



**Malmö högskola**

Lärarytbildningen

*Barn Unga Samhälle*

**Examensarbete**

15 högskolepoäng

# Stress i skolan

En undersökning om elevers erfarenheter ur ett åldersperspektiv

Stress in school

A study of pupils experiences from an age perspective

Marie Magnusson

Linn Persson

Lärarexamen 210 högskolepoäng  
Barndoms- och ungdomsvetenskap  
2009-01-15

Handledare: Jutta Balldin  
Examinator: Caroline Ljungberg

# Abstract

Marie Magnusson och Linn Persson: Stress i skolan. En undersökning om elevers erfarenheter ur ett åldersperspektiv. *A study of pupils experiences from an age perspective*. Examensarbete inom lärarutbildningen, Malmö högskola, januari 2009.

Syftet med vår fenomenografiska undersökning om stress i skolan är att utifrån ett elev- och åldersperspektiv få en bild av om och i så fall vad som kan stressa elever i skolan, hur de då känner sig och om de har egna åtgärder och strategier för att i så fall förändra situationen. Vår övergripande frågeställning i undersökningen är hur elever i olika årskurser förstår och upplever fenomenet stress i skolan. Det empiriska underlaget för vår kvalitativa undersökning baseras på enkäter med tre öppna frågeställningar. Undersökningen omfattar 125 enkätsvar av elever från årskurserna två, fyra, sex, sju, nio och andra året på gymnasiet. Underlaget redovisas med hjälp av citat från enkäterna i en empirinära tematisk analys. Undersökningens teoretiserande analys visar ett resultat där tid, krav och skolmiljö är situationer som upplevs stressande av elever i skolan. Elevernas generella tankar oavsett ålder beskriver känslan av stress som något negativt. Stressymtom som uppvisas är negativa känslor rent allmänt och i samband med tid samt känslor av psykosomatisk karaktär. Eleverna ger förslag på förändringar för att minska stress i skolan i form av åtgärder och strategier på individ- grupp- och organisationsnivå. Resultatet av vår undersökning om fenomenet stress i skolan uppvisar generellt stora likheter med tidigare forskning. Ett intressant resultat av undersökningen, är de skillnader vi ser mellan yngre och äldre elevers förslag gällande åtgärder och strategier, för att minska stress i skolan.

Nyckelord: stressituationer, stressymtom, åtgärder, strategier, skola och elevenkäter.



# Innehållsförteckning

1 Inledning.....	7
1.1 Introduktion.....	7
1.2 Begreppen empiri, fenomenografi och hermeneutik.....	9
1.3 Syfte och frågeställningar.....	9
1.4 Arbetets ”design”.....	10
2 Teoribakgrund och tidigare forskning.....	11
2.1 Olika definitioner av stress.....	11
2.2 Samhällets förändring och stress.....	12
2.3 Positiv och negativ stress.....	13
2.4 Stressfaktorer.....	14
2.5 Stressrelaterade symtom.....	15
2.6 Åtgärder.....	16
2.7 Kritisk teoridiskussion.....	17
3 Metod.....	17
3.1 Metodval.....	17
3.1.1 Missiv.....	18
3.1.2 Enkät.....	18
3.1.3 Kvalitativ undersökning.....	19
3.2 Forskningsetiskt perspektiv.....	20
3.3 Urval.....	20
3.4 Genomförande.....	21
3.5 Analysmetod.....	22
4 Analys.....	22
4.1 Presentation av empiri.....	23
4.2 Tematisk analys.....	23
4.2.1 Fråga 1.....	24
4.2.2 Fråga 2.....	27
4.2.3 Fråga 3.....	29
4.3 Teoretiserande analys.....	32
4.4 Diskussion av tematisk analys.....	33
4.4.1 Fråga 1.....	33
4.4.2 Fråga 2.....	34
4.4.3 Fråga 3.....	35
4.5 Sammanfattning och slutsatser.....	37
4.6 Egna tankar.....	38
5 Diskussion och kritisk reflektion.....	40
Referenser.....	42
Bilaga A.....	44



# Förord

## Stress



Stress är en naturlig del av livet och kan till och med verka stimulerande upp till en viss nivå (Assadi & Skansén, 2000).



Jag känner mig stressad när jag har mycket hängande över mig och pressen på att prestera är stor. Trots det får jag mer gjort under tidspress. (Marie Magnusson, 2009).



Eleverna beskriver känslan av stress som att de har bråttom. (Barnombudsmannen, 2003).



Jag tror att jag skall hinna mer än vad jag gör. Tiden räcker inte till. Jag planerar nog fel och är tidsoptimist. (Linn Persson, 2009).



Allt fler människor känner att deras tid och förmåga inte räcker till för de krav som ställs på dem (Assadi & Skansén, 2000).

# 1 Inledning

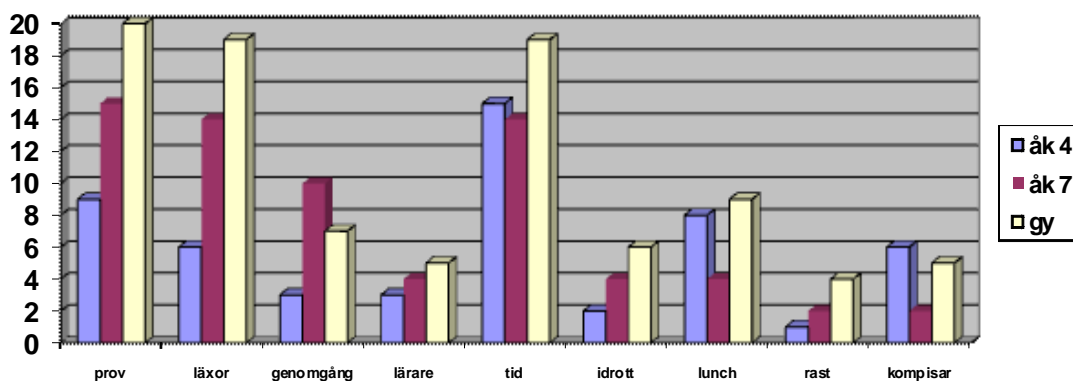
## 1.1 Introduktion

Under kursen *Barns och ungas lärande i omvärlds- och livsfrågor* genomförde vi år 2006 en kvantitativ fenomenografisk enkätundersökning angående vad som stressar elever i skolan. Då liksom nu anser vi att stress är ett aktuellt och växande samhällsproblem och därför känner vi att detta ämne tilltalar oss. Vi upplever att samhället idag präglas av ett högt tempo och att stress är en naturlig del av vårt vardagliga liv. Währborg (2002) säger att få ord har ökat i användning som just ordet stress. Han menar att stress har blivit något av ett modeord som på sitt sätt definierar vår tid. Vidare säger han att i stort sätt alla människor, även barn, har en uppfattning om vad de menar med ordet stress. Vuxna beskriver oftast ordet stress mer varierat medan barn kopplar stress till olika former av tidsbrist som att inte räcka till, vara oförmögen och att inte hinna med (a.a.). Som lärarstudenter har vi själva i perioder upplevt studietiden som stressande och en naturlig tanke för oss är då hur barn och ungdomar hanterar och tänker kring stress i skolan. Miller (1982) ger sin syn på varför barn idag är stressade. Hon menar att barn är mer ensamma nuförtiden än tidigare eftersom familjen i större utsträckning har splittrats och föräldrarna inte längre är naturligt närvarande i hemmet. Vardagen är numera fylld av krav och konkurrenssituationer även för barn. Dessa två samhällsförändringar menar Miller är grunden för barns stress. Ellneby (1999) anser liksom Miller att barn idag lever i en ny tid och Ellneby ställer också frågan ”Har stress hos barn ökat?” (s.18). Enligt Ellneby har man inte förrän på senare tid studerat barn ur ett perspektiv som omfattar stress och hon menar därför att frågan är svår att besvara.

Eftersom skolan speglar samhället och stress hos barn är ett relativt nytt begrepp, funderade vi över om eleverna upplever stress i skolan och i så fall vad det beror på. Enligt Barnombudsmannen (2004) anser 80 % av eleverna att skolan är en stor stressfaktor i deras liv. Då eleverna tillbringar stor del av sin vakna tid i skolan, anser vi ämnet vara relevant för oss som blivande pedagoger. Med insikt om vad som eventuellt stressar eleverna under skoldagen kan vi förhoppningsvis arbeta proaktivt ute i verksamheten.

Vår tidigare enkät från år 2006 var uppdelad i två olika delar, där den första delen var uppbyggd runt frågor som innefattade de situationer under skoldagen som vi kunde tänka oss

vara stressande och dessa besvarades med kryssalternativ. Undersökningsgruppen bestod av 59 elever fördelade på årskurs fyra, sju och andra året på gymnasiet. Resultatet av denna undersökning visar tydligt att tid, prov och läxor är det som av eleverna överlag upplevs som stressande. Från diagrammet nedan kan man ur ett åldersperspektiv utläsa att prov, läxor, lärare, idrott och rast är de stressituationer som ökar med elevernas ålder. Genomgång, tid, lunch och kompisar är stressituationer som avviker från detta mönster. Ett samband som vi däremot ser är att prov, läxor och tid som vi anser är styrda situationer, där eleverna har liten möjlighet att påverka är tydligt stressande för eleverna i skolan. Övriga stressituationer visar inte lika hög grad av stresskänsla hos eleverna. Dessa situationer menar vi till stor del kännetecknas av mer friare situationer som också möjliggör ett större elevinflytande.



Enkäten från år 2006 bestod även av tre öppna frågeställningar vilka behandlade elevernas egna stresskänslor och upplevelser av stress, förslag till att motverka stress och andra situationer som de upplevde stressande i skolan. Denna del av enkäten gav oss betydligt mer konkret material än vad vi hade förväntat oss. På grund av arbetets tidsram och omfattning gavs då ingen möjlighet till djupare analys av materialet. Men eftersom vi fick sådan positiv respons från eleverna, har vi av den anledningen valt att i denna undersökning arbeta vidare med dessa tre frågeställningar. Vi anser det vara intressant att både bredda och fördjupa undersökningen genom att inkludera fler årskurser och på så sätt få ett tydligt åldersperspektiv på stress i skolan. Arbetet kommer därmed att handla om vad som stressar elever, hur de då känner sig och elevernas egna åtgärder och strategier för att minska stress i skolan.

För att styrka ämnets relevans i förhållande till vårt yrkesval, hänvisar vi till Läroplanen (Lpo 94) som tar upp att skolans verksamhet skall kännetecknas av välbefinnande och utveckling för den enskilda eleven. Skolan skall även präglas av omsorg och omtanke om den enskilda



individerna. Eleverna skall också få möjlighet att ha inflytande över den dagliga undervisningen och därigenom utveckla sin förmåga att ta personligt ansvar. Skolans uppdrag innebär också att främja en harmonisk progression hos eleverna (Läraryrket, 2004).

## 1.2 Begreppen empiri, fenomenografi och hermeneutik

Vi kommer i detta arbete att använda oss av begreppen empiri, fenomenografi och hermeneutik som vi här vill förklara för att underlätta för läsaren. Ordet empiri kan enligt Patel och Davidson (2003) översättas med erfarenhet. En empirisk baserad kunskap kan uppnås genom erfarenheter av olika observationer från verkligheten. Fenomenografi är ett vetenskapligt förhållningssätt där fokus är riktat mot att studera uppfattningar genom olika empiriska observationer (a.a.). Enligt Kvale (1997) bygger fenomenografi på att försöka förstå sociala fenomen utifrån människors egna perspektiv. Han säger även att fenomenografi beskriver världen så som människor upplever den och förutsätter att verkligheten är som människor uppfattar den. Hermeneutik kan enligt Patel och Davidson översättas med tolkningslära och är en vetenskaplig inriktning där man studerar, tolkar och försöker förstå andra människor och vår egen livssituation genom tolkning av människors språk och handlingar.

## 1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna undersökning är för oss som blivande pedagoger att utifrån ett elev- och åldersperspektiv få en bild av om och i så fall vad som är stressande i skolan. Vi vill också få inblick i hur eleverna känner sig och reagerar i stressituationer. Dessutom vill vi ta reda på om eleverna har strategier och egna åtgärder vid dessa stresstillfällen. Vidare är det av intresse för oss att jämföra stressupplevelser i skolan ur ett åldersperspektiv. Enligt Währborg (2002) har i stort sätt alla människor, även barn, en uppfattning om vad de menar med ordet stress. Vårt syfte är att få fram dessa uppfattningar hos eleverna, men vi är medvetna om att kanske inte alla elever har någon erfarenhet av stress i skolan och därmed eventuellt har svårt att besvara frågorna.

Vår övergripande frågeställning i undersökningen är:

- Hur förstår och upplever elever i olika årskurser fenomenet stress?

De empiriska frågeställningar vi kommer att arbeta utifrån är:

- I vilka situationer har du känt dig stressad i skolan?
- Hur känner du dig när du är stressad?
- På vilka sätt tror du stress kan undvikas i skolan?

Detta arbete utgår från en analys av vår tidigare kvantitativa undersökning om stress i skolan från år 2006. Utifrån resultatet av undersökningen framkom tydligt att tid, prov och läxor ger upphov till stress i skolan. I denna fenomenografiska undersökning kommer vi däremot inte använda oss av statistiska kryssalternativ eftersom vi tror att det kan låsa eleverna i deras tankar. Vi kommer därför att börja med att be tre nya årskurser att skriftligen besvara de tre öppna frågeställningarna. Vår tanke med detta är att eventuellt bekräfta resultatet av vår tidigare undersökning och möjligtvis upptäcka nya stressituationer i skolan. Syftet med att göra ännu en enkätundersökning är att få ett brett åldersperspektiv och förhoppningsvis utveckla vårt tidigare resultat.

## 1.4 Arbetets ”design”

Vi kommer att strukturera arbetet i olika kapitel. Det första kapitlet beskrev inledning, syfte samt frågeställningar. I det andra kapitlet redogör vi för tidigare forskning och relevanta teorier som anknyter till stress som fenomen. Vi kommer även att lyfta olika definitioner på stress och förändringar i samhället som stressorsaker. Vidare resonerar vi kring positiv och negativ stress, stressfaktorer, stressymtom, åtgärder samt avslutar med en kritisk teoridiskussion. I kapitel tre tar vi upp vilka metoder vi använder och varför, arbetets undersökningsgrupp och genomförandet av den empiriska insamlingen. Dessutom kommer vi att redogöra för vår analysmetod. Kapitel fyra presenterar undersökningens empiri med hjälp av en tematisk analys av elevernas svar. Vidare i kapitlet analyserar vi empirin med teorierna utifrån vårt syfte. Vi kommer också i detta kapitel att sammanfatta den fenomenografiska undersökningens resultat, dra slutsatser och ta oss friheten att avsluta med egna tankar. Slutligen under kapitel fem diskuterar vi vårt arbete och reflekterar kritiskt både över resultatet och över vår egen insats.

## 2 Teoribakgrund och tidigare forskning

För att orientera oss i litteratur och tidigare forskning kring fenomenet stress i skolan började vi med att söka efter tidigare examensarbeten som rör ämnet. Genom dessa fick vi tips om en stor mängd möjlig litteratur. För att sedan göra ett relevant litteratururval tog vi hjälp av Dysthe, Hertzberg och Lökenstgard Hoels (2000) metod för hur man läser en källa för att granska böckernas tillämplighet, utifrån vårt syfte och frågeställningar. Vi nyttjade även Internet med sökmotorn *Google* för att hitta vetenskapliga artiklar och publikationer. De sökord vi använde oss av var *Barn och stress* och *Stress i skolan*. När vi gjorde vårt urval av forskningslitteratur om vad som stressar elever i skolan, upptäckte vi att det i stor utsträckning finns generell forskning om stress men inte så mycket om vad, eller vilka situationer som är stressande i skolan. Dock har vi funnit två författare, Woxberg (2005) och Währborg (2002) samt rapporter från Barnombudsmannen (2003, 2004) vilka vi kommer att referera och reflektera till då vi beskriver stress i skolan. Vi har även valt att se på stress hos barn som fenomen rent generellt och då relaterar vi även till annan litteratur. Vår tanke med detta är att få en så komplex bild av stress hos barn i skolan som möjligt.

Detta kapitel kommer vidare att beskriva olika definitioner av stress. Därefter diskuterar vi stress och samhällsförändringar och sedan tar vi upp positiv och negativ stress, stressfaktorer, stresssymtom och nämner en del möjliga åtgärder för att minska stress i skolan. Slutligen har vi en kort kritisk teoridiskussion.

### 2.1 Olika definitioner av stress

Redan år 1946 myntades begreppet stress av läkaren och forskaren Hans Selye. Hans beskrivning av sambandet mellan barn och stress uttryckte han så här: "Föräldrar kommer att utsätta sina barn för betydligt mindre stress så snart de inser att de inte är kapplöpningshästar allesammans, en del är sköldpaddor!" (Ellneby, 1999, s. 15). Rohde och Österberg (1974) menar att stress i vardagligt tal är detsamma som en påfrestning. Peiffer (1999) säger att stress inte kan definieras i objektiva termer, men på en subjektiv beskrivningsnivå kan stress

förklaras som en slags förändring som får personen att känna fysiskt eller känslomässigt obehag. Stress är enligt Assadi och Skansén (2000) kroppens generella sätt att reagera inför olika retningar. Stressforskaren Peter Währborg definierar stress som att vilket stimuli som helst eller påverkan på organismen som resulterar i kroppsliga funktionsförändringar är stress (Währborg, 2002). ”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” (Barnombudsmannen, 2003, s.9). Slutligen vill vi ta upp det Woxberg (2005) menar, att det inte finns någon vedertagen definition på begreppet stress, eftersom det inte är något statistiskt och mätbart tillstånd. Hon menar att stress istället är det sätt som kroppen reagerar på då den utsätts för krav, utmaningar, hot eller belastning vilket är olika från person till person.

## 2.2 Samhällets förändring och stress

Frankenhaeuser och Ödman (1983) ställer sig frågan hur det kan komma sig att stress har blivit ett så stort problem i dagens samhälle. De trycker på att anledningen är de krav som ställs på människor i ett modernt samhälle, vilka är helt annorlunda mot förr. Währborg (2002) menar att samhället på 2000-talet präglas av snabba sociala och kulturella förändringar. Vi lever idag i ett informationssamhälle som kännetecknas av högt tempo och nya påfrestningar. Dessa ständiga förändringar som är stressfaktorer i sig, ställer nya krav på både förmåga och prestation hos människan idag (a.a.). ”Barns stress är en spegling av vuxnas stress” (Barnombudsmannen, 2003, s.24). Stress hos barn kan bero på familjens situation, ekonomin, press från arbetsgivare, ett högt tempo och en attityd i samhället där prestationer värderas högt och där allt ska gå fort (Barnombudsmannen, 2003).

Prestationskrav och vistelse i stora grupper i skolan med hög ljudnivå medför att elever ständigt måste samspela och ta hänsyn till många barn och vuxna för att få dagen att fungera (Ellneby, 1999). I skolan möter eleverna många människor vilket gör att de hela tiden måste hitta nya och varierade sätt att förhålla sig gentemot dessa relationer och situationer (Balldin, 2006). Enligt Ellneby har dagens barn och ungdomar en inrutad skol- och fritid med många olika aktiviteter som kräver aktiva val som kan upplevas stressande. Problemet idag är att många barn är överstimulerade och saknar tid för avkoppling och stunder att ”bara vara”. Det

är idag också vanligt att barn lever i familjer där påfrestningarna är höga i form av arbetslöshet och skilsmässor. Genom skilsmässor förändras barnens familjeförhållande och många barn lever ett delvis splittrat liv med nya familjekonstellationer. Både i skolan, fritiden och i hemmet möter barn idag många nya relationer som ställer höga krav på anpassning och hänsynstagande. Alla dessa möten och förändringar kan leda till komplikationer som barnet kan uppleva stressande (a.a.).

## 2.3 Positiv och negativ stress

Selye i Währborg (2002) skiljer på två typer av stress, eustress (god stress) och distress (ond stress). Assadi och Skansén (2000) menar att stress i sig är en naturlig förutsättning i våra liv och att en lagom nivå av stress kan vara positivt. Det kan exempelvis medföra att prestationsförmågan höjs inför ett prov. Om eleverna känner sig engagerade och själva har inflytande över sitt arbete kan det vara utvecklande med en viss känsla av stress. Får eleverna dessutom uppmuntran och kan se tydliga resultat, blir stressen mer en utmaning än en belastning. Viktigt är dock att tänka på att eleverna måste få tid till vila och återhämtning, annars finns risk för fysisk och psykisk utmattning. Om man utsätts för stress under lång tid och faktorerna som stressar oss är intensiva och upprepas ofta så påverkas vi istället på ett negativt sätt (a.a.). Specialpedagog Ylva Ellneby (1999) betonar att det måste finnas balans mellan kraven som ställs och vår förmåga att klara av dem. På så sätt kan stress upplevas som en positiv utmaning. Omedvetet söker vi en balans mellan våra egna behov och den press vi utsätts för. Får vi för höga krav på oss blir vi stressade. Brist på tid och möjlighet till att påverka vår situation, är det som framförallt skapar stress idag. Både positiv och negativ stress är en del av livet, men för att må bra krävs en balans mellan anspänning och avspänning (a.a.).

Woxberg (2005) menar att om stressen blir positiv eller negativ beror på hur vi som individer uppfattar utmaningar och påfrestningar. Då utmaningen upplevs som stimulerande, blir stressen en positiv drivkraft som gör oss handlingskraftiga och fokuserade. Om däremot krav och ambitioner överskrider vår förmåga att använda våra resurser och kompetenser, leder det till negativ stress. Därför är det betydelsefullt att det finns en balans mellan krav och förmågor så inte den negativa stressen får dominera (a.a.). Det som upplevs som påfrestande och

stressande för en människa behöver inte vara det för en annan person, eftersom vi har olika psykiska, fysiska, materiella och sociala grundförutsättningar för att motstå stress (Assadi & Skansén, 2000). Upplever en person negativ stress under en längre tid påverkas hälsan vilket kan leda till att olika sjukdomar utvecklas. Oavsett personlighet, är långvarig negativ stress skadlig för människan (Woxberg, 2005).

## 2.4 Stressfaktorer

Under skoldagen finns många situationer och påfrestningar som kan leda till stress. Dels under lektionerna, umgänget med kompisar och dels i kontakten med läraren riskerar barnet att uppleva stress. Den största orsaken till stressrelaterade problem är de omöjliga förväntningar och krav på till exempel prestation, samspel och relationer som föräldrar, lärare och kompisar ställer (Miller, 1982). I Barnombudsmannens rapport *Barn och unga berättar om stress* (2004) framkommer att hela 80 % av eleverna anser att skolan är den främsta stressfaktorn i deras vardag. De flesta eleverna har egna upplevelser av stress i skolan och menar att det beror på avsaknad av återhämtningspauser under skoldagen (a.a.). Elever upplever höga krav i form av prov och läxförhör och om de dessutom saknar inflytande över planeringen i skolarbetet uppvisar de dubbelt så stora stressrelaterade symtom (Währborg, 2002). Skolan är den enda arbetsplats där man får till uppgift att läsa och förstå något, som man dagen efter blir förhörd på och som sägs vara helt avgörande för ens framtid. Detta medför att eleverna känner krav på prestation och därmed ofta upplever en känsla av stress (Woxberg, 2005).

De yngre eleverna berättar att de saknar lugn och ro i skolan, att de har ont om tid, för korta raster och att ljudnivån är hög (Barnombudsmannen, 2004). Ellneby (1999) pekar på att forskning visar att buller inte bara stressar barn utan det hämmar även deras intellektuella och språkliga utveckling och inläring. Sociolog Viveca Östberg, gjorde en undersökning år 2000 om ungdomar mellan 10-18 år som heter *Stress i barns och ungas vardag*. Ungdomarnas egna teorier om orsakerna till stress är att det hela tiden råder tidsbrist i skolan. Buller och stökighet i klassrummet, samt fördelningen mellan läxor och prov och press från föräldrar, lärare och kompisar ansåg ungdomarna också vara orsaker till stress. Det framkommer också att de känner en inre press och krav på sig själva att prestera (Barnombudsmannen, 2003).

Enligt Währborg (2002) kan känslomässiga separationer exempelvis vid lärarbyte vara en stressfaktor för elever. Känslan av otillräcklighet, vantrivsel, mobbning och att skolklassen är för stor är andra stressfaktorer för eleverna i skolan. Dessutom utsätts ofta eleverna för tids- och beslutskonflikter som att hinna med både läsläsning och olika fritidsaktiviteter. Alla dessa olika stressfaktorer medför att eleverna känner vanmakt och saknar kontroll över sin situation. Detta resulterar i stress och eleverna uppvisar då varierande former av stressymtom (a.a.).

## 2.5 Stressrelaterade symtom

Det som kännetecknar stress är att symtomen som uppträder är av både social, psykisk och somatisk natur (Währborg, 2002). När barn berättar om hur det känns i kroppen när de är stressade menar Barnombudsmannen (2004) att det finns stora likheter med den forskning som finns om kroppens reaktioner i en stressad miljö. Det finns många tillfällen i barns vardag som kan upplevas stressande och som kan påverka barn negativt. Detta kan uttrycka sig genom kamp- och flyktbeteende såsom aggressivitet, sjukdom och apati (Ellneby, 1999). Östbergs undersökning tar upp symtom, känslor och orsaker till att barn känner sig stressade. Enligt Östberg beskriver eleverna känslan av stress som att de har bråttom. Andra känslor de redogör för vid stressituationer är panik, trötthet, känna sig gråtfärdig, irriterad, ha sömnproblem och tycka att inget är roligt längre (Barnombudsmannen, 2003).

Währborg (2002) säger att förekomsten av stressymtom bland elever är stor. Ont i magen och huvudvärk anser han vara vanliga symtom bland de yngre eleverna i de tidiga skolåren. Vid tonårens början hos de äldre eleverna är symtomen ofta av mer psykisk natur som nedstämdhet, insomningssvårigheter och kognitiva problem. Ellneby (1999) menar att koncentrationssvårigheter, rastlöshet, impulsivitet, förlorad livsglädje, hyperaktivitet och dålig aptit är vanliga stressbeteende. Psykosomatiska symtom hos stressade barn kan visa sig som magsmärtor, huvudvärk, allergier och eksem. Enligt Woxberg (2005) beskriver ofta barn att stress är när de inte hinner med allt, utan måste skynda sig. Barnen säger också att de tänker på något hela tiden och aldrig får tillfälle för vila. Stress kan enligt barnen även ta sig uttryck i form av glömska, förnekelse, rädslor, fobier, aggressivitet, oro, depression och nervositet.

## 2.6 Åtgärder

För att förändra stressituationen i skolan menar Assadi och Skansén (2000) och Woxberg (2005) att ansvaret ligger på både individen, gruppen och organisationen och att alla berörda parter måste samverka. Währborg (2002) säger att kunskap är en förutsättning för att kunna få till stånd en förändring. Ett förändringsarbete bör starta med tankar i nya banor, eftersom det oftast finns mer än en lösning på situationen. En åtgärd är enligt Woxberg att eleverna får diskutera tillsammans med någon vuxen för att finna en balans i olika stressituationer. Solin och Solin (1994) anser att känslan av att inte stå ensam och upplevelsen av att ha inflytande och kunna påverka sitt liv är viktiga för människans välmående. Antonovsky (1997) menar att sammanhang i tillvaron kan hjälpa människor ur krävande situationer. För att uppleva sammanhang krävs det att tillvaron är begriplig, hanterbar och meningsfull. Enligt Assadi och Skansén kan åtgärder också vara att låta kroppen vila, få uppskattning och ha stöd och tolerans av omgivningen. En mer strukturerad tidshantering kan också hjälpa eleverna få kontroll och balans i tillvaron. Tidigare Barnombudsman Lena Nyberg, har gjort en sammanställning av elevernas förslag på åtgärder mot stress. Hon poängterar vikten av att minska tidspressen i skolan. Nyberg tar också upp betydelsen av att arbeta för en bättre fördelning av och färre läxor och prov. Hon anser även att lärare skall ställa lägre krav på elever, att det krävs längre raster och att arbetsmiljön behöver förbättras för att stress skall kunna minskas i skolan. Nyberg säger att eleverna måste integreras i skolans arbetsmiljöarbete eftersom den är en gemensam arbetsplats för både lärare och elever. Ett bra arbetsmiljöarbete som kan förebygga stress bygger på en samverkan mellan alla verksamma inom skolan (Barnombudsmannen, 2003). Är detta något man arbetar med i skolan idag?



## 2.7 Kritisk teoridiskussion

Mycket av tidigare forskning och teorier anknyter i stor del till stress hos barn rent generellt, och en del av den litteratur vi funnit är delvis föråldrad. Vi har trots det utnyttjat oss av den för att beskriva stress hos barn som fenomen. Den forskningslitteratur som vi använt oss av och som belyser just stress i skolan är alla från 2000-talet. Av detta drar vi slutsatsen att vetenskap om stress hos barn har funnits sedan lång tid tillbaka. Att skolans fält däremot kan vara upphov till stress hos barn, verkar inte ha uppmärksammats förrän på senare tid. Den litteratur vi har använt oss av är olika böcker och rapporter, alltså sekundära källor, där författarna gjort egna tolkningar om fenomenet stress. Vi finner litteraturen trovärdig men kan inte vara helt säkra på den vetenskapliga relevansen. En bok kan skrivas utifrån olika syften och vi är medvetna om att det kan finnas kommersiella intressen hos författarna.

## 3 Metod

Detta kapitel är uppdelat i olika underavsnitt. Vi börjar med att beskriva vårt val av metod. Därefter följer våra tankar om forskningsetiska perspektiv. Sedan redogör vi för vår undersökningsgrupp, alltså vårt urval, genomförandet och sist i kapitlet berättar vi om vår analysmetod.

### 3.1 Metodval

Vi har valt att använda oss av enkäter eftersom vi vill arbeta vidare med det obearbetade materialet från vår kvantitativa undersökning från år 2006. Det befintliga empiriska materialet består av transkriberade enkäter från tre årskurser och nu kommer vi dessutom att tillföra tre nya årskurser. På så sätt menar vi att undersökningen kan bli bred och vi får möjlighet att se på fenomenet stress i skolan ur ett åldersperspektiv. Vår förhoppning med ett brett empiriskt underlag är att kunna generalisera och dra slutsatser om fenomenet stress i skolan. Vi ämnar därför även göra en kvalitativ analys av elevernas svar från de sex olika årskurserna. Enkäter är ofta utformade med fasta svarsalternativ, man benämner dem då som strukturerade (Patel &

Davidson, 2003). Vi är inte intresserade av denna typ av enkät, utan väljer istället en enkät med öppna frågeställningar där vi vill nå elevernas tankar, åsikter och upplevelser om fenomenet stress i skolan vilket Trost (2007) anser man kan göra med hjälp av en enkät. Tanken med enkäten är att låta eleverna med egna ord beskriva stressituationer, känslor och förslag på åtgärder för att minska stress i skolan. Vår enkät består av tre likalydande frågeställningar som är presenterade i en specifik ordning till varje intervjuperson. Patel och Davidson beskriver denna empiriska metod som en enkät med hög grad av standardisering och låg grad av strukturering.

### 3.1.1 Missiv

Som en introduktion skrev vi en kort förklaring om vilka vi är, vårt syfte, beräknad tidsåtgång och vårt önskemål om elevernas aktiva deltagande gällande de tre öppna frågeställningarna. Detta missiv utgör första delen av enkäten och Trost (2007) anser att ett sådant brev är viktigt för att motivera den svarande att läsa vidare och besvara frågorna.

### 3.1.2 Enkät

Vi kommer i undersökningen att använda oss av del 2 av enkäten från undersökningstillfället år 2006 om än något reviderad. Denna del av enkäten består av öppna frågor om elevernas egna känslor, förslag till att motverka stress och olika situationer som upplevs stressande i skolan. Vi anser liksom Trost (2007) att enkäten ska vara kortfattad och lätt att förstå med enkelt ordval på grund av elevernas varierade ålder. I vår tidigare undersökning år 2006 fokuserade vi på del 1 av enkäten och fick ett resultat som tolkades utifrån ett kvantitativt perspektiv. Del 2 av enkäten som var av kvalitativ natur lämnade i undersökningen år 2006, en hel del obearbetat material. Det är detta material samt nyinsamlad empiri som vi i denna fenomenografiska undersökning kommer att fördjupa oss (se bilaga A).

### 3.1.3 Kvalitativ undersökning

Syftet med en kvalitativ undersökning är att skaffa djupare och annan kunskap än den kunskap som ofta erhålls när man använder kvantitativa metoder (Patel & Davidson, 2003). Vårt empiriska underlag kommer att bestå av olika situationer, känslor, åsikter och åtgärder relaterat till stress i skolan av elever från sex olika årskurser. Anledningen till att vi nu vill arbeta med en kvalitativ undersökning är för att vi vill förstå elevernas sätt att resonera, reagera och se mönster om stress i skolan. Dessa argument anser Trost (2007) är rimliga då man vill göra en kvalitativ undersökning. I en kvalitativ undersökning är enligt Patel och Davidson ambitionen att upptäcka företeelser, att tolka och förstå innebörden av livsvärden samt att beskriva olika uppfattningar. Enligt Kvale (1997) har en kvantitativ undersökning i stället för avsikt att mäta mängden av något. Han menar också att man i en kvalitativ undersökning kan se vissa former av mätning vilket innebär att i en kvalitativ undersökning kan finnas kvantitativa delar. Alltså menar han att det inte finns någon teoretisk grund för att dela på kvantitativa och kvalitativa metoder i två delar utan de kan gå i varandra (a.a.).

Validiteten i en kvalitativ undersökning är relaterad till forskningsprocessens alla delar. Med detta menas att forskaren skall kunna använda sin förförståelse och göra en trovärdig tolkning av insamlad empiri. Undersökningens validitet kopplas också till hur forskaren kan fånga det mångtydiga och kanske motsägelsefulla i analysen. Vidare är det betydelsefullt att se om de olika tolkningarna ger ny kunskap inom det studerade området (Patel & Davidson, 2003).

Vi kommer därefter att göra en kvalitativ tematisk analys av insamlad empiri för att få ökad förståelse för stress som fenomen i skolan och därigenom som pedagoger kunna arbeta proaktivt. Att tematisera tolkningen av analysen på ett strukturerat sätt med olika avsnitt och väl valda rubriker, menar Patel och Davidson (2003) är att föredra i en kvalitativ undersökning.

Inledningsvis tänkte vi utöka undersökningen med samtalsintervjuer beroende på vad den kvalitativa analysen kom att resultera i. När vi tittar på syftet med en samtalsintervju där tanken enligt Patel och Davidson (2003) är att upptäcka och identifiera egenskaper i den intervjuades livsvärld eller uppfattningar om något fenomen, menar vi att vår enkätundersökning har gett oss likvärdiga svar. Efter vår sammanställning och analys av

enkäterna gjorde vi bedömningen att vårt empiriska material är tillräckligt fylligt utifrån undersökningens syfte och har därför valt att inte gå vidare med samtalsintervjuer.

### 3.2 Forskningsetiskt perspektiv

Oavsett om det rör sig om enkäter eller intervjuer måste vi fundera över forskningsetiska frågor som rör de personer som skall delta i undersökningen. Eftersom de medverkande lämnar information till oss måste vi värna om de enskilda individernas integritet och uppgifterna vi får måste behandlas konfidentiellt. För oss innebär det att vi aldrig får lämna uppgifter till utomstående och en enskild individ får inte vara möjlig att identifiera. Det är också viktigt att undersökningsgruppen är införstådd med dessa förhållanden och att de även informeras om undersökningens syfte. Vidare skall de veta att deras deltagande i undersökningen är frivillig (Patel & Davidson, 2003).

När man intervjuar eller lämnar ut enkäter är det enligt Trost (2005) viktigt att de etiska aspekterna övervägs väldigt noga. Han påpekar vikten av att noggrant tänka igenom vad frågorna kan sätta igång för positiva och negativa processer hos de svarande. Det är också viktigt att de svarande är införstådda med sin anonymitet och att de nödvändigtvis inte måste svara på alla frågor. Dessutom måste de veta att de när som helst kan avbryta sitt deltagande, om de av någon anledning eventuellt känner obehag, oro eller annan känslomässig påfrestning (a.a.).

### 3.3 Urval

Undersökningen utfördes i en sydsjånsk kommun med cirka 27 000 invånare varav cirka 17 000 bor inom staden. De årskurser som vi har valt att göra vår kvalitativa undersökning i är en årskurs två med 27 elever, en årskurs fyra med 22 elever, en årskurs sex med 23 elever, en årskurs sju som består av 20 elever, en årskurs nio med 23 elever samt en årskurs två på gymnasiet, med 28 elever. Det totala antalet elever som valdes ut för undersökningen är 143 stycken. Fortsättningsvis kommer vi att benämna de olika undersökningsgrupperna som årskurs två, årskurs fyra, årskurs sex, årskurs sju, årskurs nio och gymnasiet. Årskurserna

valdes ut för att få en jämn åldersspridning och klasserna utsågs från fyra olika skolor i kommunen. Valet av skolor och årskurser har enligt oss mindre betydelse för undersökningens syfte och resultat. Det skulle i princip kunna vara vilka skolor och årskurser som helst i kommunen eftersom vi ser på fenomenet stress ur ett åldersperspektiv. Det underlättade emellertid för oss då vi skulle ta kontakt med eleverna att vi på ett eller annat sätt är bekanta med berörda klasslärare. Anledningen till att vi valde olika årskurser beror på att vi vill se skillnader och/eller likheter relaterat till hur stress som fenomen i skolan uppfattas och upplevs ur ett åldersperspektiv.

### 3.4 Genomförande

Vårt arbete började i september månad med en analys av vår kvantitativa undersökning om stress i skolan från år 2006. Eftersom vi då insåg att vi erhållit mycket spännande empiriskt material som fortfarande var obearbetat, valde vi att arbeta vidare utifrån detta. Vi reviderade våra tidigare frågeställningar i enkäten och skrev ett missiv. Därefter utformade vi en projektplan för undersökningen med en för oss tydlig tidsram. Allt empiriskt material ville vi ha insamlat före höstlovet eftersom vi anser att bearbetning och analys av detta omfattande material kommer att kräva flera veckors arbete.

Via telefon och mail tog vi sedan kontakt med respektive klasslärare. Dag, tid och plats för genomförandet av enkätundersökningen bestämdes. Det framkom önskemål av lärarna att vi själva skulle närvara vid undersökningstillfället i respektive årskurs. Patel och Davidsson (2003) menar att ”enkät under ledning” är en teknik som bygger på att de svarande kan få hjälp och förtydligande under enkätens genomförande. Detta anser vi ledde till ett stort engagemang och deltagande från eleverna. Tack vare vår aktiva medverkan vid undersökningstillfällena kunde vi dessutom utforma undersökningens genomförande anpassat till respektive årskurs. Eleverna i årskurs två och fyra fick varje fråga uppläst och därefter tid att tänka och besvara. Enbart en tydlig genomgång av enkäten och bekräftelse på deras förståelse, behövdes för eleverna i årskurs sex, sju, nio och gymnasieeleverna. Det antal elever som var närvarande den aktuella dagen deltog i undersökningen och vi fick underlaget med oss direkt. I årskurs två deltog 25 av 27 elever, i årskurs fyra deltog 19 av 22 elever, i årskurs sex deltog 19 av 23 elever, i årskurs sju deltog 19 av 20 elever, i årskurs nio deltog 22 av 29 och på gymnasiet deltog 21 av 28 elever. Undersökningen omfattas av totalt 125 elever, med ett bortfall på 18 elever. Bortfallet beror inte på ovilja att medverka utan dessa 18 elever

var av olika anledningar inte närvarande i skolan den aktuella dagen. Empirin som samlats in kommer att systematiseras, komprimeras och bearbetas för att kunna besvara de frågor som ställts (Patel & Davidson, 2003).

### 3.5 Analysmetod

Vår analys är som Repstad (2007) säger komparativ eftersom vi kommer att jämföra stress som fenomen i skolan utifrån sex olika årskurser, från årskurs två till andra året på gymnasiet. Då vi kommer att tolka elevernas språk och handlingar utifrån deras svar på frågeställningarna kan man enligt Patel och Davidson (2003) beskriva analysmetoden som hermeneutisk. De menar att en hermeneutisk analys har för avsikt att se forskningsproblemet holistiskt, vilket innebär att man vill se helheten i problemet. Det kan man göra genom att titta på delarna genom helheten och helheten genom delarna (a.a.). Vi har med hjälp av våra frågeställningar och teoribakgrund försökt att ringa in stress i skolan för att se helheten i fenomenet. I en kvalitativ undersökning är som vi tidigare påpekat ambitionen att upptäcka företeelser, att tolka och förstå innebörden av livsvärden samt att beskriva olika uppfattningar. Utifrån våra erfarenheter och förförståelse kommer vi som Patel och Davidson rekommenderar att tolka det empiriska materialet för att se samband, mönster och kategorier.

## 4 Analys

Analysen kommer vi att dela upp i två olika delar. En del är en empirinära tematisk analys och den andra delen är en vidare teoretiserande analys. Kapitlet börjar med en allmän presentation av undersökningens empiri, följt av en tematisk analys där vi tolkar och kategoriserar eleverna svar. Med hjälp av cirkeldiagram tydliggör vi elevernas svarsfrekvens inom de olika kategorierna. Därefter följer en teoretiserande analys där vi kopplar vårt resultat med tidigare forskning utifrån undersökningens syfte. Kapitlet avslutas med sammanfattning, slutsatser och våra egna tankar.

## 4.1 Presentation av empiri

Under detta kapitel kommer vi att lägga fram undersökningens empiri som kommer att presenteras som en tematisk analys. Vi har gjort en sammanställning av samtliga elevers svar på enkäten. Svaren som vi presenterar är citat av eleverna men vi har korrigerat stavningen och de är indelade efter årskurser. Eftersom vår analysmetod är hermeneutisk har vi tolkat elevernas skrivna svar. Vid exakt samma svar av eleverna har vi valt att endast redovisa svaret en gång. Inom varje fråga har vi fått olika hög svarsfrekvens på situationer, symtom och åtgärder och vi anser det hade blivit svårt att fokusera och se mönster om exakt alla svar hade redovisats. Vi har dock valt att presentera alla variationer av elevernas svar inom de olika frågorna. Noterbart är att ett fåtal elever har svarat ”vet inte” på frågeställningarna. Dessa svar kommer vi inte att ta med i den tematiska analysen utan vi har valt att redovisa elevernas skiftande upplevelser om fenomenet stress i skolan.

Vår egen närvaro vid undersökningstillfällena tror vi medverkade till det höga deltagarantalet. Vi är mycket nöjda med vårt empiriska underlag, 125 enkäter, och elevernas stora engagemang. Detta gav oss mycket material att sammanställa, bearbeta och dra slutsatser utifrån.

## 4.2 Tematisk analys

Den första frågan tar upp under vilka situationer eleverna har känt sig stressade i skolan. Fråga två handlar om hur eleverna känner sig i en stressituation. Under sista frågan beskriver eleverna möjliga strategier och åtgärder för att minska stress i skolan. Efter varje fråga sökte vi mönster och samband i elevernas citat och kategoriserade dessa, vilket är en del i en hermeneutisk analysmetod. Rent praktiskt började vi med att läsa elevernas svar och skrev ner dem i olika grupper utifrån gemensamma centrala begrepp. På så sätt kunde vi se samband mellan elevernas citat och utifrån detta tolka deras uppfattningar om fenomenet stress i skolan. I de olika grupperna av elevernas citat kunde vi sedan utläsa specifika gemensamma nämnare som resulterade i våra olika kategorier. Genom att använda våra kategorier har vi kunnat kvantifiera svaren för att få ett tydligt och åskådligt material att göra jämförelser mellan årskurserna. Varje citat har tolkats av oss och därefter placerats i den kategori som vi anser den tillhör. Några citat tolkar vi som möjliga att placera i flera kategorier eftersom de

går in i varandra, vilket vi i dessa fall också har gjort. Ett exempel på våra tolkningar är citatet ”olika uppsatser är stressande och valet till gymnasiet” som vi menar kan placeras i alla tre kategorierna under fråga ett. Vi baserar detta på att vi tror uppsatser i sig kan upplevas stressande både som tid- och kravsituationer, eftersom uppsatser ofta har en bestämd tidsram och författaren känner krav på att prestera. Dessutom tror vi att valet till gymnasiet kan vara ett krav men även en stressituation inför en ny miljö. Däremot kan citatet ”för kort rast” enligt oss endast placeras i kategorin tidsrelaterad situation. Vi har valt att presentera det empiriska materialet i sin helhet. Detta innebär att samtliga elevers enkätsvar finns presenterade i arbetet och har bearbetats av oss på detta sätt i alla tre frågorna. Citaten sorteras i de olika kategorierna och presenteras årskursvis med en kvantitativ del i form av cirkeldiagram. Därefter har vi jämfört de olika årskursernas resultat för att se likheter och skillnader om fenomenet stress i skolan. Vidare har vi analyserat våra iakttagelser och diskuterat kring dessa.

#### 4.2.1 Fråga 1- I vilka situationer har du känt dig stressad i skolan?

Årskurs två: *när jag inte förstår, när tiden är slut, på gympan, bråttom till maten, högt ljud, av alla läxor jag får, för lite rast, på rasten, ibland när man skall säga något till kompisarna, läsa när det är rast snart*

Årskurs fyra: *ljud, prov, bli klar, komma i tid, läxförhör, matte på tid, skriva, att ligga efter, plocka undan, läxor, av att bli klar med matten, när vi har tabelltest, jag har varit stressad av att jag har för lite tid, av att rita klart en teckning som tar jättelång tid, av att gå till skolan, när jag inte hinner med de andra- när alla är före mig, när fröken till exempel säger att nu är det en minut kvar, av att inte hinna vara klar med allt på fredagen*

Årskurs sex: *läxor, på idrotten, prov, när vi har tabelltest så säger hon nu är det fem minuter kvar – hon skall bara säga nu är tiden ute, ibland när jag inte förstår, när jag är okoncentrerad, B-språket är rätt så jobbigt, när vi arrangerar saker, av kompisar, när vi går hem från B-språk, när vi äter*

Årskurs sju: *oförberedda prov, bad, komma för sent, glömma böcker, när vi har mycket läxor, när det är stökigt överallt, på väg till skolan, mellan lektioner eftersom vi knappt har någon*



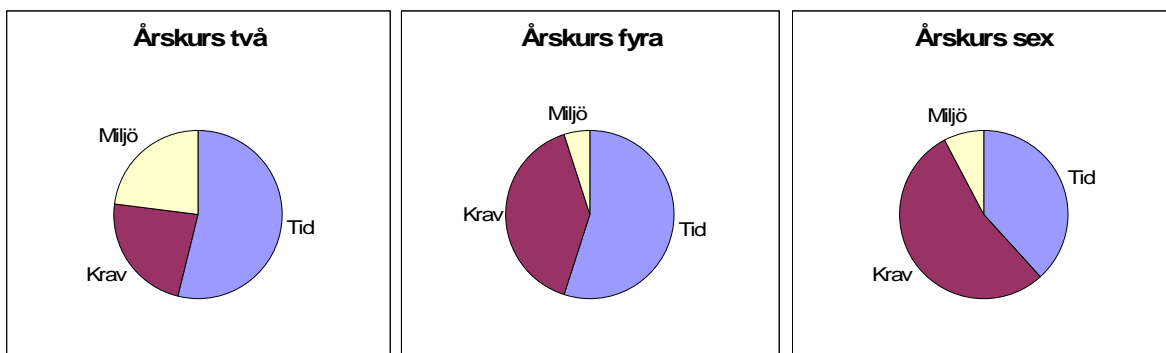
*tid, av andra elever som är stressade, en NO lektion när jag inte förstod, när vi har bad måste vi kuta till skolan för vi har inte mycket tid, när jag har risk att komma för sent, komma i tid till en lektion*

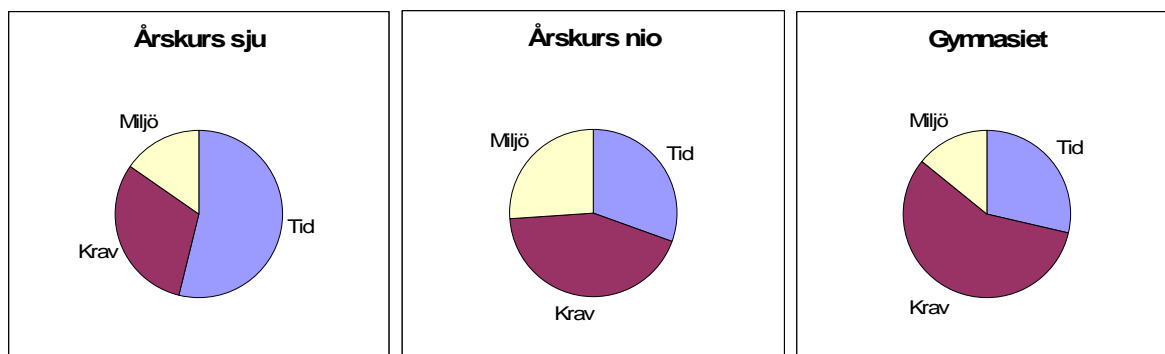
*Årskurs nio: prov, av kompisarna, när människor frågar om vi skall ha prov innan lektionen börjar, när jag inte förstår en genomgång, av för mycket läxor, nästa veckas prao, på gympan och i matsalen, för kort rast, jag brukar bli stressad när jag är sen till en lektion, tävling mellan kompisar om bäst betyg och poäng, olika uppsatser är stressande och valet till gymnasiet, att hinna med olika arbeten, tiden mellan lektionerna, mest stressad inför prov och att hinna med att göra klart saker, när man har bra betyg - så att man inte skall sänka det betyget, när man inte får någon dator för då får man inget gjort, mindre bra resultat*

*Gymnasiet: för mycket läxor, för mycket att göra under en kort tid, arbete i grupp där alla inte gör vad de ska, alla prov och inlämningar, mest av mycket läxor och för lite tid, av idrotten och lunchen, av kompisarna*

Genom att tolka, sortera och gruppera elevernas svar utifrån gemensamma centrala begrepp kan vi se olika samband och mönster som vi har sammanfattat i tre kategorier. För att göra resultatet mer åskådligt presenterar vi även kategoriernas svarsfrekvens som cirkeldiagram. De tre kategorierna är:

1. tidsrelaterade situationer
2. kravsituationer
3. skolmiljön





Ur cirkeldiagrammen kan vi utläsa att tidsrelaterade situationer är största stressfaktorn för eleverna i årskurs två, årskurs fyra och årskurs sju i vår undersökning. Cirkeldiagrammen visar också att eleverna i årskurs sex, årskurs nio och gymnasiet menar att kravsituationer är det som stressar dem mest i skolan. Gemensamt för samtliga årskurser är att tid- och kravsituationer i hög grad upplevs stressande i skolan, medan skolmiljön är den faktor som stressar eleverna minst. Detta stämmer väl med vår kvantitativa undersökning från år 2006 som även den visar att just tid- och kravsituationer är det som övervägande upplevs som stressande i skolan.

Några intressanta citat angående elevernas upplevelser av stressituationer i skolan är ”för mycket att göra under en kort tid”, ”mest stressad inför prov och att hinna med att göra klart saker” och ”tävling mellan kompisar om bäst betyg och poäng”. Utifrån citaten kan vi konstatera att många elever upplever höga krav på att prestera i skolan i förhållande till de resurser och den kompetens de besitter och därför känner sig stressade. Vi tror också att denna stress kan bero på de krav som människor ställs inför idag i vårt moderna informationssamhälle, som präglas av ett högt tempo, sociala och kulturella förändringar och därmed nya påfrestningar. Citaten ”högt ljud” och ”när det är stökigt överallt” tror vi kan bero på att eleverna vistas i för stora grupper som leder till många relationsskapande möten i elevernas vardag. Detta menar vi gör dem stressade eftersom de hela tiden behöver anpassa sig, ta hänsyn och ständigt ompröva sitt sätt att vara, för att hantera olika relationer och situationer under dagen.

#### 4.2.2 Fråga 2- Hur känner du dig när du är stressad?

Årskurs två: *jag fryser, jag blir nervös, mår dåligt, jag blir nervös och svettas, aaaaa jag måste göra det jag måste göra det, jag känner mig lite snurrig och vet inte vad jag skall göra, dunkar i hjärtat, jag måste skynda mig, ivrig, ilsken*

Årskurs fyra: *ont i magen, tiden går snabbare, att aldrig hinna, jag måste skynda mig, åh nej- vad händer nu, uttråkad, det pirrar i magen, att jag ger upp, känner mig irriterad och trött, mår dåligt, ont i huvudet, jag blir arg, galen och okoncentrerad, svettas och gör fel, nervös, jag har bråttom, jag känner att jag kommer för sent*

Årskurs sex: *när jag har bråttom när jag skriver så blir det slarvigt, att jag måste skynda mig, jag blir stirrig och skakig, får ont i magen och huvudet, kan inte tänka typ, känns som att man inte skall hinna, kan inte koncentrera sig, blir svettig och ibland vill jag bara riva i sönder papperna, blir bara stressad på något sätt, blir rädd och arg på samma gång*

Årskurs sju: *inte klarar något - kommer gå dåligt med hela mitt liv, pratar fort och hyperventilerar, svårt att lugna ner sig, obehagligt, blir otålig, tänker på precis allt som måste hinnas med stor oro, gör saker snabbare- blir fel, dåligt humör och blir sur, konstig, uppjagad, funderar, blir förvirrad och överstimulerad, slarvig, mår dåligt, ont i magen och kan aldrig lugna ner mig, känner mig lite nervös, jag slarvar gör inte saker ordentligt*

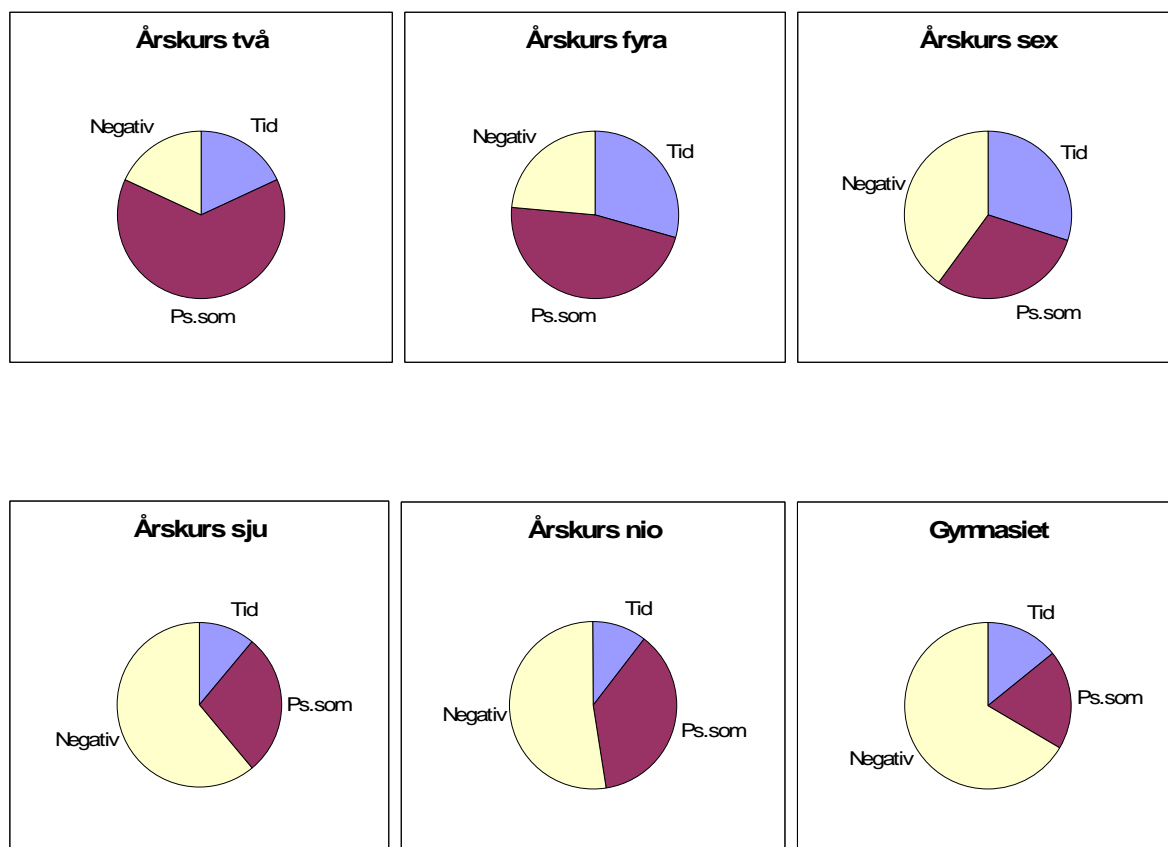
Årskurs nio: *jag blir stirrig och hysterisk, blir lätt irriterad på andra i min omgivning, blir lätt trött, får ångest, nervös och orolig, får ont i magen, att det följer en hela tiden – när man tänker på det känns det hopplöst, som att jag inte kan någonting och inte kan koncentrera mig, får beslutsångest, som jag har en klump i magen, konstig ovanför magen, ont i huvudet, slarvig och glömmer många saker, blir snurrig, orolig och då blir allt lite fel, att jag gör sämre resultat, pratar jättestirrigt, dåligt eller mer olustig – blir trött, är jag jättesen så får jag beslutsångest om jag ska gå dit eller inte*

Gymnasiet: *Inte 100 % närvarande - svårt att tänka klart, snurrar i huvudet, spänd, för mycket att göra – otillräcklig, tung i kroppen vet inte vad jag skall göra, trött, vill inte gå till skolan, allt är onödigt och emot mig, typ nervös, orolig att inte hinna, orolig och arg,*

*okoncentrerad, jag mår inte bra av det, huvudvärk, uppjagad och ont i magen, det mesta blir slarvigt gjort, typ förvirrad och frustrerad (över att jag inte hinner det jag vill), att allt jag gör blir fel, känner att jag måste ha mer tid, känner panik – men klarar ändå av allt som måste göras, blir lätt irriterad*

Vår tolkning av elevernas upplevelser av stressymtom kan sammanfattas i följande kategorier:

1. tidsrelaterade symtom
2. symtom av psykosomatisk karaktär
3. andra negativa symtom



Känslor av psykosomatisk karaktär är framförallt vanligt bland eleverna i årskurs två och årskurs fyra enligt cirkeldiagrammen. Eleverna från årskurs sex till gymnasiet uppvisar alla i högre grad stressymtom i form av andra negativa känslouttryck så som exempelvis ”vill inte gå till skolan” och ”obehagligt”. Sett ur ett åldersperspektiv uppvisar de yngre eleverna i

årskurs två, årskurs fyra och årskurs sex i större utsträckning att känslor i samband med tid kan ge stressymtom, än de äldre eleverna i årskurs sju, årskurs nio och gymnasiet.

Eleverna i årskurs två och årskurs fyra uppger framförallt psykosomatiska symtom men även tidsrelaterade och andra negativa känslouttryck som symtom vid stress. Några av symtomen som tas upp är ”jag måste skynda mig”, ”ilsken”, ”nervös” och fysiska symtom som ”huvudvärk” och ”ont i magen”. Detta stämmer väl med våra egna erfarenheter om yngre barn som vi menar ofta uttrycker smärta eller annat obehag med ”ont i magen”. Vi tror att deras sätt att benämna symtomen även påverkas av deras språkliga förmåga. En tanke som slog oss när vi analyserade de yngre elevernas svar är, om svaren verkligen ger deras sanna upplevelse av stress eller om det är uttryck för vad eleverna rent språkligt har förmåga att förmedla? Endast en av de yngre eleverna uttrycker symtom av psykisk art, som ”att jag ger upp”. De äldre eleverna däremot beskriver väldigt ingående och i stor utsträckning symtom av psykisk karaktär som ”inte klarar något – kommer gå dåligt med hela mitt liv”, ”att det följer en hela tiden – när man tänker på det känns det hopplöst”, ”får ångest” och ”som att jag inte kan någonting och inte kan koncentrera mig”. För oss känns det oroväckande att stress kan leda till dessa oerhört negativa symtom, som vi tolkar kan leda till dåligt självförtroende och en bristande framtidstro för eleverna.

#### 4.2.3 Fråga 3 - På vilka sätt tror du stress kan undvikas i skolan?

Årskurs två: *lugna ner sig, inte för mycket läxor, att vara tysta, prata, man skall inte titta på klockan*

Årskurs fyra: *tystare, ta det lugnt, olika läxor - eget schema (inte lika som andra), börja med saker tidigare – så man får mer tid att arbeta, andas lugnt, inte säga en minut kvar, lägga sig i tid, arbeta klart hemma, dricka, krama någon så blir man lugn, komma i tid, lägga sig ner, slappna av, ta det lugnt och sansat, att göra det med detsamma och väntar inte på att tiden skall ta slut, vet ej – man kan ju inte slippa proven, att gå in några minuter tidigare från rasten för att inte komma för sent*

Årskurs sex: vara i god tid, ta det lugnt och bara lugna nerverna, vara lite mer koncentrerad, ha lite mindre B-språk, varva ner, kanske gå tidigare till klassrummet, kanske jobba mer hemma, ha längre lektioner

Årskurs sju: lyssna på MP3, lugnare lektioner, lugn miljö, ta det lugnare och göra sitt bästa, koncentrera sig mer, mer genomgångar och mer tid att få hjälp av läraren, längre och fler raster, inte för mycket läxor, läraren förklara mer, göra vad man skall på lektionerna och göra läxorna, jämnare raster, mindre grupper, inte ha samma lärare hela tiden, lugn stund på morgonen, se till att alla förstår och det inte blir för mycket, bensträckare, ge oss mer tid, jag vet inte – det hör ju till att bli stressad i skolan

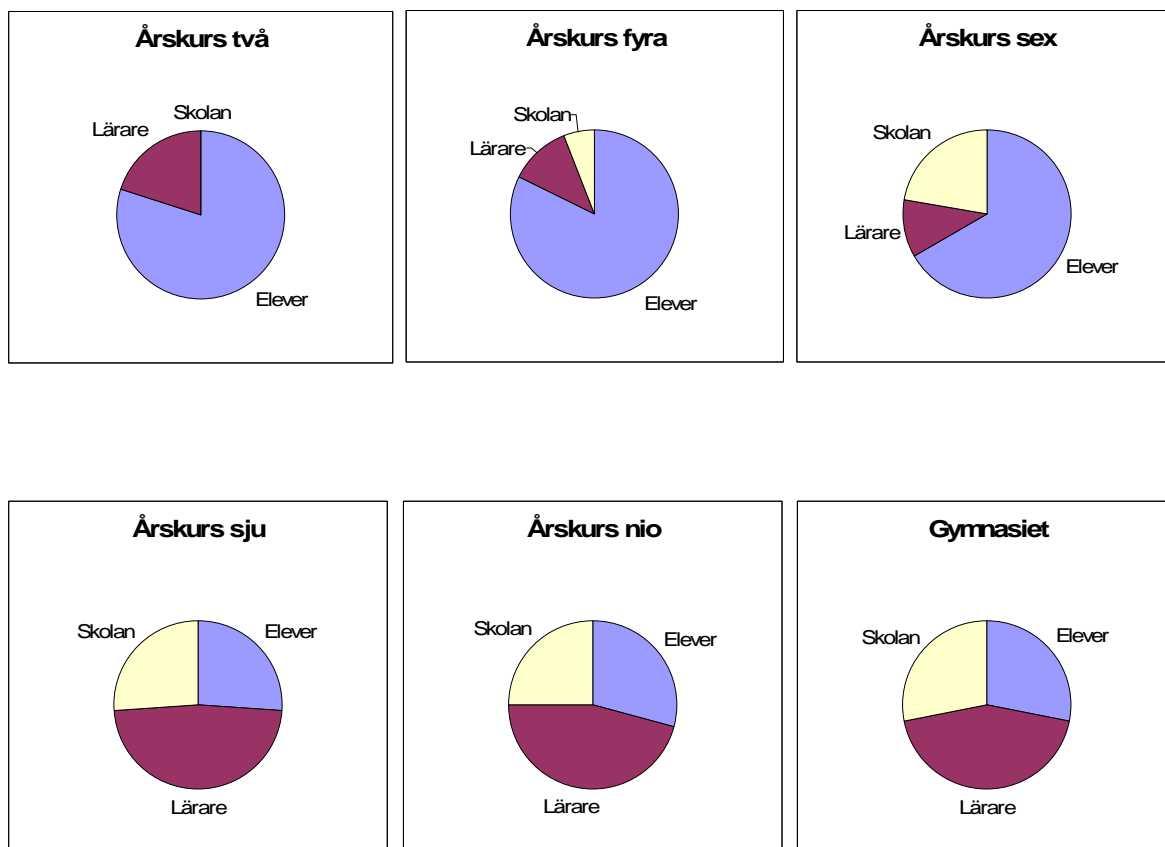
Årskurs nio: inför prov ha mer ingående information om vad man skall öva på, ha fler öppna diskussioner om hur man skall lägga proven, mer än fem minuter mellan varje lektion, ge ut information om saker i tid, se till att det finns tid och resurser för ett arbete eller prov, inget generellt utan det beror nog på hur man är som person, planera sin tid och arbeta under lektionerna, inte flera prov och inlämningar i veckan, ibland måste man bli lite stressad för att vara seriös, mer tid till arbeten, mindre prov, andra betygsnivåer – inte bara betyg på det skrivna utan mer när man pratar och diskuterar, ta det lugnt, att läraren inte stressar utan alltid är lugn, behaglig ljudnivå i klassrummet, äta mycket protein och vitaminer, börja senare på morgonen, längre raster

Gymnasiet: ge tydligare instruktioner, kortare lektionsspass, längre raster mellan lektionerna, prata lugnt, planera, fördela arbetsuppgifterna och jobba i skolan – inga läxor, bättre kommunikation mellan lärarna angående läxor och prov, mer tid till saker och mindre press från lärarna, göra läxor i tid – inte skjuta upp, ha framförhållning, bättre utbildade lärare, inte fullt schema hela dagarna, uppgifter i rätt mängd, inte ha lektion på lektion dagen genom, att inte få alla läxor direkt, svårt att undvika stress helt eftersom vi alla är olika, lärare och elever behöver planera tillsammans

Tolkningen av svaren kan delas in i följande kategorier:

1. åtgärder från eleverna

2. åtgärder från lärarna
3. åtgärder från skolan



Cirkeldiagrammen visar tydligt att de yngre eleverna i årskurs två, årskurs fyra och årskurs sex övervägande beskriver åtgärder för att minska stress i skolan genom förändringar av eleverna själva. De äldre eleverna i årskurs sju, årskurs nio och gymnasiet anser däremot att förändringar framförallt bör ske från läraren. Man kan också utläsa att åtgärder från eleverna själva och skolan har en stor del i förändringsarbetet för att minska stress. Ur ett åldersperspektiv kan vi också se att gemensamt för de yngre eleverna i årskurs två, årskurs fyra och årskurs sex är att de har få förslag på förändringar från läraren och i årskurs två har ingen elev nämnt någon förändring som kan tolkas som en åtgärd från skolan.

När vi i del 4.2.2 tittade på symtom mellan yngre och äldre elever väcktes tanken att även se på åtgärder och strategier på samma sätt. Tack vare att vi jämförde eleverna ur yngre och äldre ålder kunde vi se ett tydligt mönster. Vi såg skillnader i åtgärder för att minska stress

utifrån ett åldersperspektiv. De yngre eleverna tar upp få förslag på förändringar av läraren och skolan för att minska stress. Kan detta bero på den kontinuitet dessa elever har med huvudsakligen en lärare under skoldagen? Några citat från de yngre eleverna som vi valt att lyfta är ”lugna ner sig”, ”man skall inte titta på klockan” och ”vara i god tid”. Dessa förslag på förändringar menar vi handlar till stor del om att minska stress och hantera den för stunden, alltså deras förslag har mer karaktär av strategier än av åtgärder. När vi analyserade och kategoriserade elevernas svar iakttog vi även att de yngre eleverna i stort sätt tänker förändringar på individnivå. De äldre eleverna ger däremot förslag på direkta åtgärder inom både individ- och grupp nivå men även på organisationsnivå. Några citat som exemplifierar dessa nivåer är ”mer genomgångar och mer tid att få hjälp av läraren”, ”göra vad man skall på lektionerna och göra läxorna”, ”bättre utbildade lärare” och ”andra betygsnivåer...”. När vi analyserar denna skillnad angående strategier och åtgärder mellan yngre och äldre elever ställer vi oss frågan, kan detta möjligen bero på att de yngre eleverna inte kan se eller förstå vidare orsakssammanhang? Något vi finner intressant är de äldre elevernas synpunkter på bättre utbildade lärare och andra betygsnivåer som vi menar lyfter frågan ännu en nivå. Deras förslag på åtgärder anser vi vänder sig mot förändringar och beslut ända upp på riksdagsnivå.

### 4.3 Teoretiserande analys

Vårt syfte med den fenomenografiska undersökningen är att försöka identifiera vad det är som orsakar att elever känner sig stressade i skolan. Vi vill också förstå hur eleverna då känner sig och om de har egna strategier och åtgärder vid dessa stresstillfällen. Utifrån enkätundersökningen har vi sett hur eleverna upplever fenomenet stress i skolan och jämfört resultatet ur ett åldersperspektiv. I diskussionen av den tematiska analysen behandlar vi tolkningarna av elevernas svar i förhållande till vår teoribakgrund och undersökningens syfte. Genom vår enkätundersökning har vi fått fram elevernas tankar, känslor och åsikter om fenomenet stress i skolan, vilket också Trost (2007) menar är syftet med en enkät som mätinstrument.



## 4.4 Diskussion av tematisk analys

Kapitlet kommer fortsättningsvis att innehålla en diskussion av den tematiska analysen där vi kopplar undersökningens resultat till den tidigare forskning som vi presenterade i kapitel två. Vi analyserar också resultatet i förhållande till undersökningens syfte och frågeställningar. Därefter sammanfattar vi kapitlet och drar slutsatser av undersökningen. Kapitlet avslutas med en diskussion utifrån våra egna tankar.

### 4.4.1 Fråga 1- Kategorierna tid- och kravsituationer och skolmiljön.

Vid vår tolkning av elevernas svar framkommer tre olika kategorier som ger upphov till stress. Eleverna skriver att de upplever stress i samband med ”när tiden är slut”, ”bli klar”, ”prov”, ”att hinna med olika arbeten” och ”för mycket läxor”. Dessa citat speglar elevernas stress i förhållande till krav- och tidsrelaterade situationer. Detta stämmer väl överens med det som Miller (1982), Woxberg (2005), Währborg (2002) och Barnombudsmannen (2004) tar upp som stressfaktorer. Barnombudsmannen (2003) säger att stress är en obalans mellan de påfrestningar och krav man utsätts för och den förmåga man har att hantera situationen. Eleverna tillför tankar om att även skolmiljön med ”högt ljud” och ”när det är stökigt överallt” gör dem stressade. Barnombudsmannen tar i rapporten *Stress i barns och ungas vardag* också upp skolmiljön som en bidragande orsak till elevs stress. Under vår kvantitativa undersökning från år 2006 framkom mycket tydligt att just tid- och kravsituationer är det som elever upplever som stressande i skolan. När vi i den tematiska analysen kvantifierar elevernas svar upptäcker vi även här att just tid och krav är de tydligaste frekventa stressfaktorerna i skolan.

När vi ur ett åldersperspektiv ser på kategorierna tid, krav och miljö ser vi stora likheter mellan samtliga årskurser att krav- och tidssituationer upplevs mycket stressande i skolan. Vår slutsats är att eleverna känner stress under många år i skolan och detta kopplar vi till Woxberg (2005) som säger att negativ stress under längre tid kan vara skadlig för människan. Vidare kan vi se samband med Barnombudsmannen (2003) som menar att ungdomars egna teorier om orsaker till stress är att det råder tidsbrist i skolan, många läxor och prov samt yttre och inre krav på sig själva. På så sätt skiljer sig årskurs två från de andra årskurserna eftersom de inte nämner kravsituationer till lika stor del som stressfaktor. Eleverna i årskurs två, årskurs fyra och årskurs sju uppger framförallt tidsrelaterade situationer som stressande. Denna insikt

stämmer med Barnombudsmannens rapport (2004) där yngre elever tar upp att de har ont om tid och har för korta raster. I vår undersökning säger emellertid även eleverna i årskurs sju att tid är en stor stressfaktor i skolan. Detta resultat kan möjligen bero på en ny miljö med förflyttningar och korta raster mellan lektioner som gör att eleverna i årskurs sju känner sig stressade i samband med tid. Upplevelsen av stress i förhållande till tidsrelaterade situationer är dock gemensam för alla årskurser i vår undersökning. Kan detta bero på skolans organisation och lärarnas arbetssätt? Enligt Balldin (2006) har skolan ett offentligt tidsrum som inte erbjuder eleverna individuella rytmer utan all tid är planerad och inrutad och dess innehåll och mål är ofta förbestämda. Är möjligtvis skoldagen alldeles för ”sönderdelad” så att tiden ofta känns som ett problem och stressande för eleverna? Ellneby (1999) beskriver skoldagen som fylld av händelser med snabba byten mellan ämnen. Detta kan upplevas stressande för många elever eftersom de ofta inte hinner komma in i arbetet förrän det är tid att byta aktivitet. Eleverna får svårt att se sammanhang eftersom de många gånger inte får uppleva något som avslutat och på så sätt förstår de inte meningen med skolan (a.a.). Även Balldin (2006) tar upp att tiden i skolan bör vara meningsfull, rolig och ge eleverna möjlighet att tänka och få arbeta färdigt. Hon menar att elever ofta känner att de inte hinner med, vilket kan leda till upplevelser av både tidsbrist och stress. Vidare menar Balldin att skolans tid saknar utrymme för reflektion och prioriterar istället tidsanpassade aktiviteter. Vi liksom Antonovsky (1997) menar att skoldagen måste vara både begriplig, hanterbar och meningsfull för att eleverna skall känna sammanhang. Därför tror vi att skolan som organisation behöver förändras genom att göra lektionstiderna mer flexibla och använda mer varierade arbetssätt i undervisningen. Ellneby säger att undervisningsmetoder som ger eleverna sammanhang i sitt kunskapsinhämtande, medför att de lär för livet.

#### 4.4.2 Fråga 2- Kategorierna tidsrelaterade symtom, symtom av psykosomatisk karaktär och andra negativa symtom.

Symtom och känslor som eleverna själv ger uttryck för i stressade situationer har vi delat in i tre olika kategorier. Vi har sett i undersökningen att elevernas stresskänslor oavsett ålder generellt är konkreta beskrivningar av negativ karaktär, där det än en gång ges uttryck för stress i tidsrelaterade situationer. Endast en elev i undersökningen uppger att den första negativa känslan av stress trots allt kan leda till något positivt, ”känner panik – men klarar ändå av allt som måste göras”. Elevens svar kan kopplas till Ellnebys (1999) tankar om att det

måste finnas balans mellan de krav som ställs och vår förmåga att klara av dem, för då kan stress bli en positiv utmaning. Även känslor av psykosomatisk natur som ”pratar fort och hyperventilerar”, ”får ångest”, ”blir stirrig och skakig” och ”får ont i magen och huvudet” är något som eleverna uppger sig känna då de är stressade. Både Ellneby, Barnombudsmannen (2003) och eleverna i undersökningen tar gemensamt upp andra negativa känslouttryck som koncentrationssvårigheter, nervositet, att allt går dåligt, panik, trötthet och irritation. Samstämmigheten av tidigare forskning och elevernas beskrivningar i vår undersökning tolkar vi som ett trovärdigt resultat.

I vår teoridel har vi refererat till Währborg (2002) som menar att man kan se skillnader på stressymtom mellan elever i de tidiga skolåren (yngre elever) och tonårselever (äldre elever). Eftersom vår fenomenografiska undersökning sträcker sig mellan årskurs två till gymnasiet har vi valt att dela in årskurs två, fyra och sex som yngre elever och årskurs sju, nio och gymnasiet som äldre elever. Vi har valt att göra så för att få möjlighet att jämföra vårt resultat gällande stressymtom med Währborgs teorier. Han säger att huvudvärk och magont är vanliga symtom bland yngre elever medan symtom av mer psykisk karaktär, såsom nedstämdhet och kognitiva problem är mer frekvent bland de äldre eleverna (a.a.). Vi har sett slående likheter angående stressrelaterade symtom i vår undersökning där yngre elever ofta lyfter att de har ont i magen medan äldre elever beskriver symtom av psykisk karaktär, som vi tydligt beskrev i den tematiska analysen under fråga två.

#### 4.4.3 Fråga 3 – Kategorierna åtgärder från eleverna, lärarna och skolan.

Elevernas förslag på åtgärder och strategier på hur man kan undvika stress i skolan handlar om förändringar som vi anser kan ses ur tre olika kategorier. Eleverna menar att de själv på olika sätt kan påverka och förändra stressituationen i skolan. Åtgärder som eleverna beskriver är att de kan ”planera sin tid och arbeta under lektionerna”, ”ha framförhållning”, ”lugna ner sig”, ”lägga sig i tid”, ”behaglig ljudnivå i klassrummet” och ”arbeta klart hemma”. Vi upplever att genom bättre egen planering, vara utvilade i skolan och på olika sätt träna på att behålla lugnet, tror eleverna sig kunna minska stress i skolan. Även Barnombudsmannen (2004) pekar på att elever saknar lugn och ro och att ljudnivån är hög och menar därför att arbetsmiljön i skolan måste förbättras för att kunna minska stress i skolan.

Enligt eleverna i vår undersökning måste också lärarna göra förändringar för att minska stress i skolan. Eleverna säger att det krävs ”bättre kommunikation mellan lärarna angående läxor och prov”, ”lärare och elever behöver planera tillsammans”, ”läraren förklara mer” och ”inte för mycket läxor”. Vår tolkning av elevernas förslag på förändringar hos lärarna menar vi beskriver att eleverna önskar mer öppenhet, samarbete och större inflytande och möjlighet att påverka sin skolsituation. Även Läroplanen (Lpo 94) tar upp att eleverna skall ha möjlighet till inflytande över den dagliga undervisningen och på så sätt utveckla sin förmåga att ta personligt ansvar (Läraryrket, 2004). Währborg (2002) säger också att det är betydelsefullt att eleverna har inflytande över planeringsarbetet i skolan. Han menar att avsaknad av inflytande som gör att eleverna känner vanmakt och saknar kontroll över sin skolsituation kan medföra dubbelt så stora stressrelaterade symptom (a.a.). Assadi och Skansén (2000) anser att om eleverna känner sig engagerade och har inflytande över sitt skolarbete kan det till och med vara utvecklande med en viss känsla av stress. Vår tanke om detta är om skolan verkligen följer uppdraget med elevinflytande när eleverna i vår undersökning visar ett tydligt missnöje och efterfrågar möjlighet att påverka sin skolsituation. Fördelning mellan läxor och prov kan även enligt Barnombudsmannen (2003) vara orsak till stress i skolan. Enligt oss visar detta på betydelsen av elevernas medbestämmande och inflytande i skolan för att minska arbetsbelastningen och känslan av stress hos eleverna.

I den tredje kategorin vill eleverna se förändringar och åtgärder från skolan. Här tar de upp förslag som ”längre och fler raster”, ”mindre grupper”, ”ha längre lektioner”, ”andra betygsnivåer...” och ”bättre utbildade lärare”. Elevernas förslag på åtgärd med längre och fler raster, kopplar vi till Assadi och Skanséns (2000) tankar om att eleverna måste få tid till vila och återhämtning. Även Barnombudsmannen (2004) menar att elevernas upplevelser av stress i skolan beror på avsaknad av återhämtningspauser. Währborg (2002) anser att för stora skolklasser är en stressfaktor för eleverna, vilket vi tycker samstämmer med elevernas åtgärdsförslag om mindre grupper för att minska stress i skolan. De tre kategorier som eleverna lyfter som möjliga åtgärder tolkar vi som att eleverna menar att ansvaret vilar på tre parter, individen, gruppen och organisationen. Även Assadi och Skansén och Woxberg (2005) säger att genom samverkan mellan individ, grupp och organisation kan stressituationen i skolan förändras.

I Barnombudsmannens (2003) rapport om elevers förslag på åtgärder mot stress i skolan ser vi stora likheter med resultatet från vår undersökning. Både vi och eleverna är samstämmiga

med Barnombudsmannen att tidspresen bör minskas i skolan. Det krävs både en bättre fördelning och färre läxor och prov, längre raster och att arbetsmiljön förbättras för att minska stress i skolan. Något som vi ser i vår undersökning men som vi inte kan styrka med tidigare forskning är skillnaderna mellan yngre och äldre elever när det gäller strategier och åtgärder. Eftersom resultatet från vår fenomenografiska undersökning för övrigt stämmer väl överens med tidigare forskning, framförallt med Barnombudsmannens rapporter från (2003) och (2004) är det intressant och spännande för oss att upptäcka nya aspekter om fenomenet stress i skolan.

## 4.5 Sammanfattning och slutsatser

Woxberg (2005) och Ellneby (1999) beskriver på olika sätt ordet stress relaterat till höga krav, tidsbrist och obalans mellan påfrestningar och personens förmåga att hantera dessa. Även Barnombudsmannen (2003) bekräftar i sin studie att barns egna teorier om stress i skolan är att det alltid råder tidsbrist. Barnombudsmannen (2004) anser att skolan är den främsta stressfaktorn i barns vardag.

När vi nu sammanfattar resultatet från vår undersökning om fenomenet stress i skolan finner vi generellt stora likheter med tidigare forskning. Något som vi dessutom uppmärksammat är att samtliga elever oavsett ålder med ett undantag, beskriver känslan av stress som något negativt. Både vår undersökning och tidigare forskning bekräftar att krav- och tidsrelaterade situationer är det som eleverna övervägande upplever stressande. Ur ett åldersperspektiv kan vi se att årskurs fyra till gymnasiet alla gemensamt beskriver upplevelsen av stress i skolan kopplat till just tid- och kravsituationer. Däremot uppger eleverna i årskurs två att tidsrelaterade situationer är en dominerande stressfaktor i skolan och endast någon elev nämner att de blir stressade i samband med kravsituationer. Samtliga årskurser har även framfört att skolmiljön kan vara en stressfaktor men inte i lika stor utsträckning som krav- och tidssituationer. Av den fenomenografiska undersökningens resultat kan vi konstatera att elevernas uppvisade stressymtom sett ur ett åldersperspektiv stämmer överens med Währborgs (2002) tidigare forskning om stressymtom i skolan. Utifrån resultat kan vi även utläsa att eleverna har många förslag på strategier och åtgärder för att minska stress i skolan. Vi tolkar elevernas svar som att förändringar måste ske på individ- grupp- och

organisationsnivå. Assadi och Skansén (2000), Währborg och Lärarförbundet (2004) tar gemensamt upp att ett ökat elevinflytande och elevernas deltagande i skolans vardag är betydelsefullt för att minska stress i skolan. Enligt oss kan man genom aktivt arbete med elevdemokrati och elevansvar höja elevernas position i skolan, vilket vi tror kan minska deras känsla av stress. Ellneby (1999) betonar att brist på tid och möjlighet till påverkan är det som framförallt skapar stress idag. Detta generella antagande stämmer enligt oss också väl överens med stressituationerna i skolan.

När vi jämför elevernas svar gällande åtgärder och strategier ur ett åldersperspektiv ser vi skillnader mellan yngre och äldre elever. De yngre elevernas svar handlar om rena strategier på individnivå för att hantera den uppkomna stressituationen. De äldre eleverna ger däremot förslag på direkta åtgärder både på individ- grupp- och organisationsnivå som de på sikt tror kan förändra stressituationen i skolan. Vi antar att denna skillnad kan bero på att de äldre eleverna har större erfarenhet av skolan som organisation och är längre komna i sin personliga utveckling och mognad. Därigenom har de lärt känna sina egna behov och kan därför se proaktivt och ge förslag på konstruktiva åtgärder på alla nivåer. Trots att vi inte har kunnat härleda denna skillnad till vår teoribakgrund kan det möjligtvis finnas annan litteratur som kan bekräfta eller dementera våra iakttagelser. Vi tycker inte desto mindre att det känns positivt att vi genom vår undersökning har erhållit för oss ny kunskap och erfarenhet om fenomenet stress i skolan.

## 4.6 Egna tankar

Vi blev överraskade av att eleverna berättade och förklarade så varierat och generöst för att på olika sätt uttrycka sina upplevelser om fenomenet stress i skolan. Eleverna delade med sig av sina erfarenheter och tankar vilket gav oss omfattande empiri om när eleverna upplever stress i skolan, olika stressymtom och förslag på strategier och åtgärder. Tack vare mångfalden i elevernas svar tolkar vi att stress som fenomen ständigt är närvarande och en del av elevernas tid i skolan. Undersökningen har gett oss insikt om hur elever upplever fenomenet stress i skolan vilket också var vår förhoppning. Jämfört med vår undersökning från år 2006 som gav oss vetskap om att tid- och kravsituationer upplevs stressande i skolan, anser vi denna undersökning gett oss djupare förståelse och en helhetsbild av fenomenet stress.

Undersökningen har gjort att vi idag känner oss mer uppmärksamma och har en större medvetenhet om olika stressituationer och symtom. Vi tycker att det är viktigt för oss i vårt yrke att kunna identifiera stressymtom i ett tidigt skede för att kunna minska och förändra skolsituationen för eleverna. Absolut viktigast för oss är ändå att i största möjliga mån arbeta proaktivt, så att eleverna inte behöver utveckla några stressymtom.

Som blivande pedagoger har vi dessutom stor nytta av vetenskapen om tidens betydelse som stressfaktor. Selyes kloka ord om att barn är olika, en del är kapplöpningshästar medan andra är sköldpaddor, är viktigt att ha i åtanke i vårt yrke. Vi tror att skolans tidsstruktur behöver förändras för många elever. I vår undersökning har det framkommit att längre lektioner och raster är önskvärt. Detta tolkar vi som att de saknar tid att arbeta klart och möjlighet till tillräcklig vila och återhämtning. Vi menar att både elever och lärare hade vunnit på det som Balldin (2006) säger att eleverna skall vara medskapare i skolans tidsrum. Hade då möjligen schemat i skolan sett annorlunda ut? I skolans förändringsarbete är det viktigt att ta tillvara på elevernas synpunkter och åsikter och på så sätt känner vi att elevinflytandet hade ökat och stress i skolan skulle kunna minskas. Att ge eleverna god tid för planering, genomförande och utvärdering av olika arbetsuppgifter menar vi kan vara till hjälp för att förebygga stress.

Som pedagoger har vi genom undersökningen fått förståelse för att olika kravsituationer upplevs mycket stressande, vilket vi anser alla pedagoger bör ha i åtanke. Därför känner vi det betydelsefullt att alltid ifrågasätta sina egna val gällande metod att mäta elevernas kunskap. Vi tror att prov ofta kan ersättas med andra alternativ vilka bättre visar elevernas färdigheter och som inte upplevs stressande. Fördelningen av prov och läxor bör i många fall bli jämnare för elevernas skull för att motverka stress. Vidare anser vi att elevernas stressymtom med koncentrationssvårigheter och kognitiva problem, medför ett dilemma med skolans grundtanke, där eleverna behöver koncentrera sig för att på bästa sätt inhämta kunskap. Vi tror att gott samarbete, bättre kommunikation och planering i arbetslagen kan göra detta möjligt.

När vi tolkar elevernas svar utifrån individ- grupp- och organisationsnivå kan vi se följande samband. Mindre elevgrupper (organisationsnivå) skulle leda till lägre ljudnivå i klassrummet (individnivå) och att varje elev skulle få mer tid med läraren (gruppnivå). Vi tror detta skulle hjälpa läraren få en bättre överblick på gruppen samt underlätta värderingen av elevernas

kunskaper. Därigenom menar vi att det skulle krävas färre prov som kontrollredskap och att stress i skolan därmed skulle kunna minskas. Vår tanke är att genom medvetet arbete med förhållningssätt mellan elev – elev och elev – lärare göra skolmiljön lugnare och på så sätt minska elevernas känsla av stress. Läroplanen (Lpo 94) tar upp riktlinjer för skolan där det står att undervisningen skall utgå från ett demokratiskt förhållningssätt där elever skall visa varandra respekt. Även vikten av elevers rätt till inflytande och påverkan på undervisningens form och innehåll finns beskrivet i Läroplanen (Läraryrket, 2004). Både vi och eleverna menar att lärarna här bär ansvaret och även vi vill lyfta betydelsen av att lärarna diskuterar och samarbetar för att underlätta olika stressituationer för eleverna. Som pedagoger är det också viktigt att beakta alla elevers olika förutsättningar för att hantera stressituationer i skolan.

## 5 Diskussion och kritisk reflektion

När vi summerar och reflekterar över den process vi har gått igenom under detta arbete så känner vi att det har flutit på bra och vi har inte stött på några större motgångar. Det som har fångat oss mest är elevernas mångfald av svar på fråga tre, som behandlar åtgärder för att minska stress i skolan. Elevernas alla förslag på åtgärder har bidragit till många, långa och utvecklande diskussioner oss emellan som har medfört nya tankar och funderingar om skolan som organisation och olika arbetssätt. Vi är överväldigade över mängden och innehållet i elevernas svar som vi menar visar på att eleverna har mycket att bidra med för att förändra stressituationerna i skolan.

Vi är mycket stolta med hur vi genomförde vår fenomenografiska undersökning och vi har kunnat följa vår projekt- och tidsplan. En bidragande faktor till vårt ansenliga empiriska underlag med 125 enkäter menar vi är en följd av vår aktiva medverkan vid undersökningstillfällena med ”enkäter under ledning”. Detta anser vi ledde till elevernas motivation och stora engagemang med att ingående besvara våra frågeställningar med egna ord. Under arbetets process har vi ständigt varit öppna för att fördjupa och bredda det empiriska materialet för att kunna besvara våra frågeställningar utifrån undersökningens syfte. När vi kritiskt granskar vårt val av enkät som metod jämfört med om vi istället hade använt oss av exempelvis samtalsintervjuer, tror vi att resultaten hade blivit snarlika. Vi anser



emellertid att vårt stora urval med 125 enkäter gav oss mer variation på upplevelser av stress i skolan än vad ett fåtal samtalsintervjuer hade kunnat ge. Detta möjliggjorde också att vi kunde generalisera och dra slutsatser om fenomenet stress i skolan och vi känner oss nöjda med undersökningens resultat.

Något vi har ifrågasatt är om vi gjorde rätt när vi beslutade att låta en årskurs två delta i undersökningen. Våra tankar om detta och det vi är kritiska till är om alla eleverna i årskurs två verkligen är införstådda med begreppet stress och om de i en enkät skriftligen kan uttrycka sina tankar och känslor. Detta baserar vi på skillnaden i svarsfrekvens mellan årskurs två och övriga årskurser. Deras svar har trots allt hjälpt oss att se vissa samband och mönster om yngre elevers stress i vår fenomenografiska undersökning, så vi tycker att deras deltagande har bidragit till våra resultat.

Vår ambition var att ur ett åldersperspektiv jämföra de sex årskurserna och vara konsekventa med att benämna årskurserna var för sig. På grund av att teorierna inte lyfter åldersperspektivet på samma sätt utan generaliserar åldersperspektivet med yngre och äldre elever, har vi haft svårigheter att uppfylla vår ambition. Detta medförde att vi i den tematiska analysen och i den teoretiserande diskussionen av denna, delade in eleverna i yngre och äldre ålder för att kunna jämföra, se mönster och samband mellan elevernas svar och tidigare forskning. Tack vare denna åldersindelning kunde vi få ny erfarenhet och kunskap om fenomenet stress i skolan. Genom att inte vara låsta i vår ambition utan vara öppna och flexibla har vi fått möjlighet att se på fenomenet stress i skolan på ett sätt som vi inte hade kunnat förutse.

Ett dilemma som har varit aktuellt för oss under arbetets gång är regeringens beslut om skriftliga omdömen redan från årskurs ett. Vi ser en fara med att skriftliga omdömen kommer att medföra fler olika kunskapstester och prov vilket i ännu lägre ålder ökar kravsituationerna på eleverna i skolan. Vi har tydligt kunnat se i vår fenomenografiska undersökning att prov och andra kravsituationer upplevs stressande i skolan. Är det då rätt att ännu tidigare utsätta eleverna för fler stressituationer i skolan? Skulle vi inte istället försöka minska dem? Om några år då de skriftliga omdömena skall utvärderas hade det varit intressant att undersöka om dessa omdömen medfört ökad stress i skolan för eleverna. Denna undersökning överlåter vi däremot till kommande lärarstudenter att utforska!

# Referenser

Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Assadi, Abdolkarim och Skansén, Jan (2000). *Stresshandboken. Lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur.

Balldin, Jutta (2006). *Kulturell tid och individuella rytmer. Gymnasieelever om tidens pedagogiska villkor*. Stockholms universitet: Pedagogiska institutionen.

Barnombudsmannen, (2003). *Stress i barns och ungas vardag*. Tillgänglig 2008-10-23, [http://www.bo.se/files/publikationer,%20pdf/BO\\_stressrapport2003.pdf](http://www.bo.se/files/publikationer,%20pdf/BO_stressrapport2003.pdf)

Barnombudsmannen. (2004). *Barn och unga berättar om stress*. Tillgänglig 2008-10-14, [http://www.bo.se/Files/publikationer,%20pdf/BO\\_om\\_stress2004.pdf](http://www.bo.se/Files/publikationer,%20pdf/BO_om_stress2004.pdf)

Dysthe, Olga, Hertzberg, Frøydis och Lökensgard Hoel, Torlaug (2000). *Skriva för att lära. Skrivande i högre utbildning*. Lund: Studentlitteratur.

Ellneby, Ylva (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och Kultur.

Frankenhaeuser, Marianne & Ödman, Maj (1983). *Stress en del av livet*. Värnamo: Brombergs Bokförlg AB.

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

Läraryrket. (2004). *Lärarens handbok. Skollag, läroplaner, yrkesetiska principer*. Stockholm: Läraryrket.

Miller, Mary Susan (1982). *Stressade barn- att förstå och besvara stressignaler hos barn och ungdomar*. Stockholm: Forum.

Patel, Runa & Davidson, Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Pfeiffer, Vera (1999). *Stresshantering*. Stockholm: Svenska förlaget.

Repstad, Pål (2007). *Närhet och distans. Kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Rohde, Gösta och Österberg, Henning (1974). *Barn och stress*. Stockholm: Bokförlaget Aldus.

Solin, Elisabeth & Solin, Lars-Gunnar (1994). *Prestera avspänt*. Örebro: Esteema utbildning.

Trost, Jan (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, Jan (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Woxberg, Lotta (2005). *Stress i unga år*. Jönköping: Brain Books AB.

Währborg, Peter (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och Kultur.

## Bilaga A. Enkät om stress i skolan

Vi är två studenter, Linn och Marie som kommer ifrån Lärarutbildningen i Malmö och skall avsluta våra studier med att skriva ett examensarbete. Syftet med vår undersökning är att fördjupa oss i om ni upplever stress i skolan. Vi vänder oss till elever i årskurs 2, 4, 6, 7, 9 och 2: dra året på gymnasiet. Deltagandet är frivilligt och ni är naturligtvis anonyma i undersökningen.

Enkäten består av 3 frågor som vi önskar att ni besvarar med egna ord och er medverkan tar cirka 5 – 10 minuter. Vi vill att ni besvarar frågorna enskilt och ser gärna att ni tar er tid och svarar med egna tankar och funderingar. Markera årskurs med ett kryss (X).

Stort tack för att ni hjälper oss med underlag till vår undersökning!



Årskurs (2) (4) (6) (7) (9) (Gy)

I vilka situationer har du känt dig stressad i skolan?

.....  
.....

Hur känner du dig när du är stressad?

.....  
.....

På vilka sätt tror du stress kan undvikas i skolan?

.....  
.....  
.....