



GÖTEBORGS UNIVERSITET
Utbildnings- och forskningsnämnden för lärarutbildning

Stress i skolan

– ungdomars upplevelser och tankar kring stress i skolan

Azita Miakhel och Caroline Svensson

SOKO c-nivå/LAU350

Handledare: Anna-Karin Schuller

Examinator: Margreth Hill

Rapportnummer: HT06-2611-061

Abstract

Examinationsnivå:	Examensarbete, 10p, Lärarprogrammet och SOKO c-uppsats
Titel:	Stress i skolan - ungdomars upplevelser och tankar kring stress i skolan
Författare:	Azita Miakhel och Caroline Svensson
Termin och år:	HT-2006
Institution:	Institutionen för pedagogik och didaktik, Göteborgs universitet
Handledare:	Anna-Karin Schuller
Examinator:	Margreth Hill
Rapportnummer:	HT06-2611-061
Nyckelord:	stress, ungdomars ohälsa, stress och ohälsa, upplevelser av stress, stress i skolan

Bakgrund och syfte

I en rapport från Barnombudsmannen, Stress i barns och ungas vardag (2003) går att läsa att en av de vanligaste frågorna som barn och ungdomar tar upp när de berättar vad de tycker att beslutsfattare och andra vuxna ska arbeta med är stress.

Vårt syfte med arbetet är att se hur elever upplever stress i skolan och vad skolan kan göra för att motverka detta.

Metod

En kvalitativ metod i form av gruppintervjuer användes. Informanterna bestod av elever från en 7-9 skola. Totalt har femton elever fördelade på tre grupper intervjuats. Vi använde oss av halvstrukturerade frågor, vilket gav informanterna möjlighet för att utveckla sina svar.

Resultat

Vad innebär stress?

För eleverna innebär stress främst tidspress som att skynda sig och att bli klar i tid.

Upplever elever stress i skolan?

Två av de tre grupperna menade att de upplevde en hel del stress i skolan. Deras svar var lätta att dela in i olika kategorier vilka är: skolarbete, kamrater, lärare, betyg, raster och skolmiljön.

Hur påverkas elevers inläring av stress?

Inläringen kunde påverkas positivt om stressen inte blev allt för stor, om stressen var positiv. Däremot menade eleverna att de blev trötta och okoncentrerade av stress och därmed var det svårare att lära sig. Flera av eleverna hade dessutom skolk som ett sätt att hantera sin stress.

Vad kan skolan göra för att minska elevers stress?

Elevernas förslag till förbättring handlade om att bättre fördela prov under terminen eller minska antalet. De ansåg att ett mysrum skulle kunna hjälpa dem slappna av och påpekade behovet av hjälplärare så att de kunde känna att det fanns hjälp att tillgå om det behövdes.

Betydelse för läraryrket

Arbetet kan göra oss uppmärksamma på i hur stor utsträckning stress påverkar elevers vardag och vad vi som lärare kan göra för att minska denna. Det visar för oss hur viktigt det är med elevinflytande och att vi ser till varje individ när vi lägger upp arbetet och anpassar det utifrån var och ens förutsättningar.

Förord

Vi är två lärarstudenter vid Göteborgs Universitet som heter Caroline Svensson och Azita Miakhel. Anledningen till att vi valde att arbeta tillsammans är att vi båda läst specialpedagogik tillsammans och är intresserade av fenomenet stress och hur den påverkar barn och ungdomars skolvardag. Vi anser att stress kan vara en naturlig del av människans existens och att lagom nivå av stress kan till och med vara nyttigt. I dagens samhälle där förväntningarna kan vara alldeles för höga på individen, uppmärksammas det att allt fler ungdomar mår psykiskt dåligt. Vi tycker att negativa stressreaktioner i skolan bör tas på allvar och förebyggas. Vi har försökt att belysa de fysiska och psykiska lidanden som stress direkt eller indirekt kan ge upphov till. Vi anser att framtiden tillhör barnen och om de redan nu utsätts för negativ stress dag in och dag ut, kan det resultera i att deras vuxna liv blir fyllt med olika fysiska och psykiska besvär. Vi har till denna undersökning tagit hjälp av olika böcker och artiklar som handlar om stress och dess inverkan på individen.

Arbetet har kommit till genom våra långa diskussioner kring vad vi vet, vad vi vill veta mer om, vad vi vill ha med och vad vi inte vill ha med. Vi bestämde vilka delar vi ville ha med i arbetet och delade sedan upp ansvaret för de olika delarna mellan oss. Det innebär inte att vi skrivit var sina delar som vi sedan klippt ihop. Vi har skickat våra texter fram och tillbaka till varandra med hjälp av MSN och kommenterat, ändrat, lagt till och tagit bort. Vi har även träffats en gång i veckan och gått igenom vad vi har, vad vi behöver mer och vad vi ska göra som nästa steg. Arbetet har gått väldigt smidigt att göra på detta sätt och vi ser att vi lärt oss mycket om stress, oss själva, varandra och hur man skriver en uppsats.

Vi vill tacka alla de elever som har ställt upp på våra intervjuer och delat med sig av sina tankar och upplevelser kring stress i skolan. Vi vill också tacka vår handledare Anna-Karin Schuller som har hjälpt oss med uppsatsen hela vägen.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Syfte.....	2
2.1 Problemformulering.....	2
2.2 Syfte.....	2
2.3 Frågeställningar.....	2
3. Litteraturgenomgång och teoriansknytning.....	3
3.1 Vad är stress?.....	3
3.1.1 Teorin om KASAM.....	5
3.2 Stressorer.....	6
3.3 Positiv stress.....	7
3.4 Reaktionen vid stress.....	8
3.4.1 Svårt att skilja fysiska och psykiska stresssymptom.....	8
3.4.2 Fysiska reaktioner vid stress.....	8
3.4.3 Psykiska reaktioner vid stress.....	9
3.5 Stress och inlärning.....	10
3.6 Stress i skolan.....	10
3.7 Vad kan vi göra för att motverka elevernas stress?.....	12
4 Metod.....	14
4.1 Metodval.....	14
4.2 Urval.....	15
4.3 Genomförande.....	15
4.4 Etiska ställningstaganden.....	15
4.5 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet.....	16
4.6 Bearbetning och analys.....	16
5 Resultatredovisning.....	17
5.1 Vad innebär stress?.....	17
5.1.1 Positiv stress.....	18
5.2 Upplever elever stress?.....	18
5.2.1 Skolarbete.....	18
5.2.2 Kamrater.....	19
5.2.3 Lärare.....	20
5.2.4 Betyg.....	20
5.2.5 Raster.....	20
5.2.6 Skolmiljö.....	21
5.3 Hur påverkas eleverns inlärning av stress?.....	21
5.3.1 Symtom på stress.....	21
5.3.2 Påverkan på inlärning.....	22
5.4 Vad kan skolan göra för att minska eleverns stress?.....	22
6 Slutdiskussion.....	25
6.1 Metoddiskussion.....	25
6.2 Resultatdiskussion.....	25
6.3 Relevans för läraryrket.....	28
6.4 Förslag på vidare forskning.....	29

Referenser

Bilaga 1

Bilaga 2

1. Inledning

Det talas mycket om all stress i vårt samhälle både när det gäller vuxna och barn. I Lpo 94 står det till och med uttalat som skolans uppdrag att ”Eleverna skall kunna orientera sig i en komplex verklighet, med ett stort informationsflöde och snabb förändringstakt.” När vi hör på nyheterna eller i något debattprogram att barn är stressade redan i förskolan är inte det något vi lyfter på ögonbrynen över. Det är hemskt att vi inte kan ta det lugnare och att barnen inte ska kunna få vara skyddade från detta vuxnas påhitt, tänker vi kanske bara.

I en rapport från Barnombudsmannen, Stress i barns och ungas vardag (2003) går att läsa att en av de vanligaste frågorna som barn och ungdomar tar upp när de berättar vad de tycker att beslutsfattare och andra vuxna ska arbeta med är stress.

Stress är inte lätt att skaka av sig när eleven har kommit hem, utan kan fortsätta hela dagen ända tills sänggång. Sömnen som ska vara den vilande perioden på dygnet då barnet slappnar av och mer eller mindre glömmer dagens händelser, kan förstöras om dagen har varit för stressande. Vi menar att stress kan skapa en ond cirkel, där den får individen att bli känsligare och mer sårbar för livets påfrestningar av olika slag ju längre tiden går. För att minska risken för framtida hälsoproblem bör skolan tänka på att inte utsätta barn för alltför stora och outhärdliga påfrestningar som de inte klarar av. Det kan finnas barn och ungdomar som dagligen upplever stress på hemmaplan (eller i andra sociala sammanhang) och utsätts för olika sorters psykiska besvärigheter. Att klara av skolans stress också, kan bli för mycket för dessa barn och det kan ge negativa konsekvenser för deras fysiska och psykiska hälsa. Vi tycker att skolan bör ta hänsyn till barn och ungdomars livssituation och försöka förebygga och motverka negativ stress. I Lpo 94 kan vi under mål och riktlinjer läsa att ”Skolan skall bidra till elevernas harmoniska utveckling.”

Men vad är stress och hur och varför uppkommer det? Kan stress vara något positivt eller är det något vi behöver undvika till varje pris? Vart går gränsen för när skolarbeten, läxor och prov börjar kännas stressande? Sådana här frågor tror vi att vi som lärare måste få kännedom om och ta ställning till.

Som blivande lärare funderar vi mycket kring vad vi inom ramen för vår yrkesroll kan göra för att eleverna så bra som möjligt skall kunna tillgodogöra sig den kunskap vi har att förmedla och trivas så bra som möjligt i den situation de befinner sig i. Skolan är inte frivillig under de första nio åren och för de allra flesta är det ett måste även läsa på gymnasiet. Vad kan vi då göra för att underlätta för alla våra elever som dag efter dag tvingas komma till skolan tidigt på morgonen och göra saker de inte alls valt om de hade fått välja fritt.

Mycket tror vi att vi kan lära oss bara genom att kommunicera med våra elever kring vad som är bra och dåligt i skolan och vad vi kan göra för att underlätta för dem och få dem att känna sig mer harmoniska som människor.

2. Syfte

Problemformulering

Det talas mycket om att många är stressade i vårt samhälle och det finns väldigt många böcker om stresshantering. Dock gäller det mesta som skrivs arbetande vuxna och inte barn och ungdomar. Vi menar att det är viktigt att man lär sig känna igen stress och hantera den redan som barn och var därför intresserade av att ta reda på vad elever faktiskt vet om stress och hur de upplever detta. Detta vill vi ta reda på både för att det är bra att ha förståelse för elevernas livsvärld, men också för att vi ska kunna ta hjälp av elevernas tankar och kunskap för att motverka stress i skolan.

2.2 Syfte

Vårt syfte med arbetet är att se hur elever upplever stress i skolan och vad skolan kan göra för att motverka detta.

2.3 Frågeställningar

- Vad innebär stress?
- Upplever elever stress i skolan?
- Hur påverkas elevers inläring av stress?
- Vad kan skolan göra för att minska elevers stress?

3. Litteraturgenomgång och teoriansknytning

Under den teoretiska anknytningen kommer vi att ge olika forskare och författares uppfattningar om vad stress är och hur den ger sig till känna. Genom att känna till hur stress uppstår och vilka åtgärder som finnas, anser vi att det bli lättare att möta stressproblematiken i skolan. Stress har tagits upp som något positivt och negativt av många författare och dessa teorier tar plats i undersökningen.

Till vårt arbete har flera olika författares teorier valts. En del av dessa får mer plats i arbetet jämfört med andra. Teorin om KASAM (beskrivs närmare i avsnitt 3.1.1) finns benämnd på flera olika ställen under den teoretiska delen av uppsatsen och är tagen av Antonovsky (1991). Vi börjar med att ge en bild av hur forskare definierar stress. Därefter beskriver vi vad stressorer är. Vi har också valt att ta upp vilka fysiska och psykiska reaktioner och besvär som stress kan orsaka. Att ha med de olika stressreaktionerna anser vi kunna öka förståelsen för all skada som stress kan åstadkomma. Uppsatsen tar även upp flera forskare och författares åsikter kring vilka åtgärder som finns för att hantera, förebygga och motverka den negativa stressen i skolan.

3.1 Vad är stress?

Stress är något de flesta säger sig veta vad det är. Däremot är det inte alls lika självklart hur man skulle beskriva ordet stress och definiera det. Det är som Williams (1995:23) skriver när han ska definiera stress, att det påminner om kärlek. Det kan vara svårt att enas kring vad kärlek är eftersom det kan betyda olika saker för olika människor men ändå vet vi alla vad det innebär att vara kär. Även om det är svårt att beskriva så är det allt annat än överkligt.

Stress är det engelska ordet för spänning eller tryck. Inom medicinen och psykologin har det använts för att beskriva de anpassningsmekanismer i kroppens organsystem som utlöses av psykiska och fysiska påfrestningar. Stress är alltså en reaktion på att vi utsatts för extra stora fysiska, emotionella eller intellektuella krav och påfrestningar.

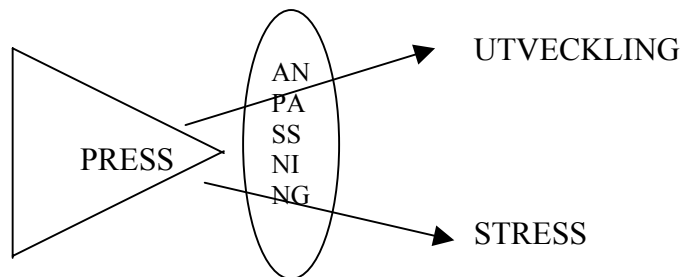
Stress som begrepp myntades enligt Krauklis och Schenström (1999:59) av Seyle vid mitten av 30-talet och med stress menade han ”det generella och oprecisa kroppsliga svar som organismen utvecklar under påfrestningar av en mängd olika slag.”

Stressreaktioner är inte något som bara drabbar mänskliga organismer utan förekommer även i djurriket. Enligt Levi (2000:7) uppkommer stress när organismen anpassar sig till olika påverkningar, påfrestningar och anpassningskrav vare sig de är fysiska, psykiska eller sociala. Vid påminnelse om något obehagligt, när man ska göra något man inte tror man klarar av, när man med eller utan anledning ängslas över olika problem. I alla dessa fall gör organismen ett vad Levi kallar för *gaspådrag* och detta är enligt honom stress.

Stress framkallas av den bristfälliga passformen mellan vad vi orkar med och behöver och vad miljön erbjuder och kräver av oss. Vi behöver ett visst mått av ansvar, men miljö kräver mera eller erbjuder mindre. Vi behöver lagom mått av arbete, men miljön föreslår inget, kräver mera, eller helt enkelt ställer fel sorts krav till exempel då man blir placerad i ett arbete som man egentligen inte själv har valt (Levi 2000:9).

Stress enligt Williams (1995) är när vi har så pass mycket press på oss att vi inte mår med och saker går fel för oss. Han kallar det för en stressprocess när pressen övergår till stress och skiljer tydligt mellan de två begreppen press och stress. Press är något som inte går att

undvika. Det är neutralt och kan ge både negativa och positiva utfall. Detta beror på hur personen hanterar pressen denne befinner sig i. Press kan vara något som stimulerar, höjer vår prestationsförmåga och utvecklar oss som människor. Press kan också vara det som får oss nedstämda och bli sjuka.



Utfall av press (Williams 1995:24)

Vi använder stress som beskrivning av två skilda saker i dagligt tal. När vi är i en jobbig situation eller känner oss pressade säger vi att vi är stressade. Även när vi känner oss nedstämda eller lider av ångest kan vi säga att vi är stressade. Skillnaden i de två exemplen är den att i första sättet att se på stress är det en form av stimulans eller inflöde som stressar oss medan det i andra exemplet är utfallet av denna stimulans som benämns som stress (Williams 1995:22)

I rapporten Barn och unga berättar om stress (2004:7) från Barnombudsmannen går definitionen av stress att läsa formulerad såhär.

Stress eller negativ stress kan definieras som en obalans mellan de påfrestningar en människa utsätts för och de resurser och den kompetens han eller hon har att klara av situationen.

I Norstedts svenska ordbok (1999) lyder beskrivningen av stress såhär: *"ansträngande omständigheter som framkallar påfrestningar ofta i samband med högt arbetstempo och tidsbrist"* och i Bonnier Lexikons ordbok (2000) lyder beskrivningen: *"sjukdom p.g.a. fysiska eller psykiska påfrestningar; överansträngning"*

Enligt Währborg (2003:35-36) var Seyle den som introducerade begreppet GAS (General Adaption Syndrome). Men hjälp av det generella anpassningssyndromet ville han visa på "att stress är en dynamisk process som utvecklas stegvis." Han menar att stressorer leder till stress som i sin tur leder till GAS. Första steget i GAS är alarmfasen där kroppen anpassar sig till stressen som individen blir utsatt för. Fas nummer två, resistensfasen, är ett tillstånd av jämvikt men i den tredje fasen som är utmattningsfasen har kroppens anpassningen till stressen lämnat jämvikten och nått sin kulmen. Därefter återkommer stresssymptom i nya former. Dessa kan vara sjukdomar eller dåligt immunförsvar och slutligen leder detta till att individen dör.

Seyle (Währborg 2003) talar om stress som något som uppstår då våra reservoarer med energi tar slut. Vi har alla anpassningsreservoarer som vi använder för att klara oss igenom dagens krav och förväntningar. Dessa fyller vi själva på genom sömn och föda. När så sedan något

oväntat inträffar som till exempel en olyckshändelse finns energi att ta av. Våra energireserver är dock olika stora. Vissa behöver inte alls mycket sömn och orkar göra mycket saker under en dag i alla fall medan en annan behöver sova mer men ändå inte orkar lika mycket. Dessa skillnader är inget vi själva kan göra något åt utan skiljer oss åt som individer och därmed även gör oss olika stresståliga.

Stress är alltså varje extraordinärt krav på anpassning som tvingar oss att mobilisera vår energireserv utöver vad vi normalt förbrukar och fyller på under ett dygn. Även om stress, eller extraordinära krav på anpassning, kan vara av alla de slag – olyckshändelser, motorstopp, sen ankomst, avgörande beslut, misslyckanden, framgångar osv – är reaktioner på stress tämligen specifik och väldokumenterad. Vår kropp har med andra ord ett mycket specifikt sätt att mobilisera och utnyttja energireserven. Seyle kallar detta för 'stressreaktion'. (Elkind 1984:150)

Währborg (2003) påpekar att modernare definitioner av stress tar mer hänsyn till att individer är unika och reagerar på olika sätt inför samma saker. Detta medför att stressbegreppet också blir mer svårdefinierat.

Social stress är den stress som uppkommer beroende av hur den sociala infrastrukturen ser ut i tydlighet, hanterbarhet och begriplighet. Här ses stressen som en egenskap hos det sociala systemet snarare än hos individen.

Psykisk stress är en upplevelse av brist på överensstämmelse mellan varseblivning, tankar, känslor, motiv och föreställningar, vad jag kan och vad jag vill. Här existerar stressen som en egenskap hos individen eftersom det är avgörande hur man tar det och inte hur man har det.

Biologisk stress är det vi upplever om vi springer för fort eller arbetar för länge. Detta sätter igång en reaktion i hjärnan som försöker anpassa de biologiska funktionerna. Sker detta under för lång period övergår hjärnan från att försöka anpassa till att bryta ner oss. Denna stress finns hos alla individer i vartenda ekosystem. (Währborg 2003:306).

Alla individer upplever stress, men stressreaktioner kan vara individuella. Om en situation skall betraktas som stressande eller inte beror på personlighet, tidigare erfarenheter av liknande situationer, sinnestillstånd, fysiologisk sårbarhet, resurser för hantering av stress (coping), individuell uppfattningsförmåga och tolkning och hantering av olika livs händelser (Lindfors 2002:8).

3.1.1 Teorin om KASAM

Antonovsky (1991) skriver att känsla av sammanhang är en mycket viktig faktor bakom upprätthållandet av människans position på en kontinuitets linje av hälsa-ohälsa. Individen bör hela tiden försöka att manövrera mot denna linjes friska pol, hälsasidan. Denna känsla av sammanhang förkortar han till KASAM som innebär:

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang (Antonovsky 1991:41).

KASAM har tre centrala komponenter. Dessa är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. En person med hög känsla av begriplighet förväntar sig att de stimuli som han eller hon kommer att möta i framtiden är förutsägbara eller att kommande överraskningar åtminstone går att förklara och ordna, det vill säga är hanterbara.

3.2 Stressorer

Det som framkallar stress brukar kallas för stressorer och förekommer på många håll i individens omgivning. Det finns stressorer som är gemensamma och som alla påverkas mer eller mindre av, till exempel tidsbrist eller tidspress, och så finns det stressorer som varierar i styrka från person till person. Hur stress uppfattas beror på individens erfarenheter, upplevelser och intryck från livet, både i arbetet och privat. Att vistas i en lokal eller befinna sig i en situation där man tidigare har upplevt stress, kan fungera som tillräcklig stressor för att sätta igång en stressreaktion (Kindberg 2002:12).

Währborg (2003) jämför att bli stressad med att bli sjuk. Han menar att det beror på hur kraftfulla och effektiva stressorerna (smittämnen) är men även på hur motståndskraftig individen är. Han visar på en lång rad olika stressorer som enskilt eller tillsammans med andra stressorer kan vara orsaken till stress. Han tar upp stora övergrupper som fysikaliska (till exempel buller), psykologiska (till exempel separationer), emotionella (till exempel relationer), kognitiva (till exempel coping - en kognitiv stresshanterings strategi) och sociala (till exempel familjen).

Vuxna och barn stressas av i stort sett samma saker men Währborg (2003:79-81) belyser ändå sex företeelser som stressar barn mycket.

- Känslomässigt betydelsefulla separationer
Detta kan vara att föräldrar skiljer sig eller att barnet byter lärare eller klass. Även sjukdom, olycksfall och dödsfall hamnar här.
- Vantrivsel i skolan
Trakasserier och krav att klara av skolan från sig själv, lärare och föräldrar kan här vara exempel på varför barn kan vantrivas i skolan och därmed känna stress.
- Relationsstörning
Barn och kvinnor tycks påverkas av krånglande relationer mer än män gör. Det är inte relationerna i sig som är problemet utan barnets upplevelse av relationen. Om barnet är oroligt för att hon tror att läraren inte tycker om henne är det denna tanken som stressar henne och inte den faktiska relationen. Mobbning genererar särskilt kraftfulla stressreaktioner.
- Traumatiska upplevelser
Svåra trauman som misshandel, övergrepp och olycksfall.
- Tids- och beslutskonflikter
Om barnet känner att det inte har kontroll på situationen, t.ex. att de inte hinner med att läsa inför prov och läxor eller inte hinner med sina fritidsintressen.
- Brister i trygghet och social stabilitet

Familjens och skolans stabilitet eller brist därav påverkar barnen mycket. Även intryck och information via media kan påverka barnets känsla av stabilitet och trygghet med alla sina rapporter om krig och terrordåd.

3.3 Positiv stress

Stress i sig är inget ont utan en naturlig förutsättning i våra liv. William Shakespeare sa en gång att: ”*Saker är varken av godo eller ondo, de blir det när vi tänker på dem*” (Assadi & Skansén 2000:12). En viss nivå av stress kan vara positivt, till exempel att vara lite nervös inför ett prov är bara av godo. Lite stress gör att vi blir extra ”laddade” och kan koncentrera oss på att lösa de olika problem vi ställs inför. Att ha ett arbete vi känner oss engagerade i och själva kan påverka kan vara stimulerande med ett lagom mått av stress. Om vi dessutom får uppmuntran för det vi utför och uppmärksammar tydliga resultat, kan stressen bli en utmaning snarare än en belastning. Dock bör det noteras att även den så kallade ”positiva stressen” kan till slut bli negativ om vi inte ibland låter vår kropp och själ att vila. Det bör finnas tid för återhämtning och avkoppling annars bränns våra fysiska och psykiska krafter ut. I vissa fall kan våra stressreaktioner tjäna sina ursprungliga syften och rädda livet på oss. Om vi utsätts för hot av en våldsmän kan kroppens alarmreaktioner ge oss energi som behövs för att avvärja honom eller springa därifrån. (Assadi & Skansén 2000:12).

Seyle menar i ett förord till Miller (1985:7) att exempelvis överraskningar och andra positiva saker kan generera god stress. En elev som lyckats bra med ett prov och som får reda på att hon kommer få pris för detta får lika mycket hjärtklappning, högt blodtryck och andra symtom som stress orsakar, som den som ertappas fuska på ett prov. Stressreaktionen gör inte skillnad på om upplevelsen är positiv eller negativ. Däremot brukar intensiteten och varaktigheten inte vara lika stor i de positiva fallen av stress men det finns bevis på att både negativ och positiv stress kan vara skadlig om det förekommer i för stor utsträckning. Frankenhaeuser (1993:22) ser att man har bättre chans att klara av stress och påfrestningar när man mår psykiskt bra, vilket man för det mesta gör i förhållanden av positiv stress. Angelöw (1999:55) tar även upp att skillnaden mellan positiv och negativ stress handlar om hur individen uppfattar och hanterar den, han skriver också att om stressen är positiv så är den inte skadlig för individen.

Williams (1995) talar inte så mycket om god stress men han tar istället upp att all press man utsätts för leder antingen till stress eller utveckling. Denna utveckling kan likställas med positiv stress.

Stress påverkar oss vare sig vi tycker att situationen är obehaglig eller stimulerande både fysiskt och psykiskt. Ellneby (2000:34) skriver att när det är balans mellan kraven som ställs på oss och på förmågan vi har att klara av dessa krav kan stressen upplevas som en positiv utmaning. Vi upplever ofta en situation positiv om vi har kontroll och inflytande över den.

Levi (2000:13) talar om den ”glada stressen” som den som uppstår då individen har en stor arbetsbörda men det är många och varierande uppgifter som denne själv kan välja ordningen på. Individen tycker att det känns meningsfullt och känner att han stimuleras och utvecklas. Han har möjlighet att påverka sin situation och får mycket beröm, råd och stöd. Levi skiljer den glada stressen från den dåliga stressen eftersom den glada stressen inte framkallar tristess eller ångest. Arbetet blir istället för en börda en utmaning. Levi menar att även den stress som ses som en utmaning kan vara skadlig men påpekar att den inte alls har ett lika tydligt samband med sjukdom.

3.4 Reaktioner vid stress

Kindberg (2002) skriver att vid akut stress aktiveras muskler genom kroppsmekanismer som ligger utanför vår kontroll. Detta sätt att reagera är fundamentet för vår överlevnad. Denna reaktion förbereder kroppen för att varva upp och engagerar både det centrala nervsystemet, hormoner och immunsystem. I gengäld lågprioriteras kroppens återuppbyggnad och underhåll. Detta mönster har i grunden varit detsamma under flera tusen år. Samma reaktion fanns hos grottmänniskan då han/hon flydde från eller stred mot vilda djur eller andra fiender. Det var en överlevnadsstrategi som passade grottmänniskan, men den har lite att göra med de förhållanden som vi lever under idag. Nu för tiden är det andra saker än fiender och vilda djur som stressar människan men kroppens stressreaktion är fortfarande densamma (Kindberg 2002).

3.4.1 Svårt att skilja fysiska och psykiska stresssymptom

När vi känner smärta någonstans i kroppen reagerar vi oftast med stress, ångest och oro. Det fysiska symptomet kan bygga upp ett sår i själen. När det gäller stress kan man påstå att smärta föder smärta. Många människor kan hamna i en spiral av psykiska och kroppsliga åkommor där till slut hela vardagen kan bli färgad av stress. Det kan då bli svårt att se vad som är orsak och vad som kan vara verkan (Assadi & Skansén 2000:25).

Währborg (2003) skriver om människan som en odelbar helhet där det kan vara svårt att dra isär de fysiska och psykiska stresssymptomen. Den fysiska och psykiska hälsan går in i varandra och är starkt förknippade med varandra. En störning i den ena enheten kan åstadkomma störningar i de andra enheterna också. Det är därför ganska komplicerat att dra en skiljelinje mellan de fysiska stresssymptomen och de psykiska stressreaktionerna

Enbart för att underlätta för läsaren har denna undersökning valt att kategorisera stressreaktionerna och separera dem från varandra. De fysiska stressreaktionerna beskrivs i sin ensamhet och de psykiska stresssymptomen skrivs också för sig.

3.4.2 Fysiska reaktioner vid stress

Människor är olika genom sina unika psykiska, fysiska och psykosociala tillstånd och därför kan stresstålighet och stressmotståndet vara olika hos olika individer. Det som dock är generellt för människors hjärna är att den inte kan sortera bland alla budskap som stressorerna orsakar. Hjärnan reagerar utan att skilja på om stressen är av psykiskt eller fysiskt slag. Vid stress aktiveras musklerna och vid stora krav blir kroppen mindre känslig för smärta. Kroppen får på så sätt fram energi genom att utnyttja lager av socker och fett som finns lagrad i den. Detta resulterar i att magens och tarmarnas aktivitet minskar, därför att kroppen vid detta tillfälle prioriterar något annat än matsmältning (Assadi och Skansén 2000) och (Kunderberg 2002).

Stress påverkar människans immunförsvar på ett negativt sätt. Immunförsvaret består av ett antal organ och celler som samarbetar för att hålla främmande angripare på avstånd. Om fienden kommer för nära, kan den möta kroppens genomtänkta ilska och avväpnas snabbt. Immunförsvaret styrs lokalt av fysiologiska funktioner som bland annat påverkas av stress. Stress kan också frisätta andra ämnen som kan ställa till skada i kroppen.

Litteratur som behandlar stressrelaterade sjukdomar skriver att det finns tillstånd där stress kan anses vara en direkt orsaksfaktor, och så finns det andra tillstånd där stress kan anses vara en kritisk orsaksfaktor. Till direkta stressrelaterade sjukdomar kan nämnas bland annat

maladaptiv stressyndrom, posttraumatiskt stressyndrom, utbrändhet, utmattningsdepression och kroniskt trötthetssyndrom (Währborg 2003 & 2001). Till de andra sjukdomar där stress anses ha ett kritiskt samband räknas ofta hjärt- och kärlsjukdomar, bröstsmärtor, mag- och tarmsjukdomar, diabetes, depression, högt blodtryck och cancer (Währborg 2003 & Levi 2000).

3.4.3 Psykiska reaktioner vid stress

Om barn och ungdomars psykiska ohälsa skriver Levi (2000:27) att, trots att barnfamiljer har fått bättre möjligheter till föräldraledighet, förkortad arbetstid och mindre ekonomiskt belastning (möjlighet att få barnbidrag), har det psykosocialt relaterade hälsotillståndet inte förbättrats. Psykiska eller psykosomatiska problem finner man fortfarande hos 10-20 procent av svenska barn och ungdomar. De vanligaste psykosomatiska symptom är huvudvärk och buksmärter, och de mest förekommande psykiska åkommor är bland andra självosäkerhet, överkänslighet och ångslan. Stress kan vara en orsak till dessa psykosomatiska problem som förekommer hos barn och ungdomar (Levi 2000:28).

Levi (2000) skriver att när påfrestningarna blir för mycket och stressen tar över börjar en del människor att röka mer än de borde, vilket på sikt ökar risken för lungcancer och hjärtinfarkt. Många söker tröst i alkohol som med tiden ökar sjuklighet och dödlighet i en rad olika sjukdomar. En annan del börjar stimulera eller trösta sig med mat som på sikt kan orsaka ätstörningar. Samtidigt finns det en del människor som tar till det yttersta beteendet som innebär självförstörelse och självmord. Stressbeteenden kan alltså bli avgörande för hälsa eller sjukdom, samt för liv eller död (Levi 2000).

De flesta människor upplever känslor av ångest, nedstämdhet och oro när de utsätts för påfrestningar av olika slag. I dagens samhälle kan orealistiska förväntningar eller ogynnsam livsmiljö leda till långvariga känsloreaktioner. Dessa känsloreaktioner kan i sin tur resultera i ohälsa, stor lidande och nedsatt funktionsförmåga, men det är inte bara känslor som påverkas. Stress och påfrestningar kan också påverka intellektet och orsaka t ex minnessvårigheter (t ex att skolbarnet säger: ”fröken, jag kunde när jag gick hemifrån”) inlärningssvårigheter, koncentrationssvårigheter och svårigheter vid beslutfattande (Levi 2000:16).

När stress blir för kraftig får vi svårare att lära oss nya saker och minnet försämras. Koncentrationsförmågan och förmågan att vara kreativa blir mindre och vi tenderar dessutom att generalisera allt och drar förhastade slutsatser. Att överskatta eller underskattar problem och tänka kategoriskt kan också vara förknippat med stress. I stressiga situationer får vi svårare att fatta rationella beslut och blir lättirriterade, ilska och spända. Långvarig stress och påfrestningar kan resultera i ångest, depression och i värsta fall självmord (Assadi & Skansén 2000).

Sömn har en viktig roll i att upprätthålla hälsan. Experiment utförda på djur visar att störd sömn och sömnbrist förändrar och stör kroppens immunsystem. Det finns även bevis på att störd sömn påverkar människans immunförsvar och gör oss lättmottagligt för olika sjukdomar. Det finns studier som säger att stress i lagom mått och lagom fysisk belastning kan leda till bättre och djupare sömn, men de flesta andra undersökningar bevisar ändå att det finns samband mellan stress och sömnproblem. Dessa undersökningar menar att stress orsakar sömnproblem som i sin tur leder till att öka kroppens stresshormoner. Det har även gjorts studier kring sömnbrist och minskning av glukos efter påfrestning och mindre insulinreaktion, och detta anses vara orsak till en del metabola effekter som också kopplas samman med stress (Ekman och Arnetz 2005).

3.5 Stress och inläring

Elkind (1984:159) tar upp att elever stressas av många olika saker i skolan förutom de vanliga stressorer som betyg och prestationskrav är. Han menar att det också är vanligt med våld och stöld i skolan och att det faktum att skolan vill ”stöpa alla i samma form” även om eleverna inte är lika långt komna i sin mognadsprocess är stora och vanligt förekommande stressorer i skolan. Han menar att allt detta hindrar eleverna från att kunna uppleva effektiv inläring.

Enligt Steinberg (1994:28) kan man åstadkomma effektiv inläring genom att skapa en känsla av stress utan stress. En sådan inläring kan åstadkommas genom att hitta arbetsmetoder som samtidigt främjar humor, är omväxlande, bryter stämningar och tillåter individuella variationer. Kombination av humor, variation och personliga tolkningar leder till att stressen inte upplevs lika starkt eller störande av eleverna. Humor är viktigt för att skapa den stressfria miljön som bidrar till den bästa inläringen. I dagens skola finns en tanke om att inläring är svårt och att utbildning är en strid. Man tror att inläring inte sker om elever har roligt, utan idealet är att de är disciplinerade, hårt koncentrerade och kämpar för fullt.

Den bulgariske psykiatern Georgi Lozanov (Steinberg 1994) som efter många års erfarenheter av suggestion och hypnos inom psykoterapi, har transfererat sina idéer till ett pedagogiskt system som han kallar för *suggestopedi*. Den första uppgiften för en ”suggestopedagog” är att skapa en avslappnande, stimulerande och tilltalande miljö där eleven trivs. Klassrummet ska ge en känsla av ett vardagsrum med blommor, bokhyllor, affischer och tavlor och eleven ska kunna sitta bekvämt. Rummet ska vara lustbetonat, alltså att man har lust att vara där. Läraren gör eleverna en tjänst om han/hon utformar rummet annorlunda än vad elever är vana vid. Suggestopedi bygger vidare på en auktoritet, alltså läraren. Lärarens roll är viktigt och den är kärnpunkten i hela det pedagogiska systemet. Läraren har till uppgift att övertyga varje individ i gruppen att hon/han kan lära sig och kommer att lära sig. Mimik, gester och kroppsspråk och andra icke- verbala signaler är ytterst väsentliga. Lärarens uppgift är att uppträda med auktoritet, stadga och humor. Lärarens roll är viktigt för att frambringa en trivsamt, lättsamt och avslappnad atmosfär. Detta lyckas läraren åstadkomma med hjälp av humor, uppmuntran och givetvis kunskap i sitt ämne och därmed ökar läraren möjligheten till en mer stressfri miljö och större möjlighet till effektiv inläring.

3.6 Stress i skolan

”I flera vetenskapliga studier visar man att förekomsten av stressrelaterade symtom är stor och att den varierar mellan olika åldrar. I förskoleåldern är det ofta ”ont i magen” som dominerar, vilket också är fallet hos skolbarnen även om också andra symtom tillkommer, exempelvis huvudvärk. Vid tonårens början är de stressrelaterade symtomen ofta av psykisk natur med nedstämdhet, insomningssvårigheter och kognitiva symtom som dominerande inslag.” Währborg, P.(2003:38)

Enligt Strandell (2005) kan skolan både orsaka och förebygga negativ stressen. Upplevelser av negativ stress under skoldagen påverkar även barns handlande och välbefinnande i övriga situationer till exempel i familjen, och likaså kan skoldagen påverkas av stress i hemmet. Känslan att kunna påverka den egna situationen är viktigt för att minska negativ stress och få kontroll över den egna tillvaron. Det är också viktigt att finna sammanhang och mening i det man gör. Stress som är långvarig och ligger utanför individens kontroll gör livet fattigt på meningsfullt innehåll av djupare slag.

Även Strandell (2005) anser att begreppet KASAM som innebär en känsla av sammanhang vara av ytterst vikt. Hon menar att en känsla av sammanhang är en nyckelfaktor för att kunna

behålla en god hälsa. Om individen någorlunda kan förutse vad som kommer att hända i omvärlden och anser sig ha kontroll, då behöver inte stressmekanismerna vara aktiverade ständigt. Att ha en känsla av kontroll kan betyda att man har möjligheten att hantera en situation antingen ensam eller med hjälp som erbjuds utifrån. Sammanhang eller KASAM upplever individen enligt Ellneby (2000:89) när denne ser världen som meningsfull, begriplig och hanterlig. Detta hjälper människor ur kriser och sorger och fungerar som ett skydd mot ohälsa och stress.

Strandell (2005) skriver att en vanlig orsak till att elever känner sig stressade är att det råder obalans mellan den egna förmågan och de krav som ställs på eleven från omgivningen. Det kan gälla att uppgifterna känns övermäktiga och/eller att eleven aldrig får visa vad hon eller han går för. Strandell menar vidare att det ställs för höga eller för låga krav i skolan i kombination med känslan att inte ha någon inflytande över sin situation. För att undvika denna stress bör skolan individanpassa undervisningen och ge eleverna större inflytande.

Även föräldrarnas överkrav kan skapa stress hos barnet. Vissa föräldrar överskattar kanske sitt barns förmåga eller har en förhoppning att barnet förverkligar deras drömmar. Från och med år 7 är skoldagen splittrad i en mängd olika ämnen och lektioner med olika lärare i olika lokaler. Detta kan vara stimulerande för vissa barn, men stressande för andra barn, därför att det kan vara svårt att se helheten och sammanhanget. Strandell (2005) skriver vidare att slutbetyget från gymnasieskolan kan vara avgörande om man kommer in på en önskad utbildning eller inte. Elevens egna krav kan här komma in som en stressfaktor då eleven vill bli den hon vill yrkesmässigt. Många elever driver på sig själva på ett ohälsosamt sätt som kan bero på inre osäkerhet. Genom att ha grundkänslan att sakna eget värde, att inte duga kan man pressa sig mot topp- prestationer i strävan efter att "bli någon".

Många barn, menar Strandell (2005), är idag delaktiga i två familjers liv med många olika relationer och ibland bevittnar de konflikter som förekommer mellan vuxna. Ett stort antal föräldrar är oftast så stressade att de inte märker hur helheten i deras barns liv ser ut. Barns vardag består ofta av flera aktiviteter än de egentligen orkar med. Detta kan resultera i att dessa barn ibland blir stämplade som "besvärliga" av omgivningen. Hänsyn tas inte alltid till orsakerna bakom dessa barns besvärliga beteende, där stress kan vara ett delmoment. Faktorer som kan stressa barn är bland andra våld i familjen, sjukdom eller dödsfall i familjen, en förälders arbetslöshet, att en förälder gifter om sig och föräldrars skilsmässa. Andra stressande påfrestningar för barnet kan vara att flytta, att byta skola att förlora ett husdjur eller att barnet själv lider av någon kronisk sjukdom. Det är ett faktum att många barn lever i problematiska hemsituationer. Skolan kanske inte kan åtgärda dessa problemsituationer, dessa barn kan ha svårt att klara av skolans undervisning och att vara framgångsrika i skolan. Det skulle underlätta om skolan skapar undervisningsformer som fungerar bättre för dessa barn så att de kompenseras för sina bekymmersamma hemförhållanden.

Forskning visar att stressade elever ofta har magont och huvudvärk. Dessutom upplever dessa elever sömnproblem, fobier, rädsla, och utagerande aggressivitet som kan vara symptom på stress. Att fly till TV, inta droger och att skolka kan vara ett sätt att försöka klara av sin stress för ögonblicket. Att sova för mycket kan också vara ett sätt att fly från en stressig livssituation. Dessa metoders nackdel är att man lätt kan hamna i en spiral av ökande stress, där inga problem löses och det kan till slut vara svårt att se vad som är orsak och vad som är verkan. Det blir svårt att veta om det var stress som var ursprunget till problemet, eller den ohälsosamma livsstilen som orsakade stress. (Strandell 2005).

3.7 Vad kan vi göra för att motverka elevernas stress?

Kognitiv förmåga omfattar individens förmåga att lära av egna erfarenheter, att kunna planera, att kunna resonera och att kunna anpassa sig till den miljö som individen lever i. En bra kognitiv förmåga leder till mindre utagerande beteendeproblem, mindre inåtvända psykiska problem (till exempel oro, ångest och depression), färre självmordsförsök och mindre fullbordad självmord. Om föräldrar, förskolan och skolan främjar barns och ungas kognitiva förmåga kan detta hjälpa dem att få bättre psykisk hälsa (SOU 2006:77).

Barnombudsmannen (2003) har i sin rapport sett att det är viktigt för barn och ungdomar att få beröm och bekräftelse för vad de gör, att de känner att de har kontroll över sin situation och inte utsätts för överkrav. För att kunna må bra och utvecklas behöver man pendla mellan tillstånd av att vara aktiv och att vara avspänd. Detta är något som vi alla bör sträva efter att tänka på både privat och i vår profession menar Barnombudsmannen eftersom det skapar trygghet för barn och ungdomar och därmed motverkar negativ stress.

Barnhälsovårdsläkare Claes Sundelin säger i en artikel i tidningen Barn och Ungdom (2000:12) att:

Vad vi behöver är fungerande skydd och nätverk för att kunna uthärda stress. Meningsfullhet, sammanhang och hanterbarhet är sådana starka skyddsfaktorer. Saknas dessa basala förnödenheter, blir genomslaget av stress mycket större. Och barns möjligheter till att överblicka sin situation har tyvärr knappast ökat.

Strandell (2005) skriver att det finns olika åtgärder för hur skolan kan minska elevers stress. Att analysera en elevs problem utifrån olika utgångspunkter, är en premiss för att kunna sätta in rätt åtgärder eller på annat sätt hjälpa eleven. En analys hjälper den stressade eleven att se sina problem ur en annan synvinkel och hjälper honom/henne att själv kunna hitta lösningar. Något Miller (1985) menar att skolan kan göra för att minska stressen bland våra skolelever är att förändra provsituationer så att eleverna inte känner samma stress inför dessa. Detta skulle kunna ske genom att läraren såg till att alla elever ser på proven som tillfällen för läraren att ta redan på vad denne lyckats lära eleverna, alltså mer som ett test av läraren. Och att läraren sedan genom detta ser hur han sedan bör gå vidare för att alla elever skall kunna tillgodogöra sig undervisningen så bra som möjligt i fortsättningen, istället för att ha proven för att kontrollera vad eleverna kan och vilket betyg de ska få utifrån dessa.

Det är en konst att på ett respektfullt och varmt sätt närma sig stressade elever, säger Strandell (2005). Eleven måste få bli sedd och respekterad och på samma gång mötas med ärlighet. Till att börja med kan det vara bra att analysera elevens styrkor och svagheter och kunna förstå vilken/vilka coping- strategier eleven använder sig av. Det är värdefullt att diskutera tillsammans med eleven, därför att eleven ofta är omedveten om att man kan handla och reagera på olika sätt i en problemsituation. En väsentlig aspekt som avgör hur mottaglig en elev är för stress, är glappet mellan elevens förväntningar på hur livet ser ut och hur livet i själva verket är.

Flera stressfaktorer som drabbar en elev kräver åtgärder utanför henne/honom. Om det finns missförhållanden av olika slag på skolan måste de rättas till av de vuxna. Att minska antalet stressorer i skolans vardag bör vara ett viktigt mål som dock kan vara svårt att uppnå och det är minst lika viktigt att öka elevens förmåga att hantera stress. Eleven behöver lära sig att skilja på viktigt och oviktigt och till exempel kunna lära sig att rensa informationsflödet för att undvika ”informationsstress” (Strandell 2005). Eleverna behöver hjälp att hitta mer kreativa

sätt att hantera sin stress på. Det kan handla om att diskutera sig fram till olika aktiviteter och sysselsättningar som kan ge avkoppling och balans i livet. Många aktiviteter har en uppenbar stressminskande effekt, men det gäller att vara uppmärksam på att aktiviteten inte får bli en stressfaktor i sig och inte kännas som ett måste. Det ska vara kul och lustfyllt. En fritid som är fullbokad kan annars generera negativ stress.

Srandell (2005) menar att bra sätt för att motverka och förhindra stress är att kunna ha roligt och att skratta. Även alla former av fysisk aktivitet är bra och detta är ofta mycket undervärderade sätt att använda sig av för att motverka stress. För skolan gäller det att hitta något som passar den stressade eleven. Individer som inte tränar och rör på sig fysiskt tycks vara sämre utrustade för att klara av att hantera såväl psykisk som fysisk stress.

I en del skolor har man testat att använda sig av avslappningsövningar för att minska stressen i skolan vilket brukar vara uppskattat av eleverna. Ett exempel på sådana övningar är massage, där eleverna till exempel hjälper varandra att massera axlar och nacke (Strandell 2005). För många är musik och annan kultur som konst och litteratur en möjlighet att balansera stressorerna. Musiklyssnande är som tur är naturligt för de flesta unga idag. Att vistas ute i naturen har också en välgörande verkan. Många skolor runt om i landet har dragit ner på friluftsdagarna i stort sett till noll sedan den statliga regleringen upphörde för cirka 15 år sedan. Det är stor nackdel för eleverna och troligen även för arbetsmiljön i skolan.

4. Metod

Fenomenologi vill studera individernas perspektiv på sin värld och försöker att beskriva innehåll och struktur hos individernas medvetande. De kvalitativa studierna av individernas upplevelser av sin värld ligger till grund för det fenomenologiska ställningstagandet (Kvale 1997). Denna undersökning hade till avsikt att söka efter elevers egna upplevelser av stress i skolan och därför lämpade den kvalitativa metoden sig bäst till vår studie. För att kunna genomföra undersökningen om elevers upplevelser av stress i skolan valde vi att göra intervjuer i form av fokusgruppsintervjuer. Fokusgruppsintervjuer är en forskningsmetod för att samla in kvalitativa data som fokuserar på speciella frågeställningar och där data samlas genom deltagarnas gruppdiskussioner. I en fokusgruppsintervju är det viktigt att grupperna är sammanställda så att de som deltar kan känna sig trygga och frivilligt vågar delta i diskussioner och säga sina åsikter. Det kan ibland vara fördelaktigt om intervjudeltagare känner varann (Tursunovic 2002:2).

4.1 Metodval

Anledningen till att vi valde att använda oss av fokusgruppsintervjuer berodde på att vi ville få fram så mycket information som möjligt genom gruppdiskussioner. Genom gruppdiskussioner ansåg vi att deltagarna får chansen att diskutera sig fram till saker de annars inte kommit på och även att ge motargument kring varför de inte håller med. Vi tyckte att denna form av intervju skulle kunna ge oss mer och även vara mer givande och rolig för de deltagande. Esaiasson (2004) menar att i förhållande till enskilda intervjuer kan man minska intervjuarens styrande roll och att det kan komma igång ett samtal mellan deltagarna där de själva ställer frågor och kommer med påståenden. Denna form av intervju kan vara mycket bra för att generera idéer. När man använder sig av fokusgrupper som metod bör man känna till att det efter intervjuerna inte går att uttala sig om grupper generellt utan att det man gjort är att kartlägga vilka tankar som förekommer kring fenomenet som undersöks och försöka öka förståelsen för dessa. Det finns också alltid en risk vid denna typ av intervjuer att informanterna inte känner sig bekväma i situationen, hämmas och därmed inte säger allt som han tycker och tänker. Det är ett stort ansvar på den som intervjuar att se till att alla får komma till tals och känner att de kan säga det de vill.

Alternativet till valet av metod skulle ha varit den kvantitativa forskningsmetodiken där enkäter används som datainsamlingsmetod. Vi valde bort denna metod därför att den inte ger samma möjlighet till djup av svaren i sin utformning och att de inte ger individen möjligheten att uttrycka sina upplevelser och erfarenheter på samma sätt som en intervju gör. Dessutom brukar enkäter bestå av ett antal av forskaren givna svarsalternativ som deltagaren får kryssa för. Denna metod anser vi vara begränsande för intervjudeltagare och inte ge dem chansen att berätta sina upplevelser.

Vidare anser vi att den kvantitativa forskningsmetodiken ställer krav på mätningar av olika slag och att mäta stress kan vara svårt. Som Levi (2000) framhåller är det ett fundamentalt problem att mäta stress. Den kvantitativa metoden försöker kringgå denna problematik genom att istället mäta stressorer istället för stressreaktioner (Levi 2000:39). Denna undersökning har inget intresse av att mäta några stressorer, utan vi ville studera elevers egna upplevelser av stress i skolan.

4.2 Urval

Intervjuerna genomfördes på femton elever på en 7-9 skola. Nio flickor och sex pojkar deltog från blandade årskurser. Fem informanter som deltog kom från år sju, fem från år åtta och ytterliggare fem deltagare kom från år nio. Anledningen till att informanterna valdes från olika årskurser var att vi ville ha en spridning mellan intervjudeltagarna. Valet av deltagare gjordes utifrån tillgänglighetsurval, det vill säga de informanter som frivilligt ville ställa upp på intervjun och var tillgängliga valdes till denna undersökning.

Att intervjuerna genomfördes på en 7-9 skola berodde på att vi båda är intresserade av de äldre åldrarna inom skolan och att 7-9 skolan till skillnad från gymnasiet inte är frivillig och därmed måste eleverna infinna sig där dagligen vare sig de vill eller inte.

4.3 Genomförande

För att respondenterna skulle känna sig trygga i intervjusituationen valdes deltagarna i en grupp ur samma klass. För att inte få dålig gruppdynamik där två elever som inte alls trivs med varandra valde vi att förklara för klasserna vad vi tänkt oss och att de sedan fick anmäla sitt intresse. Eleverna såg vilka som ställde upp och därmed hoppades vi att de som sa ja kände sig tillfreds med gruppen.

Innan intervjun utgick vi från undersökningens frågeställningar och därefter formulerade vi intervjufrågorna. Vi var båda närvarande vid alla tre intervjutillfällena som tog mellan 30 och 50 minuter. Vid intervjuerna användes bandspelare och anteckningar fördes. Intervjuerna bestod av halvstrukturerade frågor som innebär att de ger möjlighet till förändringar gällande frågornas form och ordningsföljd (Kvale 1997). Frågorna ändrade ibland form vid intervjutillfällena. Vissa av frågorna kunde omformuleras för att eleverna lättare skulle förstå dem och följdfrågor ställdes för att hålla diskussionen vid liv.

Enligt Stukat (2005:40) finns det två sätt att transkribera intervjumaterial, att skriva den i sin helhet eller att välja bara relevanta delar av intervjun. Vi valde att skriva ner alla intervjuer på papper för att inte riskera att försumma viktig information.

4.4 Etiska ställningstaganden

Kvale (1997:107) pratar om informerat samtycke som innebär att man informerar intervjudeltagarna om undersökningens allmänna syfte, om hur studien är upplagd i stort och om vilka fördelar eller risker som kan vara sammanförda med deltagande i det forskningsprojektet. Informerat samtycke betyder också att intervjupersonerna deltar frivilligt i undersökningen och har rätt att avsluta när som helst, så att det inte blir fråga om tvång eller olämplig inflytande. Att intervjua skolelever väcker frågan om det är barnen själva, skolstyrelsen, rektorn eller föräldrarna som ska ge sitt samtycke.

Vidare skriver Kvale (1997:108) om konfidentialitet som betyder att privata data som kan riskera att identifiera intervjupersonerna inte kommer att redovisas. Om det blir aktuellt att i en undersökning publicera information som eventuellt kan kännas igen, måste intervjupersonerna godkänna detta.

Vi tog kontakt med en högstadieskola i en mindre ort i Sverige och bad några lärare att hjälpa oss med att hitta elever som kunde ställa upp på intervju. Lärarna på skolan valde femton elever från årskurs sju, årskurs åtta och årskurs nio som frivilligt ville ställa upp för intervju. Vi skrev ett brev till dessa elevers föräldrar och berättade i stora drag om vad vår undersökning handlar om och att vi ville ha deras skriftliga tillåtelse till att deras barn kunde

intervjuas. I brevet skrev vi vad syftet med undersökningen var och att deltagandet var helt frivilligt, anonymt samt att vi ville spela in intervjuerna. Femton av tjugo elevers föräldrar skrev under och gav sitt samtycke. Även vid intervjutillfällena fick intervjudeltagare veta vilka rättigheter de hade. Vi berättade för dem om varför vi gjorde denna undersökning och att de när som helst kunde avsluta intervjun om de så önskade. Vi frågade varje grupp vid varje intervjutillfälle om vi hade deras tillåtelse att använda bandspelare. Det var ingen elev som hade några inväntningar mot att använda bandspelare och därför bandade vi alla intervjusvaren. Eleverna fick också veta att deras svar skulle vara helt anonyma och att vi inte skulle publicera några namn i vår undersökning.

4.5 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

Vi använde oss av fokusgruppsintervjuer för att komma åt elevers upplevelser av stress och därigenom få mer information genom att de fick möjligheten att samtala med varandra. För ökad reliabilitet av denna undersökning bad vi två vuxna bekanta att läsa igenom det transkribenta intervjumaterialet för att se om de hade samma tolkningar av intervjun som vi hade. Eftersom det annars skulle kunna finnas risk för att vi skulle bli alltför subjektiva i tolkningarna av intervjuerna. Genom att få två andra personers tolkningar och uppfattningar av intervjuretatsatet ansåg vi kunna minska denna risk till viss del.

Det kan dock finnas vissa brister i undersökningens reliabilitet, eftersom det inte går att veta om informanterna svarade på våra frågor som de själva trodde och tyckte, eller om de gav oss svar som de trodde att vi ville ha. Trots att vi hade formulerat konkreta frågor kring stressupplevelser i skola går det alltså inte med säkerhet att veta om intervjudeltagarna gav oss sina ärliga svar. Ytterligare en risk med trovärdigheten i elevernas svar kan vara kamraternas påverkan. Återigen kanske de inte sa sin egen mening utan sa någonting bara för att hålla med kamraterna. Vid ett antal tillfällen pratade två eller tre personer medan de andra var tysta, detta kunde vara svårt att tolka därför att vi inte visste om de höll med de andra eller att de tyckte annorlunda men ville inte sätta sig emot sina klasskompisar.

Resultatet av den här undersökningen kan i huvudsak generaliseras till den undersökta gruppen, därför att deltagarna i studien bestod enbart av femton elever från en enda skola i en mindre ort. Vår strävan har dock varit att beskriva ett fall av stress i skolan, för att sedan kunna relatera detta till andra liknande skolsammanhang. Stressproblematiken i skolan har behandlats av många olika forskare och vår avsikt med denna undersökning har varit att ytterligare belysa detta problem ur en annan synvinkel. Förutom elevernas upplevelser av stress var tanken att se vilka åtgärder de själva skulle vilja önska för att motverka/förebygga skolstressen.

4.6 Bearbetning och analys

Under intervjuerna förde en av oss anteckningar för att vi bättre skulle minnas hur gruppen upplevdes och hur de reagerade, inte bara vad de sa utan även hur de agerade eleverna emellan och deras kroppsspråk. När intervjuerna var klara lyssnade vi igenom bandet och skrev ner alla intressanta påståenden och tankar eleverna haft. Därefter delade vi in elevernas svar utifrån fyra olika teman och sammanställde sedan vårt resultat.

5. Resultatredovisning

Vi kommer att redovisa resultatet genom att dela in det i våra fyra frågeställningar vilka vi utgått ifrån under våra intervjuer.

1. Vad innebär stress?
2. Upplever elever stress i skolan?
3. Hur påverkas elevers inläring av stress?
4. Vad kan skolan göra för att minska elevers stress?

Vi valde att använda oss av frågeställningarna eftersom dessa kändes lämpliga att använda både för att de skulle hjälpa oss att strukturera resultatåtergivningen på ett bra sätt men också att man tydligare ska kunna se kopplingen till vårt syfte.

5.1 Vad innebär stress?

De elever vi intervjuade tycktes ha en ganska klar bild av vad de ansåg att stress var. Det mest förekommande svaret på vad stress är och hur det upplevs var olika situationer som innehöll tidspress. Att behöva skynda sig, ha bråttom och ha mycket att göra och inte hinna klart i tid.

När man har bråttom och ska hinna, att man känner själv att det här klarar jag knappast och så måste man göra det och då stressar man sig fram (Elev år sju).

Detta kan kopplas till litteraturen och de definitioner om att stress är något som uppstår när kraven inte överensstämmer men vad man faktiskt är kapabel att klara av. När individen tror att kraven är över den egna förmågan tar Levi (2000) upp och Williams (1995) talar om att stress uppkommer då det råder obalans mellan påfrestningarna på individen och dennes möjlighet att hantera dessa.

Det första som nämndes i alla tre grupper var det faktum att man var tvungen att gå upp så tidigt på morgonen och att man redan då var tvungen att skynda sig för att inte komma försent. Som en elev uttryckte detta

Jag åker såhär skolbuss på morgonen när jag är hos pappa och om jag missar den så kommer jag inte till skolan på hela dagen (Elev år nio).

En elev ansåg att det kunde vara stress att även utan tidspress känna att man inte skulle klara av de krav som ställdes på honom. Alltså det eleverna framhöll som stress var stressorer av olika slag, exempel på vad som fick dem stressade, något försök till en definition gjordes inte.

Vad som stressade eleverna, det vill säga de stressorer de själva sa sig uppleva kunde vara mycket. Som tidigare nämnt var det vanligaste tidspress av olika slag. Men en grupp kom även på att det likaväl kunde vara oerhört stressande att vara utan något att göra, att vara för lugn.

Något som ansågs stressa var att hinna med alla fritidsaktiviteter efter skolan och hinna till dem i tid. Och ytterligare några elever ansåg att det var stressande att inte kunna planera allt man hade att göra.

5.1.1 Positiv stress

Intervjudeltagarna fick frågan om de ansåg att stress kunde vara något positivt och svaren som vi fick fram var varierande. Två elever i årskurs sju ansåg att det var roligt att stressa om de skulle göra något kul t ex att skynda sig till stan och träffa kompisar. En elev i år nio sa att

Om man är glad stressad så känns allting såhär hihhi och så går det såhär snabbt.
(Elev år nio)

Det kan vara bra ibland att vara stressad för man hinner göra mycket. Man har bättre koncentration när man är stressad. När det är tyst och man är stressad då klarar man ju ännu mycket mer (Elev år åtta).

Men det är ju jobbigt när man ska till skolan och så, då är det jobbig med stress. Då ska man ju skynda sig. Men när det är som vi har idag block (tre timmar då eleverna jobbar med det de känner att de behöver.) eller någonting så är det mycket att göra. Ah, och om man stressar så brukar man bli klar mycket snabbare och koncentrerad. (Elev år nio)

Jag tycker såhär, vi säger i skolan när jag är stressad så blir jag irriterad och sånt. Men vi säger att jag är hemma och ska med bussen och ska till stan och ska sminka mig och så du vet så bara (visar sprudlande glad) Allting assnabbt och då är man glad, men i skolan är allting skit.
(Elev år nio)

jag tycker att det är skönt att stressa. Jag tycker om att ha mycket saker på gång, fast det är jobbigt om det är för mycket. (Elev år sju)

Gruppen ur årskurs åtta hade svårt att tala om stress. De upplevde inte att det var särskilt stressigt i skolan och menade att det handlar om hur man tar det, inte hur man har det. Detta är enligt litteraturen en viktig vetskap, eftersom stresskänslan mycket handlar om hur individen hanterar stressorer och då individen har kännedom om detta är det lättare för denne att kontrollera och styra stressen till något mer positivt. När vi frågade denna grupp om stress kunde vara något positivt tyckte de att det inte var stress när det känns positivt, då är det något annat.

Nej, då är det inte stress, för då sätter man sig ner och tar det lugnt. (Elev år åtta)

En av flickorna kallade det istället för press om det var en positiv känsla. Hon menade att det var en väldig skillnad däremellan eftersom pressen inte var jobbig utan motiverande.

Nä, då är det inte stress då är det press istället. (Elev år åtta)

Detta resonemang kan väl kännas igen i de teorier om stress som Williams (1995) skriver om när han menar att man utsätts för olika sorters press och hanterar man pressen bra leder den till utveckling emedan om man hanterar den mindre bra leder den till stress.

5.2 Upplever elever stress i skolan?

5.2.1 Skolarbete

De flesta elever menade att skolan var stressande. Det kunde den vara på många olika sätt. Bland annat tog flera upp hur de var tvungna att skynda sig tillbaka till lektion efter

gymnastiken för att inte bli sen och då inte hinna göra i ordning sig så som de önskat att de kunde.

Det jag tycker är stressande med gympan är att man ska duscha och göra sig i ordning och så. (Elev år nio)

Däremot upplevde inte eleverna i gruppen som inte kände sig så stressade att det var något problem. De tog upp att de hade ont om tid efter gymnastiken men att lärarna kände till detta och att det därför var ok om de blev lite sena.

Gympan skulle kunna vara stressande, man har typ 5 minuter att bli klar, men om man kommer lite sent så säger läraren inget, för dom vet att man haft gympa. (Elev år åtta)

Prov och läxor tog alla grupperna upp men även här skilde de sig åt. Den mindre stressade gruppen (år åtta) upplevde inte att det var för mycket, för svåra prov eller att de hade för lite tid att läsa på. Det tyckte däremot de två andra grupperna.

Läxor är värst. Har aldrig tid med dom. Jag gör inga läxor längre. (Elev år nio)

Tycker inte vi har så mycket läxor för jag gör dom aldrig hemma. (Elev år åtta)

I gruppen från år nio tyckte en pojke att det bara dök upp prov hela tiden som han inte alls var beredd på eller kände att han hade tid nog att läsa till.

Åh så kommer läraren upp med nåt annat jävla shit man ska göra så blir man ju bara ännu mera stressad så får man ju damp. (Elev år nio)

Detta visar på att elever i år sju och nio inte känner att de har kontroll över eller förstår situationen de befinner sig i eller har vidare stor möjlighet att påverka den såsom individen har behov av att ha det för att undvika stress så som teorin om KASAM (Ellneby 2000) menar att man behöver kunna se sammanhang, meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet.

5.2.2 Kamrater

Vissa elever ansåg inte alls att kompisar kunde stressa dem medan vissa andra tyckte tvärtom. De som tyckte att de kunde bli stressade av sina kompisar tog upp att det var stressande om man var ovän med någon. Det var också stressande att hinna med alla kompisar eftersom de ville hinna med att göra mycket olika saker med många olika kompisar och detta inte gick. Dessutom tyckte de flesta att de kunde bli stressade i skolarbetet av kompisarna eftersom de blev distraherade eller själva distraherade dessa när de skulle arbeta. En flicka formulerade sig såhär kring detta.

Jag tycker att kompisar kan stressa. Om de pratar på lektionerna, så pratar jag också, och då blir man ju inte klar. Sen ska man sitta och stressa ihjäl sig och en (kompisen) ska också stressa en och då blir det ännu värre. (Elev år sju)

Om de har mycket som dom ska göra så dom blir stressade då kan jag också bli stressad. (Elev år sju)

Jag kan bli stressad av det att man ska med olika vänner hela tiden. Dom kan komma såhär. I morgon ska vi göra det här. Även jag har mycket o göra, så är jag så, jag kan inte säga nej och då är jag med dom. Då blir man stressad. (Elev år nio)

5.2.3 Lärare

Det var inte bara kompisar som stressade eleverna.

Lärare kan stressa, klarar du inte det här så bang bang bang. (Elev år sju)

Alla grupperna namngav någon lärare de hade som de tyckte stressade dem. Det var lärare som eleverna upplevde jäktade sig igenom lektionerna för att hinna med allt de planerat och eleverna kände då att de smittades av stämningen läraren satte i klassrummet.

Språkläraren hon bara är att nu ska vi hinna det och det och det idag och så har hon massa papper och så hinner man aldrig klart och gå igenom dem fast man skyndar sig och så måste man göra ännu mer nästa gång fast det går inte. (Elev år nio)

Gruppen från år nio tog också upp att det var stressande att det inte längre fanns några speciallärare att tillgå i samma utsträckning som tidigare. Denna grupp tog upp att det tidigare när de gick i sjuan och åttan funnits en lokal på skolan de kunnat gå till för att kunna få lugn och hjälp med sådant de tyckte var svårt eller kommit efter med av olika anledningar. De andra eleverna hade aldrig hunnit nyttja denna fördel och hade inga kommentarer till detta.

Om man hade svårt i skolan, då kunde hon hjälpa en. De andra lärarna säger bara kom o gör detta, bla bla bla, men hon brydde sig verkligen. (Elev år nio)

5.2.4 Betyg

När det gällde betygen var det bara gruppen ur år nio som belyste detta och menade att det var väldigt stressande. Både det att de ville ha så bra betyg som möjligt och därför kände kraven att prestera bra. Men även att det var stressande att inte känna till vad de skulle få för betyg i de olika ämnena. De tyckte att de inte kunde vara säkra på vad de skulle få för även om det kändes som att de skulle få ett VG och läraren hade pratat om ett sådant betyg kunde det lika gärna stå ett G i betygen när de sedan delades ut. Dessutom var betygen en stor stressor för dessa elever eftersom de skulle söka in till gymnasiet på dessa betyg och att det sedan skulle påverka hela deras framtid. De kände sig för unga för att ha detta ansvar och ta detta beslut om vart de skulle söka in. En elev påpekade att hon faktiskt inte ens var 16 ännu, och de andra eleverna höll med.

Man har så många förväntningar på sig själv och hoppas att man ska komma in (på gymnasiet) och sen så helt plötsligt så blir det helt kört och så känner man, jag måste plugga jag måste plugga (Elev år nio).

Om man inte kommer in på den linjen så får man gå såhär samhälle eller nåt då och det är ju ännu mera plugg är i nian och då blir jag stressad. Skolan är ju ändå rätt kul och så det är bara det att man ska veta vad man ska göra. (Elev år nio)

5.2.5 Raster

Även rasterna togs upp som något stressande för samtliga grupper. Alla tog upp att tiden på rasterna inte var bra. De var för korta, vilket gjorde att de inte hann göra någon utan att sedan komma försent till nästa lektion när det var rast. Men å andra sidan tyckte de även att många raster var för långa och att det inte fanns något att göra mer än att slöa i korridoren. Det också var stressande för då kände de att det hade varit bättre att ha lektion så de faktiskt fick något gjort och så kunde de gått hem tidigare istället. Vissa dagar kände några att det även var för många raster.

Ibland har vi för långa raster och då tänker man att det är skönare att sluta tidigare istället. (Elev år sju)

Jag blir stressad för man sitter ju mest i korridorerna och slöar. (Elev år nio)

5.2.6 Skolmiljön

De två äldsta grupperna tog även upp korridorerna på skolan som något som stressat dem eller som de visste stressade andra elever. Skolan har en lång korridor genom hela skolan med flyglar med lektionssalar ut åt sidan. De flesta elevskåpen står i denna korridor och det är även här nästan den enda möjligheten till att sitta ner när det är rast om de inte orkar eller hinner gå till cafeterian. Då sitter de på bänkar längs ena väggen och kollar ut mot korridoren på alla som passerar och detta menade eleverna var stressande för de som passerade. Dels för att de själva kände det så när de var yngre och dels för att de visste hur de nu själva sitter och stirrar och kommenterar elever som går förbi

Jag kommer ihåg när man gick i sjuan då var man ju så himla stressad när man gick i korridorerna då tänkte man liksom att nu kommer alla kolla, alla de äldre och så. (Elev år nio)

5.3 Hur påverkas elevers inläring av stress?

5.3.1 Symtom på stress

De elever vi intervjuade tog upp flera negativa symptom som de ansåg vara en direkt orsak av stress. Ont i magen, huvudvärk, irritation, slarv och trötthet var de mest vanliga symptomen som eleverna beskrev. Intervjupersonerna menade vidare att det även fanns andra beteenden som framkallades på grund av stress. Två elever ansåg att de brukade bli tysta när saker och ting kändes alltför påfrestande, medan en elev sa att när det blev stressigt, så ville hon bara skrika och fly från läget. Samtliga elever som intervjuades var eniga om att stress kändes jobbigt och att de inte mådde bra i stressiga situationer. En elev menade att när hon blev stressad, brukade det leda till att hon inte utförde uppgiften alls och gjorde något helt annat. Hon uttryckte sig såhär:

Det är så jobbigt att man har så mycket att tänka på och så gör man något annat istället. (Elev år sju)

Hjärtat dunkar snabbare och man slarvar (Elev år åtta)

Jag blir irriterad och får ont i magen. Blir liksom arg och kan inte sitta still. Det är ju jättejobbigt att bli stressad (Elev år nio).

Fyra av de elever som intervjuades menade att de brukade få svårigheter att sova när de kände sig stressade. Informanterna ansåg att det finns en koppling mellan stress och sömn. Nedan citeras några elever som berättade om sina sömnbesvär när de kände sig stressad:

Jag kan inte sova förrän klockan ett och då om man tänkt sig att sminka sig och platta håret så får man gå upp vid sex, det är ju jävlig rolig. Jag kan inte sova om det finns mycket att tänka på. Pressar man sig till att sova blir det ännu svårare (Elev år nio).

Man typ ligger i sängen så tänker man. Nu måste jag sova, nu måste jag sova, nu måste jag sova så kan man inte somna för att man håller på så och stressar (Elev år nio)

Hela dagen blir förstörd för man orkar inte gå upp på morgonen (Elev år sju)

Ovannämnda stresssymptom var de mest vanliga och togs upp av nästan alla intervjudeltagare. Men bland informanterna i årskurs åtta var det en flicka som hade en egen berättelse rörande stress. Hon menade att man kunde bli sjuk på grund av stress och att detta hade hon själv upplevt:

Man kan bli sjukskriven när man är stressad. När jag var liten så hade jag problem för jag var så stressad att jag hade svårt att lära mig. Jag hade feber i ett år. Alla andra kunde lära sig, men jag blev stressad. Jag hade feber och var sjuk. Sen bytte jag skolan. Läkarna tog ju en massa blodprover och sånt för o se vad det var egentligen för jag hade feber hela tiden, men sen så antog dom att det var stress och sen bytte jag till en mindre skola och det slutade. Minns inte riktigt hur det var, kommer ihåg att jag var på skolan på onsdagar på morgonen i alla fall. Jag gick ettan och tvåan. Det var en stor skola, sen när jag bytte blev det bra för den nya skolan var liten (Elev år åtta).

Intervjudeltagarna från år åtta menade i övrigt att de inte kände sig stressade i skolan. De hade en klar definition om vad stress var och vilka symptom som kunde uppenbara sig till orsak av stress, men de ansåg sig själva som en klass där man inte stressade mycket. Den flickan som berättade om sin stressrelaterade sjukdom som barn, menade att hon inte längre kände sig stressad.

En elev från år nio hade sitt eget sätt att hantera stress. Genom att komma försenad till skolan menade hon kunna hantera sin stress.

Jag brukar säga att jag försover mig och så sover jag liksom...och så kommer jag försent och så säger jag att jag har försovit mig (Elev år nio).

Samma elev sa också att när saker och ting blev för mycket i skolan, brukade hon ibland skolka för att inte tänka på påfrestningarna ett tag. Skolka gjorde hon genom att antingen gå hem eller gå runt på skolan med sina kompisar. Några andra informanter menade också att de brukade skolka när allt kändes för jobbigt i skolan. De brukade då gå ut och röka för att varva ner nerverna.

5.3.2. Påverkan på inläring

Här ville vi veta om eleverna upplevde att deras inläring påverkas av stress eller inte. Svaren som kom fram av intervjudeltagare var varierande. En del av informanterna menade att de brukade bli trötta om de kände sig stressade vilket oftast ledde till att de inte orkade eller kunde lära sig något. Tre elever var överens om att de blev okoncentrerade och kunde inte fokusera om de utsattes för stress och en av deltagare i år åtta sa att

Skyndar man sig för mycket blir inget gjort. (Elev år åtta)

Jag blir okoncentrerad och vill bara hem (Elev år nio)

Jag blir helt trött liksom och orkar ingenting (Elev år nio)

När vi ställde frågan hur/när lär ni er bäst? svarade de flesta av våra informanter att de lärde sig bäst om det var en bra lärare och att ämnet var intressant. Två elever i år sju menade att de hade för mycket läxor och tiden inte räckte till att göra dem hemma. De ansåg att mindre läxor skulle leda till att de lärde sig bättre i skolan, då de kunde ta det lugnare hemma.

5.4 Vad kan skolan göra för att minska elevers stress?

Eleverna som intervjuades fick bland annat frågan om vad skolan behöver göra för att minska stress? Intervjudeltagarna hade många åsikter om vilka åtgärder som skulle kunna tas till av skolan för att minska/motverka stress. De vanligaste uppfattningar om åtgärder som togs upp av eleverna var att få färre prov. Deltagarna menade att de vissa veckor brukade få flera prov samtidigt, medan andra veckor hade de inga prov alls. De ansåg att bättre uppläggning av prov skulle kunna minska deras stress.

Ibland har vi ingenting att göra alls, då kan man ju lägga prov där istället.
(Elev år nio).

Förut var det så att vi hade ett prov på måndagen och ett prov på onsdagen hur ska man då liksom kunna plugga till det provet om man har första på måndagen (Elev år nio)

När man måste plugga för olika prov flera dagar i rad är det något jobbigt och stressande
(Elev år nio)

Att ha ett ”mysrum” i skolan där elever kunde slappna av, menade intervjudeltagarna vara ännu ett sätt för att hantera stress. Eleverna i årskurs nio ansåg att de skulle ha haft en hjälplärare som skulle träffa dem i mindre grupper eller en och en. Dessa elever hade tidigare haft ett rum på skolan där de brukade sitta med en hjälplärare enskilt eller i smågrupper och få extrahjälp, men denna lärare hade fått sluta. En elev uttryckte sig såhär:

Jag tycker att det är dåligt att de tar bort såna som har varit nya (hjelplärare) för dom har varit bra liksom. (Elev år nio)

Om man hade svårt i skolan, då kunde hon (hjelpläraren) hjälpa en. De andra lärarna säger kom och gör detta, bla bla bla, men hon brydde sig verkligen (Elev år nio)

Två av intervjudeltagarna i år sju respektive år nio ansåg att sluta tidigare och ta med skolarbeten hem, skulle få dem att känna sig mindre stressade. De menade att hemma kunde de sitta i lugn och ro och jobba med skolarbeten utan att känna någon press på sig. Detta argument höll dock inte en annan elev i årskurs nio med om. Han tyckte till motsats att det skulle vara längre dagar på skolan så att de skulle göra även sina läxor där och inte ha någonting att göra hemma.

Jag tycker vi ska ha längre dagar (kompisen förvånad)... ja, så kan man få mindre läxor. Så man gör allt i skolan och har det lugnt hemma. (Elev år sju)

Det är lättare att a hem grejerna och göra där, ibland kan morsan tjata och stressa att man ska göra det, men då är man ändå hemma och har hela dagen på sig. I skolan måste man göra det på en gång. Det är hur skönt som helst att göra det hemma (Elev år nio).

Ytterligare en elev i år nio hade ett annat förslag rörande skoldagen. Hon ville ha flextider för eleverna.

Men jag såg en jättebra ide på tv för flera år sedan. Så var det om en skola jättelångt bort,

alltså i Sverige men jättelångt bort. De hade såna tider så man fick börja senare så slutade man senare... så om de väljer att börja 10 istället så slutade de 16 istället för 14. (Elev år nio)

Vissa av eleverna som ställde upp på intervju tyckte att musik kunde få dem att bli lugnare och känna sig mer koncentrerade. Musik menade de dock hjälpa när de hade matematik eller när de var hemma och gjorde sina läxor.

6. Slutdiskussion

6.1 Metoddiskussion

Vi använde oss av gruppintervjuer för att genomföra vårt arbete. Detta var oerhört spännande och roligt eftersom ingen av oss tidigare använt denna intervjuform. Det fanns många fallgropar med metoden att hålla utkik efter såsom att i så stor utsträckning som möjligt få eleverna att berätta vad de verkligen tyckte och tänkte och inte svara för någon annans skull. Det var både roligt och ganska svårt att försöka få eleverna att hålla diskussionerna de startade igång med hjälp av följdfrågor. I efterhand är vi väldigt nöjda med att vi valde just denna metod eftersom vi tror att detta var det bästa sättet för oss att nå det vi ville. Nämligen elevers upplevelser och tankar kring stress i skolan. Vi såg tydligt hur eleverna väckte tankar och funderingar under diskussionerna, de byggde vidare på det någon tidigare sagt, höll med och argumenterade emot. Vi tror att intervjuerna inte alls gett oss samma intressanta information om vi istället intervjuat dem en och en.

6.2 Resultatdiskussion

Eleverna hade många tankar och upplevelser kring vad som kan verka som stressorer i skolan och därmed öka stressen i deras tillvaro. Detta är något som vi som blivande pedagoger behöver ta tillvara på och använda oss av när vi nu snart ger oss ut i arbetslivet. Det är vår skyldighet att ge eleverna så bra möjlighet till en fysiskt och psykiskt god hälsa som vi kan och även en god lärande miljö (Regeringsproposition 2001). Och om vi skall kunna göra som Lpo 94 säger ”främja elevers harmoniska utveckling”, behöver vi känna till vad som inte främjar den och eliminera de stressorer som vi har möjlighet till.

Eleverna tog i stor utsträckning upp tidsaspekten som en stor stressor. I litteraturen är inte detta något som belyses lika mycket men vi kan se att det i elevernas fall handlar om tidspress av något som de behöver bli klara med. Och om de känner att det är för ont om tid i förhållande till uppgiftens storlek menar de att det är tiden som är stressande medan litteraturen å andra sidan i dessa lägen talar om att kraven som ställs på individen inte stämmer överens med möjligheterna för den samme att genomföra dessa. Litteraturen fokuserar alltså mer på uppgiftens storlek. Denna obalans känns som något vi pedagoger kan försöka undvika genom att se till varje individ, dess behov och möjligheter att genomföra det vi har som mål. Känner eleverna att de har kontroll över situationen känner de inte lika stor stress och detta kan ganska lätt undvikas om pedagogen tydligt informerar eleverna om vad som gäller och även låter eleverna vara med och påverka sin situation. Teorin om KASAM (Antonovsky 1991), där man menar att det behövs sammanhang och att individen ser meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet i situationen, kan vara väl användbar för pedagoger i sitt arbete för att motverka stress och skapa bättre inlärningsmiljö för eleverna. Vi tror också att pedagogen har en stor uppgift i att ge eleverna möjlighet att diskutera kring olika livsfrågor som de är intresserade av och undrar över. Genom att diskutera livet kan man hjälpa ge eleven se hur världen kan tolkas och uppfattas. Därmed kanske de förväntningar och tankar eleverna har bättre kommer att stämma överens med de upplevelser de möter och därmed inte generera stress i samma omfattning.

Något som gruppen ur år åtta tog upp som kan ses som en nyckelfaktor var att det handlar om ”hur man tar det och inte hur man har det”. Detta belyste litteraturen på många sätt. Dels genom att säga att det beror på våra kunskaper att hantera stressorer men också på vår personlighet. Varje individ är unik och har olika möjligheter att tåla stress. Det faktum att eleverna tog upp det viktiga i hur man hanterar stressorer tyder på att de därmed ha lättare

för att slippa känna stress eftersom de är mer medvetna om hanteringen. Som pedagoger behöver vi hjälpa eleverna att hitta sätt som fungerar för dem när det gäller att hantera stress och stressorer. Genom att diskutera sätt att gå till väga i olika situationer och belysa dess konsekvenser, för och nackdelar tror vi att denna förmåga skulle öka hos eleverna.

I litteraturen vi valde till denna undersökning, förekom en hel del om den positiva stressen. Kindberg (2002) menar bland annat att en viss nivå av stress kan vara positivt, till exempel är det bara av godo att vara lite nervös inför ett prov. Lite stress gör att vi blir extra "laddade" och kan koncentrera oss på att lösa de olika problem vi ställs inför. Att ha uppgifter som vi känner oss engagerade i och själva kan påverka kan vara stimulerande med ett lagom mått av stress. Detta tog även eleverna upp och de flesta höll med om det. De menade att det kunde vara roligt och stimulerande med en lagom dos av stress. En elev kommenterade att det var roligt att stressa så länge det inte blev för mycket. Här kan vi se likheten att den positiva stressen infinner sig när kraven som ställs på individen stämmer överens med möjligheten för denne att genomföra dem, men när det sen blir för mycket blir kraven för stora och den positiva stressen övergår i negativ stress. De tog även upp att de blev mer koncentrerade och fokuserade när de kände positiv stress. Som pedagog kan man se den positiva stressen som något eftersträvansvärt vid vissa tillfällen. Men vi måste hålla i minnet att stress är skadligt vare sig den är positiv eller negativ om det är ett tillstånd vi befinner oss i under för lång tid.

Ytterligare något att uppmärksamma som pedagog är hur stressande de upplevde att det var med läxor och prov. Som åtgärder tog de upp att de behövde ha färre prov eller bättre uppläggning av dem. De menade att vissa veckor hade de flera prov samtidigt och andra veckor hade de inga alls. Deras åsikt var att lägga in prov de dagar där de inte hade mycket att göra. Här tycker vi också att vi kan lära av Miller (1985) som menade att vi behöver vända på situationen så att eleverna inte upplever det som tester av dem utan som hjälp för läraren att se vad hon lyckats få eleverna att tillgodogöra sig. Vi tror också att det skulle vara bra om eleverna skulle få större möjlighet att planera in när proven skall ligga och vad de ska ha prov på och så vidare eftersom inflytande och förståelse är något som hjälper individer att undvika stress. Inte bara när det gäller prov och läxor behöver eleverna få mer inflytande, utan överallt där så är möjligt. Detta är även något som Lpo 94 tar upp som elevernas rättigheter. Vi ser som tidigare det viktiga med detta i att inflytande och förståelse ger större möjligheter att uppnå KASAM.

Samtliga grupper tog upp rasterna på ett eller annat sätt. Genom att införa fler rast aktiviteter tror vi att stressen skulle kunna minskas. Både eftersom eleverna själva uppgav att det var stressande att bara sitta utan något att göra när det var rast och även av den anledning som litteraturen tog upp med att fysisk aktivitet är något som motverkar stress och gör individen mer stresstålig.

De stresssymptom som informanterna tog upp, förekom även i den valda litteraturen med undantag från flickan som varit sjuk ett helt år på grund av stress. Forskarna (Währborg 2003, Elkind 1984, Levi 2000, Ellneby 2000) är eniga om att många fysiska och psykiska besvär orsakas av stress och påfrestningar. I litteraturen (Währborg 2003, Elkind 1984, Levi 2000, Ellneby 2000) förekommer det att individer kan agera ilska, bli irriterade och trötta när de utsätts för stress. Dessa symptom togs även upp av våra informanter då de menade att de kunde bli sura, utmattade och arga om de stressade för mycket. Om eleverna reagerar på det här sättet i skolan blir det självklart en mindre trivsam plats för de resterande eleverna på skolan. Detta kan smitta vidare till kamrater så som elever i vår undersökning berättat. Därför är det av vikt att undvika stress för att eliminera dåligt beteende och tråkig stämning bland

eleverna. Andra symptom som togs upp i litteraturen var ångest, oro och depressioner. Dessa yttringar kom dock inte upp i intervjuerna. Kanske beror det på att de här stresssymptomen förekommer vid långvarig stress och märks allt tydligare ju äldre individen blir.

Sömnpromblem var en aspekt av stress som informanterna tog upp vid alla intervjutillfällen. De menade att sömnen stördes om dagen var stressande och att även morgondagen kunde påverkas om de inte kunde sova. Ekman och Arnetz (2005) skriver att det finns samband mellan stress och sömnpromblem. Författarna menar vidare att stress orsakar sömnpromblem som i sin tur leder till att öka kroppens stresshormoner.

De fysiska symptom som togs upp av intervjudeltagarna var magont och huvudvärk, vilket också förekom i litteraturen. Strandell (2005) skriver i sin artikel att stressade elever ofta har magont och huvudvärk. Dessutom upplever dessa elever sömnpromblem, fobier, rädsla, och utagerande aggressivitet som kan vara symptom på stress. Litteraturen i ämnet tar även upp andra stressrelaterade sjukdomar som antingen kan vara direkta eller indirekta orsaksfaktorer. Våra informanter tog dock inte upp några stressrelaterade sjukdomar utöver de symptomen som redan har beskrivits. Med undantag från flickan som sa att hon varit sjuk ett helt år, där läkarna konstaterade att sjukdomen var en orsak av stress i skolan. Det kan vara viktigt att som blivande pedagog känna till att stressrelaterade sjukdomar existerar. Så att man kan uppmärksamma dessa och ha viss förståelse för vad vi kan göra för att avhjälpa dessa symptom.

Levi (2000) menar att stress och påfrestningar även kan påverka intellektet och orsaka t ex minnessvårigheter, inlärningssvårigheter, koncentrationssvårigheter och svårigheter vid beslutfattande. Detta fick stöd av våra informanters intervjusvar. Eleverna menade att om de kände sig stressade kunde detta resultera i att de inte lärde sig någonting alls. De tyckte att koncentrationen tog skada av stress och de brukade bli så trötta att de tappade engagemanget och fick svårigheter att lära sig någonting. Om inlärning och stress skriver även Assadi & Skansén (2000) där de menar att när stress blir för kraftig får vi svårare att lära oss nya saker och minnet försämras. Koncentrationsförmågan och förmågan att vara kreativa blir mindre och vi tenderar dessutom att generalisera allt.

Som blivande pedagoger menar vi att det är viktigt att ha kännedom om dessa stressreaktioner så att skulden inte enbart läggs på eleven och att denne "inte vill" lära sig. Det kan självklart finnas andra orsaker till koncentrationssvårigheter och inlärningssvårigheter, men det är ändå bra att veta att den tankspridda eleven som inte har någon motivation kanske helt enkelt är stressad. Om problemet känns igen och förstås, kan det vara lättare att ge den stressade eleven en hjälpande hand.

Eleverna tyckte att de lärde sig bäst om ämnet var intressant och om läraren var bra. Om den effektiva inlärningen säger Steinberg (1994) att den kan åstadkommas genom att hitta arbetsmetoder som samtidigt främjar humor, är omväxlande, bryter stämningar och tillåter individuella variationer. Även detta synsätt kan vara bra att ha i åtanke när tiden är inne för oss att arbeta som pedagoger. Alla ämnen kanske aldrig kan uppfattas som intressanta och givande av alla elever, men genom bättre stämning i klassrummet där humorn används som ett redskap för lärande kan pedagogen i alla fall skapa så goda förutsättningar som denne kan för en bra inlärning för eleverna.

Intervjudeltagarna i vår undersökning hade tankar och åsikter kring vad skolan kan göra för att motverka deras stress. Att ha ett mysrum på skolan där elever kunde slappna av skulle vara ett bra menade de flesta eleverna. Om ett mysrum kostar skolan mycket, skulle man som

blivande pedagog kunna skapa ett sådant inne i klassrummet där eleverna till exempel kan sitta på träningsmattor och slappna av då det behövs.

Eleverna i år nio talade mycket om att återfå sin hjälplärare som nyss hade slutat. De menade att de blev sedda och hörda av hjälpläraren som tog sig tid för var och en av dem på ett sätt de övriga lärarna inte kunde. Att det är oerhört viktigt för skolor att ha tillgång till specialpedagoger och resurspersonal av olika slag tror vi alla håller med om. Men att det är så viktigt för att kunna få elever att känna sig mindre stressade tror vi inte är lika välkänt. Att ha hjälplärare eller specialpedagoger bör vara ett måste för varje skola oavsett vilken skolform det gäller. Det finns alltid elever som är i behov av särskilt stöd och dessa elever bör ha möjlighet att kunna få extra hjälp och insatser. Många elever blir stressade av att de inte hänger med på lektionerna eller att de har det svårt med koncentrationen. Därför vill vi precis som eleverna belysa vikten av dessa pedagoger.

Barnombudsmannen (2003) skriver att det är viktigt för barn och ungdomar att få beröm och bekräftelse på vad de gör, att de känner att de har kontroll över sin situation och inte utsätts för överkrav. För att kunna må bra och utvecklas behöver man pendla mellan tillstånd av att vara aktiv och att vara avspänd. Om åtgärder kring stress skriver Strandell (2005) att skolan ska närma sig stressade elever med respekt och omtanke. Hon skriver också att det är viktigt att ha insikt i att elever kan uppleva stress även på hemmaplan, där påfrestningar av olika slag kan förekomma. Eleverna tog upp fritidsaktiviteter och familjen som stressorer även om vi frågade specifikt efter stressen i skolan. Detta kan vi tolka till att det inte är lätt att skilja det ena från det andra. Har du mycket stressorer hemma kan det räcka med väldigt lite i skolan för att det ska utveckla stress och tvärtom. Vi tycker det är viktigt att ha förståelse för eleven och dennes liv utanför skolan. Att ha förståelse för att en elev kan ha en stressande hemmiljö kan vara ett bra sätt att närma sig stressproblematiken.

Några av eleverna sa att de brukade skolka när det kändes alltför påfrestande. Oftast brukade de skolka och röka för att lugna ner sina nerver. Om skolka skriver Strandell (2005) att det kan vara ett tillfälligt sätt att hantera den akuta stressen. Om rökning skriver Levi (2000) att människor tenderar att röka mer än vanlig när de är stressade, vilket på sikt kan öka risken för lungcancer. Vi undrar hur vi kan ha ett skolsystem där elever tar hjälp av tobak och skolka för att hantera sin stress. När det går så långt bör problemet uppmärksammas, åtgärdas och förebyggas.

6.3 Relevans för läraryrket

Det som har varit mest slående när vi nu ser tillbaka på hela arbetets gång är hur otroligt viktigt det är med KASAM och den roll som den spelar i alla olika situationer. Vi ser att vi som pedagoger och särskilt som pedagoger med specialpedagogisk kompetens behöver att arbeta mycket med elevinflytande för att förebygga stress i skolan. Genom det ser vi att eleverna skulle få bättre förståelse, de skulle lättare se sammanhang och även mer få känslan av hanterbarhet. Därmed skulle mycket av olika symtom minska om man tror litteraturen och de elever vi intervjuat. Och de tror vi ju på!

Detta arbete kan göra oss uppmärksamma på i hur stor utsträckning stress påverkar elevers vardag och vad vi som pedagoger kan göra för att minska denna. Det lär oss hur mycket vi kan lära bara genom att samtala med våra elever kring deras situation och att de är en stor källa till kunskap och förståelse. Arbetet visar för oss hur viktigt det är med elevinflytande och att vi ser till varje individ när vi lägger upp arbetet och anpassar det utifrån var och ens förutsättningar. Om vi som blivande lärare med inriktning mot specialpedagogik verkar för en

miljö så fri från negativ stress som möjligt underlättar detta för elevernas förmåga till att förstå och lära.

Det är ytterst viktigt att som lärare förstå att alla individer är unika och olika. En situation som kan uppfattas som normal av en elev kan upplevas som stressande för en annan. Att en person arbetar bäst under press behöver inte innebära att en annan också fungerar på samma sätt. Det gäller att kunna se varje elev och ge denne möjligheten att arbeta i sin egen takt. Att pressa och stressa elever kan orsaka olika sorters fysiska och psykiska besvär som kan vara svåra att bli av med.

Som blivande pedagoger med specialpedagogisk kompetens vill vi kunna observera elevers beteende för att sedan tillsammans med skolledningen och övrig personal hitta vägar och sätt för att hjälpa eleverna igenom deras stressiga skolsituation. Med denna kunskap vi fått genom detta arbete tror vi att vi har bättre förutsättningar för att lyckas med detta.

6.4 Förslag på vidare forskning

I dagens samhälle drabbas allt fler människor av olika slags sjukdomar som direkt eller indirekt är stressrelaterade. Att även barn dagligen utsätts för stress i skolan kan vara hjärteskärande.

Som förslag på vidare forskning skulle det vara intressant att göra en undersökning om hur lärare upplever elevers stress i skolan. Anser lärare att elever är stressade? Och vilka åtgärder använder verksamma pedagoger för att förebygga och motverka den negativa stressen i skolan? Det skulle vara intressant att genomföra en kvantitativ studie kring stress som kan inkludera ett större antal elever för att bättre komma åt stressproblematiken i skolan.

Referenser

- Angelöw, B. (1999) *Konsten att hantera stress- och möta förändringar*. Falun. Natur och Kultur
- Antonovsky, A (1991). *Hälsans mysterium*. Köping. Natur och kultur
- Assadi, A . Skansén, J. (2000). *Stress handboken, lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: studentlitteratur
- Barnombudsmannen (2004) *Barn och unga berättar om stress*
<http://www.bo.se/Adfinity.aspx?pageid=4101>
- Barnombudsmannen (2003) *Stress i barns och ungas vardag*
<http://www.bo.se/Adfinity.aspx?pageid=3864>
- Bonniers lexikons ordbok*. (2000) Stockholm. Bonniers lexikon AB
- Carle, J. Svensson G. L. *Att genomföra examensarbete. En instruktion till kursen LAU350*.
- Ekman, R., Arnetz, B. (Red:er). (2005). *Stress individen samhället organisationen molekylerna*. (2: upplagan). Författarna och Liber AB
- Elkind, D. (1984). *Det hetsade barnet - att stressas in i vuxenvärlden*. Lund. Natur och Kultur
- Ellneby, Y.(2000). *Om barn och stress - och vad vi kan göra åt det*. Falköping. Natur och Kultur
- Esaiasson, P. Gilljam, M. Oscarsson, H. Wägnerud, L. (2004) *Metodpraktikan*. Stockholm. Norstedts Juridik AB
- Frankenhaeuser, M. (1993) *Kvinnligt, Manligt, Stressigt*. Lund. Bra böcker
- Kinderberg , U. (2002). *Vad händer med våra muskler vid stress*. Kalmar. Lenanders grafiska AB.
- Krauklis, M, Schenström, O. (1999) *Utbrändhet - den nya folksjukdomen*. Södertälje. Larson
- Kvale, S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund. Studentlitteratur
- Levi, L. (2000) *Stress och ohälsa 2000*. Stockholm. Skandia
- Lindfors, P (2002) *Psychophysiological aspects of stress, health and well-being in teleworking women and men*. Edsbruk, Akademitryck AB.
- Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (LPO 94)*
- Miller, M, S. (1985) *Stressade barn - att förstå och besvara stressignaler hos barn och ungdomar*. Helsingborg. Schmidts Boktryckeri AB

Norstedts svenska ordbok. (1999) Finland. Norstedts förlag AB
Prop. 2001/02:14 Regeringens proposition. Hälsa, lärande och trygghet. Stockholm.
Utvecklingsdepartementet.
<http://regeringen.se/content/1/c4/16/50/fc22b914.pdf>

Strandell, A. Skolhälsovården, Nr 2/2005-2006. *Stress hos barn och ungdomar* DEL II.
Förlagshuset Gothia

Stukat, S. (2005) *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund. Studenlitteratur

Steinberg, J. (1994) *Den nya inläringen*. Solna. Ekelund

Sundelin, C. *Tre typer av stress bland barn och unga*. Barn och ungdom. En facktidsning från
BRIS nr1 2000
http://www.bris.se/upload/support_bris/news/BarnUngdom_nr1_2000.pdf

Tursunovic M. ”Fokusgruppsintervjuer i teori och praktik”, publicerad i *Sociologisk
Forskning* 1/2002 s.62-89

Williams, S.(1995). *Press utan stress - ger maximal prestation*. Malmö. Richters förlag AB

Währborg, P. (2003) *Stress och den nya ohälsan*. Smedjebacken. Natur och Kultur

Währborg, P.(2001) *Stress hos barn – orsaker och konsekvenser*. Barn och ungdom. Nr5
http://www.bris.se/upload/support_bris/news/brisnr503webb.pdf

Bilaga 1

Hej!

Vi heter Caroline Svensson och Azita Miakhel och läser sista terminen vid lärarprogrammet i Göteborg. Där skriver vi just nu vår examensuppsats som handlar om elever och deras upplevelse av stress i skolan.

Vi behöver därför genomföra ett antal gruppintervjuer med elever angående ämnet. Detta innebär att eleven tillsammans med ca 4 andra elever och oss diskuterar kring stress. Intervjuerna kommer ta ca. 30 minuter och de kommer att spelas in på band. Vi kommer naturligtvis att behandla intervjuvären konfidentiellt. Vi kommer att aidentifiera ert barn såväl som skolan och orten vid utskrift av intervjun.

Vi ber här om ert godkännande till deltagande i denna form av intervju.

Men vanlig hälsning

Caroline Svensson, Azita Miakhel

Jag tillåter att _____ deltar i intervjun angående elever och stress.
Elevens namn

Vårdnadshavare

Bilaga 2

Intervjuguide

1 Vad är stress för er?

- positivt
- negativt

2 Hur känns/påverkar stress?

- Fysiskt
- Psykiskt
- Hur påverkar stress hemmet och skolan (inläringen)

3 Upplever ni stress i skolan? I så fall vad stressar er?

- miljö
- tid
- vänner
- lärare
- läxor/prov

4 Vad kan skolan göra för att minska stressen?

- rektor
- lärare
- elever
- övrig personal
- föräldrar

5 Något att tillägga ni tycker vi missat eller glömt?