Perceived stress among high school students
- And how it’s influenced by the relationship with the teachers

Författare: Marielle Johansson & Emma Johansson
Handledare: Carina Kullgren

Pedagogik - Examensarbete 15 hp
Kandidatnivå
VT 2017
Syftet med studien var att undersöka gymnasieelevers upplevda stress, och om deras upplevda relationer till lärarna hade någon inverkan. En kvalitativ metod där ansatsen var inspirerad av fenomenologi har valts, och intervjuer med 18 respondenter från olika gymnasieskolor i Västra Götaland utgör grunden för studiens resultat. Resultaten visade att många gymnasieelever är stressade, och symptomen som de uppgav var då till exempel brist på kontroll, oro, uppgivenhet, spänning, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter och kortsiktigt tänkande. De främsta orsakerna till deras upplevda stress var tidsbrist, mycket eget ansvar, höga krav, dåliga rutiner och dålig planering. Lärarna hade en stor inverkan på gymnasieelevernas upplevda stress, och deras sociala relationer var en viktig påverkansfaktor för elevernas hälsa och lärandeförmåga. Resultaten visade också att gymnasieelever tycker att stressförebyggande insatser behövs på skolorna, för att så många elever är stressade i dagens samhälle.

Nyckelord: Gymnasieelever, stress, relationer, fenomenologi.
**Abstract**

The purpose of this study was to examine perceived stress among high school students, and if their experienced relations to the teachers had any effect. A qualitative method where the approach was inspired by phenomenology has been chosen, and interviews with 18 respondents from different high schools in Region Västra Götaland constitute the basis for the results of this study. The results showed that many high school students are stressed, and the symptoms that they reported were for example lack of control, anxiety, resignation, tension, sleeping problems, difficulties in concentration and short-term thinking. The main causes to their perceived stress were lack of time, lots of self-responsibility, high demands, bad routines and bad planning. The teachers had a large impact in the experienced stress among the high school students, and their social relations were an important influential factor for the student’s health and learning capacity. The results also showed that high school students believes that efforts which aims to preventing stress in schools are needed, because so many students are stressed in today's society.

Key words: High school students, stress, relations, phenomenology.
Tack!

Vi vill först och främst tacka våra respondenter som tagit sig tid till att medverka i vår uppsats. Vi vill dessutom rikta ett tack till de som hjälpt oss med att få kontakt med respondenterna.

Vi vill också tacka vår handledare Carina Kullgren som varit ett stort stöd i processen av vårt uppsatsskrivande.

Till sist vill vi även tacka våra nära och kära, för att de har stått ut med att vi under arbetsgången varit extra upptagna och frånvarande.

Marielle Johansson & Emma Johansson

Trollhättan, 2017-05-22
1. INLEDNING OCH PROBLEMFORMULERING


2. BAKGRUND - STRESS

_Detta avsnitt avser att ge en bakgrund till begreppet stress, och dess olika former. Det är betydelsefullt för att få en grundläggande förståelse för exempelvis stressens uppkomst, utveckling och konsekvenser, för att kunna förstå vår problemformulering bättre._


Både psykosocial och fysisk stress påverkar aktiviteten av HPA-axeln, som är en förkortning för Hypotalamus, Pituitary gland (hypofysen) och Adrenal cortex (binjurebarken). Detta är den neuroendokrina axel som förbinder strukturer i hjärnan med binjurens bark. Återkommande stressaktivitet resulterar i en störd funktion i HPA-axeln, med en överproduktion av kortisol i binjurebarken som följd. Kroniskt ökad aktivitet hos HPA-axeln kan leda till flera negativa effekter, framför allt försämrad hälsa - exempelvis i form av förhöjt blodtryck och kolesterol, diabetes, fetma och depression. Förhöjt aktivitet i HPA-axeln leder dessutom till en nedreglering i hjärnans receptorer för kortisol, vilket betyder att de blir okänsliga för kortisol och då förlorar hjärnan sin normala återkopplings- och reglerfunktion.
Denna okänslighetsutveckling är central vid utveckling av långvarig stress, och individens beteende förändras då i riktning mot ångest, oro och depression. Förhöjd frisättning av kortisol tycks även ha konsekvenser för flera av hjärnans övriga funktioner. Till exempel uppstår nedbrytning av hjärnvävnad, vilket medverkar till uppkomst av närminnnesstörning (Währborg, 2002). Detta är förstås centralt när det handlar om skolelever och deras lärande.

2.1 Stressens utveckling i samhället


2.2 Stress hos skolelever

När man forskat om hjärnan har man upptäckt att den främre hjärnbalken mognar senare än vad andra delar i hjärnan gör. Denna del är kopplad till uppmärksamhet, beslutsfattande, känsloreglering och förutseende. En hjärna är inte fullt utvecklad förens tidigast i 20-årsåldern. När en individ kommer in i puberteten blir känslorna mycket starkare, hjärnan hamnar i en slags obalans och konsekvenserna av detta är att man blir känslolydig. En tonåringens hjärna har alltså inte hunnit utvecklas tillräckligt för att kunna bromsa upp och räkna ut vad konsekvenserna av ens handlande blir, så som en vuxen gör (Pålshammar, 2010). Detta innebär att en ung person lättare skulle kunna drabbas av långvarig och ohälsosam stress, eftersom individen då inte uppfattar varningssignalerna i tid. Då är risken stor att det hinner gå för lång tid, och den totala stressbörjan fortsätter att öka, tills det är för sent och
personen blir sjuk. Här kan lärare ha en viktig roll då de i skolan kan uppmärksamma sina elevers stress tidigt, om de ser det.

När den totala stressbörden blir för stor sänker den vår funktionsnivå, och den blir dessutom skadlig för både vår fysiska och psykiska hälsa. Skolverket gör vart tredje år den nationella enkätundersöknin

4. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med denna studie är att undersöka gymnasieelevers upplevda stress, och om deras upplevda relation till sina lärare påverkar deras eventuella stress. Det kan vara betydelsefullt att ta reda på om deras relationer är en stressor för eleverna, och att undersöka om de själva har förslag på stressförebyggande insatser i skolan. Det här är viktigt för att få bättre förståelse för eleverna, och lättare kunna förebygga att alltför stor stress skapas redan i tidig ålder.

Frågeställningarna är:

- Vad gör gymnasieelever stressade?
- Hur upplever de sina relationer till lärarna?
- Påverkar dessa relationer elevens lärande, prestation och utveckling? I så fall, på vilket sätt?
- Hur tycker gymnasieelever att man skulle kunna arbeta med problemet för att förebygga ohälsosam stress hos dem?
4. TEORETISK REFERENSRAM


Följande teorier och perspektiv hjälper oss att få en bättre förståelse för våra respondenter, och bidrar till vår analys av resultaten.

4.1 Det sociokulturella perspektivet


4.2 Det relationella perspektivet

Om man utgår från den sociokulturella teorin så har relationen och samspelet mellan lärare och elev stor betydelse för elevens utveckling och lärande. Vi blir till, lever och handlar alltid i relationer, eftersom vi lever tillsammans med andra. Psykologen och teoretikern Kenneth


Relationell pedagogik handlar i första hand inte om metoder, modeller eller handlingsplaner, utan förankras istället i verkliga händelser och vardaglig pedagogisk praktik. Tonvikten läggs vid mellanmänskliga relationer, som innebär att två människor förhåller sig till varandra som subjekt. Det handlar alltså om personliga möten, möten mellan Jag och Du. Dock är de sociala och samhälleliga relationerna också viktiga för att kunna förstå skola och utbildning. Men relationella teoretiker menar att både elever och lärare i alltför liten utsträckning blir bemötta

4.3 KASAM och GMR

För att kunna koppla dessa relationsteorier till begreppet stress kan man ta hjälp av två andra teorier som är centrala inom hälsopromotion; känsla av sammanhang (KASAM) och de generella motståndsrerurserna (GMR). Båda dessa teorier är skapade av den medicinske sociologen Aaron Antonovsky, vars utgångspunkt är att livet är ett kaos där man ständigt måste förhålla sig till olika slags förändringar, det som är avgörande för vår hälsa blir hur väl vi kan hantera denna stress (Eriksson red., 2015). KASAM har tre huvudkomponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 1991) och är en livsorientering, att se på livet som sammanhängande, meningsfullt och strukturerat. Det handlar också om att tro på sin egen förmåga att kunna finna sina inre och yttre resurser och använda dem på ett sätt som främjar hälsa och välbefinnande, samt att tänka i term av resurser hos andra människor, att agera och arbeta genom att bemöta och förhålla sig till andra (Eriksson red., 2015).

Antonovskys andra nyckelbegrepp, GMR, kan sägas skapa:
- Livserfarenheter som präglas av entydighet
- Delaktighet i att fatta beslut som rör oss själva
- Upplevelse av balans mellan över- och understimulerung (Antonovsky, 1991)

5. TIDIGARE FORSKNING

I detta avsnitt kommer vi ta upp relevant forskning, som vi kan koppla till vårt valda ämne och syfte med uppsatsen.


Stress är ett stort och brett begrepp, och det finns mycket forskning kring det. Även stress hos elever i skolan har det forskats en del om. Dock är den mesta forskningen specifikt inriktad på symptom som ångest och depression hos elever, som kan skapas av stress. Skolelevers coping (lösnings)-strategier och dess effekter finns det dessutom mycket forskning kring. Gemensamt bland dessa forskningsresultat är att coping är ett viktigt stressförebyggande verktyg, och att stress hos skolelever är något som bör uppmärksamas mer (se till exempel Deyreh, 2012; Eppelmann m.fl., 2016; MacCann m.fl., 2012 och Zarei m.fl., 2016).


Relationer och elevstöd i skolan har det också forskats om en del, och det mesta tyder på att relationen mellan lärare och elev är viktig för elevens lärande och prestation i skolan (se till exempel Maheuax & Roth, 2014 och Mikk m.fl., 2016).


I den senaste attitydundersökningen gjord av Skolverket (2016) framkom det bland annat att det bland de äldre eleverna var ungefär nio av tio som trivdes ganska eller mycket bra med sina lärare, och fyra procent trivdes ganska eller mycket dåligt med dem (Skolverket, 2016). Sju av tio bland de äldre eleverna ansåg att alla eller de flesta av lärarna undervisade bra, och drygt sex av tio äldre elever tyckte att de flesta eller alla lärare gav dem utmaningar som gjorde att de hela tiden utvecklas. När det gällde lärarnas förmåga att skapa intresse och engagera så angav fem av tio elever i gymnasieskolan att de flesta eller alla av deras lärare hade denna förmåga (Skolverket, 2016). Undersökningen visade också att tre av fyra elever tyckte att de flesta eller alla lärare gav dem det stöd och den hjälp som de behövde. Men hos gymnasieeleverna gick det även att utösa könsskillnader, då killarna upplevde sig få det stöd och den hjälp de behövde i större utsträckning jämfört med tjejerna (Skolverket, 2016).
var dessutom fler killar än tjejer bland de äldre eleverna som ansåg att de flesta lärare trodde på dem och deras förmåga att lära. I gymnasieskolan uppgav fler tjejer (16 procent) att inga eller endast några få lärare var bra på att förklara när de inte förstår, jämfört med 8 procent hos killarna. I attentundersökningen som Skolverket gjorde år 2012 fanns inte dessa könsskillnader (Skolverket, 2016).

6. METOD

6.1 Studiedesign och metodansats

Detta är en kvalitativ studie. Kvalitativa metoder handlar mer om att beskriva insamlad material med ord, jämfört med kvantitativa metoder som mer sysslar med statistik och sådant som går att beskriva med siffror (Eliasson, 2010). Tanken med denna studie var att samla in djupgående och detaljerat material från de studerade, och söka sammanhang, så därför var en kvalitativ metod mest passande.

Vi utgick inte ifrån någon speciell teori eller tes innan vår insamling av data, därmed har studien en induktiv ansats, eftersom man då drar generella slutsatser utifrån enskilda fall (Fejes & Thornberg reds., 2015). Vi inspirerades också av fenomenologisk ansats till grund för utformning av frågeguide, eftersom vi ville undersöka gymnasieelevernas egna upplevelser av deras verklighet. Fenomenologi passar dessutom bra när man som forskare har en induktiv ansats. Denna metod har fördelen att den effektivt får fram de mest väsentliga beståndsdelarna av ett fenomen, det vill säga essensen hos det utforskade fenomenet (Fejes & Thornberg reds., 2015). En fenomenolog behöver kunna se saker genom andras ögon, förstå det på samma sätt som de gör och beskriva detta på ett sätt som överensstämmer med hur de studerade själva upplever situationen (Denscombe, 2009).

6.2 Urval och datainsamling

Det finns många olika metoder som är kvalitativa, men vi har valt att använda semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod. Denna metod innebär att man som intervjuare förberett öppna frågor som man vill ha besvarade, men att intervjuaren även är flexibel och till exempel kan ställa följdfrågor. Det går också bra att avvika från frågornas ordningsföljd (Denscombe, 2009), vilket vi ibland gjorde under våra intervjuer. Vi valde denna datainsamlingsmetod för att vi ville kunna ge våra respondenten chansen att utveckla sina svar, vilket då kunde leda till att vi skulle få mer fördjupad och detaljerad data insamlad.

Vårt urval av respondenter grundar sig i bekvämlighetsurval, och även genom snöbollseffekt. Bekvämlighetsurval bygger på forskarens bekvämlighet, att vi tar de första som finns till hands (Denscombe, 2009). Vi valde denna metod på grund av vår begränsning av resurser. Några av de respondenterna som vi fann genom bekvämlighetsurvalet hänvisade dessutom till

Vi har intervjuat 18 elever från fyra olika gymnasieskolor i västra Sverige, varav fyra var killar och 14 tjejer, genom tre gruppintervjuer och fem personliga intervjuer. Vi hade sedan tidigare gjort en pilotstudie där vi intervjuade var sin elev, med samma intervjuguide. Pilotintervjuerna blev bra eftersom svaren vi fick var utvecklade och användbara för oss, så därmed kunde de användas till denna studie. Efter pilotstudien lade vi dock till en extra fråga i intervjuguiden, som handlade om sömn (bilaga 1).

För att få fler intervjuer genomförda började vi med att maila ut ett brev till rektorerna på fyra olika gymnasieskolor belägna i olika städer i Västsverige, där vi bad dem att sätta upp detta brev i skolorna. I brevet hade vi beskrivit studien, och bad intresserade elever att höra av sig till oss om de ville medverka och bli intervjuade (bilaga 2). Genom detta tillvägagångssätt fick vi genomfört tre personliga intervjuer. Eftersom detta sätt alltså inte var så framgångsrikt så tog vi kontakt med två bibliotekarier på två av gymnasieskolerna, och vi fick då snabbt svar från den ena att vi var välkomna dit för att försöka hitta fler elever att intervjuas. Genom att göra detta lyckades vi direkt hitta fem respondenter och ordnade en gruppintervju på plats. Resterande elever fick vi tag på genom personliga kontakter, vilket resulterade i två gruppintervjuer till, med två respektive sex respondenter i varje grupp. Intervjuerna varade mellan 30-75 minuter.


6.3 Etiska aspekter

Inför varje intervju informerade vi respondenterna om syftet med vår studie, att deras personuppgifter behandlas konfidentiellt och att deras medverkan är valfri. Genom detta bad vi om deras informerade samtycke, vilket är ett krav när man bedriver forskning (Vetenskapsrådet, u.å.). Vi har aidentifierat respondenterna så långt det är möjligt, dels genom att ge dem fingerade namn, men även genom att undvika att nämna exempelvis städer som de bor i, samt skolor och gymnasieprogram som de går i. Det här är viktigt att göra eftersom vi som forskare måste respektera respondenternas värdighet och rättigheter. De ska inte lida eller ta någon skada genom sin medverkan i studien, och vi måste respektera respondenternas integritet genom att
arbeta på ett ärligt sätt (Denscombe, 2009). Genom att avidentifiera alla uppgifter så som vi gjort är det omöjligt för andra utomstående att veta vem det är som vi skrivit om.

Gymnasieelever är vanligtvis över 15 år, vilket innebär att de kan ge sitt eget samtycke till att delta i forskning om de inser vilka konsekvenser det skulle kunna orsaka. Annars krävs deras vårdnadshavares samtycke, vilket forskare i praktiken strävar efter att göra hos omyndiga i största möjliga utsträckning. Vi har dock valt att endast intervjuar myndiga gymnasieelever, eftersom det är svårare att erhålla ett informerat samtycke från omyndiga. Det är nämligen svårare för dem att bedöma risker och de påverkas lättare av andra (Codex, 2016).

6.4 Analys och bearbetning av data

Eftersom vi har använt oss av ett induktivt arbetssätt så har vår resultatframställning varit fri från teoretisk analys, den bygger istället på vår empiri. Vår teoretiska tolkning kommer senare i diskussionen.

Vi har delat upp intervjuresultaten i olika kategorier med underrubriker för att få en tydligare struktur i uppsatsen. Vi kom fram till dessa kategorier eftersom de var våra viktigaste och mest relevanta frågor med tanke på uppsatsens syfte. I vår analys började vi med att läsa igenom våra transkriberingar av alla intervjuerna, och markerade då det som vi ansåg vara viktigast och som besvarade våra frågeställningar. Därefter sökte vi efter likheter, skillnader och utmärkande citat, för att kunna koda data och dela in citaten i olika kategorier. Vi behandlade transkriberingarna från gruppintervjuerna och de individuella intervjuerna på samma sätt.

6.5 Metoddiskussion


Det gick dock inte alltid att få till gruppintervjuer, så därför fick vi även genomföra några personliga intervjuer. Fördelen med personliga intervjuer är att de underlättar för forskaren, bland annat på så vis att de är lättare att arrangera, kontrollera och att i efterhand transkribera (Denscombe, 2009), jämfört med gruppintervjuer. Nackdelen är att man inte får samma diskussioner och reflektioner i personliga intervjuer. Detta märkte vi i vår bearbetning och analys av materialet, i gruppintervjuerna blev det mer diskussioner och respondenterna öppnade upp sig mer.

En svaghet med våra respondenters representativitet är att det är så få killar jämfört med tjejer, det skulle kunna påverka resultatet eftersom undersökningar visat att tjejer generellt är mer stressade än killar (se till exempel Skolverket, 2016). Men med tanke på omständigheterna och problem med att hitta respondenter, så fick vi nöja oss med detta.

7. RESULTAT

7.1 Gymnasieelevers syn på stress och vad som gör dem stressade

De flesta av våra intervjuade elever har en ganska liknande syn på och upplevelse av stress. Gemensamt i deras svar är framför allt att de tycker att stress handlar om tidsbrist och att man har mycket att göra och tänka på samtidigt, vilket samtliga främst kopplar till skolan. Ett exempel på detta är följande uttalande från Klara:

Jag kan associera det till framför allt skolan då, och som Oskar sa då att man inte kan hantera en situation på det bästa sättet, utan att det blir något som är okontrollerbart. Det samlas ihop mer och mer.

Eleverna anser att när det är mycket på en och samma gång så blir de stressade och vet inte hur de ska hantera situationen, det är mycket i huvudet då och de hinner inte tänka. Exempelvis som Alice beskriver det:

... då hjärnan jobbar som högst och inte riktigt har ordningen på ett sätt.

Det som stressar eleverna allra mest är skolan, speciellt när det är mycket deadlines i form av prov, uppsatser och läxor som ska göras samtidigt inom en kort tidsperiod. När de känner att de vill presterå så bra som möjligt upplever de press och stress. De som vill fortsätta studera på högskola känner också högre krav på sig själva eftersom de vill presterå så bra de bara kan för att få högsta betyg, vilket de kände att de inte behövde göra i grundskolan. Daniel beskriver det så här:

... i högstadiet, asså där gjorde man ju inte så mycket så det var ju väldigt chill. Men här får man ju ha betygen för att komma in på den högskola man vill, och det är ganska stressande i sig att man måste presterå, måste göra bra för att kunna göra det man vill i framtiden.
Dessutom tycker alla elever att det nya betygssystemet är väldigt dåligt. Det stressar dem, eftersom de upplever det som omöjligt att få högsta betyg på grund av hur det är utformat.

Det handlar alltså mycket om kraven på dem. Kraven kommer mest från dem själva, och på sätt och vis från klasskompisar - om kompisarna presterar så känner de att de själva också måste göra det. En del av eleverna känner också press och höga krav från sin familj, till exempel om deras föräldrar eller syskon är högutbildade och de vill gå i deras fotspår. Alice säger till exempel att:

Asså mina syskon är ju väldigt högt utbildade och såna grejer, så jag känner ju en liten press och stress över det, att jag vill också bli… tjäna bra pengar varje månad.

Klara fortsätter:

Jag känner också lite så, båda mina föräldrar är högt utbildade och är professorer på högskola, så det är ganska mycket så att man vill följa dem i fotspåren oså.

När eleverna upplever brist på stöd från exempelvis lärare eller familj så blir de också mer stressade.

Även från skolan upplever de flesta elever höga krav, eftersom gymnasiet skiljer sig en del från grundskolan som de är vana vid sedan innan. De menar att gymnasiet har ett helt annat upplägg jämfört med grundskolan. Nu tycker många att de inte får samma hjälp av lärarna, att de bara hjälper dem som redan förstår, och förstår man inte så får man skylta sig själv. Ida menar exempelvis att:

Jag fick mer hjälp på högstadiet som gjorde att det blev lättare, och nu på gymnasiet är det liksom en själv hela tiden. Man får inte direkt nån hjälp.

Det är alltså högre krav från skolan nu på självständighet, att man ska förstå allting själv, tycker samtliga elever. De upplever störst skillnad på det individuella skolarbetet, i grundskolan hade de större tillgång till lärare som då kunde hjälpa dem mer, nu är det istället helt upp till dem själva. Klassen och lärarna har stor inverkan på elevernas upplevelse av stress, i gymnasiet är klasserna ofta större och samtidigt har de färre lärare, vilket har en negativ inverkan på elevernas upplevda stress. Flera tycker att det blev som en chock att gå från nian till gymnasiet, det var väldigt annorlunda med mer eget ansvar. Sofia beskriver sin upplevelse av stress som att den var positiv innan, men sedan nåddes en gräns i samband med att hon började gymnasiet:

... jag fick gjort mycket under dagen och så. Men sen så kom det mer i skolan, och det gjorde mest att jag blev trasig istället.

Klara är en av flera andra som håller med om stressen som skolgången medför, men hon har ett annat perspektiv på den upplevda stressen:
Jag känner också att det blir mycket i skolan, men jag tror egentligen att vardagslivet, när det krockar med skolgången så tror jag att det ger upphov till mer stress …

Även Oskar har en liknande inställning till stress:

... det handlar ju om den där balansgången i livet.

När man börjar gymnasiet träffar man ju dessutom många nya människor och börjar i en helt ny klass, då upplever en del att de kan få problem med att passa in. Flera elever känner sig stressade när de är i en grupp som de inte känner, hur man ska bete sig, vad som förväntas av en och hur man bör vara.

Några elever menar att stress går i perioder, men alla tycker i alla fall att stressen ökar när de har dåliga rutiner och ingen planering, och då de skjuter upp saker som de borde göra. Även när lärare har en dålig planering så upplever eleverna det som stressande.

**7.2 Hur påverkas gymnasieelever av stress?**

När eleverna känner sig stressade påverkas de av detta på många olika sätt. Men de flesta uppgör att de bland annat får mindre och sämre sömn, delvis på grund av att de grubblar mycket om vad de måste göra, hur det ska gå för dem i skolan, hur de ska kunna ta sig ur situationen de befinner sig i. Alice säger så här om detta:


När de inte sover tillräckligt mycket blir de trötta på dagarna, och orkar inte lika mycket. Eleverna uppgör att det blir svårt att hänga med på lektionerna, de förstår inte lika lätt som de andra klasskompisarna, får svårare att ta till sig den nya kunskapen och därmed lära sig. När de är stressade så arbetar de också sämre. Filip tycker till exempel att stress gör att:

... hjärnan blir lite tröttare och man orkar inte tänka så långt kanske. Svårare att koncentrera sig och tänker lite mer kortsiktigt typ.

Alla elever uppgör att de får svårt att slappa av när de är stressade, allting går mycket snabbare och de känner att de måste skynda sig. De orkar inte tänka så långt, får svårare att koncentrera sig och tänker lite mer kortsiktigt. Linnea tycker till exempel att stress innebär en oro och ängslighetskänsla.

Samtliga elever som vi intervjuade kopplar stress till något negativt - förutom en person, Stina, som instället blir laddad av stress och beskriver det som:
... att skynda sig. Men jag älskar det, och stress för mig är bara positivt. Asså för då hinner
man med mycket tänker jag …

Många säger att de prioriterar fel när de är stressade, exempelvis att de istället för att ta tag i
de studier som behövs göras så gör de något annat som är roligare istället, eller så struntar de i
det och gör ingenting. Man blir med andra ord oproduktiv. Gustav, som dessutom drabbats av
utbrändhet, fungerar dock tvärtom och säger att för att klara av skolan så:

Gustav upplever dessutom att han har fått försämrat immunförsvar. De flesta av eleverna
kopplar dock sin upplevda stress till sin psykiska hälsa, de mår sämre. Några av dem uppger
att de deppar ihop, gråter och får panik.

7.3 Gymnasieelevers trivsel i skolan och klassen

De flesta elever trivs trots allt bra i skolan och med klassen. Alla uppger att deras klass har
grupperingar, men att de ändå har en bra gemenskap, bra vänner, respekterar varandra samt
kan prata med alla trots att de inte umgås med varandra. Oskar började dock senare i sin klass
och kom alltså in i den när de redan varit tillsammans i ett år, och därmed hunnit gruppera sig.
Han har bara gått i klassen några månader, och grupperingarna har lett till att han inte umgås
med sina klasskompisar. Istället har han fått kompisar i andra klasser. Han säger:

... men för mig spelar inte det någon roll, det är jättekul att man hittar andra på skolan som man
är med. Men överlag så är klassen bra, vi pratar och har dialoger som är bra, så jag har inga
problem så med min klass. Men jag umgås inte med dem, men jag trivs ändå i klassen.

Gustav har en lite annorlunda syn på skolan och klassen jämfört med de andra eleverna vi
intervjuat. Han ser nämligen skolan enbart som sin arbetsplats. I hans klass på 23 elever är det
också grupperingar, olika kompisgäng som kan prata med varandra som inte umgås med
varandra. Han beskriver sin klass så här:

De bryr sig inte så mycket om andra, och jag är helt fri. Jag är en ensamvarg kan man säga, i
klassen. Jag umgås inte med någon … de är bara som arbetskamrater.

Ju mindre klassen är, desto mindre grupperingar verkar det bli. Man kommer närmare
varandra och klassen upplevs som en stor familj, tycker Linnea som går i en mindre klass på
13 elever. Hon säger att:

Min klass är jättehärlig, alla umgås med alla, ingen blir utanför, ingen blir mobbad, och det är
jätte- jätte- jättehärligt.
Klara däremot går i en större klass på 26 elever, vilket hon och hennes klasskompisar tycker är för stort. Men hon förklarar:

... jag har skapat väldigt personliga band med vissa personer i klassrummet som jag även umgås med i vardagslivet, alltså utanför skolan. Och det visar ju då på att det är ett bra klassrum, en bra miljö.

Flera tycker att kompisrelationerna i klassen egentligen inte har så stor betydelse, de menar att man bara ska kunna ha lektioner med dem och att man inte måste kunna umgås med varandra. Alice beskriver detta så här:

Nu hade ju vi turen och fick den klassen vi fick, men jag tänker överlag att det är ju bara en klass, det är ju bara lektioner vi har med klassen. Du ska liksom bara dör och lyssna på en lärare och diskutera vad han sagt med några av dina klasskompisar, så jag tycker inte det är så jätteviktigt att du är bundna till dem, eller vad man ska säga. Bara du har kompisar du kan vara med hemma också så är det liksom, ah, bara en klass.

Alice upplever också att det märks tydligt när andra i klassen är stressade, speciellt de som ligger på de högre betygsnivåerna. Hon tycker att när de är stressade så blir hela klassen orolig, det syns och känns ganska tydligt och även lärare och andra som kommer in i klassrummet kan känna av detta.

När någon eller några av klasskompisarna upplevs som stressade så tycker de flesta elever att det “smittar av sig”. Till exempel så förklarar Alice att:

... jag kan bli väldigt stressad, asså riktigt stressad, när klassen är stressade. Jag känner liksom att till och med de som ligger på A-nivå är stressade, då är det kört för mig. Nej, men då ger jag nästan upp, då går den spärren att ‘nej det kommer inte funka då’.

Ida får samma känsla, att när till och med de med högre betyg känner stress över skolan så är det verkligen illa. Oskar däremot känner tvärtom, han säger att:

... när andra folk är stressade så tänker jag ‘ah men gud vad bra för mig!’ Nej, men jag känner att då är ju inte jag denenda som är stressad.

Filip kan känna att kravet att göra bra ifrån sig “smittar av sig”, men att det är på ett positivt sätt och alltså inte stressen som smittar av sig på honom. Han går i en klass med mestadels tjejer i, och han anser att de generellt sett är mer stressade än killar. De som verkligen vill göra bra ifrån sig och som har höga krav på sig själva upplever han som mer stressade.

Siri märker också när hennes klasskompisar är stressade, men hon påverkas inte av dem om de inte har en djupare relation med varandra. Julia är inne på samma spår och säger att hon inte påverkas så mycket av när hon upplever klasskompisarna som stressade, utan hon påverkas i så fall mer av sina familjemedlemmar, eftersom de har en djupare relation med varandra.
Gustav beskriver sin upplevelse av andras stress så här:

... nu har jag börjat inse hur andra, hur stressade andra är, för när jag själv var stressad visste jag inte hur mycket andra var stressade... Men nu när jag har mindre saker att fokusera på, då hör jag, då ser jag, då tänker jag på andra också. Men under tiden tror man att man är ensam om det. Men nu inser man att det är många andra också som lider av stress.

Många av gymnasieeleverna är alltså stressade i skolan, och de märker även av detta på varandra. Men hur de påverkas av varandras stress varierar en del mellan dem.

### 7.4 Gymnasieelevers relation till och syn på sina lärare

Samtliga elever tycker att vissa av deras lärare är bra och vissa är sämre, men generellt sett så är de ganska nöjda med dem. En del lärare tar inte sitt arbete på ett professionellt sätt upplever Klara, de har dålig koll och kan inte hantera sitt jobb eller olika situationer. Detta, och även när lärare planerar dåligt, leder till att eleven blir stressad och inte kan presteras så mycket som hen vill. Eleverna känner att när de inte är säkra på vad som ska göras och vad som krävs av dem, när det är otydligt, så presterar de sämre. Oskar säger till exempel:

Jag upplever att lärarna är engagerade i olika grader. Det som är viktigast egentligen är ju att lärarna har ett engagemang gentemot eleverna, ju mer engagerad läraren är desto mer motiverad och engagerad blir eleven. Så det sambandet ser jag tydligt.

Detta menar Oskar är det mest avgörande för om en lärare är bra eller dålig, vilket Elin, Klara och Alice håller med om. Oskar fortsätter:

Visar en lärare mindre intresse känner jag lite, ‘vad gör jag här?’

Alla elever upplever att en lärares sätt att undervisa på har stor betydelse för hur bra de anser att lärarna är, när de lär ut på ett bra sätt så blir det intressant. Det innebär att de då förklarar mer, till exempel varför de gör saker, eller som Linnea beskriver dem:

De känns mer personliga, de är inte rädda för att skämta med en och de är fortfarande stränga men de behandlar en inte som man är ett barn eller nåt sånt, utan de sitter och pratar med en som de skulle prata med vilken annan person som helst.

De sämre lärarna däremot pratar som att de vet bäst, och som att eleven vore ett barn. De pratar alltså på ett annat sätt med andra vuxna än vad de gör med sina elever.

Det är väldigt viktigt att ha lärare som förstår en, tycker samtliga elever. Att de är hjälpsamma och att man har en bra relation till varandra. Det är väldigt stor skillnad på olika lärare, de ger olika energi. Siri tror att det handlar mycket om personkemi, alltså om vilka man kommer bra överens med. Maja tycker att hennes relationer till lärarna beror mycket på vilket ämne de undervisar i. Lärarna som undervisar i de ämnen som bara ingår i elevens valda program.
upplever hon som mycket bättre än de andra lärarna som håller i grundämnen. Hon tycker
programmets lärare är bättre för att:

... här har vi liksom en bättre sammanhållning och vi pratar mer med varandra, och vi känner
varandra liksom. Och då är de nästan automatiskt mer snälla och trevliga, och man har lättare
att lära sig för man tycker om dem.

När det handlar om de lärare som undervisar i grundämnen så beskriver hon dem så här:

... då verkar de inte lika glada. Det verkar som att de är lite trötta och bara stör sig på världen.
Så det är inte lika roligt att va i de klassrummen. Så det beror mycket på, men de är alla snälla
liksom. Men det är verkligen olika energi på olika ställen.

Sammantaget tycker alla elever att det som utmärker en bra lärare är att de tycker det är kul
och gillar att undervisa eleverna, de ser eleverna som enskilda individer och är personliga. De
är positiva, trevliga och lätta att prata med. De är dessutom pedagogiska, demokratiska,
förstående och lyssnar på eleverna. En bra sammanhållning upplever eleverna som en viktig
aspekt, och att lärarna har intressanta lektioner där de varierar undervisningsmetoden. Oskar
känner att:

Visar en lärare mindre intresse känner jag lite 'Vad gör jag här?'

Överlag så tycker eleverna att de har hyftsat bra lärare, men att de är dåliga på att planera och
prata med varandra om till exempel prov och inlämningar. Detta leder till att alla uppgifter
ofta får sina deadlines inom samma korta tidsperiod, vilket skapar stor tidspress och stress hos
eleverna. De upplever att lärarna inte verkar bry sig om detta. Gustav upplever det så här:

… det är så att vi får många uppgifter, lärarna bryr sig kanske inte så mycket om hur mycket
man har… de säger att ni ska vara klara med det här under en vecka, det ska gå snabbt och så
där.

På samma sätt verkar vissa lärare bli stressade över att de inte hinner rätta allt i tid, enligt
eleverna, och när de tar lång tid på sig att rätta blir eleverna irriterade eftersom de vill veta hur
det gick för dem. Majoriteten av eleverna upplever dock inte att deras lärare är stressade, inte
vad de märker av åtminstone. I följande citat sammanfattar Filip alla våra respondenters åsikt
om lärarnas stress:

Jag tror att lärarna är ganska bra på att dölja det för eleverna om det skulle vara så. Sen tror jag
i och för sig också att man inte fokuserar på deras stress, utan att man tycker att de får betalt för
detta och då kan man fåna stressad liksom.

Så här tycker alltså samtliga elever, de uttrycker det bara med olika ord. Men på frågorna om
vad de tycker om sina lärare, samt om de upplever dem som stressade, så väckte det ganska
starka känslor och reaktioner hos alla elever. Amanda till exempel säger att:

Jag känner så här, en lärare tog ledigt för att hon var utmattad, men jag måste gå här varje dag!
Klara är inne på samma spår, och menar att:

Det är vi som anpassar oss till dem, och inte dem till oss, så det är klart att de inte ska känna nån stress.

Hon fortsätter:

... de kanske blir stressade när prov och inlämningar ska rättas, men de ska egentligen inte vara stressade. De ska ha det så pass planerat att de vet att de har tid och hinner med allt.

Även om eleverna skulle se att deras lärare är stressade så är det inte någon som tror att de skulle påverkas av det. De tycker att lärarna har varit med så pass länge, så de borde veta vad de gör. Men lärarna påverkar elevernas prestation väldigt mycket på andra sätt. Eleverna gav exempel på vad som utmärker en sämre lärare, och det som de var överens om var bland annat att läraren då är opedagogisk, antar att alla elever förstår samtidigt och blir arg när någon inte gör det. Eleverna blir stressade ifall de inte hänger med i undervisningen som sina klasskompisar och läraren inte förstår det. En sämre lärare ser enligt våra respondenter heller inte varje elev som en enskild individ, och de upplever även att det känns som att läraren ser ner på dem. När lärare är orättvisa, drar snabba slutsatser och favoriserar vissa elever så blir det väldigt stela relationer. Maja påpekade dessutom att vissa lärare inte ens kan namnena på eleverna. Fler egenskaper som utmärker de sämre lärarna, och som då skapar stress hos eleverna, är att de är strängra, tjafiga, oförstående, förklarar dåligt och inte hjälper eleverna.

7.5 Hur hanterar gymnasieelever stress?

Majoriteten av eleverna försöker att lägga upp en planering för vad de behöver göra, för att förebygga stress. De tar då en sak i taget och prioriterar alltså det som behöver bli klart tidigast för att kunna koncentrera sig på just den saken, som ett specifikt ämne exempelvis. Några av dem försöker också tänka att om de bara gör sitt bästa så är det bra, de försöker att inte bry sig så mycket och tänker att om det går dåligt så är det bara att komplettera senare. På så vis lugnar de ner sig själva.

Men de flesta av eleverna har ingen direkt medveten strategi för att hantera stressen när de väl blivit stressade, förutom Klara, som mediterar för att kunna slappna av. Hon säger:

Det funkar jättebra faktiskt, då tar jag kanske 30 till 20 minuter, sätter på lite lugnande musik och mediterar. Det hjälper!

För att slappna av och komma på andra tankar än studierna gör ändå de flesta eleverna något annat, men utan att tänka på att det är olika sätt att förebygga och hantera stress på. Många av dem träna regelbundet, pratar med familjen, träffar kompisar och gör sådant som de tycker är roligt. Oskar menar att:
Träning, överlag, är en väldigt bra terapi faktiskt för hjärnan.

Och Klara håller med om att träning:

... har väldigt positiva effekter, man kommer ut ur hemmet och sitt lilla rum och kanske gör det man tycker är roligt helt enkelt.

Flera av eleverna hanterar dock stress väldigt dåligt, och mår inte alls bra när de blir stressade. Linnea till exempel förklarar att:

Jag försöker agera så normalt som möjligt, men jag vet inte. Det känns som jag kanske inte gör så jättemycket annorlunda, bara att jag typ kanske mår sämre bara.

På frågan hur de hanterar stress är det flera som säger att de ger upp och inte gör någonting istället, eller så går de och lägger sig för att sova, gråter, fortsätter vara stressade, får ångest eller panik. När de skjuter upp studierna på detta vis så anser de också att ännu större stress skapas hos dem.

7.6 Stressförebyggande arbete på skolan

Ingen av eleverna tror att deras skolor har något stressförebyggande arbete, inte vad de vet om åtminstone. På en skola har de haft en kort föreläsning om stress, men det var den enda under tre års tid. Amanda säger exempelvis:

De kanske har det i planen, asså en plan att arbeta med nånting, men de gör det inte.

Alla elever uppgjer att är man stressad och vill få hjälp eller stöd så kan man gå till kuratorm eller skolsköterskan, men det är de själva som måste ta det initiativet i så fall. Dessutom har de inte fått någon information om att de kan gå dit om de känner sig stressade. Filip tycker att de borde vara mer tydliga med detta, och exempelvis komma ut till klassrummen och berätta för eleverna om vad stress är, vad det orsakas av och att de är välkomna till dem om de känner sig stressade för att få knep för att sänka sin stress. Han säger också:

Jag tror nog det hade kunnat underlätta. Sen kanske inte många hade vågat gå dit, kanske hade tyckt det hade varit pinsamt eller inte vill visa att man är stressad. Men om det ändå finns möjlighet, och man går dit, så tror jag att det kan hjälpa.

På en skola finns det specialpedagoger som elever kan gå till för att få hjälp att planera, men detta var det bara Siri som visste om av de sex respondenterna vi intervjuade från den skolan. Maja säger att de under mentorstiden pratar mycket om hur de kan plugga, hur man ska göra det för att det inte ska bli för mycket på en gång. Men något konkret stressinriktat förebyggande arbete verkar skolorna alltså inte ha. Klara förklarar att:

... det finns ett förebyggande arbete för de som det går dåligt för i nåt ämne, men inte för dem som är stressade tror jag inte. Det är mer eget initiativ i så fall, att man går till läraren och säger

Samtliga elever upplever att många klasskompisar är stressade i skolan, så det hade behövts något förebyggande arbete där för att motverka det, tycker de. Linnea säger till exempel att:

... det tror jag att många elever skulle må mycket bättre av, så de inte skulle behöva stressa så mycket som de gör.

Siri tycker att både lärare och elever behöver få ökad kunskap om förebyggande arbete mot stress, och även mot psykisk ohälsa. Hon säger:

Jag tycker att de borde ta in till exempel stresshantering samt psykisk ohälsa, för det blir bara mer och mer ungdomar som får det... De har ingen koll på det, inga ingen koll alls, så ... jag tycker det är synd.

Eleverna vet dock inte riktigt vad skolan skulle kunna göra för att förebygga stress hos dem. Men Alice tycker att lärarna borde ta större ansvar för sina elevers stress, hon säger:

Jag hade velat att de som ser det hjälper en direkt, än att bara låta det gå. Man kan ju inte ställa krav på att de gör det, men jag kan ställa krav på att om de ser eller upptäcker så hade jag velat att de hjälper till med en gång.

De allra flesta är överens om att en bra strategi hade varit att ha bestämda tider för läxhjälp, där lärare finns tillgängligt. Detta citat från Alice sammanfattar dessa elevernas åsikter på ett bra sätt:

Jag skulle vilja ha nån uppsamlingstid eller en lektion som man har bara med klassen en gång i veckan, så man går dit och gör det man ligger efter i och det finns en lärare där som kan hjälpa en.

Klara berättar att i grundskolan hade de detta, vilket funkade jättebra. På en av gymnasieskolorna finns det idag läx- och studiehjälp, men det ligger på dåliga tider för eleverna så oftast har de ingen möjlighet att gå dit, om de inte hoppar över den lektionen som pågår samtidigt. Så tiderna borde anpassas mer till eleverna, och inte bara till lärarna, tycker de.

Helst skulle eleverna vilja ha en lärare för sig själv och få hjälp på ett enskilt plan, men de vet att det är svårt eftersom tiden som krävs för att genomföra detta inte finns. Gustav berättar dock att på hans skola så har de börjat med ett nytt arbetssätt:

Eleverna tycker också att lärarna borde sprida ut prov och liknande över en längre tidsperiod, så att inte alla uppgifter ska bli klara på en och samma gång. Föreläsningar om stress föreslår flera elever också. Alla har ju olika sätt som de hanterar stress på, och för Stinas del funkar det bäst att vara ute i naturen och med djur. Hon tycker att man skulle kunna ha lektioner ute ibland. Vissa lärare ger eleverna bensträckare när de börjar få svårt att koncentrera sig, men det varierar beroende på vilken lärare det är.


Merparten av respondenterna har ingen medveten strategi för att hantera sin stress, och enligt de flesta har inte gymnasieskolorna som de går på något stressförebyggande arbete heller. Detta skulle behövas tycker eleverna.

8. DISKUSSION OCH ANALYS

I detta avsnitt kommer vi att föra en gemensam diskussion och analys kring resultaten. Därefter följer våra individuella slutdiskussioner.

Vad är viktigt för mig?”. Det gäller att kunna acceptera att man inte hinner med allt, då får man lättare att prioritera. Genom denna strategi tar man istället en mer aktiv roll i vad man gör med sin tid, och blir därmed mer delaktig i vad som händer (Antonovsky, 1991). De flesta av respondenterna försökte ju att planera och prioritera sina studier för att undvika för stort stresspåslag.


Eleverna har, i våra intervjuer, själva uppgett konsekvenserna som stress ger dem, till exempel dålig sömn och återhämtning, trötthet, bristande fokus och koncentration samt att de får svårare att ta till sig den nya kunskapen. De arbetar sämre när de är stressade och prister inte så bra som de egentligen skulle kunna göra, om de inte hade varit stressade. Ett grundläggande mål hos skolor och lärare är att förbättra lärandens förutsättningar, att de ska utveckla sina kunskaper (Skolverket, 2011), men är de stressade så blir det vältligt svårt. När deras upplevelse av kraven på dem inte väger jämt med deras resurser, exempelvis i form av socialt stöd, så leder detta ofta till att de blir stressade på ett negativt sätt.


Eleverna som vi intervjuat tycker att det är viktigt med goda relationer till lärarna, att det motverkar stress hos dem, samt underlättar deras lärande och prestation i skolan. Utifrån resultatet av denna studie verkar det dock som att eleverna inte tänker så mycket på att lärande även sker på den kollektiva nivån, de verkar istället se det som att enbart läraren har ansvaret för att lära dem ny kunskap, och de är själva bara där för att ta emot detta. Detta kan tyckas vara lite motsägelsefullt, eftersom eleverna samtidigt uppger betydelsen av bra relationer till lärarna. Tycker de då att de endast går till skolan för att ta emot ny kunskap från läraren sker ju inget samspel mellan dem, och deras relation är då inget som prioriteras. Dock är detta ett pedagogiskt mönster som eleverna är intränée i genom alla deras år i skolan, så det är heller inte deras fel. Det är skolans uppgift att etablera den pedagogiska formen, elevernas synsätt som framkom i vår studie är deras reaktion på detta. Säljö (2000) menar också, genom det sociokulturella perspektivet, att individer lär sig och utvecklas när de interagerar med varandra. I skolan interagerar både elever och lärare med varandra, och lärarna är de som ska föra vidare sina kunskaper och erfarenheter. Men det sker även tvärtom,
även om det oftast är läraren som lär eleven. Lärande här sker på den kollectiva nivån där kommunikation är en viktig del i det hela.


Även om merparten av våra respondenter trivs i sin klass, och har kompisar i den, så tycker flera att deras relationer till klasskompisarna egentligen inte har så stor betydelse. Huvudsaken är att de kommer överens och respekterar varandra, men om de är bra kompisar med varandra och umgås eller inte verkar inte spela någon större roll. Detta tycker vi var en intressant del av resultatet, vi undrar då ifall eleverna hade haft samma synsätt även om de inte hade trivts i klassen? Alltså om de inte hade haft några kompisar i klassen, hade de fortfarande tyckt att det inte spelade någon roll då?

Vi blev även lite förvånade över Gustavs kommentar om att han ser skolan som en arbetsplats och klasskompisarna som arbetskamrater, och att man inte är kompisar dä. Vi tycker det är lite underligt att han tycker att man inte har kompisar på sin arbetsplats. Det är något som vi aldrig hört någon annan tycka, varför skulle man inte kunna vara kompis med sina kollegor? Hur kommer det sig att han tänker så? Kan det bero på att han inte har några kompisar i skolan? Han uppgav själv i intervjun att han prioriterar studierna framför allt annat, så då har
han ingen tid över till att skapa vänskapliga relationer med andra. Genom att se skolan och klasskompisarna på det sätt som Gustav gör, kan vi tolka det som att han försöker skydda sig själv på ett sätt. Han menar att han trivs med att vara ensamvarg, men vi tänker att det kan vara något som han bara försöker intala sig själv eftersom han kanske tycker det är pinsamt att inte ha några vänner. Eller så accepterar han det helt enkelt, då han kanske ser det som det enda sättet att hantera sin situation och studierna på. Han kanske inte tycker att det är så kul egentligen, och kanske mår dåligt över det, och därför bygger han eventuellt upp en fasad för att dölja det. Detta tycker vi är en intressant del av resultatet, eftersom Gustavs synsätt går emot alla våra andra respondenters uttalanden.

Eleverna uppger att de märker av när deras klasskompisar är stressade. Men de flesta påverkas trots allt inte av detta i någon större utsträckning, om det inte är så att de har en nära relation till varandra. Det är ju förstås positivt, att stressen inte ”smittar av sig” så mycket mellan elever, men det är inte bra att de upplever varandra som stressade. Men om man däremot jämför detta med Gustav, så upplever han det ju lite tvärtom. Han såg istället hur stressade allt andra runt omkring honom var när han själv hade minskat sin egen stress, innan dess såg han inte det. Man kan säga att han var instängd i sin egen lilla bubbla, vilket alltså verkar vara en konsekvens av för mycket stress. Det här är en sak som lärare skulle kunna se i klassrummen om de tittade lite extra, och då få en chans att ingripa i tid.


Samtliga av våra intervjuade elever ansåg att stressförebyggande arbete skulle behövas på skolorna. De gav en del förslag, men vi vet inte om de själva har gett dessa förslag till lärarna eller någon annan i skolan än, eller om vi var de första som de uppgav dessa till. Vi tror dock inte att skolorna vet om elevernas förslag, och vi tänker att eleverna kanske inte vågar ta det initiativet. Därför borde exempelvis lärarna inhjuda till detta genom att ta upp frågan i klassen, tycker vi.
9. MARIELLES DISKUSSION

Vi har i denna uppsats mestadels fokuserat på gymnasieelevers subjektiva upplevelse av stress, samt deras sociala relationer till lärarna, eftersom det var vårt syfte. Vi tog även kortfattat upp KASAM och GMR i teoriavsnittet, som är två nyckelbegrepp inom den salutogena teorin. Men i och med att vi har valt att skriva vår uppsats inom ämnet pedagogik så har dessa två teorier inte fätt så stor uppmärksamhet. De har dock varit mycket centrala och återkommande under hela vår hälsoveterutbildning, så därför anser jag att de förtjänar mer fokus än vad vi gett dem. På grund av detta tänkte jag skriva lite mer om just KASAM i min slutdiskussion, och koppla denna teori till våra studieresultat.

Känsla av sammanhang (KASAM) är alltså en teori som förklarar varför en del människor klarar av stora påfrestningar, medan andra inte gör det (Antonovsky, 1991). Jag tycker att detta är intressant att koppla till eleverna som vi intervjuat, eftersom olikheterna - och likheterna - bland dem framkom så tydligt i vår analys. Olikheterna i deras sätt att hantera stressfulla situationer visar på att de har olika stark KASAM, och då kan man ju undra vad det skulle kunna bero på? Vad är det som påverkar elevernas känsla av sammanhang? För att inse detta behöver man förstå KASAM:s tre huvudkomponenter lite djupare:


Antonovsky pekar på hur viktigt KASAM är för att vi ska kunna bli aktörer istället för offer i våra liv (Antonovsky, 1991). Han menar att tre faktorer är särskilt viktiga för att kunna utveckla en stark känsla av sammanhang: konsistens (vilket handlar om i vilken mån den nära omgivningen präglas av klara budskap, struktur och ordning i stället för kaos), balans mellan över- och understimulering (beror på om det finns tillräckliga resurser) samt möjlighet att delta i beslut som påverkar ens egen situation (Eriksson red., 2015). Resultaten som vi fått i denna studie visar att inte någon av dessa faktorer verkar uppfyllas i dessa gymnasieskolor, enligt många av de elever som vi intervjuat. De tyckte ju till exempel att flera lärare var otydliga och planerade dåligt, och de upplevde höga krav på sig själva i kombination med låg grad av kontroll, vilket skapar en obalans. Med tanke på detta är det alltså inte alls konstigt att de är stressade och har en låg KASAM, eftersom konsistens bidrar till en ökad begriplighet, balans mellan över- och understimulering bidrar till stärkt hanterbarhet och delaktigheten bidrar till meningsfullhet (Eriksson red., 2015).


De senaste åren avteckning av ökad stress hos ungdomar (och äldre) är oroande. Av detta finnes det mycket för skolorna att lära eftersom tydligheten, hanterbarheten och begripligheten inte verkar vara särskilt stor där - åtminstone inte i skolorna som våra respondentere studerar på. Dessutom verkar hälsofrämjande insatser inte direkt vara högt prioriterade. Problemet är att vår förmåga att hantera stress har minskat, samtidigt som stressen har ökat (Währborg, 2002). Brist på socialt stöd och tid för återhämtning hos gymnasieelever är vanligt, men är samtidigt exempel på två viktiga resurser som faktiskt kan åtgärdas i skolan med insatser som inte är alltför svåra att få till. Våra intervjuade elever hade ju en del egna förslag, så varför
inte lyssna på dem? Förutom att stressen hos dem då skulle kunna sänkas, skulle dessutom deras empowerment och KASAM förmodligen stärkas, eftersom de då skulle få känna sig delaktiga och själva kunna vara med och påverka.


10. EMMAS DISKUSSION

Då vårt syfte var att se på elevernas upplevda stress och sociala relationer valde vi att ta upp både sociokulturellt perspektiv och relationellt perspektiv. Jag tyckte att den relationella pedagogiken var väldigt intressant och har därför valt att diskutera lite kring den.


Skolan är en viktig plats för eleverna då de tillbringar en väldigt stor del av sin tid där. Att skapa hälsofrämjande miljöer för dem är viktigt för att de ska må bra. Eleverna kände själva att när de var stressade hade de svårt att sova och då fick de inte tillräckligt med sömn, vilket bidrog till att de inte orkade hålla upp koncentrationen under dagen och på så sätt blev prestationen sämre. De hade svårare och svårare att ta till sig ny kunskap.


arbete för de andra lärarna då eller tar man ”bara” in en vikarie och så löser den problemen? Eleverna tror jag behöver lite mer förståelse och hade man arbetat utefter den relationella pedagogiken hade nog fler fått en annan förståelse för deras lärare och tvärtom. De hade nog kunnat prata på ett annat sätt så att de förstår varandra.

11. SLUTSATS


Främjande och förebyggande arbete mot stress - på gymnasieskolorna som våra respondenter studerade på - är ovanligt, och enligt eleverna skulle det behövas. De har själva flera förslag på insatser, därför kan det vara värdefullt för skolor att lyssna på sina elever och ta till sig av det de har att säga. Förslag som de tog upp var att skolans personal bör bli tydligare och bättre på att förmedla information, införa uppsamlingstider för läxhjälp tillsammans med lärare, öka kunskapen om stress och psykisk ohälsa samt få tips kring stresshantering.
REFERENCES


Försäkringskassan (2015-04-01). *Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning*. [Elektronisk]. Stockholm. Tillgänglig: https://www.forsakringskassan.se/press/pressmeddelanden/?ut/p/z0/fY69DoJAElSfxnoPQoiWUBA1qC1sc7nIhhx3Li-7Eh9fNNZWM_NLMhIAADZrb536kd2ccst5nafmktZJoW55VlmTofqmpR1nVbHBM6A_wvbgh_mGQvA-8hKL4Xma1iFdmZaSOQnD-o6io474p0R_SC7Oo7bHVGy4vIuEFv1MVoZnkHC4lf23MMUsH0DzGSF3A!!/[2017-06-05].


BILAGA 1

Intervjuguide

Biografiska fakta:
- Namn?
- Ålder?
- Skola?
- Årskull?
- Program?
- Bostadsort?

Stress som begrepp/fenomen:
- Vad är stress för dig?
- Hur vet du att du är stressad? (Symptom)
- I vilka situationer blir du stressad?
- Hur hanterar du det?

Sömn:
- Upplever du att du får tillräckligt med sömn? Känner du dig utvilad på morgonen när du vaknar?
- Märker du skillnad i din sömn när du är stressad jämför med när du inte är stressad? – i så fall: på vilket sätt?

Skillnad med tiden:
- Har du blivit mer stressad sen du började gymnasiet?
  - I så fall: på vilket sätt?
  - Vad tror du det beror på?
  - Upplever du att kraven är högre? Både från dig själv och utifrån.

Hem-/fritidssituationen:
- Vad gör du på fritiden?
- Hur påverkar det din upplevda stress?
  - Hur ser din familjesituation ut? (Bra relation, separerade föräldrar?
  - Påverkar det din upplevda stress?

Relation till klasskompisar:
- Hur trivs du i skolan/klassen?
- Hur är sammanhållningen? (Grupperingar etc.?)
- Upplever du att dina klasskompisar är stressade?
  - I så fall: På vilket sätt?
  - Påverkar det dig?
Relation till lärare:
- Vad tycker du dina lärare? Varför?
- Hur är er relation?
- Upplever du att dina lärare är stressade?
  - I så fall: på vilket sätt?
  - Påverkar det dig? (Prestation etc.)

Stressförebyggande:
- Vet du om man arbetar stressförebyggande på din skola?
  - Vad gör de då? Skulle du önska de gjorde något mer/annat?
  - Om inte: skulle du önska att de gjorde det? Och hur i så fall?

Avslut:
- Är det något mer du skulle vilja lägga till eller komplettera?
BILAGA 2

Stressundersökning

Hej alla gymnasieelever!

Vi är två tjejer från Högskolan Väst som läser sista året på hälsovetarprogrammet, och ska nu börja på vår C-uppsats. Vårt syfte är att undersöka upplevd stress hos er som går i gymnasiet, och därför söker vi nu dig som skulle vilja vara med i vår undersökning genom att delta i en kort intervju - som är anonym. Frågorna kommer då främst att beröra er upplevda stress i dess olika former, samt vad den eventuellt skulle kunna bero på, hur ni hanterar den och om skolan jobbar någonting med stresshantering.

Är du intresserad av att delta, tveka inte att höra av dig till oss! Maila eller ring så bestämmer vi tid och plats för en kort intervju. Gärna så snart som möjligt, dock senast den 17 mars. Vi vore väldigt tacksamma för ditt bidrag!

OBS! Är du under 18 år behöver vi målsmans tillstånd.

Tack på förhand!
Med vänliga hälsningar

Marielle Johansson
Emma Johansson