimuli, som framkallar stressreaktion. (Nationalencyklopedin)

Interaktion betyder samverkan eller samspel, där grupper eller individer påverkar varandra ömsesidigt. Denna påverkan kan ske via exempelvis tal, gester eller symboler. (Nationalencyklopedin)

1.1.2 Problemformulering

Vad får elever att känna sig stressade och hur hanterar de detta? Elevers upplevda stress i skolan ses ofta som en isolerad företeelse, vilken framkallas och påverkas i skolan under elevernas skoltid, men elever bär också med sig känslor och upplevelser från övrig tid till skolan.

En förutsättning för att skolpersonal ska kunna arbeta med att förebygga elevers upplevda stress i skolan är att de vet vad som stressar elever. Eleverna i sin tur behöver få kunskap om vad stress är och hur den påverkar kroppen för att känna igen olika stressymptom. Utan dessa förkunskaper kan de ha svårigheter att hantera stressen.

1.1.3 Avgränsning

Det är vanligt att elever upplever olika sorters stress i sin vardag som både kan gynna och hämma dem. Trots det har vi i denna studie valt att lägga fokus på den stress som påverkar elever negativt. Det har vi gjort med förhoppning om att minska den formen

av stress som berör många elever och som kan få negativa hälsoeffekter på längre sikt. För att inte arbetet ska bli för stort och komplicerat avgränsar vi dessutom studien genom att bara skriva om faktorer som stressar elever och möjligheterna att hantera detta på en 7-9-skola.

1.1.4 Syfte och frågeställningar

Denna studie syftar till att kartlägga olika faktorer som elever i årskurs 7-9 upplever som stressande. Studien syftar också till att beskriva hur eleverna uppfattar att den upplevda stressen i skolan kan reduceras.

För att undersöka detta syfte har följande frågeställningar använts:

- Vilka faktorer upplever elever i årskurs 7-9 som stressande?
- Vilka likheter och skillnader framkommer mellan årskurserna?
- Hur tror eleverna att den upplevda stressen i skolan kan reduceras?

1.1.5 Fördelning av arbete inom gruppen

Vi har valt att dela upp vårt arbete inom olika ansvarsområden. Samtliga har hjälpt till inom respektive område, men en person har haft huvudansvaret. Inläsningen av litteratur har fördelats enligt följande: Annemarie – metoder, Linus – tidigare forskning och Kristian – definitioner och teorier. Alla tre har medverkat på samtliga möten och datainsamlingstillfällena som ägt rum på den aktuella skolan. Själva syftet, dess problemformuleringar, metodval samt enkät- och intervjufrågor har tagits fram och bearbetats tillsammans med skolans rektor och ledningsgrupp. I det praktiska arbetet på skolan under introduktionen och genomförandet av enkätundersökningen i respektive klass har alla tre deltagit. Sammanställning och diagrambearbetning av enkätsvaren har Annemarie haft huvudansvaret för. Kristian och Linus har genomfört parintervjuerna men alla tre har hjälpt till vid transkriberingen. Sammanställning, analys och diskussion av resultatet har alla tre deltagit i processen, där Annemarie och Kristian har tagit huvudansvaret. Samtliga har varit med i urvalet av material till rapporten, men Annemarie har haft huvudansvaret för rapportskrivningen. Kristian har bidragit med mycket korrekturläsning till rapportskrivningen.

1.2 Litteratur om stress

Tidigare forskning och studier om stress finns i stor omfattning, men endast en liten mängd av materialet handlar om ungdomar på grundskolans senare år, åldern 13 – 16 år. I övrigt finns en del studier gjorda på skola i allmänhet.

Här nedan redovisas även litteratur om stressfaktorer och stresshantering under respektive underrubrik.

1.2.1 Stressfaktorer

Stress beskrivs i Aronsson och Forslund (2002), som menar att det handlar om en process där individen interagerar med omgivningens krav. Upplever individen att förmågan inte räcker till, upplever denna en spänd och ångestfylld känsla. Antingen väljer individen att klara den svåra utmaningen eller så ger man upp och drar sig undan. Av båda dessa val framkallas stressreaktioner i kroppen som måste hanteras. Vi anser att författarna i sin uppsats ger tydliga exempel på situationer som kan framkalla stress:

- *Synkronisering* – Normer i samhället förändras ständigt och det som var accepterat nyligen kan plötsligt ha ändrats. Dessa normkonflikter skapar stor osäkerhet och framkallar stresssymptom hos individen.
- *Koordinering* – Accelerationen inom samhället vållar stora problem för enskilda individer, då både kropp, tankar och sinnen reagerar på dessa snabba förändringar.
- *Rutiner* – Utan rutin/-er, både erfarenhet och struktur, kan individen inte behärska de snabba tempoväxlingarna som äger rum under en dag.
- *Överflödets tyranni* – Individen har i dag ett oändligt urval med möjligheter, där man aldrig känner sig nöjd. Det skapar en känsla av att man borde göra något mer, eller att man glömt göra något.
- *Eftersläpning* – Enskilda individer hänger inte med i utvecklingshastigheten, exempelvis för radio, tv, dator och bilkörning. I dagens samhälle finns en allmän förmåga till komprimering av förlopp och händelser, till exempel under bilkörning, som för 20 – 25 år sedan verkade stressande.
- *För små marginaler* – Individer med pressad vardagsekonomi oroar sig för den där extra utgiften, då små marginaler mellan inkomst och utgift var månad kan vara oerhört stressande.
- *När tidsbegreppet faller* – Tid är något väldigt viktigt inom dagens samhälle och individer som saknar tidsbegrepp eller inte vill ha samma tidsuppfattning som resten av samhället får ingen balans med omvärlden.
- *Olika energiformer* – Individen kan uppleva att all den energi som gått åt till en målmedveten inriktning, av någon anledning plötsligt övergår till oro, ångslan, matthet.

En annan teori om stress är den som Jönsson och Löfgren (2005) lyfter fram. De beskriver stress som en sjukdom i det postmoderna samhället. De menar att stress är något som gång på gång uppträtt under historiens gång, dels på grund av olika samhällsproblem och dels som materialiseringar av olika slags besvär, exempelvis ångslan, oro, fysiska eller mentala överbelastningar för individen. Detta finner vi relevant för vår studie eftersom skolan idag, liksom samhället, ständigt förändras.

Skolan är i många fall är den enda stressrelaterade faktorn för ungdomar idag (SOU 2006:77). Det som upplevs stressande är när ungdomarna tvingas försaka sina fritidsaktiviteter och kamrater på grund av att de har läxor. En annan stressande skolrelaterad faktor är lärare som inte enhetligt kan tolka mål och därigenom delar ut orättvisa betyg. En tredje faktor av stress i skolan är när ungdomar upplever att de inte blir sedda av lärarna, där anledningen anges vara att pedagoger som inte fungerar socialt och emotionellt genererar stressade elever. SOU 2006:77 menar också att socialt missgynnade villkor betyder mest för uppkomsten av stressrelaterad ohälsa. Utredningen bygger på flera ingående utredningar, där det framkommit olika faktorer

som verkar stressande för ungdomar. Några av faktorerna och exempel har vi sammanställt här:

- *Brist på sömn* - Den som sover för lite kan få koncentrationssvårigheter, som i sin tur påverkar förmågan att studera. Nedstämda individer upplever ofta att de har dålig sömn, vilket i sin tur kan innebära att de reagerar negativt i pressade och stressade situationer. Utbudet av nattliga aktiviteter som Internet är bidragande orsaker till att ungdomar idag sover mindre än de borde och bidrar till psykisk ohälsa och stress.
- *TV-tittande* - I en undersökning om vilka aktiviteter som påverkade den psykiska hälsan bland ungdomar visade sig TV-tittande vara minst hälsofrämjande känslor och det upptog i genomsnitt två timmar av ungdomars tid per dag.
- *Mobiltelefon* - Mobbning och trakasserier sprids via mobilanvändande, vilket utlöser negativa känslor och stress. Täta kontakter, via till exempel mobiltelefonsamtal och sms, kan bidra till ökad kontakt mellan ungdomar och leda till utveckling av samhällets sociala kapital, vilket kan få ungdomar utan mobiltelefon att känna utanförskap.
- *Stil* - Kulturella uttryck i form av musikstil och klädstil visar tillhörighet, är en stor del av individens identitet och är viktigt för självkänslan. Stress kan uppkomma både hos en individ inom stilgruppen, att ständigt hålla sig uppdaterad, och hos en individ som står utanför och inte känner tillhörighet
- *Riskvärdering* - Det är svårt att värdera information som sprids från olika källor via medier, som TV och Internet. Individen bildar en egen fiktiv uppfattning av olika företeelser och osäkerhetskänslan om hur det egentligen är kan innebära en stressande faktor.

Ellneby (1999) menar i stället att stressen i skolan beror på att den teoretiska skolan, med prov och kontroll, uppmuntrar till konkurrens, som i kombination med hög studietakt kan leda till kronisk stress. Andra faktorer i skolan kan vara dubbelbottnade när det gäller upplevelse av stress. En sådan faktor är att sätta upp tydliga mål som kan verka stressande under processen men när målen väl är satta kan de i sig vara stressreducerande för individen. Feedback är en annan faktor som kan verka åt båda håll när det gäller stress. I dagens skolor, med större individuell frihet för eleverna är det viktigt med saklig feedback till eleverna från lärare. Avsaknad av eller dålig feedback kan leda till minskad arbetstillfredsställelse och minskat engagemang, medan bra feedback har motsatt effekt.

Alkohol är en av de stressfaktorer som ingick i enkätundersökningen då alkoholdebuten ofta sker under tonåren. Karlsson (2004) beskriver alkohol som en stressande faktor. Det är en stressor som innebär att fysiska, psykiska och sociala krav ställs på individen. Hur stressad individen blir beror på de resurser individen har i beredskap mot kraven.

1.2.2 Hantering av stress

Enligt Frankenhaeuser och Ödman (1983) finns det två olika sätt att hantera stress, ett är att angripa de förhållanden som orsakar stressen, det vill säga själva roten till det onda. Det andra sättet är att angripa stressens konsekvenser, det vill säga att förbereda sig på vad som komma skall. Författarna ger ett exempel om en vanlig tentamen, där ett sätt att angripa problemet kan vara att förbereda sig inför tentamen genom att läsa på. Man kan också låta bli att läsa på och istället ställa in sig på de efterkommande

konsekvenserna av ett misslyckande. Vi tror att detta val är något som dagens elever ställs inför när det gäller skolarbete.

Ellneby (1999) utgår i stället från stressfaktorer och delar upp stresshanteringen i fyra strategier. Första strategin är att undanröja stressfaktorn genom att till exempel ta på sig hörlurar och lyssna på musik när föräldrarna grälar. Den andra är att inte låta sig påverkas av situationen, det vill säga vägra låta en situation bli en stressfaktor. En tredje strategi är att gå direkt på stressfaktorn och det kan vara att en elev läser på ordentligt inför ett prov för att vara väl förberedd. Den fjärde strategin är att koppla av och varva ner, men det har många barn och ungdomar svårt med. Även i SOU 2006:77 skrivs att det är ett bra sätt att bemöta stressen genom att ha sin egen fria tid att göra vad man vill och på så vis ge tid för avkoppling och återhämtning.

I SOU 2006:77 finns även undersökningar som visar på att TV-tittande och dataspel inte enbart är stressande faktorer, utan de kan användas för att bygga upp ett visst skydd mot stress genom utveckling av den kognitiva förmågan. Det är utveckling av ungdomarnas spatiala förmågor, som rumsuppfattning och förmåga att tänka i linjer och mönster, som främjas. Detta samband visar även Karlsson (2004) på och menar att det finns belägg för att förskola, skola och föräldrar kan jobba med barns och ungdomars kognitiva sidor för att stärka stödstrukturen mot individens stress.

Flera författare framhåller stark identitet och självkänsla som bästa motståndskraften mot stress i olika former. I SOU 2006:77 beskrivs att stress kan utlösas av sådant som redan skett, men framför allt utlöses det av egna föreställningar om tänkbara risker över vad som kan hända i framtiden. Värderingen av faran i dessa risker är avgörande för hur reaktionen på känslorna av stressen blir. En positiv självbild reducerar riskerna med stress, medan en negativ självbild förstärker upplevelsen av nedstämdhet. Erfarenheter av stress har betydelse för framtiden. Om en individ lyckas med att hantera ett stressrelaterat problem ökar det chanserna att ta itu med problem som uppstår i framtiden. Motsatt effekt gäller om individen har dåliga erfarenheter, vilket kan leda till att den underminerar sin egen tilltro till problemet. Jones (1997) föreslår att man ska vara målmedveten, ha självinsikt och ställa sig frågan: Vad vill jag ha ut av livet? Då kan man fundera på vad man vill uppnå, få perspektiv på verkligheten, sätta nya mål och utarbeta "en god livsplan" som inte låter sig påverkas av negativ stress. Även Karlsson (2004) är inne på liknande tankar och menar att stressens påverkan på individen beror på de resurser individen har i beredskap mot de olika krav som ställs på individen. Det finns enligt författaren olika sätt att utveckla ungdomars beredskap mot stress som vi sammanställt här:

- Att utveckla ungdomars emotionella och sociala förmåga i samspel med andra. I dessa samspel krävs det en förmåga att tolka och förstå olika signaler samt att våga vara öppen för de känslor som samspelet med andra väcker.
- Hög självkänsla är ett bra verktyg mot stress, som kan tränas i skolan genom att lärarna ger eleverna utmaningar som ligger på gränsen av vad de klarar av. Om eleverna genom ansträngning klarar av utmaningarna stärks deras självkänsla.
- När det uppstår problem är en god lösning att tala med någon om detta för att lösa upp eventuella knutar. Detta är en förlösande process som fungerar och generellt sett bland ungdomar är flickor bättre på dessa sociala samspel än pojkar.
- Ett sätt skolan kan använda sig av för att undvika ungdomars stressupplevelse är att träna dem att ingå i olika strukturer för problemlösning.

- Avslappning är ett annat sätt att motverka stress. Vid stress spänner sig kroppen i ett försök att attackera eller fly och det kan då bli bestående muskelspänningar, som kan motverkas genom avslappning i olika former. Fysisk träning ger liknande effekt, med varierande spänning och avslappning av musklerna.

Bronsberg (2000) skriver om stress för vuxna inom skolan, och hur man skall vända denna ökande negativa trend som leder till sjukskrivningar på grund av utbrändhet. Här beskrivs en modell som består av fyra olika nivåer, som tillsammans bildar en strategi mot stress. Först den individuella nivån, som handlar om individens olika förmågor och kunskaper inom stress. Det kan gälla egna rutiner och vanor, vilka gränser som satts och vad som bärs med i ryggsäcken, inklusive hälsa och privatliv. Nivå två är arbetslag eller gruppnivå och handlar om fördelning av olika uppgifter inom gruppen samt möjligheter till socialt stöd. Om arbetsgruppen är utsatt för stress har de väldigt svårt att ge detta stöd till enskilda gruppmedlemmar och det kan lätt uppstå konflikter. Nivå tre är organisatorisk/arbetsmiljönivå, där man arbetar med den psykosociala arbetsmiljön på den egna skolan samt relationer med ledningen. Här behandlas frågor kring verksamhet, hur arbetsuppgifter sköts, personalfördelning och schemaläggning. Nivå fyra är en övergripande, samhällelig, ekonomisk och politisk nivå. Denna nivå påverkar förutsättningarna för de tidigare nivåerna, med lagar, direktiv, barns rättigheter och ekonomiska anslag. Den färgas av den gällande politiska majoriteten som avgör i olika frågor när det gäller samhällsekonomin. Vi anser att läraren ska vara en förebild för eleverna. Om inte läraren kan hantera sin egen stress kan den överföras till eleverna som arbetar i samma verksamhet.

2 Metod

Detta arbete har utgått från en frågeställning som framförts av lärare i praktiken. Det har genomförts som ett samarbete mellan lärarstudenter och en skola för att utveckla förståelse och kompetens angående elevers upplevda stress.

2.1 Metodval

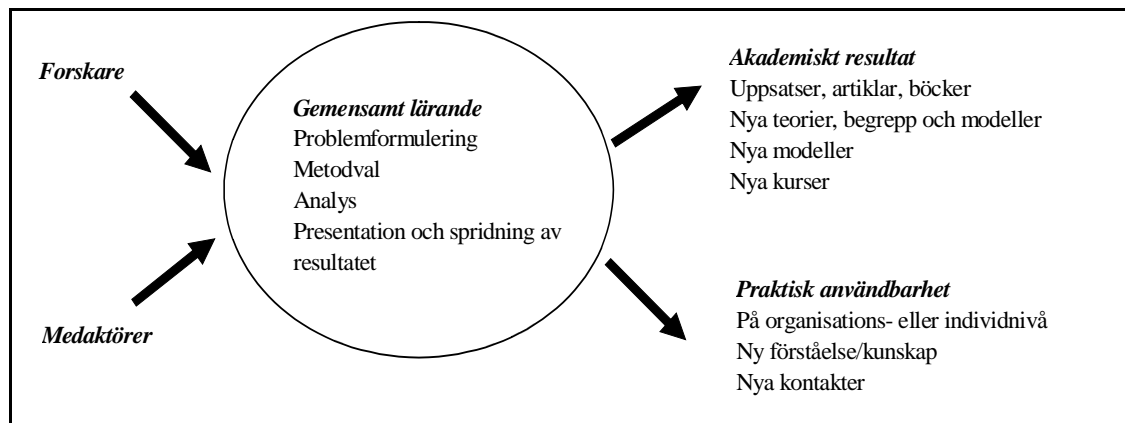
Frågeställningarna i syftet grundade sig i en problemformulering från en skola. Vi valde att genomföra studien i två steg där vi kombinerade kvantitativa och kvalitativa metoder för insamling av data. Studien inleddes med en kvantitativ enkätundersökning som fick ligga till grund för frågor i de efterföljande kvalitativa parintervjuerna. Att enbart ha använt en kvantitativ metod, som enkät till många elever, hade troligen fångat in fler stressfaktorer och faktorerna kunde ha rangordnats efter hur vanliga de är, men metoden hade inte gett djupare förståelse för hur de upplevs eller hur de kan motverkas. Att enbart ha använt en kvalitativ metod, som exempelvis intervjuer med elever, kunde ha gett en djupare förståelse för elevers stressupplevelser vissa stressfaktorer, men metoden hade troligtvis endast indikerat ett fåtal stressfaktorer. Att kombinera dessa metoder gav oss först en överblick av vilka faktorer som eleverna på aktuell skola generellt upplever som mest stressande. Genom att ställa frågor på dessa faktorer gav det oss en djupare förståelse för hur eleverna upplever stressen och hur de tror att den kan reduceras.

2.1.1 Aktionsforskning och Interaktiv forskning

Aktionsforskning utgår enligt Aagaard Nielsen och Svensson (2006) från en frågeställning eller problemformulering som uppstått i praktiken, där de praktiska utövarna känner ett behov av utökade kunskaper i frågan. Forskaren och praktikerna är alla deltagare, som bidrar med olika kunskaper och går in i samarbetet med öppna sinnen. Forskaren ska bidra med olika kritiska aspekter, som att se till de etiska aspekterna, snäva åt syfte och mål och att hålla kommunikationen öppen och delaktig för övriga medverkande i studien. Svensson m.fl (2002) menar att man kan forska *på*, *för*, *åt* eller *med* andra. Traditionell forskning med forskaren som expert på distans från praktiken forskar *på* och forskaren som tar uppdragsforskning där beställaren sätter ramarna och styr forskar *åt*. Inom aktionsforskning har forskaren samverkan med eller arbetar i verksamheten som utforskas och forskar då *för* eller *med* andra i praktiken. I aktionsforskningen samverkar applikationer och upptäckter, till skillnad från annan forskning där upptäckter först i ett senare skede leder till olika applikationer i verksamheten.

Aagaard Nielsen och Svensson (2006) beskriver interaktiv forskning som en typ av aktionsforskning. Den interaktiva forskningen kan ses mer som ett förhållningssätt än

en egen metod inom aktionsforskningen. Nyckelordet är interaktion i de olika faserna av arbetet där de olika parterna har ett nära samarbete, illustreras i figur 1 nedan.



Figur 1: Interaktiv forskningsprocess med olika roller och intressen (Aagard Nielsen och Svensson, 2006, s 245, egen översättning)

Forskare och medaktörer går in i samarbetet med olika erfarenheter och mål. Dessa måste diskuteras och eventuellt jämkas i ett inledande skede för att samarbetsprocessen ska fungera och ge resultat som är användbara både i akademiska sammanhang och i praktiken. Delaktighet genom hela processen ger ett gemensamt lärande som är utvecklande och användbart för båda parter. Forskaren kan använda resultatet till olika skrifter eller utveckla teorier, arbetssätt och nya akademiska kurser. Medaktörerna kan använda resultatet i praktiken som att förändra arbetssätt för individ eller organisation, öka förståelsen, höja kunskapsnivån eller få nya kontakter för fortsatt eller kommande samarbete.

2.1.2 Kvantitativ metod – enkät

Vi valde att använda en enkät med skalfrågor för att hitta olika faktorer som elever upplever som stressande. Skalfrågor är frågor med fasta svar som kan vara antingen i sifferform eller i ord. Vi valde de fasta svaren: aldrig/nästan aldrig, varje vecka, varje dag och flera gånger varje dag. Svaren på dessa skalfrågor kunde kodas om till siffrorna 1 – 4 för beräkning av medelvärden som sedan kunde användas för kartläggning och rangordning av olika stressfaktorer.

En kvantitativ metod ger mätvärden på olika parametrar vilket kan ske via exempelvis avläsningar på instrument eller utfrågning via enkät. En kvantitativ metod är enligt Starrin och Svensson (1994) en insamlingsmetod som ger forskaren objektiva och fasta värden, även om svaret är subjektivt från respektive deltagare. En kvantitativ metod kan rangordna olika alternativ eller kartlägga olika fakta.

Enkäter är enligt Trost (2007) en insamlingsmetod av data som kan vara antingen kvantitativ eller kvalitativ, beroende på hur frågorna ställs och hur svaren kan avges. Skalfrågor är kvantitativa och har svar med förbestämda värden, siffror eller värderingar, som kan graderas på en skala. De kan användas för exempelvis kartläggning eller rangordning av olika svar. Öppna frågor kan vara kvalitativa då svaren inte har förvalda alternativ, utan ska ges som fri text.

2.1.3 Kvalitativ metod – intervju

Vi valde att intervjua elever för att få ta del av deras tankar och idéer om några av de faktorer som gett utslag i enkäten. Med öppna frågor i intervjuerna kunde eleverna utveckla svaren om hur stressen upplevs och ge förslag på hur de tror att den kan reduceras.

En kvalitativ metod ger förklarande och fördjupande svar på olika frågor, som hur det känns eller varför man gör på visst sätt. Starrin och Svensson (1994) menar att den kvalitativa metoden ger forskaren subjektiva intryck och/eller utsagor, som kan tolkas på olika sätt.

Kvale (1997) skriver att ”Den kvalitativa forskningsintervjun söker förstå världen ur de intervjuades synvinkel...” (s 9). Författaren menar att en intervju kan vara allt från strukturerad/standardiserad med ett fast frågeschema, till helt ostrukturerad/ej standardiserad som utgår från ett ämne eller tema och följdfrågor ställs beroende på vad som sägs. Bell (2000) använder termen fokuserad intervju när den utgår från ett tema eller några grundfrågor, en fokusering, som byggs på med följdfrågor efter hand. Bell påpekar också att risken är stor för skevhet i resultaten, då det är svårt att genomföra identiska intervjuer. Intervjuerna i denna studie är fokuserade eller semistrukturerade, då de utgår från några grundfrågor som formulerats utifrån enkätsvaren och som under intervjuerna byggs på med följdfrågor beroende på vilka svar som avges.

Intervjuforskningens sju stadier hjälper intervjuaren igenom forskningsprocessen och Kvale (1997) börjar med att beskriva *tematisering*, som talar om vilket syfte och ämne undersökningen har. Därefter följer *planering* för kunskapen undersökningen ska ta fram. Nästa steg är *intervjun* som genomförs med ett reflekterande förhållningssätt till interaktionen och syftet. Nu är det dags att sammanställa materialet till *utskrift*. Utifrån materialet görs en *analys* av lämplig karaktär. För att knyta samman resultatet görs en *verifiering* som med hänsyn till bland annat reliabilitet och validitet, som motsvarar vetenskapliga kriterier. Sist skriver man *rapporteringen* och den visar vad man kommit fram till i resultatet av undersökningen och detta genomförs i skriftlig form. Dessa sju steg har vi följt i studiens arbetsgång. I planeringssteget genomfördes och sammanställdes den kvantitativa enkäten för att bestämma frågorna till intervjuerna.

2.1.4 Tolkningsmetoder – ad hoc

Det insamlade materialet bestod både av kvantitativa data från enkäten och kvalitativa data från intervjuerna, vilka inte kunde tolkas med en gemensam tolkningsmetod. Vi valde därför att analysera och tolka materialet med olika ad hoc-metoder. Genom beräkning och sammanställning av enkätsvaren växte det fram mönster och teman som utgjorde grunden till intervjufrågorna. Enkätsvaren och intervjusvaren vävdes sedan samman i en ny analys, där materialet tolkades och omtolkades med olika ad hoc-metoder. Tolkningarna har gjorts i en hermeneutisk anda. Tolkningar gjordes både individuellt och gemensamt i gruppen, för att få fler infallsvinklar och ett mer ifrågasättande arbetssätt.

Ad hoc är en analysmetod där man utgår från materialets innehåll och använder flera olika metoder för att sortera, sammanställa och bearbeta materialet i flera steg, vilket överensstämmer med en hermeneutisk anda. Vilka av ad-hoc-metoderna vi använde

finns angivet under 2.4 *Bearbetning av material* nedan. Miles och Huberman (1994) beskriver tretton ad hoc-metoder:

- Mönster/teman (*noting patterns, themes*): Att se direkta mönster och teman av ord eller objekt. Det är oftast första steget i ad hoc, där författarna menar att "materialet talar" till den som analyserar.
- Rimlighet (*seeing plausibility*): Att se om resultatet är rimligt, passar in, sunt förnuft och intuition. Viktigt att se orimligheter och följa upp dem. Sker under hela analysprocessen.
- Sammanställning (*clustering*): Att gruppera och förstå ord eller objekt. Hitta nyckelord som processas till högre abstraktionsnivå för att bilda nya mönster och teman. Det krävs omtolkningar av materialet för att se var "outliers" hör hemma.
- Metaforer (*making metaphors*): Att tänka i andra termer för att flytta fokus från fakta till analysprocessen. Används i senare skeden av analysen. Metaforer hjälper till att tolka om och beskriva ord och objekt på nytt sätt. Detta sätt kan hjälpa till att hitta länkar till teorier.
- Beräkning (*counting*): Beräkningar i analys och bearbetning anses vanligen höra hemma endast inom kvantitativ forskning, men författarna menar att det fyller flera funktioner även i kvalitativa arbeten. Det kan användas för att se om något svar är mer frekvent eller mer betydelsefullt än andra svar. Det är en jämförande metod med beräkning eller viktning av svar.
- Kontraster/jämförelser (*making contrasts/comparisons*): Att jämföra fakta eller utsagor för att hitta likheter och skillnader. Detta ska ske systematiskt och logiskt, genom att resultatet jämförs med övriga data. Bedömningar måste hela tiden ske för att bestämma var gränsen går för att det ska vara en skillnad eller likhet.
- Åtskiljande variabler (*partitioning variables*): Att se skillnader i det som vid första anblicken var likheter. Variabeln kan delas i flera, till exempel effekt, som kan delas i effekt på kort eller lång sikt, eller förändring, som kan delas in i individuell eller organisatorisk förändring. Detta kan ge för många variabler, men de kan i sin tur fördelas på nya teman och mönster.
- Underordning (*subsuming particulars into general*): Att hitta ett fåtal övergripande rubriker/kategorier där all fakta eller utsagor ska få rum. Var och hur passar allt in ger nya associationer som höjer abstraktionsnivån.
- Dela i faktorer (*factoring*): Att reducera mängden fakta och hitta mönster och sammanställa. All fakta kategoriseras i ett eller flera steg för att lättare kunna grupperas.
- Relationer mellan variabler (*noting relations between variables*): Att hitta samband mellan olika fakta eller utsagor. Hur påverkas B om A är...? Här använder man motsägelser för att minimera risken för falska samband.
- Mellanliggande variabler (*finding intervening variables*): Att hitta "felande länken" mellan två fakta eller utsagor som har ett osynligt samband. Att hitta de faktorer som påverkar A så att B inträffar.
- Logiska beviskedjor (*building a logical chain of evidence*): Att bevisa hur olika fakta eller utsagor är sammanlänkade. Motsägelser måste vägas in, sambanden ska vara logiska, kedjan ska vara komplett och varje steg i kedjan ska verifieras. Beviset kan ske genom uppräknande induktion (*enumerative induction*), där alla delar pekar åt samma håll och samverkar i kedjan, eller uteslutande induktion (*eliminative induction*), där hypotesen testas för att se om den är generell.

- Skapa teoretiskt sammanhang (*making conceptual/theoretical coherence*): Detta sammanhang bildas i fyra steg. Först tas både synligt och osynligt fram ur fakta eller utsagor. Steg två är att relatera dem till varandra för att i tredje steget namnge teman. Sista steget är att koppla dessa teman till befintliga teorier, eller i avancerade forskningsstudier att skapa en ny teori.

Enligt Starrin och Svensson (1994) är hermeneutik en analysmetod där forskaren, utifrån sin förförståelse, tolkar det insamlade materialet för att utveckla fördjupade kunskaper i frågan. Vid tolkning måste hänsyn tas till den påverkan som forskaren och övriga deltagande haft vid insamlandet av data. Tolkningen sker i flera steg växelvis mellan delar och helhet tills den mest rimliga helheten framträtt.

2.2 Urval

Följande val har gjorts i samråd med ledningsgruppen, bestående av rektor och arbetslagsledare, på skolan där studien initierades.

2.2.1 Skolan/åldersgrupp

Studien var förlagd till en mindre 7-9-skola i ett västsvenskt samhälle. Lärarna har märkt att flera elever verkar stressade, främst över skolarbetet. De vill ha en kartläggning över stressen bland eleverna och förslag till vad de kan göra åt den. Flertalet av eleverna kommer enligt skolans ledningsgrupp från villakvarteren i närområdet eller landsbygden utanför samhället och många har en aktiv fritid med olika sportaktiviteter.

2.2.2 Elevurval

Utifrån rektorns önskemål vid första kontakten var enkäten tänkt att genomföras i ett arbetslag (tre till fyra klasser) på skolan, men då arbetslagsledarna även var intresserade att få veta om det finns skillnader mellan årskurserna utökades undersökningsgruppen. Vi beslutade gemensamt att genomföra enkäten på hela skolan, 228 elever fördelade på tre klasser i varje årskurs, för att få tillräckligt statistiskt underlag för jämförelser.

Intervjuerna med elever genomfördes parvis med en flicka och en pojke från samma klass. Samtliga årskurser fanns representerade med ett par från årskurs 7, ett par från årskurs 8 och två par från årskurs 9. Det var önskemål från arbetslagsledarna att intervjuerna skulle lägga fokus på de äldre eleverna, som gått på skolan längre tid. Det bestämdes tillsammans med ledningsgruppen att intervjua elevrådsrepresentanter för att få underlag från både flickor och pojkar. Dessa elever är valda att representera respektive klass i olika frågor inom demokrati och skolmiljö. Ingen enskild elev blir utpekad genom att delta i intervjuer, då de blir utvalda på grund av sitt engagemang i elevrådet. Elever från antimobbinggruppen Friends och arbetsmiljögruppen kunde ha valts till dessa intervjuer, men valdes bort av rektor då de senaste tiden varit engagerade i flera andra frågor.

2.3 Genomförande/Insamling av data

Först genomfördes en pilotstudie för att få en indikation på att frågorna var rätt formulerade i förhållande till syftet. Fyra ungdomar i rätt åldersgrupp från en idrottsklubb på annan ort fick fylla i enkäten och ge synpunkter på både enkätens utformning och dess frågor. Ingen av ungdomarna tyckte att frågorna var stötande eller svåra att svara på.

Studien genomfördes i samarbete med berörd skola, se lektionsplanering (bilaga 1). För att ge eleverna en förförståelse av vad stress är och för att undvika missförstånd av frågorna i enkäten (bilaga 2), definierades positiv och negativ stress i en muntlig introduktion. Eleverna fick också information om på vilket sätt denna enkät fylls i, samt att de hade rätt att avstå från att svara på hela enkäten eller enskilda frågor. Därefter fick eleverna enskilt fylla i enkäten i klassrummet. Alla närvarande elever valde att fylla i enkäten, men flera avstod från att svara på en eller flera frågor. Eleverna var koncentrerade och tog hänsyn till andra när de genomförde enkäten under tystnad. Det var endast ett fåtal som började samtala eller samarbeta, men de tystnade efter tillsägning och fyllde i enkäten enskilt efter påpekande från undersökningsledarna.

Efter enkäten genomförts och sammanställts utformades intervjufrågorna. Fyra intervjuer utfördes med elever i par. De genomfördes av två intervjuare som intervjuade en pojke och en flicka från samma årskurs. Frågorna var öppna (bilaga 3) och följdfrågor kunde ställas under intervjuerna. De fyra parintervjuerna var fördelade över årskurserna. Intervjuerna skedde under skoltid, i ett mindre grupprum på skolan. Intervjuerna spelades in på band och transkriberades.

2.4 Bearbetning av material

Enkäterna samlades in och frågesvaren från de stängda skalfrågorna kodades om till siffror, där 1= aldrig/nästan aldrig, 2= någon gång per vecka, 3= varje dag och 4= flera gånger varje dag. Dessa siffror lades in i ett kalkylprogram (Excel) för att kunna räkna ut medelvärden, sortera data efter olika kriterier och göra diagram över de olika faktorernas medelvärden (bilaga 4). I dessa diagram kunde olika gruppers medelvärden följas och likheter respektive skillnader mellan grupperna ses.

När enkäten var genomförd gjordes en föranalys av enkätsvaren genom ad hoc-metoderna beräkning, kontraster/jämförelser, mönster/teman och sammanställning, för att se vilka faktorer som verkade mest stressande för eleverna. Vi kodade om enkätsvaren till siffror för att kunna beräkna medelvärden av stressnivåer och procent elever som stressades av de olika faktorerna. Dessa medelvärden sammanställdes i olika typer av diagram som kunde jämföras och hitta teman. Frågor om de mest stressande faktorerna användes i intervjuerna för att få större förståelse för dessa och konkreta åtgärdsförslag från eleverna. Utifrån likheter och skillnader formulerades flera av frågorna till intervjuerna, för att få djupare svar från eleverna, dels vad de tror dessa stressfaktorer beror på och dels hur de tror att man kan reducera dem.

Svaren från de öppna frågorna i intervjuerna transkriberades ordagrant där pauser, tvekan och småljud som fnitter och skratt noterades. Dessa utskrifter användes för att hitta ord och utsagor om stressande faktorer och förslag till åtgärder mot stressen. En övergripande analys gjordes med både enkätsvar och texter från intervjuerna. Även i denna analys användes flera ad hoc-metoder, som mönster/teman, rimlighet, sammanställning, beräkning, kontraster/jämförelser, underordna, dela i faktorer, mellanliggande variabler och skapa teoretiskt sammanhang. Innehållet i materialet sorterades och tematiserades flera gånger för att hitta nya infallsvinklar och strukturer. När resultatet sammanstälts i olika kategorier användes transkriberingarna igen för att hitta lämpliga citat för att synliggöra kategorierna och berika resultatet. Varje intervju har bidragit med minst två citat till resultatet. Ett par citat har medvetet använts för att berika både faktorer och åtgärder då dessa elevuttalanden var insiktsfulla och dubbelbottnade.

2.5 Validitet och reliabilitet

Att validera en studie, enligt Kvale (1997), är att se dess giltighet genom kontroll, ifrågasättande och teoretisering. Studiens resultat ska kontrolleras under hela processen för att vara trovärdiga, rimliga och tillförlitliga. Resultaten ska ifrågasättas för att se om det svarar mot syfte och innehåll. De tolkade resultaten ska också teoretiseras, ställas mot tidigare teorier. Studiens reliabilitet, tillförlitlighet, är enligt Bell (2000), beroende av hur väl studien skulle kunna återupprepas med samma resultat. Det kan till exempel säkerställas genom att dels skapa likvärdiga förhållanden genom att förutse och minimera faktorer som kan variera dels generera kontroll av svaren genom att återupprepa testet vid annat tillfälle eller ställa omformulerade frågor.

Studien hade överlag högt deltagande vilket stärker validiteten genom hög trovärdighet och tillförlitlighet. Enligt Trost (2007) är en svarsfrekvens mellan 50 och 75 % att anse som norm för en enkät. Av totalt 228 elever på skolan besvarades enkäten av 195 elever. Det ger en svarsfrekvens på 85,5 % och kan räknas som högt deltagande. Bortfallet på 14,5 % berodde helt på giltiga frånvarorsaker, som sjukdom eller beviljad ledighet. Ingen elev valde att helt avstå från att svara på enkäten. Eleverna hade rätt att avstå från att svara på enskilda frågor i enkäten. Trots detta är svarsfrekvensen över 90 % på 21 av de 31 frågorna (bilaga 5) och endast tre frågor har lägre än 80 % svarsfrekvens. Enstaka svar i enkäterna var markerade mellan två alternativ och de räknades som ej ifyllda, vilket gav något lägre svarsfrekvens än den verkliga.

För att få resultat som svarar mot syftet och hög reliabilitet (tillförlitlighet) inleddes studien med en pilotundersökning, där ungdomar i målgruppens ålder fick svara på enkäten och ha frågor och synpunkter på dess innehåll och språk, innan enkäten fastställdes. För att minska risken för misstolkningar av begrepp i enkäten inleddes lektionen av en kort introduktion. Eleverna fick då en förförståelse för vad stress är, hur den upplevs och vilken typ av stress som studien ville mäta. De iakttagelser som gjordes under genomförandet av introduktion och enkät har tagits med i tolkningsprocessen av resultaten. De fyra intervjuerna genomfördes av samma utfrågare, under en dag och i samma lokaler. Några aspekter som påverkade

reliabiliteten negativt fanns också. Intervjufrågorna ställdes inte på identiskt sätt och följdfrågorna blev olika beroende på respondenternas svar, vilket är oundvikligt i fokuserade intervjuer. Introduktionerna på lektionerna blev heller inte identiska, trots att de följde en agenda. Enkäterna genomfördes under olika tidpunkter över tre dagar, vilket kan ha påverkat enskilda elever, beroende på schema (före/efter lunch, direktlektion, tidigt/sent).

2.6 Forskningsetik

Studien är planerad att genomföras utifrån de forskningsetiska principer som är framtagna av Vetenskapsrådet [2007-09-25] för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Dessa principer innehåller fyra huvudkrav, specificerade som åtta regler som ska följas vid vetenskapliga undersökningar. Detta för att i största mån skydda individens integritet i forskningssammanhang. Förutom reglerna finns även några rekommendationer om förhållningssätt till forskningsprocessen.

Informationskravet, Regel 1, gäller information till deltagare om studiens syfte och deras villkor för deltagande. Inför denna studie skickades informationsbrev ut till elevernas vårdnadshavare (bilaga 6), som innehöll information om studiens syfte och deras rätt att avstå från deltagande. Under lektioner då enkäten genomfördes fick eleverna information om syftet och att de hade rätt att avstå från hela eller delar av enkäten.

Samtyckeskravet, Regel 2-4, gäller deltagarnas rätt att bestämma över sin medverkan, att de ska ge samtycke att delta i studien, rätten att avbryta deltagande och att påtryckning eller påverkan inte får ske om deltagare väljer att avbryta undersökningen. För barn och ungdomar under 15 år har vårdnadshavare denna rätt.

I vissa fall, då undersökningen inte innefattar frågor av privat eller etiskt känslig natur, kan samtycke inhämtas via företrädare för uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare (t.ex. skolledning, lärare, arbetsgivare, fackförening eller motsvarande) och eventuellt berörd tredje part. En förutsättning är då också att undersökningen i förekommande fall sker inom ramen för ordinarie arbetsuppgifter och på vanlig arbetstid. (Vetenskapsrådet, s 9)

Eleverna i denna undersökning är 13-16 år gamla. Rektor har godkänt studien, som kommer att ske på skoltid. Därför har det endast skickats ut information till vårdnadshavarna (bilaga 6). I denna information fanns också upplysningar om vem vårdnadshavaren skulle kontakta för att stoppa en elevs medverkan i studien. Enkäten är anonym, de enda personliga uppgifterna är kön och årskurs. Enkäten är granskad av skolans ledningsgrupp (rektor och arbetslagsledare). De godkände enkäten under förutsättning att eleverna informerades om rätten att avstå från att svara på hela enkäten eller enskilda frågor. Innan eleverna fyllde i enkäten presenterades studiens syfte och information gavs om att det var frivilligt att delta i undersökningen. Eleverna fick även veta att de hade rätt att avstå från hela eller delar av enkäten och att deras medverkan inte kunde stoppas efter att de lämnat in enkäten. Vårdnadshavare till de elever som skulle delta i intervjuer kontaktades personligen via telefon av handledare eller rektor för att inhämta medgivande till medverkan.

Konfidentialitetskravet, Regel 5-6, handlar om att skydda deltagarnas integritet genom tystnadsplikt och kodning av material så att deltagare ej kan identifieras av utomstående. I denna studie innehöll enkäten endast information om kön och årskurs, och de kan därmed inte härledas till enskild elev. De elever som deltar i intervjuerna kommer inte att namnges i arbetet. Eventuella citat kommer att refereras till efter årskurs och/eller kön beroende på innehållets relevans.

Nyttjandekravet, Regel 7-8, handlar om att insamlade data inte får säljas eller användas mot en enskild deltagare. Dessa regler är inte applicerbara på denna studie då den inte innehåller uppgifter som kan härledas till enskild deltagare.

De forskningsetiska principerna innehåller också rekommendationer om att deltagarna ska få information om var materialet ska publiceras. De bör även få ta del av visst arbetsmaterial och den färdiga rapporten innan publicering. Ledningsgruppen på berörd skola har fått ta del av vissa delar av materialet under arbetets gång. Personal, och eventuellt elever, på undersökt skola kommer att få ta del av denna studie, när den blivit godkänd av Högskolan. Studien kommer även, om önskemål finns, att redovisas på skolans föräldraråd under vårterminen. Föräldraråden är påverkans- och samarbetsgrupper till skolans arbetslag. De består av valda föräldrar, lärare och elever, som samlas minst två gånger per termin för öppna möten dit alla föräldrar (vårdnadshavare) är välkomna.

Övriga rekommendationer handlar om personuppgiftslagen (PUL), medicinetik och djurförsök, som inte är applicerbara på denna undersökning.

3 Resultat

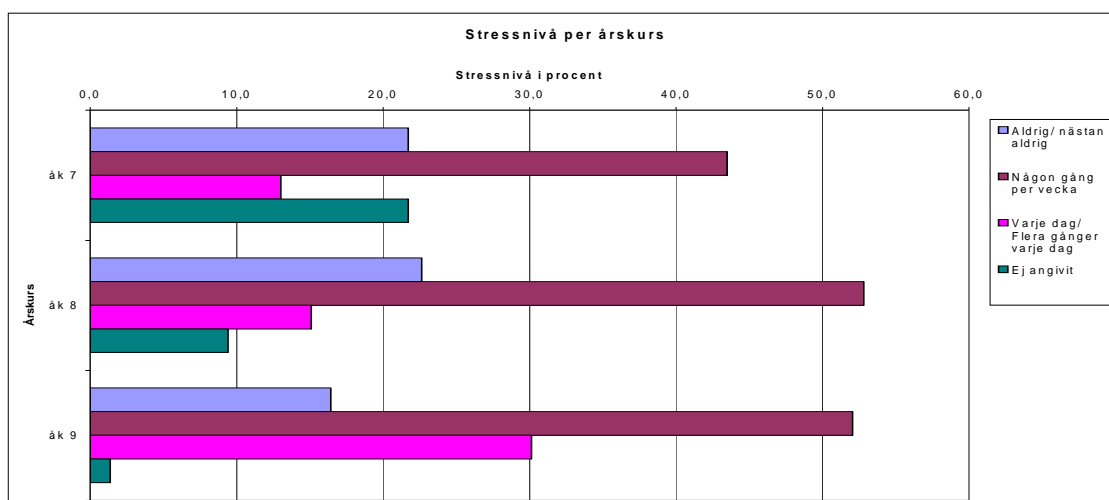
Denna studie kartlägger olika faktorer som elever upplever som stressande och hur de tror att den upplevda stressen kan reduceras. Här presenteras resultatet av den undersökning som genomförts på den aktuella skolan. Därefter presenteras olika faktorer elever upplever som stressande samt elevernas förslag på olika åtgärder mot stress.

3.1 Elevernas förkunskaper

Under inledningen förs en dialog med eleverna om vad stress är och hur det känns att vara stressad. Eleverna har varierande förförståelse om vad stress var. De flesta beskriver det som något "stressande" eller att "man känner sig stressad". De har inga synonymer till ordet stress, eller bra ord för att beskriva dess känslor. När de får definitioner av stress och exempel på känslor vid stress kan de associera till egna känslor och upplevelser.

3.2 Elevernas allmänna stressnivå

Eleverna på den aktuella skolan får i enkäten först svara på frågan *Brukar du känna dig stressad?* Många elever anger att de ofta känner sig stressade. Resultatet visar att hälften av eleverna känner sig stressade någon gång varje vecka, och att var tredje elev i årskurs 9 upplever stress varje dag, se tabell 1 nedan. Hur enkätsvaren omarbetats och medelvärden beräknats, se bilaga 4.



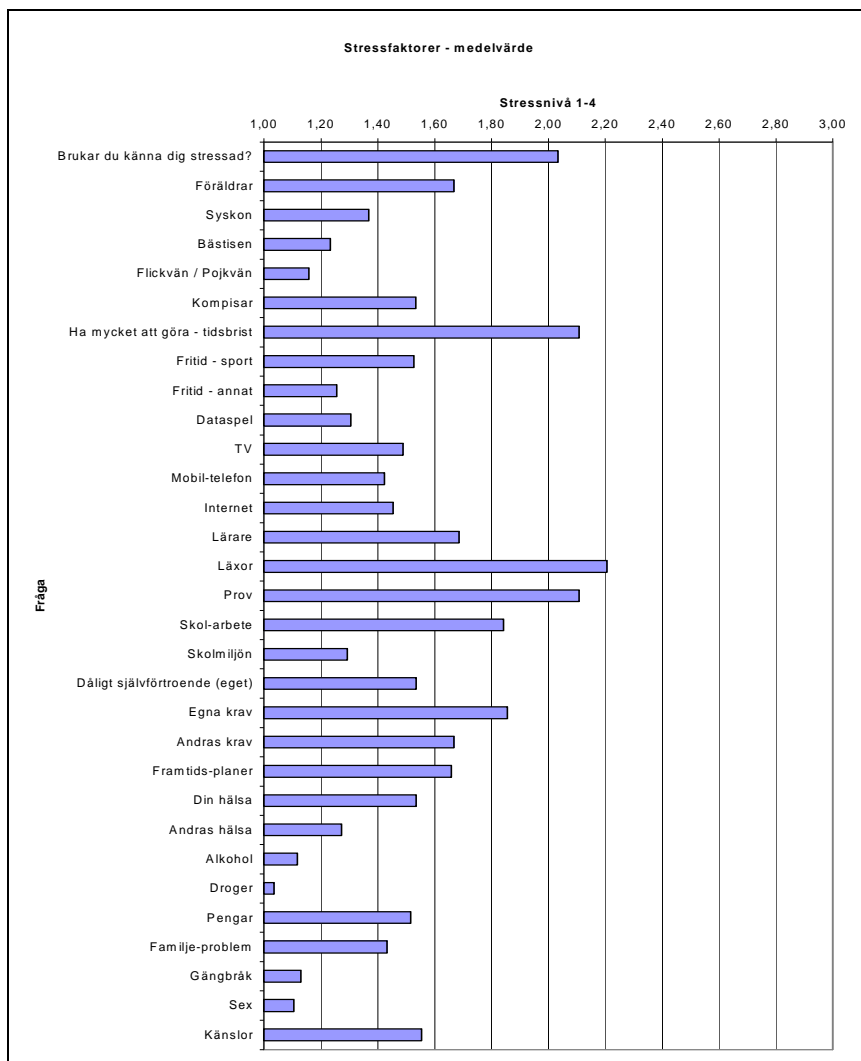
Tabell 1: Elevernas upplevda nivå av stress för respektive årskurs.

3.3 Faktorer som upplevs stressande

Under 3.2.1 presenteras stressnivån som eleverna angett för respektive stressfaktor i enkäten. De faktorer som eleverna upplever som mest stressande enligt enkätundersökningen fördjupades i intervjuerna. Svaren från enkäten och intervjuerna sammanställdes och tolkades. Under 3.2.2 – 3.2.5 presenteras de mest stressande faktorerna i olika kategorier som växte fram under analys och tolkningsarbetet.

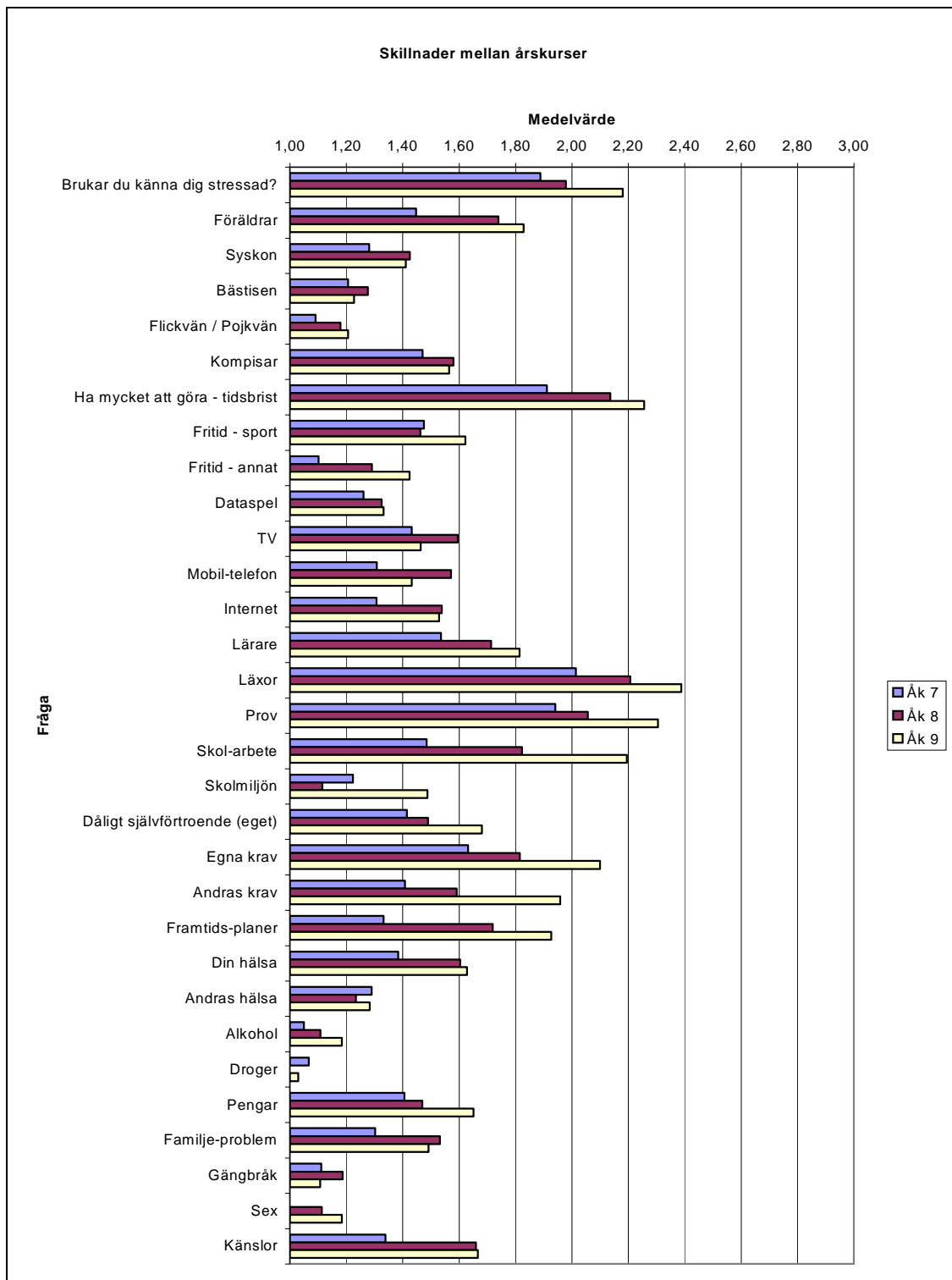
3.3.1 Stressfaktorernas påverkansgrad på eleverna

Medelvärden av elevernas upplevda stressnivå för de olika faktorerna i enkäten finns redovisade för totala elevgruppen i tabell 2 nedan. Här kan utläsas att eleverna i genomsnitt känner sig stressade varje vecka av tidsbrist, läxor och prov (medelvärde över 2,0). De känner sig också stressade nästan varje vecka av bland annat föräldrar, kompisar, lärare och krav från sig själva eller andra.



Tabell 2: Genomsnittlig nivå av stress eleverna upplevde per stressfaktor. Nivåerna angavs som 1 = aldrig/ nästan aldrig, 2= varje vecka, 3= varje dag och 4= flera gånger varje dag

Resultatet i tabell 3 nedan visar att eleverna i årskurs 7 – 9 upplever stress för samma faktorer, men att genomsnittsnivån höjs per årskurs.



Tabell 3: Genomsnittlig nivå av stress eleverna i respektive årskurs upplevde per stressfaktor. Nivåerna angavs som 1 = aldrig/nästan aldrig, 2= varje vecka, 3= varje dag och 4= flera gånger varje dag

Resultatet finns även redovisat per kön (bilaga 7). Det visar att flickorna upplever högre stressnivåer än pojkarna på nästan samtliga faktorer.

3.3.2 Relationer

Föräldrar och kamrater stressar ofta eleverna enligt enkäten. Flickor i årskurs 8 och övriga som angett hög stressnivå i enkäten (nivå 3-4) känner sig mer stressade av dessa faktorer än övriga grupper.

I intervjuerna anger eleverna att föräldrarna stressar dem främst genom de krav som ställs på skolarbetet och eventuella jämförelser med syskon. En pojke i årskurs 9 ger i intervjun ett svar på hur detta kan påverka både negativt och positivt:

Jag har två väldigt, väldigt begåvade bröder som man då försöker att överträffa. Men det funkar ju inte kanske så bra. Det kan ju stressa en. Men det är ju ingen seriös stress, men mer som en tävling, men det kan ju, det kan ju till och med vara bra stress ibland för då anstränger man sig.

Eleverna känner sig också stressade av olika konflikter hemma, både med föräldrar och med syskon. Kompisar kan kännas stressande, främst genom gruptryck i olika sammanhang och att de kan ha svårt att acceptera enskildas prioriteringar.

3.3.3 Fritid

På sin fritid känner flickor i årskurs 8 – 9, samt elever med hög stressnivå att de lider av tidsbrist över att de inte hinner med allt de vill och måste göra. En flicka i en årskurs 9 säger i en intervju:

Jag till exempel känner att jag tänker så mycket på allt jag skall göra, så att jag nästan tänker mer på det, än lägger tid på att göra det.

Elever med hög stressnivå känner även betydligt högre stress av TV och Internet än övriga respondenter.

En annan stressande faktor för eleverna är alla tider som ska passas, som att hinna i tid till skolbussen, att hinna i tid till skolan eller att de har flera aktiviteter samma dag. Detta är exempel på vad elever skrev under rubriken *Annat som stressar mig*. En elev nämnde att det kan vara svårt att hinna till fritidsaktiviteter som är schemalagda av andra, till exempel träningstider.

3.3.4 Skola

De som känner mest stress i skolan är flickorna i årskurs 8 och 9, som känner av stressen nästan varje dag över läxor och prov.

Överlag blir eleverna inte stressade av lärare eller skolmiljön. De känner sig däremot stressade av läxor och prov, där läxorna upplevs som mer stressande än prov. En av de intervjuade flickorna säger:

Läxor blir det väldigt ofta så att man gör i sista minuten, på något vis ... bara för att de inte är lika viktiga.

Andra elever känner sig stressade av att läxor ges med kort varsel. Det blir då svårare att planera och det finns en risk att läxorna görs sent på kvällen. En annan skillnad mellan läxor och prov är förarbetet i skolan, som en elev beskriver:

Sedan är det väl så att prov har vi gått igenom mycket mer innan, i skolan, läxor har vi bara typ läst igenom en gång, sen får vi den.

Gemensamt för de intervjuade eleverna är att de inte tycker att man ska ha flera prov samma vecka och dessutom läxor utöver det. Eleverna uppger att det endast pratas om stress i skolan i samband med prov. De känner inte att lärarna är medvetna om att annat än prov kan stressa dem, varken i skolarbetet eller på fritiden.

I en intervju uttrycker en flicka i årskurs 9 att det dessutom kan vara stressande när det är stökigt i skolan och menar att det är pojkar som mestadels bråkar med varandra.

Elever som går i årskurs 9 känner av kraven de har på sig själva och från sina föräldrar. Dessa krav upplever eleverna många gånger som negativ press, som de känner av flera gånger varje vecka. Det är främst jakten på betygspoäng som utlöser pressen, då eleverna snart ska göra sitt gymnasieval. En elev säger:

... att om man vill bli något såhär speciellt så måste man ju ha bra betyg, eller ja. Då måste man ju helt enkelt ställa krav på sig själv.

3.3.5 Sociala faktorer

Flickor i årskurs 8 och 9 känner sig stressade av egna krav, pengar, familjeproblem och känslor. Flickorna i årskurs 9 har högst stressnivå och deras självförtroende, parallellt med egna och andras krav, skiljer sig mycket från övriga elevgrupper. En flicka i årskurs 9 uttrycker i en intervju dessutom ytterligare krav hon känner:

Jag tror att, vad heter det, ideal och sånt kan bidra till stress. En tjej säger vi då liksom, att man ska alltid ha nya kläder och sminka sig varje morgon. Det är jättesvårt att hinna med om man har jättemycket att göra.

Hon tror samhället sätter dessa ideal, som sprids via tv och tidningar, och att många ungdomar tar del av detta. Flera elever säger i intervjuer att de också vill göra gott intryck och till och med imponera på föräldrar och andra med sitt skolarbete. Detta tycker flera elever kan vara stressande moment.

Eleverna på aktuell skola känner däremot inte stress över alkohol, droger eller sex.

3.4 Förslag på förebyggande åtgärder

Intervjuerna utgick från de faktorer som eleverna upplevde som mest stressande, enligt enkätsvaren. Eleverna har i intervjuerna gett flera förslag på hur de tror att den upplevda stressen kan reduceras eller förebyggas, både när det gäller skolarbetet och fritiden. Förslagen presenteras nedan uppdelat utifrån teman som framkommit under intervjuerna.

3.4.1 Elevens egna åtgärder

Samtliga elever vi intervjuat är övertygade om att struktur och planering av skolarbete och övriga intressen skulle kunna minska stressen de känner. Trots detta är det flera elever som säger att de har svårt att reducera den upplevda stressen genom att planera. De känner inte att de har tillräckliga kunskaper i planering och prioritering. Tre elever säger:

Mmm, planering och kunskap. Vad ska man säga utbildning, kunskap om vad man ska göra och inte göra. Och så måste man ju prioritera också.

Läxor blir det väldigt ofta så att man gör i sista minuten, på något vis, bara för att dom inte är lika viktiga.

Jag tänker så mycket på allt jag ska göra, så att jag nästan tänker mer på det, än lägger tid på att göra det.

3.4.2 Åtgärder i hemmet

Eleverna känner av krav och förväntningar från föräldrar och syskon, vilket kan leda till negativ stress. Eleverna tycker att föräldrarna ska ställa rimliga krav. Kraven kan gälla både skolarbetet och familjesituationen, som elever ger exempel på:

/.../ alltså att man kanske bara vill att ens föräldrar ska /.../ att dom ska bli nöjda. [Intervjuaren frågar om man vill imponera] JAAA! [svarar båda eleverna i kör]

Dom är gapiga mest hemma och gör så ... då blir man mer stressad.

Ett exempel på orimligt krav framkom i enkäten, där en elev känner stora krav från föräldrarna att fortsätta med en viss fritidsaktivitet, trots att eleven själv vill sluta. Eleverna vill ha hjälp av föräldrarna att planera och prioritera, vilket också kan ge dem tillräckliga skäl att säga nej till kompisarna vid gruppträck.

3.4.3 Åtgärder i skolan

Eleverna gav flera förslag på hur skolans personal kan hjälpa till att förebygga elevernas upplevda stress:

Samplanering: Läxor och prov stressar eleverna, det syns i enkäterna men är också ett återkommande ämne i intervjuerna. Eleverna är medvetna om att de själva måste planera och strukturera när de fått underlag, men hävdar också att lärarna måste planera bra och medvetengöra eleverna om läxor och prov i tid och eleverna säger:

... inte har ett prov och två-tre läxor samma dag.

När det gäller prov och sånt kan de ju komma ganska många veckor innan, så att man vet att man har ganska många veckor att läsa på.

Läxhjälp: Många elever upplever att läxorna kommer med kort varsel, har svårt att planera och gör läxorna i sista minuten. En flicka i årskurs 9 säger i en intervju:

...lägga till läxhjälp, kan vara nåt för "Elevens val".

Studieteknik: En pojke i årskurs 9 säger vad han tycker att skolans personal kan göra för att underlätta elevernas stressbörda:

Om man lär sig göra en läxa på tjugo minuter istället för på en timme, så får man mer tid. Det är ju uppenbart.

Skolmiljö: I intervjuerna säger eleverna att en lugn studiemiljö bidrar till en mindre stress. Eleverna menar att miljön blir mer stressande:

... om det är bråk eller så där bråkigt.

Eleverna känner också att de mår bättre om de fått bra mat i skolan, vilket gör att de orkar mer och blir mer stresståliga.

3.4.4 Åtgärder i kamratrelationer

Det gavs också flera förslag på vad eleverna tyckte att kamrater kunde bidra med för att minska den upplevda stressen:

Acceptera varandras prioriteringar: Gruppträck, att alltid vara kompisar till lags och hänga med på allt, kan kännas stressande. Flera elever tror att om kompisar accepterade varandras prioriteringar, att till exempel välja skolarbete först, skulle stressnivån sjunka. Förslag som eleverna gav är till exempel:

Godta att dom väljer läxorna kanske i stället för att va med.

Undvika att tjata på dem oavbrutet.

Kollektiv hjälp: Flera intervjuade elever tror att eleverna kan minska stressen genom att hjälpa andra med planeringen, påminna varandra och hjälpas åt med det övriga skolarbetet som läxor och prov. Man ska inte göra andras skolarbete, men kanske hitta på något roligt tillsammans som belöning efteråt. Eleverna säger:

Alltså jag tror man kan ju hjälpa till, men det är nog ganska mycket man måste göra själv.

Hjälpa till. Kanske göra nåt trevligt [tillsammans]

Attityder: Att vara positivt inställd till skolarbetet och berömma varandra tror eleverna skapar välmående hos klasskamrater. En elev beskriver önskvärt arbetsklimat i skolan:

... ett grupparbete som man har tillsammans så behöver man ju pusha på så man vet att det blir gjort, men ändå säga positiva saker.

Mat och hälsa: En elev tror att god mat får oss att må bättre och mår man bra är man inte lika lättstressad:

God mat och så. Det gör att man mår bättre och så i alla fall. Det gör att man orkar mer.

3.5 Slutsatser

Utifrån elevernas svar i enkäten och intervjuerna om stressande faktorer och åtgärder att reducera stressen har följande slutsatser dragits.

Eleverna anger att den främsta orsaken till deras upplevda stress är att tiden inte räcker till allt som ska hinnas med. De känner att de har många krav och förväntningar på sig från olika håll. De anser sig inte ha kunskap nog att kunna prioritera sina uppgifter och aktiviteter på ett effektivt sätt och känner då uppgivenhet eller frustration som leder till stress.

Eleverna reagerar på samma stressfaktorer, oavsett årskurs eller kön, men flickor i årskurs 7 – 9 är mer stressade än pojkar. Pojkarna har en senare påverkan som inte ger utslag förrän i årskurs 9.

Eleverna känner att det finns en allmän acceptans att känna negativ stress inför ett prov. Både lärare, familj och kamrater förstår att prov är stressande, och det tas det hänsyn till. I andra stressande situationer känner inte eleverna detta stöd från omgivningen.

Eleverna har en låg stresskunskap och saknar beredskap vid stressade situationer. De vill ha kunskap att hantera stress men endast ett fåtal elever hade förslag till åtgärder vid intervjuerna. Dessa bristande kunskaper iaktogs även under introduktionen till enkätundersökningen.

Eleverna efterlyser ledarskap när det gäller åtgärder mot stress. Detta ledarskap ska hjälpa, stötta och uppmuntra eleverna till att ta eget ansvar. De vill ha hjälp från föräldrar att prioritera och sätta gränser och de vill att skolan ska lära ut bättre studieteknik för effektiv inläring.

4 Diskussion

I denna studie har olika faktorer kartlagts som eleverna på den aktuella skolan upplever som stressande och de har också gett förslag på hur de tror att den kan reduceras. Resultatet visar att eleverna i grundskolans senare år upplever stress av flera faktorer både i skolan och på fritiden och i resultatdiskussionen nedan förankras dessa resultat från tidigare forskning och litteratur.

I metoddiskussionen nedan ges en kort beskrivning av hur processen med denna studie fortlöpt och vilka för- respektive nackdelar som framkommit under olika delar av den.

4.1 Resultatdiskussion

Vid genomgång av vad som tidigare skrivits och forskats kring stress upptäcker man att det finns material om stress på små barn, ungdomar i övre tonåren och vuxna. Studier på ungdomar i de tidiga tonåren är få och det har därför varit intressant att genomföra en aktionsstudie på ett relativt outforskat område.

4.1.1 Stressnivån och tidsbrist

Av de svar eleverna gav i enkäten och intervjuer framkommer det att brist på tid stressar hela deras tillvaro. De upplever att de har många tider som ska passas i olika sammanhang, både när det gäller skola och fritidsaktiviteter. Detta konkurrerar med de mer spontana kontakterna med exempelvis kamrater. Det är elevernas "fria tid", där de själva får göra vad de vill, som ger kroppen återhämtning från stress, enligt SOU 2006:77. Det är denna tid eleverna i vår undersökning känner att de har brist på. Dagens ungdomar känner ett krav att hålla sig uppdaterade på många olika områden, som TV, dataspel och mobiltelefoni. Vi som gjort denna studie upplever att eleverna är omedvetna om vilka följder den negativa stressen kan ha för dem. Eleverna kan påverkas negativt dels för att de saknar kunskaper om stress och stresshantering och dels för att de inte kan tillägna sig kunskap när de är stressade.

Samhällets krav i form av kunskapsmål som riktlinjer för skolan och samhällets kroppsideal, samt unga människors vilja att tillfredställa föräldrars krav kan leda till att många ungdomar idag känner sig stressade. De har en styrd tillvaro med tider att passa i många sammanhang. Förr hade barn och ungdomar kanske fler sysslor i hemmet, men de hade ofta tid för spontana aktiviteter, "fri tid", med lekar och spel tillsammans med andra barn i olika åldrar. Idag är även fritiden strukturerad och tidsplanerad för att hinna med så mycket som möjligt. Fritidssysslor som idrott är ofta präglade av ett elitänkande bland både utövare och ledare vilket vi tror stressar eleverna även under skoltid. Föreningar har här ett ansvar och det kan tydliggöras för dem i kollektiva satsningar mot ungdomars stress. Elever har idag andra och fler kunskapskrav än för tjugo år sedan, vilket kan verka stressande. Vi tror att om eleverna får vara med och

styra över vad och hur de ska hinna med, kan stressen omvandlas till en positiv drivkraft på deras väg mot vad de vill med sina liv.

Jönsson och Löfgren (2005) har teorier om hur man kan värja sig från stress och talar om överflödets tyranni, som har likheter med ovanstående åsikt. Med det menar författarna att dagens samhälle har ett oändligt urval av saker att välja och ta hänsyn till. Detta kan leda till att man känner sig osäker om man valt rätt och om man hunnit med allt. Det postmoderna samhället förändras dessutom ständigt. Detta gör att det ställs krav på oss att validera och synkronisera gamla värderingar mot nya, vilket kan vara förvirrande och stressande och bidra till att vem som helst får kalla fötter. Är det så här vi känner inför samhället och livet måste vi byta färdriktning! Är det möjligt och hur gör man då? Liksom Jönsson och Löfgren (2005) tror vi att varje individ måste ta sig tid för rutiner och ta kontrollen över tiden i sitt liv. Tappar man kontrollen över sin tid tror vi att det kan leda till likgiltighet, men med kontroll över dygnets timmar är det enklare att arbeta målmedvetet och använda en positiv stress som drivkraft för att utvecklas som människa.

Enligt SOU 2006:77 har TV en negativ effekt på den totala hälsan, men kan liksom dataspel ha en positiv inverkan på ungdomars kognitiva förmåga som kan motverka stress. Eleverna med högre stressnivåer i vår undersökning har uttryckt att TV, Internet och mobiltelefon har stressande effekter, då de kräver mycket tid och tillgänglighet stora delar av dygnet. Vi tror att TV och Internet kan ha en positiv inverkan på individens kognitiva förmågor som kreativitet och språkutveckling, men vid hög slentrianmässig konsumtion kan det få negativa konsekvenser och kan leda till att ungdomar känner stress.

Den statliga utredningen SOU 2006:77 visade på en hög stressnivå för ungdomar i åldersgruppen 15 år och att den upplevda stressen ofta berodde på att ungdomarna tvingades välja bort fritidsaktiviteter och kamrater för att hinna med skolarbetet. Det bekräftas även i denna studie av elever i åldern 13 – 16 år, som i genomsnitt känner stress varje vecka på grund av att de inte hinner göra allt de vill. Utbudet av kommunikationer och fritidsaktiviteter i dagens samhälle accelererar och förändras ständigt enligt Jönsson och Löfgren (2005). Eleverna i denna åldersgrupp har tillgång till stora delar av utbudet och ställs inför otaliga valmöjligheter varje dag, med bland annat TV, Internet, mobiltelefon, fritidsaktiviteter och skolarbete. De känner också att de måste vara uppdaterade på samma saker som kamraterna, för att kunna delta fullt ut i gemenskapen, både i skolan och på fritiden. Om de missat en aktivitet eller ett TV-program känner de sig utanför när andra pratar om det. Elever med låg självkänsla och självförtroende följer ofta andras val och prioriteringar för att känna tillhörighet med gruppen och kan då uppleva en högre stress om de missat något. En elev med större självkänsla och självförtroende kan stå för sina egna val eller prioriteringar och känner sig inte lika stressad av gruppsycket. Ledare inom skolan har därför ett ansvar att stärka elevers möjligheter att tro på sig själva, detta som ett led i att stärka dem mot bland annat stress och andra svåra val i livet.

4.1.2 Krav och förväntningar

Jones (1997) hävdar att man som individ ska vara målmedveten och ha en självinsikt. Man bör även ställa sig frågan vad man vill ha ut av livet, för att få perspektiv på verkligheten. Ett annat sätt att stärka ungdomar mot stressande situationer beskriver

Karlsson (2004) och menar att hög självkänsla är ett gott verktyg mot stress. Detta ger man dem genom att ge dem utmaningar som de klarar av. Författaren framhåller att ungdomar behöver arbeta med emotionella och sociala förmågor för att utveckla stresståligheten. Här vet vi av egen erfarenhet att många skolor redan gör stort arbete med olika former av samarbetsövningar och EQ-övningar (EQ = emotionell intelligens), men det behöver kompletteras med övningar för att stärka individen.

Stress orsakat av krav beskrivs i Aronsson och Forslund (2002), som menar att stress handlar om en process där individen samspelar med omgivningens krav och när något står på spel. Upplever individen att förmågan inte räcker till, upplever denne en spänd och ångestfylld känsla. Antingen väljer individen att klara den svåra utmaningen eller så ger man upp och drar sig undan. Av båda dessa val framkallas stressreaktioner i kroppen. I studien anser eleverna att de stressas av krav från både föräldrar, kamrater och sig själva. Vi anser att föräldrarna är de som skall hjälpa eleverna att ställa krav på både skolarbete och fritidsaktiviteter, men det ska vara rimliga krav. Det är viktigt att medvetandegöra föräldrarna om deras stressande påverkan på sina barn. Den elev som i enkäten skrev under övrigt att den ville sluta med en viss fritidsaktivitet, men inte fick för en av föräldrarna, kände stor stress över detta krav. Varför tvingar en förälder ett barn att fortsätta med en aktivitet? Kan det vara föräldrarnas sätt att uppfylla en barndomsdröm, något föräldern själv inte fick göra som barn, på grund av ekonomiska eller logistiska skäl? Det kan vara en mor- eller farförälder som är extra stolt över barnbarnets aktivitet, som föräldern inte vill göra besviken. Det kan också vara så att denna elev är rastlös och ständigt vill prova på allt som kamraterna gör, där föräldern sagt att aktiviteter som påbörjats under terminen eller året ska slutföras. Det är svårt att veta vad det är för skäl som ligger bakom ett sådant tvång, men det är eleven som drabbas genom sina stressade känslor på grund av detta.

Ett dilemma är att eleverna känner av stress i olika situationer, men endast får bekräftelse på den upplevda stressen av lärare i samband med prov. Detta är en snäv bild av stressituationen för ungdomar, som lever i ett stressigt samhälle. I likhet med andra yrkesgrupper diskuterar lärare med varandra om den stressiga arbetssituation som ofta råder på en skola, men förstår de att eleverna också lever i en stressig tillvaro? En förståelse för elevernas situation, med egna och andras krav, skulle kunna leda till utvecklad kommunikation mellan lärare och elever. Detta kan leda till samförstånd och ökad samplanering mellan lärare och elever, vilket skapar struktur och framförhållning för eleverna. Om eleverna känner att deras stress tas på allvar, tror vi att lärarnas acceptans kan ha en reducerande och avstressande effekt på eleverna. Det märks i samtal med elever, där de säger att prov inte är lika stressande som läxor, just på grund av planering, längre förberedelser och att lärarna lyfter stressfrågan i samband med prov. När det gäller prov känner eleverna att det finns en samsyn med lärare och föräldrar, där alla parter ställer likvärdiga krav. Det förbereds noga och det pratas om resultaten i till exempel utvecklingssamtal och betygssamtal. I denna undersökning återfanns läxor och prov bland de faktorer som eleverna upplevde som mest stressande. De mest stressade eleverna uppgav också att övriga skolarbetet upplevdes stressigt. Ellneby (1999) menar att det är den teoretiska sidan av skolan ställer eleverna i en ständig konkurrenssituation. Denna situation, med prov, läxor och en hög studietakt kan leda till kronisk stress för individer eller hela grupper av elever. För att motverka denna stress föreslår Frankenhaeuser och Ödman (1983) att eleverna ska välja alternativet att attackera själva problemet. Det är viktigt att förbereda sig och vara väl påläst inför ett prov, så kommer stressnivån att vara betydligt lägre. Vi håller med om

att eleverna bör lägga tyngden på förberedelser, genom att läsa på och förbereda sig väl både till läxor och till prov. Detta kan låta som en självklarhet, men för många elever är det så att de ständigt skjuter upp skolarbetet, främst läxorna, vilket också framkom i intervjuerna. Kan det vara så när det gäller läxor att eleverna ”inte gör som de vuxna säger, utan som de gör”? Om eleverna känner att läxor inte har samma dignitet som prov i lärarnas planering och betygssättning, ställer eleverna själva lägre krav på läxorna än på proven. Här uppstår då ett glapp mellan elevernas och omgivningens krav som upplevs som stressande. Aronsson och Forslund (2002) menar att det är först när individen inte klarar av att anpassa sig till omgivningens krav som stressen kan leda till diverse besvär. Om eleverna dessutom har för högt ställda krav på sig, till exempel från föräldrar eller betygsnivåer för gymnasieintagningen, tror vi att de gör en, mer eller mindre omedveten, prioritering och satsar mer på proven som ofta väger tyngre till betygen.

Ett problem med stress i undervisningssammanhang är att ”den smittar av sig”. Alla individer påverkas mer eller mindre av stressande situationer eller personer, vilket är vanligt förekommande i ett klassrum. Vissa elever påverkas inte nämnvärt av stress, men stressade elever kan få svårt att ta till sig undervisningen, vilket medför ett försämrat studieresultat. Det finns en risk, om man i skolorna inte är medvetna om elevernas stressiga tillvaro, att eleverna tillgodogör sig olika mängd kunskap i samma klassrum på grund av stressnivåerna. Detta tycker vi är en oacceptabel anledning till att skillnader i inläring hos eleverna, då det finns åtgärder för att reducera skillnaderna. Ett sätt att hantera stressen i klassrummet kan vara att tillåta att eleverna använder någon av de olika strategier som Ellneby (1999) föreslår. Avskärmning från resten av klassen med hjälp av musik i hörlurar från MP3-spelare eller mobiltelefon, tror vi kan fylla flera olika funktioner. Eleven kan stänga ute andra irriterande ljud, bli lugn, harmonisk och hålla fokus och koncentrera på skolarbetet. Olika avslappningsövningar kan genomföras utan att störa andra och det kan få eleven tillbaka till fokus och koncentration. Andra sätt att hantera stressen kan vara att prata om den, att låta elever arbeta på alternativa arbetsplatser eller att få välja betygsnivå på uppgifter.

Något som förvånat i studien är att alkohol inte gett utslag som en stressande faktor i enkät eller intervjuer. Alkohol är en vanlig stressfaktor för ungdomar enligt Karlsson (2004). Skolan har ett ansvar, inom läro- och kursplaner, att informera eleverna om alkoholens effekter och inverkan på kroppen. Det är sedan vårdnadshavarnas ansvar att ungdomarna inte dricker alkohol. Eleverna i denna undersökning känner sig varken stressade över alkohol eller sex även om det finns undantag. Enstaka elever har angett att de stressas av dessa faktorer. Ungdomar debuterar ofta med både alkohol och sex under mitten av tonårstiden, trots lagstiftade åldersgränser. I SOU 2006:77 skrivs det att stress framför allt utlöses av egna föreställningar om vad som kan hända i framtiden, vilket också borde spela in på dessa faktorer. Vår erfarenhet är att det i denna åldergrupp ofta bara pratas och skryts om olika situationer när det gäller sex och alkohol, som aldrig inträffat i verkligheten eller överdrivs, enbart för att imponera på andra. Detta kunde ha gett större utslag, framför allt i enkäten som var anonym, då förväntningar och föreställningar inför framtiden borde finnas. Känner inte eleverna krav från varandra när det gäller dessa faktorer ännu? Kan det vara så att elever i en mindre skola från landsbygden får vara barn längre eller känner de varandra för väl för att kunna överdriva, skryta och imponera? Hade vi fått annat resultat om studien genomförts i en större stad? Det känns ändå bra att det finns faktorer som vi trodde skulle ge utslag, som inte upplevs som stressande av eleverna.

4.1.3 Identitet och självkänsla

I intervjuerna framkom att flickor stressas av att behöva ha fina kläder och sminka sig varje dag. I SOU 2006:77 talas det om identitetstillhörighet i musik- och klädstil, som genom stärkt självkänsla reducerar stress. Jones (1997) skriver att man måste ha en positiv hållning till vad livet har att erbjuda och att man ska ställa sig frågan: *Vad vill jag ha ut av livet?* Denna syn på livet tror vi skulle vara en god vägledning för alla människor, men vet elever i tonåren verkligen vad de vill? I enkäten har många angett att de känner sig stressade av känslor samt egna och andras krav. Vi tror att detta beror på att elever i denna åldersgrupp är i puberteten och håller på att skapa nya identiteter, för att utvecklas till unga vuxna och de har många val och krav att ta hänsyn till. Vi tror att flickor präglas tidigare av den idealbild som samhället står för och speglas i olika medier. I samma utredning, SOU 2006:77, beskrivs hur en stressande osäkerhetskänsla kan skapas genom svårigheten att värdera och säkerställa information från olika källor i dessa medier. Pojkar har en senare mental och fysiologisk utveckling än flickor och påverkas därför troligen senare. Vi tror att flickor som är mogna och klarar av stressen kan använda den positivt för att förbättra studieresultatet. De som inte klarar av att hantera stressen kan däremot påverkas negativt, vilket försämrar studieresultatet. Pojkar med en senare mognad känner inte av stressen på samma vis och bryr sig därför inte heller på samma sätt som flickor om studieresultatet i grundskolan.

I SOU 2006:77 skrivs det att stress utlöses av saker som redan skett men framför allt av föreställningar om tänkbara risker som ska hända i framtiden. Värderingen av faran i dessa risker är avgörande för hur reaktionen på känslorna av stressen blir. En självsäker identitet minimerar riskerna med stressen, medan en osäker person förstärker upplevelsen av nedstämdhet. Erfarenheter av stress har betydelse för framtiden. Om en individ lyckas med att hantera ett stressrelaterat problem ökar det chanserna att ta itu med olika problem som uppstår i framtiden. Motsatt effekt gäller om individen har dåliga erfarenheter, vilket kan underminera sin egen tilltro till problemlösning. Iakttagelser och intervjuer i denna undersökning visar att elevernas förförståelse när det gäller stress och vad man kan tänka på själv för att minska stressupplevelsen är bristfällig. Många elever vet inte vad stress är och är inte medvetna om att deras vardag kan vara fylld av den. Efter att ha genomfört enkäten har de fått en större förståelse av vad stress kan vara, men intervjuerna visar att de saknar åtgärder för att förebygga och hantera stress. Hur ska de kunna hantera stressen senare i livet om de inte får vägledning och strategier redan i unga år?

4.1.4 Ledarskap och solidariskt ansvar

Lärarna har ett ledarskap, men är det anpassat efter elevernas behov?

Eleverna efterlyser ett ledarskap med elevinflytande i skolarbetet, för att reducera den upplevda negativa stressen. Kan detta bero på att eleverna ofta fått planeringen given i form av veckobrev i de lägre skolåren, och på så vis vaggats in i en falsk trygghet? När och hur bör eleverna få lära sig ta ansvar för sitt eget skolarbete? Lärarna har enligt Frankenhaeuser och Ödman (1983) två alternativ. De kan välja mellan att angripa orsakerna eller att arbeta med konsekvenserna. Vi tror att angrepp via stressförebyggande åtgärder är ett mer långsiktigt alternativ, även om det i ett initialt

skede kan vara svårare och mer arbetsamt. Att låta eleverna bli mer involverade i planeringen av de moment som undervisningen skall innehålla och att de får mer inflytande över prov och läxor, skulle kunna få stressnivån att minska. Vi tror att många elever känner sig maktlösa, vilket leder till känslor av hjälplöshet och bristande engagemang, som kan leda till stress. Om man i stället tar den extra tiden till att lyssna av eleverna då och då, för att se hur de mår och hur det går i skolan, är vi övertygade om att man skulle få dem att känna sig betydligt mer engagerade. Kan man även på ett tidigt stadium få dem att förstå vikten av att planera sitt skolarbete på ett effektivt sätt och få dem medvetna om att det då blir mycket mer tid över till annat kan stressen reduceras betydligt. De skulle då också kunna få "fri tid" över till egen rekreation och återhämtning, vilket skulle sänka stressnivån ytterligare.

En översyn av elevernas arbetsbörda och arbetssätt är en stressreducerande åtgärd. Hur stor effekt den har beror på både individens och organisationens förutsättningar. Mindre mängd läxor/prov, som några elever föreslog som stressreducerande åtgärd i undersökningen, ger naturligtvis en kortsiktig reduktion av elevernas stress. På längre sikt kan det däremot få förödande följder för dem om de inte tillgodogör sig tillräckliga kunskaper under skoltiden. Bättre studieteknik kan ge bättre effekt på längre sikt och elever får upptäcka att stora ting kan åstadkommas med små medel. Varför saknar många elever studieteknik från tidigare år? En stor anledning tror vi kan vara att de blivit lärda få varianter av studieteknik, då de endast har haft ett fåtal lärare i de lägre årskurserna. En studieteknik passar inte alla och eleven behöver pröva på flera olika tekniker innan den hittar någon som fungerar bra. Det är ett skäl till att ha undervisning om studietekniker av olika lärare med jämna mellanrum även högre upp i åldrarna. Kanske kan man ha en kort kurs vid starten av varje läsår eller termin. Både för arbetsbördan och arbetssätten kan en parallell dras till de strateginivåer Bronsberg (2000) anger för de vuxnas stress i skolan. Först är det en individuell nivå, där eleven utifrån sina erfarenheter får hjälp att utveckla sin kunskap om och förmåga att hantera den egna stressen. Den andra nivån är arbetsgruppen, i elevens fall klassen och berörda lärare, där arbetet måste inrikta sig på en god inlärningsmiljö i klassrummet för att känna socialt stöd. Här bestäms nivå på arbetsbörda och arbetsfördelning. Om eleverna känner en större stress i inlärningsmiljön finns inte möjlighet att stötta varandra, varken med praktisk hjälp eller med positiv inställning. Den tredje och fjärde nivån handlar om skolan som organisation och den politiska makten, som är gemensamma förutsättningar för både elever och vuxna på skolan. Alla elever påverkas, mer eller mindre, av den stressnivån som råder i klassrummet. Stressade elever kan ha svårare än icke stressade elever att tillgodogöra sig undervisningen i ett stressigt klassrum. I takt med att besparingar påverkat skolan så har det bidragit till att även klasserna blivit större, vilket leder till att eleverna får mindre individuell hjälp av läraren. Samarbete lärare emellan kan vara en avstressande del i att hantera stora elevgrupper vid planering och undervisning. Det kan också vara att lärare hjälper varandra som en resurs i klassrummet någon gång per vecka. Detta tror vi kan skapa trygghet och stressreducering bland lärarna vilket också har avstressande effekter på eleverna.

Tidsbrist är något generellt som många klagar på, men har man verkligen tidsbrist? Jönsson och Löfgren (2005) skriver att stress kan ses som ännu en sjukdom i det postmoderna samhället. De menar också att stress är något som gång på gång uppträtt under historiens gång på grund av olika samhällsproblem. Det sker en ständig ökning av hastighet i samhälle och intryck, vilket ställer högre krav på ledarskapet. Är det inte bara så att man tar på sig alldeles för mycket saker att göra, antingen själv eller genom

någon annan? Man kan helt enkelt inte hinna med att göra och vara med på allt. I grunden handlar det om att prioritera. Man måste lära sig att tacka nej till att umgås med kamrater eller gå och träna och istället ägna den tiden till skolarbete. Detta är dock något som dagens ungdomar har svårt för, då det ställs krav från såväl föräldrar, kamrater och ledare. Enligt SoU 2006:77 är det "fri tid" som eleverna behöver ha för att kunna återhämta kraft. Det vill säga när dom får göra precis vad de vill, utan att ha några krav på sig från exempelvis föräldrar eller skolan. Vi tror att det är viktigt att upptäcka om en elev av olika anledningar har för höga krav, egna eller andras, och hjälpa eleven att reducera kraven. Med detta menar vi att personalen i skolan har ett ansvar både för att planera läxor och prov och hjälpa eleven att hitta rätt kravnivå. De måste utöva ett gott ledarskap, som innebär att vara medveten om och ta hänsyn till att eleverna behöver "fri tid", och dessutom göra elever och föräldrar medvetna om detta.

4.2 Metoddiskussion

Detta arbete har utgått från en frågeställning som framförts av lärare i praktiken och är ett samarbete mellan lärarstudenter och en skola för att utveckla förståelse och kompetens angående elevers upplevda stress. Den är genomförd som en tvådelad interaktiv studie. Den innehöll en inledande kvantitativ metod, enkät, och därefter en kvalitativ metod, intervju. Det insamlade materialet har därefter tolkats och sammanställts med ad hoc-metoder.

Studien var tänkt att genomföras som en interaktiv forskning där samarbetet med skolan skulle ske genom hela processen. I det inledande skedet med problemdefinition, metodval och urval har interaktion skett på ett väl fungerande sätt. Insamlandet av data och analysen ville skolan att vi skulle göra fullt ut, både på grund av elevernas integritet och på grund av tidsaspekter och arbetsbelastning på skolan. Analysen kan därför inte räknas in som en interaktiv del i arbetet. När det gäller presentation och spridning av studien har skolan ännu inte tagit del av resultatet i sin helhet och ett interaktivt arbete har därför inte kunnat ske. En presentation för samtliga anställda på skolan är inplanerad. Vi kommer även att delta i ytterligare presentationer av denna studie för både elever och vårdnadshavare om intresse finns. Vi kommer att föra en diskussion med rektor och ledningsgrupp hur de vill gå vidare med resultatet och om önskemål finns låta dem ta del av analysmaterialet för vidare bearbetning. Här kommer förhoppningsvis en interaktion att ske inom närmsta framtiden. Om så inte sker är vår förhoppning att skolan ändå arbetar vidare med det resultat vi fått fram för att reducera elevernas stress och bidra till en bättre psykosocial skolmiljö för både elever och anställda.

Styrkan i vår undersökning var urvalet. Den skola vi undersökt har själva föreslagit att en studie kan göras hos dem och skolans ledningsgrupp har varit med i diskussionerna om undersökningens upplägg och urval. Det var önskemål från arbetslagsledarna att se skillnader mellan årskurserna som ledde till beslutet att samtliga klasser skulle genomföra enkäten, vilket gav det goda underlaget till resten av studien. Det kändes först som en övermäktig uppgift, med över 200 elevenkäter att bearbeta, men det gav samtidigt en tillfredsställelse att veta att elevunderlaget gav en heltäckande bild av situationen på skolan. Vi har sluppit att generalisera elevernas svar utifrån ett fåtal svar.

Det var även i samråd med ledningsgruppen som elevunderlaget till intervjuerna bestämdes. Det kändes rätt att be elevrådsrepresentanter medverka, som redan har ett förtroendeuppdrag i skolan. På så vis blev ingen utvald eller utpekad för att vara mer eller mindre stressad. Interaktionen med ledningsgrupp och övriga lärare fungerade väl och både lärare och elever var informerade om vilka vi var och varför vi var där. Strukturen kring studien sköttes av oss men skolan bistod oss med hjälp under genomförandet. Vi är också medvetna om att vår egen drivkraft till studien kan ha förstärkt bilden av stressens betydelse för eleverna.

Samtliga elever fick vårt informationsbrev utskickat innan höstlovet via klassansvariga handledare och det har enbart kommit positiv respons från föräldrar/vårdnadshavare, både till oss och till ansvariga i skolan. De elever som skulle intervjuas blev först tillfrågade av sin handledare, vilket gav eleverna en chans att fundera och ställa frågor innan de tog beslutet att ställa upp. Deras föräldrar/vårdnadshavare blev sedan kontaktade av handledaren eller rektorn för godkännande av deltagande. Det kändes att denna samverkan mellan oss och personalen på skolan gav signaler till eleverna att de deltog i en viktig studie, som ska resultera i förbättringar för både elever och lärare. Det fanns en styrning i studiens urval, som gjorde studien relevant och ändamålsenlig för skolan, istället för ett slumpmässigt urval som skett om vi valt elever eller enbart sökt frivilliga.

Pilotstudien gav inget material att analysera eller tolka. Den genomfördes med ett fåtal ungdomar för att anpassa enkätens språk och layout till rätt åldergrupp och se om det fanns känsliga frågor, som de inte ville svara på. Den kunde ha testats på fler ungdomar för att få ett underlag till intervjufrågorna. Både enkäter och intervjuer kunde då ha genomförts på kortare tid i skolan, för att eliminera felkällor som miljö och samtal mellan elever. Å andra sidan kunde pilotstudien ha visat andra stressfaktorer, vilket hade gett fel vinkling på intervjufrågorna.

Introduktionen om stress på de lektioner då enkäten genomfördes visade sig vara nödvändig för undersökningens resultat. Eleverna hade svårt att beskriva vad stress är, hur den känns igen och vad som kännetecknar den negativa stressen. De behövde en genomgång av ämnet och hjälp att sätta namn på känslorna, för att kunna relatera till egen upplevd stress i genomförandet av enkäten. Utan introduktion hade eleverna haft egna vaga definitioner om vad stress är, men nu har deras enkätsvar utgått från samma definition och kan därför jämföras. Studiens trovärdighet är genomgående hög, då samtliga närvarande elever, 85 % av det totala elevunderlaget, deltog i enkäten. Enligt Trost (2007) är 50 – 75 % en godtagbar svarsfrekvens på en enkät, vilket gör denna undersökning smått exklusiv.

I denna kvalitativa studie är kombinationen av kvantitativa och kvalitativa metoder en styrka som ger ett mer relevant resultat för den aktuella skolan. Kartläggningar med hjälp av enkäter är inte ansett som representativt för en kvalitativ metod men vi är övertygade om att den gett studien en bärkraft. Den gav en närmast total översikt av elevernas upplevda stressituation på den aktuella skolan, som sedan låg till grund för intervjufrågorna i den kvalitativa delen av studien. Första tolkningen av enkätmaterial gav en bild av vad eleverna känner sig stressade över. Skallfrågornas svar kunde lätt översättas till numeriska tal som användes till beräkningar av medelvärden och översiktliga diagram gjordes. De mest stressande faktorerna användes sedan i intervjuerna för att få fram nyanser och djup, varför de stressar och vad man kan göra åt

dem. Nackdelen var att man inte kunde ta med alla stressfaktorer i intervjuerna. Det skulle ha tagit för lång tid och blivit för komplicerat att analysera. Fördelen var att studien visat vilka faktorer som är viktigast för dessa elever som aktuell skola kan arbeta vidare med för att få effekt för många elever på en gång. Vi beskriver i detta arbete faktiska upplevelser av stress som påverkar elevernas skolarbete. Vi värdesätter den förvärvade kunskapen i de interaktiva nyanserna från de kvalitativa intervjuerna. Däremot var den kvantitativa delen med enkät ovärderlig för det totala arbetet och på så sätt även kvalitativ för oss. Vi delar därför beskrivningen Kvale (1997) ger om svårigheten att karakterisera en kvalitativ studie.

Det var första gången vi gjorde en sådan omfattande studie och med det stora elevunderlaget skulle det kunna ha inneburit problem med sammanställning av all data från enkäterna. All data hanterades i ett ordinärt kalkylprogram, Excel, med automatiska matematiska formler för beräkningar av medelvärden och skapande av diagram. Denna del tog tid och krävde mycket manuellt arbete med olika tabeller och diagram. Sammanställning av data kunde ha gått smidigare med ett specialdesignat databehandlingsprogram för vetenskapliga studier, till exempel SPSS. Fördelen med detta hade varit att kunna använda förprogrammerade funktioner för undersökningar av denna art och möjliggjort djupare analyser av enkätsvaren.

Att använda ad hoc-metoder till analysarbetet verkar till en början mycket lätt, då en bild växte fram vid första bearbetningen. Det svåra var att vända och vrida på allt flera gånger så detaljerna stuvades om och nya bilder växte fram allteftersom. När den slutliga bilden växt fram var det i efterhand svårt att säga i vilken ordning eller exakt vilka ad hoc-metoder som använts vid analysarbetet, då flera av dem liknar varandra men har olika systematik eller abstraktionsnivåer.

Till studien hittade vi relevant litteratur och tidigare forskning, där den främsta källan var SOU 2006:77, den statliga utredningen som utkom 2006. Att kunna jämföra vårt resultat med en studie som både är omfattande och aktuell är få förunnat. Vi fann även vissa resultat i vår undersökning som gav motstridiga svar till det vi funnit i litteraturen, vilket gjorde att vi fick ifrågasätta sanningshalten i vårt resultat och pröva om vår tolkning. Det har varit en fördel att vara tre personer i detta analysarbete, vilket givit fler diskussioner, perspektiv och tankesätt, då man sett olika bilder och samband under tolkningsprocessen.

Metodens delar har varit relevanta och uppfyllt de kriterier som behövdes för att besvara syfte och frågeställningar i vår undersökning.

4.3 Avslutning och förslag till vidare forskning

Det man kan konstatera är att många elever är stressade av tidsbrist i olika sammanhang och att det beror på en rad olika orsaker. Kartläggningen som vi gjort av faktorer kan ge en indikation på vad som stressar elever på denna skola. Stressupplevelsen är individuell bland eleverna men faktorerna visar att eleverna påverkas av samma faktorer. Vi har fått fram vad eleverna stressas av men inte några handlingsplaner för att reducera stressen. Vi tror dock att ledarna på en skola har inspiration att hämta i denna

studie för att göra en handlingsplan. De är ytterst ansvariga för eleverna i skolan och att deras skola har funktionella arbetssätt. Vi tror därför att ledarna och övrig personal bör lära sig hur man ska hantera stressen eleverna upplever för att minimera elevernas stressrelaterade ohälsa. Handlingsplaner mot stress är kontextberoende och behoven varierar därför från skola till skola. Vissa åtgärder, som att prata med elever om stress, stärka deras självkänsla och lära dem olika hanteringssätt inför framtiden, kan vara universella och användas på alla skolor i ett stressförebyggande arbete. Dessa ingår till viss del i läroplanen som främjande av elevens utveckling och en god inlärningsmiljö, även om det inte finns direkta skrivningar kopplade till stress. Andra åtgärder, som elevers interna och externa krav, påverkan från samhället och elevinflytande, är mer relaterade till kontexten och bör därför utgå från en kartläggning av skolans elevunderlag, geografiska position och närmiljö.

Kartläggning av olika stressfaktorer på en skola kan ge en indikation på vilka olika faktorer som kan påverka elevers stress. Dessa faktorer förekommer troligen på de flesta skolor i olika grad där enkäten och intervjufrågorna i denna undersökning kan ses som ett "skelett" för vidare kartläggning på respektive skola. Stress är en upplevd känsla och varierar från elev till elev. Vilka faktorer som har högst påverkansgrad på eleverna kan därför variera på olika skolor, beroende på skolans geografiska position och närmiljön. Det skulle vara intressant att ställa två skolor med helt olika förutsättningar mot varandra, för att se om de angivna faktorerna skiljer mellan elever på olika skolor och om de mest stressande faktorerna är de samma.

Studien genomfördes i gott samarbete mellan oss och aktuell skola där vi har iakttagit, kartlagt och intervjuat elever. Med högt elevdeltagande i undersökningen fick vi en heltäckande bild av i vilken grad negativ stress påverkade eleverna. Under perioden studien genomfördes hade de väldigt mycket att göra, vilket kan ha gett utslag i studien. För att få en trovärdig och komplett bild av stress skulle det vara intressant att göra en liknande studie om positiv stress och hur eleverna kan utnyttja den.

Stressfaktorer kan hanteras på olika sätt beroende på kontext och individ. Skolan kan inte påverka alla stressfaktorer, men kan ge eleverna en inblick i vad stress är, hur det upplevs och ge förslag till hur eleverna själva kan hantera sin situation. Detta är något vi som genomfört studien hoppas att lärare på den aktuella skolan kommer att använda resultatet av vår studie till. Vilka åtgärder kommer de att göra på skolan och vilka resultat uppnår de? En uppföljning av denna undersökning skulle kunna göras om cirka två år, då de yngsta eleverna i denna studie går i årskurs 9.

Andra tänkbara uppföljningar på detta arbete skulle kunna vara att gå ut och intervju till exempel föräldrar, som var en stressande faktor i enkäten. Detta skulle kunna ge ett underlag till hur de ser på elevernas stress och vad man kan göra åt det i hemmet. Att följa upp faktorer som gett högre utslag i enkäten och studera dem djupare kunde ge fördjupade kunskaper om den praktiska tillämpningen av stresshantering. Under tiden vi genomförde studien diskuterade vi också ämnet stress med lärarna på skolan och flera av dem ville att en liknande studie skulle genomföras på dem. Det skulle vara intressant att jämföra ett sånt material med vår studie. Vi har också i denna studie utgått från vår uppfattning att alla människor på något sätt är involverade i eller påverkas av stressen, men kan elever isolera sig från stress och hur skulle det då kunna se ut? Ett idag populärt sätt för eleverna vid inläring är olika grupprocesser, men vi tror att

gruppdynamik kan stressa elever som inte vet sina roller. Det vore intressant att mäta stressnivån i olika grupprocesser.

Kan skolan organiseras annorlunda för att minska elevers upplevda stressituation? Detta är en fråga man bör ställa sig för en långsiktig hantering av problemet. Förslag till åtgärder skulle kunna vara mindre elevgrupper, organiserad läxhjälp (av lärare eller mellan elever), mer transparent planering och/eller individanpassad studietakt. För ett resultat på kort sikt kan man som enskild lärare anpassa planering och lektioner på ett sätt som kan minska stressnivån hos eleverna. Vi vill här poängtera vikten av att eleverna får känna sig delaktiga i olika beslut. Detta är något som kan få dem att känna mer ansvar över den aktuella uppgiften, då de själva varit med och påverkat, vilket i sin tur kan leda till att uppgiften utförs med mer engagemang.

Ämnet är intressant då stress är en ständigt återkommande fråga, både i samhället och i dagens skola. Om skolan kan kartlägga stressfaktorer, lära eleverna att känna igen stress och tillsammans aktivt arbeta med att motverka stress i skolmiljön så kan eleverna utveckla en egen grundberedskap för att hantera stress även senare i livet. För att aktivt kunna hjälpa eleverna bör lärarna även ha kunskap om och kunna hantera sin egen stress.

5 Referenser

- Aagaard Nielsen, K. & Svensson, L. (Red.) (2006). *Action and interactive research: beyond practice and theory*. Maastricht : Shaker Publishing.
- Arbetsmiljöverket. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.av.se/teman/stress/begrepp/> [2007-09-30]
- Aronsson, J. & Forslund, A. (2002). *Det går inte ihop*. C-uppsats. Skövde: Institutionen för beteendevetenskap
- Bell, J. (2000). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bronsberg, B. (2000). *Att vända stressen*. Solna: Ekelunds förlag.
- Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress – och vad vi kan göra åt det*. Natur och kultur.
- Frankenhaeuser, M. & Ödman, M. (1983). *Stress en del av livet*. Brombergs bokförlag AB.
- Jones, H. (1997). Översatt: Helleskog, A. *Handbok i stresshantering*. Egmont Richters.
- Jönsson, B. & Löfgren, O. (2005). *Att utmana stressen*. Lund: Studentlitteratur.
- Karlsson, L. (2004). *Psykologins grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (S-E. Torhell, översättning). Lund: Studentlitteratur.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. Andra upplagan. SAGE Publications Ltd.
- Nationalencyklopedin. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.his.se/templates/portalsida3.aspx?id=2337> [2007-09-25]
- SOU 2006:77 *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder* [Elektronisk] Integrations- och jämställdhetsdepartementet. Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/sb/d/108/a/67472> [2007-09-30]
- Starrin, B. & Svensson, P-G. (Red.) (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Svensson, L., Brulin, G., Ellström, P-E. & Widegren, Ö. (2002). *Interaktiv forskning – för utveckling av teori och praktik*. Stockholm: Arbetslivsinstitutet
- Trost, J. (2007, 3:e upplagan). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. [Elektronisk] Tillgänglig: www.vr.se/download/18.6b2f98a910b3e260ae28000360/HS_15.pdf [2007-09-25]

Bilagor

Lektionsplanering Stress

Vår undersökning kommer i praktiken att gå till väga på följande sätt:

Vi kommer att besöka skolan som vi samarbetar med och presentera oss själva, studien och vår enkät.

Skolan kommer att dela ut vårt brev (bilaga 6) till alla elever på skolan, för att informera alla vårdnadshavare om vår studie. Genom detta brev får vårdnadshavare information om undersökningen och dess syfte, samt möjligheten att utesluta sitt barn från undersökningen.

Enkätundersökningen kommer att genomföras i respektive klass på en ordinarie lektion, enligt ett schema som skolan föreslagit. Under inledningen, som beräknas ta cirka 10 minuter, förs en dialog med eleverna om vad stress är och hur det kan kännas att vara stressad. Detta för att deras kunskaper om stress skall kunna hjälpa dem att genomföra enkäten på ett så ärligt sätt som möjligt, utefter deras egna känslor kring respektive fråga. Eleverna kommer också informeras om att deltagandet är frivilligt och att de kan avstå från att svara på enskilda frågor eller hela enkäten. Vi kommer grundligt att gå igenom hur enkäten ska fyllas i, så att inga oklarheter skall finnas.

Efter avslutad enkät kommer vanligt lektionsarbete, i självständig form, att fortsätta. Detta dels för att det inte ska vara mer fördelaktigt att delta eller avstå, dels för att ingen skall känna sig stressad av att andra lämnar klassrummet.

Enkät – elevers stress

Kön (kille/tjej): _____ Årskurs (7/8/9): _____

| | Aldrig/ nästan aldrig | Någon gång per vecka | Varje dag | Flera gångar varje dag |
|--|--------------------------|----------------------------|-----------|------------------------------|
| Brukar du känna dig stressad? | | | | |
| Blir du stressad av: | | | | |
| Föräldrar | | | | |
| Syskon | | | | |
| Bästisen | | | | |
| Flickvän/pojkvän | | | | |
| Kompisar | | | | |
| Ha mycket att göra (tidsbrist) | | | | |
| Fritidsaktivitet – sport Vad: _____ | | | | |
| Fritidsaktivitet – annat Vad: _____ | | | | |
| Dataspel | | | | |
| TV | | | | |
| Mobiltelefon | | | | |
| Internet (chat, lunar, communities, blogg mm) | | | | |
| Lärare | | | | |
| Läxor | | | | |
| Prov | | | | |
| Skolarbete | | | | |
| Skolmiljön Vad: _____ | | | | |
| Dåligt självförtroende (eget) | | | | |
| Dina egna krav på att lyckas | | | | |
| Andras krav på dig | | | | |
| Framtidsplaner | | | | |
| Din hälsa | | | | |
| Andras hälsa | | | | |
| Alkohol | | | | |
| Droger | | | | |
| Pengar | | | | |
| Familjeproblem | | | | |
| Gängbråk | | | | |
| Sex | | | | |
| Känslor | | | | |
| Annat som stressar mig: _____ _____ | | | | |

Intervjufrågor

Pratas det om elevers stress i skolan?

Vad tror ni kan man göra åt den?

Enligt enkäten är föräldrar en vanlig stressfaktor. Vad tror ni det beror på? Hur kan familjesituationen påverka stressen i skolan?

Enligt enkäten stressas elever av egna krav. Vilka slags krav kan det vara? Utveckla.

Enligt enkäten är kompisar en annan vanlig stressfaktor. Hur påverkar det skolarbetet?

Hur kan du minska andra elevers stress i skolan?

Hur kan personalen i skolan minska din stress?

Enligt enkäten är läxor mer stressande än prov. Hur kan det komma sig?

Hur planerar ni er tid?

Omräkning av enkätsvar

För att kunna bearbeta svaren i enkäten, som att beräkna medelvärden och visa i tabellform har svarsalternativen räknats om till numeriska variabler enligt följande:

”Aldrig/ nästan aldrig” = 1

”Någon gång per vecka” = 2

”Varje dag” = 3

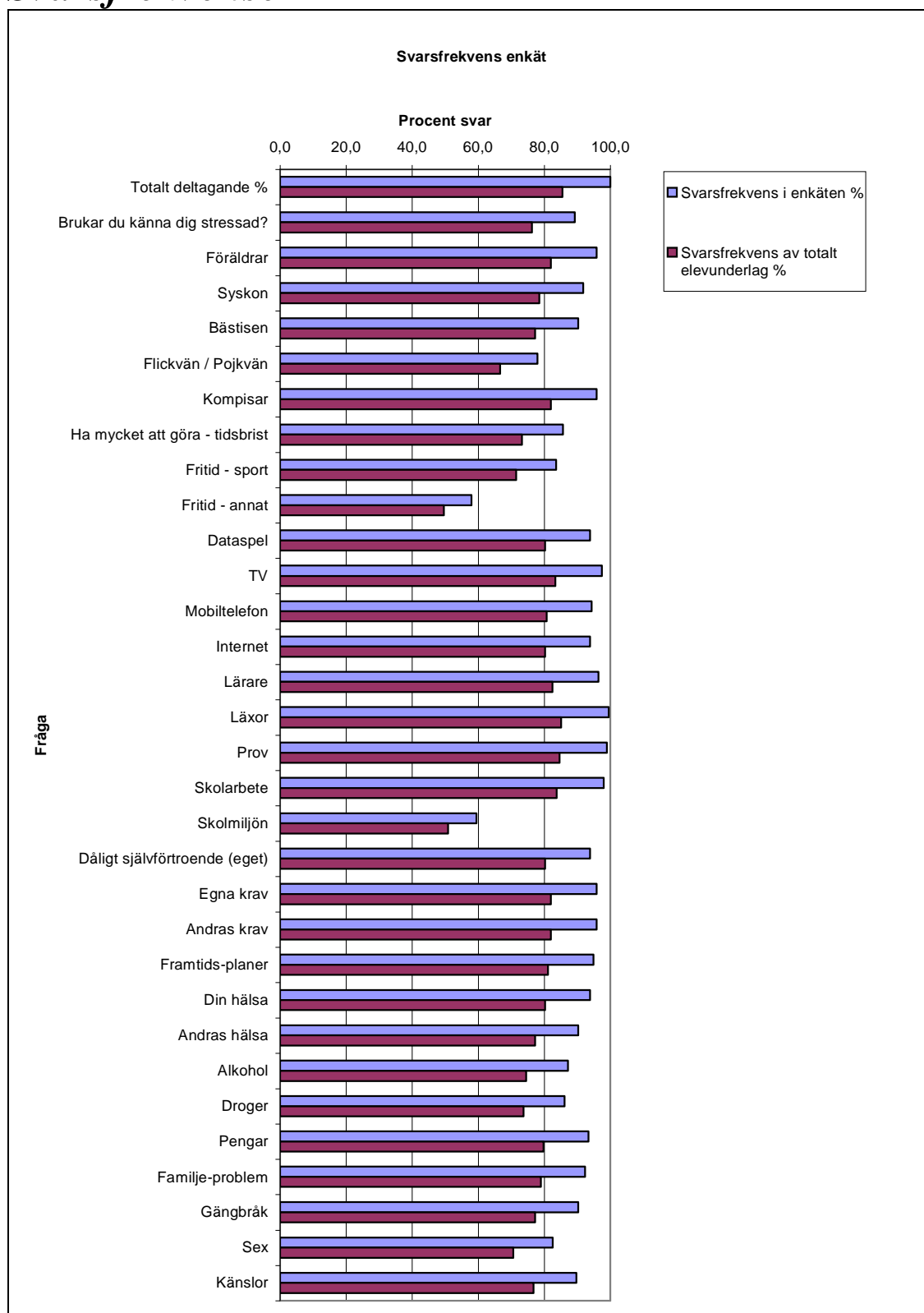
”Flera gånger varje dag” = 4

Exempel:

| | Aldrig/ nästan aldrig | Någon gång per vecka | Varje dag | Flera gånger varje dag | Omräknat numeriskt värde |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Brukar du känna dig stressad? | | X | | | 2 |
| Blir du stressad av: | | | | | |
| Föräldrar | | | X | | 3 |
| Syskon | X | | | | 1 |

Dessa numeriska värden är införda i ett kalkylprogram, Excel, där beräkningar av medelvärden är gjorda för samtliga frågor. Dessa medelvärden har sedan använts till sammanställningar i olika diagram.

Svarsfrekvenser



Genomsnittlig svarsfrekvens i procent per stressfaktor.

Beräkningar av deltagande och bortfall är gjorda i kalkylprogram, Excel, med hjälp av det underlag som använts för bearbetning av diagram.

Information till föräldrar/vårdnadshavare

Många barn är stressade i dagens samhälle, vilket också märks i skolan. Vi är tre lärarstudenter som vill genomföra en undersökning om elevers upplevda stress och skriva ett examensarbete (C-uppsats) i ledarskap på Högskolan i Skövde.

Vårt syfte (ur vårt examensarbete):

Denna studie syftar till att kartlägga vilka faktorer som elever i årskurs 7-9 upplever som stressande. Den syftar också till att försöka påvisa ledarskapets möjligheter att förebygga och hantera elevers upplevda stress, genom att hjälpa elever utveckla en beredskap att hantera stressen.

I skolan:

Eleverna kommer att få en kort introduktion om vad stress är och hur den påverkar oss människor. De får därefter svara på några frågor om hur och när de upplever stress. Svaren är helt anonyma (utan namn).

Redovisning:

I början av vårterminen kommer vi att redovisa arbetet, först på Högskolan, sedan för personal på er skola. Om intresse finns kan vi redovisa resultatet för elever och föräldrar/vårdnadshavare också – kontakta handledare eller rektor.

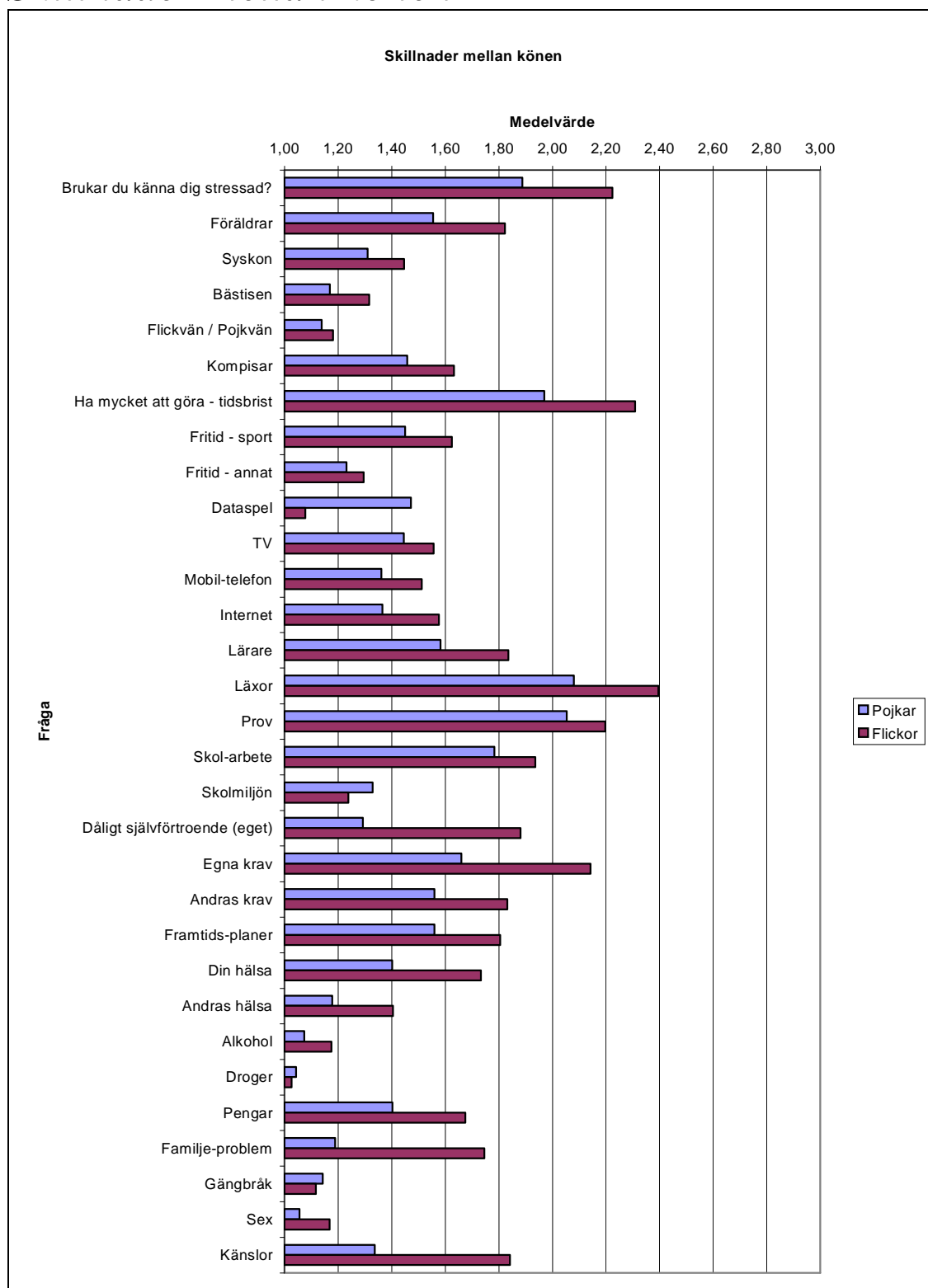
Viktigt!

Om ni som vårdnadshavare inte tillåter att er tonåring deltar i undersökningen – kontakta handledaren eller arbetslagsledare.

Vi tackar för hjälpen på förhand

Linus Svensson, Kristian Albertsson och Annemarie Matsson

Skillnader mellan könen



Genomsnittlig nivå av stress eleverna av respektive kön upplevde per stressfaktor. Nivåerna angavs som 1 = aldrig/nästan aldrig, 2= varje vecka, 3= varje dag och 4= flera gånger varje dag

Beräkningar av deltagande och bortfall är gjorda i kalkylprogram, Excel, med hjälp av det underlag som använts för bearbetning av diagram.