



Malmö högskola

Lärarytbildningen

Skolutveckling och ledarskap

Examensarbete

10 poäng

Varför är dagens gymnasieungdomar stressade?

What makes upper secondary pupils suffer from stress?

**Av Malin Björsing
Carina Ljungsten**

Lärarexamen 60 Poäng
Omvårdnad
Höstterminen 2005 termin 3

Examinator: Anna Henningsson
Yousif
Handledare: Marie Leijon

Sammanfattning

Björnsing, Malin och Ljungsten, Carina (2005). Stress – varför är dagens gymnasieungdomar stressade? (*What makes upper secondary pupils suffer from stress?*) Skolutveckling och ledarskap, Läraryrskutbildningen 60p, Malmö Högskola.

Syftet med detta examensarbete är att undersöka om eleverna på vår undersökningsskola upplever sig stressade och i så fall varför. Därmed vill vi öka vår kunskap och förståelse för stressen i skolan om den nu finns.

För att nå syftet använde vi oss av metoden enkäter med 21 stycken elever och intervjuer med två elever och en skolsköterska. Vår använda litteratur tar upp allmän kunskap om stress och hur den påverkar våra ungdomar.

Resultatet av vår undersökning visar att eleverna är stressade på ett eller annat sätt och att de har en önskan om att få en jämvikt mellan skola och fritid.

Slutsatsen av vår undersökning är att eleverna måste betraktas som experter på sin skolsituation och att vi lärare ska vara mer måna om att elevernas röster blir hörda och inte bara ta saker för givet. Eleverna måste få känna att de får vara med och planera och att de har en påverkbar skolsituation.

Förslag till fortsatt forskning skulle kunna vara att undersöka om eleverna blev mindre stressade om de fick hjälp med att planera sin tid bättre, att använda sig av körschema och mer tid till mentorskap.

Nyckelord: Ungdomar, stress, skola, fritid och gymnasiet

Malin Björnsing

Nils Holgerssonsgatan 6
262 57 Ängelholm

Carina Ljungsten

Topasvägen 4
262 70 Strövelstorp

Handledare: Marie Leijon

Examinator: Anna Henningsson Yousif

Förord

Härmed vill vi framföra ett stort tack till alla elever samt skolsköterskan på den skola där vi gjort vår undersökning. Vi vill också tacka skolledaren som givit sitt godkännande till undersökningen samt våra familjer, handledare Marie och vår examensgrupp. Vi hoppas därmed att lärarkolleger på gymnasieskolorna runt om i landet, kan använda denna uppsats för att få mer kunskap om elevernas situation när det gäller stress i och utanför skolan och hur detta påverkar skolarbetet. Lärarna kan sedan tillsammans med eleverna arbeta vidare med resultatet av denna uppsats och vidta åtgärder för att tillsammans skapa en god lärandesituation. Kanske kan vi alla hjälpas åt med att minska stressen för våra ungdomar.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	7
1.1 Bakgrund	9
1.2 Syfte och problemformulering	10
2. LITTERATURÖVERSIKT	11
2.1 Hur är stressen hos eleverna idag?	13
2.2 Hur är ungdomars sömnvanor?	15
2.3 Andra stressrelaterade orsaker för ungdomarna	17
2.4 Vilka symtom kan stress ge hos ungdomarna?	18
2.5 Vad kan man göra för att minska stressen för ungdomarna?	18
3. METOD	21
3.1 Metod val	21
3.1.1 Enkäterna	22
3.1.2 Intervjuerna	23
3.2 Urval	23
3.3 Tillvägagångssätt	24
3.4 Etiska överväganden	26
3.5 Tillförlitlighet	26
4. RESULTAT	27
4.1 Elevenkäter	27
4.2 Djupintervjuer med två elever	31
4.3 Intervju med skolsköterskan	34
5. DISKUSSION	37
5.1 Vad är stress för gymnasieungdomarna?	37
5.2 Vilka faktorer i och utanför skolan framkallar stress?	39
5.3 Möjliga åtgärder för att förebygga stress?	42
6. REFERENSER	49

7. BILAGOR	51
7.1 Provenkät elever	51
7.2 Enkät elever	52
7.3 Djupintervju med elever	53
7.4 Intervjufrågor med skolsköterskan	54
7.5 Brev till skollärdare,	55

1. Inledning

Vi kommer inledningsvis att beskriva varför vi har valt att studera ämnet stress hos eleverna på gymnasieskolan men även vad tidigare forskning visar inom detta ämne.

När vi har varit ute på vår verksamhetsförlagda tid under utbildningen i olika skolor, (gymnasienivå), har vi upplevt att eleverna är stressade i skolan. Vi såg här, att det var svårt att få arbetsro i klassrummet som ibland berodde på för mycket prat eleverna emellan och att lärarresurserna inte räckte till, då eleverna ofta behövde hjälp samtidigt. Prov och inlämningsuppgifter kom ofta på samma gång, eleverna hade lite inflytande över sitt arbetsschema då de ibland hade långa håltimmar och för liten tid till lunchrast för att hinna med och äta. Vi upplevde även att eleverna fick mycket läxor i de olika ämnena och att de också hade en ständig kamp mot klockan för att kunna hinna med sina olika fritidsaktiviteter, då dessa skulle kombineras med läxorna. Eftersom vi båda två är sjuksköterskor och arbetar inom vården har vi lagt märke till att många människor är mycket stressade i dagens samhälle. Denna bakgrund har nog gjort oss extra uppmärksamma på hur eleverna verkligen mår i skolan. När vi sedan började prata om examensarbete tog vi båda upp detta som ett problem och vi beslutade oss för att fördjupa oss mer inom detta ämne. Det är ju trots allt så att läroplanen skall ge en mer individualiserad undervisning än som tidigare lärarledd och undervisningen skall anpassas efter den enskilde elevens behov och dess förutsättningar (Utbildningsdepartementet, 1994). Detta menar vi, främjar den enskilde elevens möjlighet till lärande men frågan är om lärarna hinner tillgodose alla elevers behov när klasserna är stora och läroplanen skall följas.

Enligt en TEMO undersökning som kom ut i början av år 2005 var gymnasieeleverna mer stressade idag än under år 2002. Undersökningen visade på resultat ifrån elevernas möjlighet till kunskap och lärande, trivsel och arbetsmiljö. Resultatet visade bl.a. att eleverna inte upplevde den arbetsro som de egentligen skulle behöva. Möjligheterna att arbeta i egen takt likaså att inskaffa nya kunskaper hade blivit mindre.

När det handlade om elevinflytande visade detta vara ett stort missnöje ibland eleverna både på den fysiska miljön men även inom olika ämnen. Kontakten mellan lärare och elever var dock tillfredställande enligt eleverna i undersökningen (Haldin, 2005). Denna undersökning bekräftar våra observationer och upplevelser ifrån vår verksamhetsförlagda tid under lärarutbildningen.

Eleverna som vi har träffat under vår verksamhetsförlagda tid arbetar mycket självständigt med olika uppgifter, de arbetar i sin egen takt men har en tidsram att följa. Detta på grund av att alla kunskapsmål måste följas för att bli godkända i ämnet och för att sedan bli behörig till eventuella vidarestudier på högskolan. De eleverna som har svårt att arbeta under tidspress kanske inte hittar de rätta arbetsmetoderna och kan behöva mycket stöd ifrån läraren under arbetets gång. Är det då en stor klass med många elever som behöver extra hjälp räcker inte lärarresurserna till, vilket kan vara en bidragande orsak till att eleverna blir stressade.

Enligt läroplanen för de frivilliga skolformerna (Utbildningsdepartementet, 1994) är kunskap inte ett entydigt begrepp utan den kan uttryckas i olika former som fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet. Detta förutsätter att de har ett samspel mellan varandra. Frågan är om vi ger eleverna dessa beståndsdelar för att skapa en god lärandesituation? Eller är det så att vi ställer för höga krav på eleverna, drar alla över en kam eller förbiser olika elevers behov i dom stora klasserna? Det är mycket som skall hinnas med enligt läroplanen och vi tror att detta kan sätta en extra press på lärarna.

För oss blivande pedagoger är det viktigt att sätta oss in i elevernas värld och situation, för att om möjligt kunna vara med och påverka deras lärandesituation i skolan på bästa möjliga sätt. Därför är vi intresserade av vad som kan göra eleverna stressade i och utanför skolan och hur dessa faktorer kan leda till ett sämre skolresultat. För att begränsa oss har vi valt att undersöka situationen på en gymnasieskola i årskurs tre.

1.1 Bakgrund

För att förstå hur stress påverkar människan skall vi fördjupa oss lite mer i vetenskapen kring detta ämne men också kring begreppet hälsa, vad som får oss att må bra. Det finns flera tolkningar av begreppet stress. En tolkning är enligt svenska akademins ordlista (1998) att det är en kroppsreaktion på psykisk och fysisk påfrestning, överansträngning och jäkt. Detta för oss då vidare in på begreppet hälsa. Både den fysiska och psykiska hälsan är viktig för att vi ska må bra. Hälsa är inte bara avsaknaden från sjukdom och ohälsa utan också ett tillstånd där många positiva faktorer måste ingå. Man kan ha en god hälsa även om man har en sjukdom då man lärt sig att leva med sina symtom. Hälsa är vad den enskilda människan själv tycker och känner (Brattberg, 2004).

Precis som i WHO: s hälsodefinition är det viktigt att bli medveten och förstå kroppens signaler på individens eget välbefinnande. Människan måste må bra både fysiskt, psykiskt och socialt för att klara av sin vardag. Den goda hälsan måste betraktas som vardag och inte något man skall sträva efter att få. Mår personen inte bra, klarar man inte av att hantera vardagen. Därför vill vi ta upp och beskriva vad hälsa verkligen innebär.

WHO: s HÄLSODEFINITION FRÅN 1986:

För att nå ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande måste individen eller gruppen kunna identifiera sina strävanden och bli medveten om dem, tillfredställa sina behov och förändra eller bemästra miljön. Hälsa skall därför ses som en resurs i vardagslivet och inte som ett mål i tillvaron (Sahlqvist, Wiberg, Arvidsson, 2002, sid. 19).

Här måste vi som pedagoger lära oss att se helheten kring eleverna, vara lyhörda för hur de mår och kunna reflektera kring olika faktorer som kan påverka deras välbefinnande. Mår eleverna inte bra i skolan, kan det finnas bakomliggande orsaker som måste åtgärdas på bästa sätt. Detta för att eleverna ska kunna må bra och koncentrera sig på sitt skolarbete.

1.2 Syfte och problemformulering

Syftet med detta examensarbete är att undersöka om eleverna på vår undersökningsskola upplever sig stressade och i så fall varför. Därmed vill vi öka vår kunskap och förståelse för stressen i skolan om den nu finns.

Vill även beskriva alla negativa faktorer som påverkar hälsan och som minskar elevernas välbefinnande.

Följande frågor ställs:

- Vad är stress för en grupp gymnasieungdomar?
- Vilka faktorer i och utanför skolan framkallar stress enligt eleverna och en skolsköterska?
- Möjliga åtgärder att förebygga stress?

2. Litteraturöversikt

I litteraturöversikten lägger vi fokus på forskning kopplat till våra frågeställningar för att förstå ungdomars vanor i och utanför skolan och hur skolarbetet kan påverkas av stress.

I boken "Om BARN och STRESS" anser Ellneby (1999) att skolan är uppbyggd på olika prov och kontroller vilket medför konkurrens. Den elev som inte orkar med studietakten i skolan, kan uppleva en hel del frustration ibland av all denna tävlan elever emellan. Deras skoldag är fylld av händelser med snabba byten mellan olika ämnen och teman. Denna 40-minuters terror skapar känslor av stress och frustration hos många elever menar Westlund (1996). Många ungdomar enligt Ellneby (1999) hinner inte komma in i ett ämne förrän det är tid för nästa lektion. Dessa traditionella metoder stressar ungdomarna idag, då de sällan får känslan av att bli färdiga och har möjlighet att skapa en förståelse för vad de håller på med. De saknar känslan av sammanhang.

Med tanke på ovanstående är helheten kring elevernas välbefinnande viktig. Abraham Maslow har gjort en s.k. holistisk teori där han ser helheten hos människan. Han beskriver människans behov i olika trappsteg. Varje trappstegs behov bör vara någorlunda tillfredställt innan man kan gå vidare till nästa trappsteg. Behovsstegen består av det fysiologiska eller biologiska behovet såsom t.ex. att äta, sova och dricka, trygghetsbehovet som innefattar materiell-, emotionell-, andlig-, ekonomisk trygghet. Behovet av gemenskap såsom vänskap och kärlek och uppskattningsbehovet, där respekt och förtroende samt acceptans är viktigt. Sista behovssteget är det självförverkligande där personen gör någonting som man tycker är roligt t.ex. att sjunga, utbilda sig, att mogna som människa (Sahlqvist, et al. 2002).

Enligt Brattberg (2004) påverkas människans hälsa av så många faktorer, en del är medfödda förutsättningar t.ex. ärftligt betingade allergier men utöver arvet påverkas hälsan av de miljöer som vi vistas i, både när det handlar om den fysiska och psykosociala miljön.

Dessa faktorer är av värde att ha kännedom om, för att förstå olika elevers förutsättningar till hälsa eller ohälsa och hur dessa förhållanden kan leda till stress. Förhållanden som kan bidra till fysisk ohälsa är t.ex. dåliga arbetsställningar i skolan. Psykosociala miljön kan bringa ohälsa om eleverna t.ex. upplever för lite stöd ifrån lärarna och minskat elevinflytande på lektionerna i skolan. Men det omfattar även förhållanden på fritiden och i hemmet, vilka spelar stor roll för elevernas välbefinnande. Även att ungdomarna äter, sover och motionerar är viktigt för att kroppen skall må bra.

Levi (2001) beskriver hur människans biologiska arv inte alltid utrustat för den typ av stress och krav som människorna upplever i dagens samhälle. Vi kan t.ex. inte påverka trafiken när vi är ute och kör bil. Vi kan många gånger uppleva stress om någon t.ex. kör sakta i bilen framför oss eller för fort men detta är inget vi kan påverka. Vår kropp reagerar ändå med att hjärtat slår fortare och andningen ökar osv. Detta är en inbyggd biologisk reaktion som vi inte kan påverka. Händer detta upprepade gånger blir stressen långvarig och då tar kroppen skada av alla mekanismer som händer i kroppen.

I infomedica, en databas på Internet, har vi läst att stress är något vi alla upplever någon gång och stress kan ibland vara en tillgång för att vi skall klara av krävande uppgifter. Ett högt arbetstempo kan vara stimulerande om man gör något som man upplever är roligt. Även om vi känner oss stressade klarar kroppen av detta under kortare perioder utan att vi mår dåligt. Detta kallas positiv stress. Här är det då av stort värde att skolan bedriver elevinflytande som vi tidigare pratat om, för att få eleverna med sig och försöka få dem att tycka att jobbiga perioder i skolan är roliga och att detta då upplevs som positiv stress för eleverna. Blir stressen långvarig blir den negativ och sliter på kroppen (www.infomedica.se).

En del människor har lärt sig att hantera sin upplevelse av stress s.k. stressorer (orsaker som gör människor stressade) vilket gör att dessa människor känner igen ev. symtom och sätter upp så kallade copingstrategier, verktyg för att hantera stressen (t.ex. att vila, läsa en bok, meditera mm.). Dessa människor blir hållbara människor (Brattberg, 2004).

2.1 Hur är stressen hos eleverna idag?

I dag finns det mycket forskning kring elevernas upplevelse av stress i skolan. Bland annat har Barnombudsmannen, Nyberg (2001) gjort en studie där hon beskriver att ungdomarnas skolgång är som de vuxnas arbete men på lite andra villkor, så till vida att vuxna väljer ofta vad de vill arbeta med, medan de unga inte kan välja på samma vis. Eftersom samhället idag mer eller mindre kräver att ungdomarna har högskolestudier bakom sig, är de tvungna att gå i gymnasieskolan för att om möjligt studera vidare för att få ett arbete så småningom. Då är det viktigt att de får en bra arbetsmiljö och arbetar under goda arbetsförhållanden precis som vuxna vill ha det på sina arbetsplatser.

För att ta reda på varför de upplever sig stressade har Nyberg (2001) gjort en enkätundersökning och tittat på lite olika faktorer såsom kvällsvanor, när de går och lägger sig, morgonvanor, frukost eller inte, rasterna, hinner de till nästa lektion? Disciplinen i klassrummen och finns det koncentrationssvårigheter? Är eleverna hungrig under skoldagen? Vad är det som gör eleverna stressade i skolan?

Studien visar sammanfattningsvis att ungdomarna gick till sängs för sent på kvällen, vilket medförde trötthet på morgonen och då hoppade många över frukosten för att kunna sova lite till. Detta ledde till att de ofta var hungriga och trötta i skolan vilket medförde svårigheter med koncentration och motivation till skolarbetet. Det var för dålig disciplin i klassrummen vilket gjorde att lugn och ro inte existerade. Många hade svårt att koncentrera sig.

Det som också var stressande var att de upplevde dålig planering i skolan när det gällde läxor och prov lärarna emellan och att rasterna var för korta, vilket medförde att de fick stressa sig igenom den långa skoldagen (Nyberg, 2001).

Att hoppa över frukosten som det framkom att eleverna ibland gjorde i Nybergs studie (2001), är inte så bra vilket också Leander (2004) framhåller. Frukosten och lunchen är viktig för en god prestationsförmåga.

Det har även gjorts studier av Nordlund och Jakobsson (Del 1, 1999), som visar hur viktigt det är för ungdomarna att äta frukost och hur det påverkar koncentrationen positivt. Det framkom att alltför många gymnasieungdomar slarvar med frukosten. Anledningen var att en del inte var hungriga medan andra uppgav att dem inte hann äta på grund av tidsbrist. I Nordlund och Jakobssons uppföljningsstudie (Del 2, 1999) visade det sig också att de elever som inte åt frukost var oftare trötta i skolan, kände sig hängiga och hade ofta huvudvärk. De hade också svårare med att koncentrera sig på skolarbetet. Frukosten skall förse människan med näring och energi så att orken varar i flera timmar. Får man inte i sig tillräckligt med energi blir man trött, hungrig och får svårt att koncentrera sig samt att även huvudvärk och illamående då kan inträffa.

Av dagens energi bör frukosten ge ungdomarna 25 % av dagsbehovet av näringsämnen och skollunchen bör ge 25 %. Lunchen och frukosten för med sig många andra positiva aspekter anser Ekblom, Bolin, Bruce, Hambraes, Öberg (1992) såsom matkultur, matvanor och en bra inställning till mat som är viktigt för oss människor.

I boken "Om trötthet" tar författarna upp att raster och pauser är viktiga element för att motverka trötthet i arbetslivet/skolan. För kort tid mellan arbetspassen ger tydliga effekter på trötthet. Man bör avsätta ca åtta timmar till sömn och tre timmar till resor, mat och hygien. Detta är lagstadgat enligt EU:s arbetsdirektiv att tiden mellan två arbetspass bör vara elva timmar (Aronsson, Evengård, Perski, Åkerstedt, 2004).

Jensen (1996) beskriver just varför stressen kan bli i konsekvens i skolan för ungdomarna. Det som händer är att vid stress så fokuserar sig hjärnan på resten av kroppens reaktioner, vilket gör att människan tänker sämre och detta kan bli en allvarlig konsekvens i skolan då det är viktigt att vara koncentrerad på lektionerna för att få ett bättre studieresultat.

Westlund (1998) pratar om att tiden är en annan stressande faktor för ungdomar i dagens samhälle, då barn fostras tidigt i uppfattningen om tid och tiden är en värdefull resurs för familjen och skolan och det är mycket viktigt att planera och använda den effektivt. Barnen lär sig att använda klockan tidigt. Det gamla konfirmationsuret är inte längre en gåva vid konfirmationen utan snarare en femårspresent. Fritiden idag är inrutad av aktiviteter. Det är inte ovanligt i dagens skola att almanackor och elevkalendrar förekommer hos förstaklassare.

Här kommer ett tänkvärt citat ifrån Westlund om klockans betydelse:

Klockan ett tydligt hjälpmedel i socialiseringsprocessen och används som en ordnande princip som möjliggör samordning, tidspassning och temporal ordning.”

(Westlund, 1998, s. 73-74)

Många tider som ungdomar måste passa enligt Westlund (1998), kommer i huvudsak ifrån tre håll och det är skolan, hemmet och kollektivet. Dessa krav inskränker på ungdomarnas egen tid. Redan i skolan ska eleverna lära sig klockan för att sedan lära sig att hålla och passa tider. Barnen/ungdomarna fostras i en process som värdesätter systematisk och värdefull livsföring. Denna fostran har inte mycket med enskilda känslor att göra, utan hör mer ihop samhällets mönster. Sedan gäller det för barn/ungdomarna att följa detta annars blir det för många negativa konsekvenser.

I vårt styrdokument Lpf 94 står det mycket om att elevinflytande är viktigt i skolan (Utbildningsdepartementet, 1994). Att eleverna kan vara med och påverka undervisningen och dess egna studieresultat anser också Brattberg (2004) är viktigt för att stärka elevens självkänsla och med detta även utveckla elevens förmåga att ta personligt ansvar. Det som är avgörande för om en stressituation skall uppstå eller inte, är relationen mellan de krav man har på sig och de resurser man har för att klara av kraven. Är kraven högre än resurserna upplever individen stress.

2.2 Hur är ungdomars sömnvanor?

I ungdomars hemmiljö finns det många förhållanden som gör att de kan känna sig stressade. Sömnforskaren Gaby Bader (2005) skriver i tidningen *Utblick* att ungdomarna sover alldeles för lite. Det visas i en studie som är gjord i Göteborg på 17- 19 åringar. Bader (2005) tar bl.a. upp att ungdomarna är uppkopplade på Internet 24 timmar om dygnet och att de inte respekterar dygnrytmen. I dagens samhälle tror vi människor, att vi ständigt måste vara anträffbara och ha mobiltelefonerna på dygnet runt.

Följden av detta blir sömnbrist och stress. För att kunna motstå denna trötthet blir ungdomarna istället överaktiva och detta kan i sin tur leda till en förtidig utbrändhet.

Det saknas även en regelbundenhet i ungdomarnas sömnvanor enligt Aronsson et al. (2004). Många tittar på Tv eller chattar sent på kvällarna och kanske inte somnar förrän klockan tre på natten och hinner då bara få fyra timmars sömn, om de sedan måste gå upp klockan sju för att komma till skolan. Vidare belyser författarna precis som Bader (2005), att en del ungdomarna har svårt att känna när de är trötta och reagerar då med att bli hyperaktiva. Även om de tar igen en hel del sömn på helgerna så räcker det inte till, utan många ungdomar bygger här upp en kronisk sömnbrist. Djupsömnsperioden är den bästa tiden för utbyte utav förbrukade och defekta celler i kroppen enligt Aronsson et al. (2004). Att gå till sängs när man är orolig, nervös, spänd eller överaktiverad är de effektivaste sätten att störa djupsömnen på under natten.

Aronsson et al. (2004) framställer vidare att människan bör sova minst sju timmar per natt och att sova ut på helgen är viktigt om man har fått för lite sömn tidigare i veckan. Då återställs kroppens sömnbehov, vilket är viktigt för att minska tröttheten. Kroppen har en kompensationsförmåga för en rubbad sömn, om man sover för lite en natt så ökar kroppen återhämtningsfasen den nästkommande natten. Detta gör att man sover djupare och på så sätt kan kroppen lättare återhämta sig.

Forskaren Mirijam Ekstedt skriver också om, hur viktigt det är med sömnen. Hon anser precis som Bader (2005) och Aronsson et al. (2004), att dålig sömn kan kopplas till att regelbundenheten saknas i vårt samhälle. Det finns egentligen inga naturliga markeringar kvar när det är dags att gå och lägga sig. I sin forskning visar hon att människor som ligger i riskzonen för utbrändhet har kraftigt störd sömn och att de saknar förmåga att återhämta sig under helgen. Stressen är inte farlig i sig utan det är återhämtningen som brister. Det handlar om en balans (Ekstedt, 2005).

Enligt Aronsson et al. (2004) har det gjorts försök (men var framgångs inte), med studenter att införa mer regelbundna vanor, vilket ledde till minskad trötthet och förbättrade studieresultat. Detta kan dock vara svårt i dagens samhälle då lampor, tv och sent umgängesliv senarelagt vår biologiska klocka med ca tre till fyra timmar. Dessa faktorer gör att vi får en förkortad sömn med tunga uppvaknanden och går omkring med en ständig trötthet.

Författarna menar att med detta arbetstempo som vi människor lever i, med ständig tillgänglighet, varar snart arbetet dygnet om, ett 24-timmars samhälle.

2.3 Andra stressrelaterade orsaker för ungdomarna

Tids - och beslutskonflikter orsakar stress hos både barn och vuxna enligt Ellneby (1999). När man känner vanmakt eller inte har kontroll över sin situation reagerar man med stress. Speciellt ungdomarna känner ofta en stark press på att inte hinna med både läxläsning och sina fritidsintressen. Många ungdomar har aldrig tid att "bara vara", då de även skall hinna med att umgås med sina kompisar, syskon och mor - far föräldrar.

I boken *Stress och den nya ohälsan*, (Währborg, 2002), tar författaren upp, att det ofta är samma egenskaper som stressar barn och vuxna. Betydelsefulla stressorer är ofta känslomässiga separationer, t.ex. föräldrarnas skilsmässa men också att skifta lärare och klasskamrater. Att vara skilsmässobarn idag är inte ovanligt, vilket kan innebära många och långa resor mellan föräldrarna. Likaså att inte trivas i skolan kan göra barn/ungdomar stressade. Detta kan så småningom leda till psykiskt och socialt lidande. Blir man mobbad i skolan kan detta yttra sig i rädsla och oro. Upplever eleven att hon inte klarar proven bra eller inte räcker till i andra sammanhang så blir varje nytt prov en ny bekräftelse på otillräcklighet. Självkänslan äventyras och oförmågan att leva upp till kraven som föräldrar, lärare eller andra ställer kan leda till en kronisk stress, menar Währborg (2002).

Währborg (2002) beskriver också en annan faktor som kan bli stressande och det kan vara om föräldern är arbetslös. Då kan man som förälder ha en sämre ork till att kunna stötta sitt barn på grund av att man sätter sina egna behov före barnens. Många ungdomar kan här fara illa av brister i trygghet och social stabilitet, menar författaren.

Familjesituationen är av stor betydelse tycker Währborg (2002) liksom olika händelser som kan påverka familjen t.ex. skolans verksamhet, föräldrarnas yrkesliv, skador och sjukdomar som kan påverka deras sociala trygghet och stabilitet. Även yttre händelser såsom våld, krig och terroråd samt program på TV kan göra barnen illa till mods.

2.4 Vilka symtom kan stress ge hos ungdomarna?

De vanligaste psykosomatiska besvären är relaterade till magen, som magsmärtor, kräkningar, förstoppning eller diarré. Astma, eksem och tandgnissling kan även vara relaterat till stress menar Ellneby (1999) och Brattberg (2004).

Andra vanliga symtom kan vara hjärklappning, koncentrationssvårigheter, svettningar, ökad infektionsrisk då immunförsvaret försämras, sår och sprickor i tandköttet, bitskador i kinderna och på läpparna, låsning av käkarna och huvudvärk samt olika allergier (Ellneby, 1999, Brattberg, 2004).

Ellneby (1999) menar vidare att ett annat vanligt sätt för tonåringarnas att fly ifrån stressen när de mår dåligt, kan vara att de sover för mycket. De sover inte bara en hel dag utan även en stor del av helgen. TV tittandet kan göra att man blir passiv och detta kan bli en grogrund till depression. En del flyr in i ett överdrivet skolarbete och kan på detta vis stänga ute en påfrestande verklighet. Man kan även fly in i en sjukdom för att slippa prestera. För vem kan tvinga någon att gå till skolan om man inte mår bra? Andra kan skolka genom att gå på stan och ju mer man skolkar desto motigare blir det att gå tillbaks till skolan.

För en del är det enligt Ellneby (1999) inte ovanligt att flykten kan ske med hjälp av sex och droger. En del har förmågan att omvandla sin stress till mer utåt agerande aktiviteter såsom t.ex. vandalisering och skadegörelse som kan hjälpa dem att bemästra sin tillvaro.

2.5 Vad kan man göra för att minska stressen för ungdomarna?

Att ta bort stressen ifrån ungdomarnas liv kan vara svårt menar Ellneby (1999). Det viktiga är att de klarar av de utmaningar de möter och att de kan utveckla en god självkänsla. Vi har alla olika hög stresstolerans och det som stressar den ena behöver inte stressa den andra. Många kan signalera över att de inte mår bra. Det gäller att ta hand om sin egen stress.

Vad ungdomarna behöver är mer tid och engagemang med sina föräldrar och andra vuxna samt stimulerande aktiviteter. Även avslappning, tid att bara vara och en god stimulerande, trivsamt miljö kan vara mycket värt anser Ellneby.

I skolan kan vi som pedagoger ge mer utav kvalitet i undervisningen. Jensen (1996) menar att det är viktigt att eleverna upplever mening med den information som vi pedagoger ger ut och att eleverna sedan minns det dom fått lära sig. Det är av stor vikt att vi låter ungdomarna få tid till bearbetning, att skapa förståelse för vad de lärt sig samt utvecklas med detta för att minnas. Själva innebörden av vad eleverna har lärt sig måste få skapas inne i huvudet och då med hjälp av nyfikenhet och känsla.

Jensen (1996) anser vidare att elevernas välbefinnande och deras känslomässiga tillstånd är lika viktigt som innehållet i undervisningen. Hjärnan behöver olika sätt för att bygga upp förståelse och inläring. Dessa olika sätt handlar mycket om elevernas känslor. Han uppmanar pedagoger att aldrig undvika negativa känslor utan bearbeta och hantera dem, för att sedan få en grupp elever med tillfredställt välbefinnande som kan gå vidare och ta till sig det undervisningsmaterial du presenterar.

När man sedan som pedagog skall förmedla kunskap poängterar Jensen (1996) tre kriterier som behövs för att skapa en god lärande situation. Kriterierna består i dels hur viktigt det är att förstärka inläringen på elevens bästa sätt via auditiv, visuell eller kinestetisk inläring och sedan förstärka inläringen rätt antal gånger. Detta är nödvändigt då en del elever behöver fler repetitioner än andra för att lära sig saker. Sista men inte minst, pratar han om att förstärka inläringen under passande tid dvs. att för en del tar det endast några minuter för att lära medan det tar timmar för andra. Att ge eleverna dessa kriterier är viktigt för inlärningsprocessen men frågan är om det räcker, då ungdomarna även upplever stress på fritiden och i hemmet.

Kunskaper får inte människan enligt Svederberg (2003) utan att anstränga och engagera sig. Det spelar ingen roll hur mycket information som än finns tillgänglig via t.ex. Internet, det hela handlar om att erövra kunskapen så att den blir vår egen. Vi som pedagoger kan visst lära ut kunskap men sedan måste eleverna själva lära in kunskapen.

Både hjärna och hjärta är involverade när det handlar om att lära in och detta tar tid att konstruera och att göra kunskapen personlig och att göra det med känsla och verklig kognitiv bearbetning. Därför är det av stor vikt att ge eleverna tid för reflektion genom tystnad i klassrummet, vilket ger eleverna möjlighet till koncentration, men dialog är också viktig i sammanhanget för att inhämta kunskaper, menar Svederberg (2003).

Även känslan av sammanhang i tillvaron, KASAM, är viktig enligt Aaron Antonovsky, som är professor i medicinsk sociologi och som har forskat kring orsaker till varför vissa människor blir sjuka trots att de lever i samma miljö. Han menar att det är viktigt att via en livshållning lära sig att förstå sin situation och att då lättare kunna hantera de problem som dess liv för med sig. Detta är något som byggs upp under barndomen, meningsfull, hanterlig och begriplig tillvaro ger ett sammanhang. Då menar han att meningsfull tillvaro kan vara att känna mening med livet, motivation att gå till skolan och arbetet mm. När det gäller hanterbarhet anser han det viktigt att vi inte utsätts för mer påfrestningar än vad kroppen klarar av. Begripligheten är av vikt så att man förstår vad som händer runt omkring människan (Sahlqvist, et al., 2002).

3. Metod

Under metoden kommer vi först att nämna hur vi har valt att arbeta för att nå vårt syfte och vidare kommer vi att presentera hur vi har gått tillväga med enkäter och intervjuer.

Vi har valt att arbeta efter en kvalitativ metod genom att vi skall försöka förstå elevernas upplevelse av stress och vilka faktorer det är som stressar ungdomarna i och utanför skolan idag (Hartman, 1998).

Det kvalitativa perspektivet blev naturligt för oss, eftersom vi är intresserade av hur eleverna upplever stressen subjektivt och hur de tolkar den omgivande verkligheten (Backman, 1998).

3.1 Metod val

Vi har valt att arbeta med enkät och intervju som metod. När vi inledde detta arbete, diskuterade vi hur vi skulle kunna studera ämnet stress hos eleverna. Observation var ett alternativ, men vi insåg snart att det skulle ta för lång tid och att vi inte skulle få ut elevernas subjektiva upplevelser av deras situation i och utanför skolan (Hartman, 1998). För att få en lite större mängd svar valde vi att använda oss av enkäter med kvalitativa frågor en så kallad blandform (Trost, 1994). Detta för att få in lite mer resultat än om vi bara skulle intervjua några elever. Vi anser att vi får lite mer bredd på svaren än om vi enbart håller oss till intervjuer, eftersom vi inte hinner med så många på denna korta tid. Anledningen att vi har valt denna metod är att vi riktar vårt intresse mot hur eleverna upplever sin situation och hur de formas i denna miljö. Detta betonar alltså det kvalitativa (Backman, 1998).

3.1.1 Enkäterna

För att få svar på varför eleverna ständigt är stressade och vilka möjliga orsaker som kan ligga bakom stressen, valde vi att göra en enkätundersökning. Detta för att vill ha med så många elever som möjligt i vår undersökning som vi annars inte hade fått via intervjuer och det hade även varit omöjligt att hinna med att intervjua alla 21 eleverna på denna korta tid.

Enkätundersökningen valde vi att göra med öppna frågor, då stress är så individuellt och de fick då möjlighet att själv uttrycka vad stress är för dem (Hartman, 1998). Vi ansåg att genom öppna frågor på enkäterna kunde vi få olika svar på hur eleverna uppfattade och sin omgivning och kanske några tänkbara faktorer som stressade dem. När vi använde oss utav öppna frågor med låg strukturering dvs. inga fasta svarsalternativ blev det då inte heller någon hög grad av standardisering eftersom svars variation förmodligen skulle blir stor (Trost, 1994), vilket den blev.

Nackdelen med enkätfrågor kan vara att några frågor dyker upp i efterhand hos oss. Utav denna anledning lämnade vi ut två provenkäter. Vi var naturligtvis medvetna om att detta sätt med öppna frågor skulle ta längre till att sammanställa men vi trodde att vi skulle få mer ut av dessa frågor (Hartman, 1998), på så sätt att eleverna skulle ge många olika förslag på de olika frågorna. Med resultatet i handen gav enkäterna oss mycket bra material.

Det skulle kanske även bli svårt att läsa då en del elever skriver dåligt och oläsligt, en del kanske skulle skriva mer och andra elever mindre. En del kanske skulle tycka att det var svårt att formulera sig i skrift och skulle därför skriva mindre (Trost, 1994). Vi trodde och hoppades att resultatet ända skulle blir tillfredställande då eleverna idag som vi sett på vår verksamhetsförlagda tid, fått lära sig att uttrycka sig i skrift.

3.1.2 Intervjuerna

När vi samlat in enkäterna märkte vi att om vi hade intervjuat några elever skulle vi få ett rikare svar på dels orsaker men också kanske få mer information hur de upplevde olika tänkbara åtgärder som enkäternas svar gav. Möjligheterna skulle också ges till att ställa ytterligare frågor, att vidareutveckla enkätfrågorna. Därför valde vi att intervju två slumpmässigt utvalda elever.

Fördelen med en intervju är att man som intervjuare har möjlighet att försöka förstå hur den intervjuade känner och tänker och vilka erfarenheter den har. Man når mer in på djupet av resultatet

(Trost, 2005).

För att få en djupare bild av hur eleverna upplevde sin situation i skolan valde vi att personligen intervju skolsköterskan, då hon har koll på hur eleverna mår på skolan via sina hälsosamtal. Vi hade då även möjlighet att förtydliga våra frågor som hon fick och även att frågeställningarna kunde vidareutvecklas under samtalets gång. För att vi skulle få ut så mycket som möjligt av intervjun lämnade vi ut våra frågor till henne en vecka innan. Detta gjordes för att hon skulle kunna ha möjlighet att förbereda sig men även för att intervjun skulle bli så strukturerad som möjligt och vara högt standardiserad då vi bestämt alla frågorna (Hartman, 1998).

3.2 Urval

Den skolan vi valde är liten med ca 300 elever. Lokalerna är rena och fräscha, inget klotter som bekläder väggarna. Skolan har ingen egen matsal utan eleverna får gå till en annan gymnasieskola och äta lunch. Det finns dock en cafeteria med diverse mat.

Skolan har en egen rektor, skolsköterska, kurator och syokonsulent samt bibliotek med personal vilket är en trygghet för eleverna anser vi på så sätt att om de vill prata eller behöver hjälp av annat slag, finns det resurser att tillgå.

Alla dessa faktorer är enligt vår uppfattning viktiga för att eliminera stress och skapa välbefinnande för eleverna. Det är därför vi har valt att göra undersökningen på denna skola.

Vår undersökningsgrupp var elever som går tredje året på gymnasiet och det är elever som vi har lärt känna under vår praktikperiod. På denna skola finns det enbart en klass i årskurs tre på detta program. Eleverna har här haft erfarenhet från LpF 94 i tre år och vi har upplevt under vår praktik att gymnasieeleverna känner sig så stressade att de inte hinner med vare sig i skolan eller på fritiden.

Detta är en klass på 21 elever där det finns ungefär lika många flickor som pojkar. Vi ville begränsa oss till ett program, en klass, då det annars kan skilja mycket när det gäller krav både teoretiskt och praktiskt. Här skall alla elever få samma förutsättningar i vad skolan ger dem. Eftersom eleverna var myndiga behövde vi inte skicka hem information till föräldrarna.

Enkäterna delade vi ut till alla i klassen och djupintervjuerna drog vi slumpmässigt lott ifrån klasslistan, vilket vi också informerade till dem som var utvalda till intervjuerna.

Vi numrerade alla på klasslistan och drog sedan två nummer ur en skål. Eleverna var verkligen motiverade och engagerade att hjälpa till, de hade mycket att berätta för oss.

Att djupintervjua skolsköterskan valde vi för att hon är nyckelpersonen på skolan och träffar var och en av eleverna vid hälsoundersökningarna. Där får hon ta del utav stressymtom såsom t.ex. huvudvärk, magont, sömnlöshet mm. som vi inte hade fått hos kuratorn.

3.3 Tillvägagångssätt

För att se om eleverna hade några synpunkter eller svårigheter att besvara vår enkät, valde vi att göra en provenkät på två elever för att se vad de tyckte. Resultatet visade sig vara bra på så sätt att de hade svarat på frågorna och hade inga frågor eller tyckte något var konstigt.

Men vi upptäckte att vi missat en väsentlig fråga i sammanhanget nämligen om eleverna upplevde stress nu och fick därför lägga till denna fråga till de resterande enkäterna.

Eftersom provenkäterna fungerade väl i övrigt, valde vi att använda deras svar i resultatet men för att få ut bästa möjliga resultat valde vi att personligen intervju dessa försökspersoner med denna fråga som hade missats.

Innan vi delade ut de andra enkäterna hade vi en kort genomgång av frågorna med eleverna och förklarade varför vi valt just dem att delta i vår undersökning. Under tiden de skrev så fanns vi i klassrummet. De fick ca 20 minuter på sig att svara på frågorna och vi valde att dela ut dem i lektionens början för att minska stressen innan rasten.

Djupintervjuerna med de två eleverna gjordes enskilt i ett grupprum för att kunna prata ostört och anonymt. Intervjuerna tog ca 30 minuter. Vi använde oss av icke standardiserade frågor, då vi lät intervjun anpassas efter situationen så att den blev ändamålsenlig och förde fram det centrala med undersökningen. Frågor och svar utvecklades delvis efterhand med följdfrågor. Det blev lite som en vägledad konversation. Det kändes som om vi hade en god interaktion mellan oss och respondenten då vi reagerade och påverkade varandra. Vi försökte hela tiden att finna vägar för att förstärka respondentens självkänsla så att denne skulle känna kontroll och trygghet över intervjun (Svensson, Starrin, 1996). Vi valde att föra intervjujournal istället för att spela in intervjun på band, då vi ansåg att det skulle bli lite stelt (Trost, 2005).

För att få en bild över hur stressen var hos eleverna på skolan gjordes även en intervju med skolsköterskan. Stämde hennes bild överens med vad eleverna har svarat? Vi valde denna metod för att kunna ställa kompletterande frågor och man kan lättare utesluta eventuella missförstånd samt att vi båda var insatta och arbetade inom sjukvården. Det gav oss även möjlighet att ställa fler frågor än vad som var tänkt ifrån början. Under intervjun som gjordes i konferensrummet för att inte bli störda, valde vi båda att även här föra en intervjujournal. Det gjordes en sammanfattning över vad som framkommit under intervjun. Denna sammanfattning visades sedan för henne när vi var klara ifall hon ville göra några kompletteringar i efterhand. Själva intervjun tog ca 1 timme.

3.4 Etiska överväganden

För att eleverna skulle svara så utförligt som möjligt utan att utelämna sig till allmänheten valde vi att göra elevundersökningen anonym. Vi förklarade för dem att de dom hade att säga kom att behandlas anonymt och att man som läsare i texten inte skulle kunna urskilja vem som sagt vad, alltså fullständig anonymitet. Likaså skolsköterskan och elevintervjuerna var anonyma för att skolan skulle förbli så anonym som möjligt. Detta har vi varit noga med att berätta för alla inblandade och att även de kommer att få ta del av det slutliga materialet eftersom det kommer att kunna användas och läsas av allmänheten (Trost, 1994).

3.5 Tillförlitlighet

Vi tror att validiteten och giltigheten är stor för att svaren vi fick in från enkäterna var väl ifyllda med många uttömmande och varierande svar på våra frågor. Vi har även varit noga med att formulera våra frågor så att de inte skall missuppfattas precis som Trost (1994) tar upp. För att reliabiliteten eller tillförlitligheten skall vara hög är det viktigt att enkätfrågorna inte missuppfattas.

När det gäller intervjuerna var det inga problem att få eleverna och skolsköterskan att prata om ämnet. Detta gjorde att vi fick in ett rikt material att bygga vidare på i vår undersökning. Eftersom vi var två som förde anteckningar anser vi att vi fått med det mesta av det som framkom precis som vi skulle ha fått via en bandspelare.

Av 21 enkäter som delades ut, fick vi in 20 besvarade enkäter. Ett bortfall fanns på grund av sjukdom. Generellt sett har vi varit noga med att hålla oss till de etiska reglerna dvs. att ange källor och klargöra att vi citerar när vi gör det och att vara ärliga i vår dataanalys (Trost, 2005).

Intervjuernas realibilitet har vi varit noga med då vi ställt samma utgångsfrågor men för att sedan kunna vidareutveckla intervjuerna har vi varit lyhörda och uppmärksamma på tonfall och kroppsspråk mm. från dem vi har intervjuat. Detta för att vi var intresserade av vad de intervjuade menade med sina svar (Trost, 2005).

4. Resultat

Vi tänker nu först presentera resultatet på våra elevenkäter. Klassen bestod av 21 elever, vi delade ut 20 enkäter som vi sedan fick besvarade. Ett bortfall fanns det på grund av sjukdom. Åldrarna var mellan 18-19 år. Enkäterna byggde på frivillighet. Vi har sammanställt svaren och skriver direkt ifrån dem utan korrigeringar. Vissa svar återkommer oftare, därför har vi valt att endast skriva detta svar en gång men det framkommer mer utvecklat i kommentarerna.

4.1 Elevenkäter

1. Har Du haft upplevelse av stress den senaste tiden? (Fritiden, hemmet, skolan)

Av 20 elever svarade 15 stycken att de hade upplevt stress.

Kommentar: De fem elever som inte upplevde stress var mycket skoltrötta och hade många fritidsaktiviteter som de ansåg var viktigare än skolan. Deras betyg spelade mindre roll. För övrigt är detta en mycket högpresterande klass vilket läraren bekräftade med höga betyg.

2. Vad är stress för dig?

Må fysiskt och psykiskt dåligt, hinna med mycket, att inte hinna med, ej tid för sig själv, göra saker slarvigt för att hinna med, inte hinna med allt, sitter uppe länge in på natten, negativt, jobbigt, för mycket press, otillräcklig, känna sig upptagen.

Kommentarer: Alla eleverna gav olika svar på vad stress innebar för dem. De var väl medvetna om vad som orsakar stress. Beror detta på att de hade pratat om stress i skolan eller att ämnet var aktuellt i samhället? Att de hade pratat mycket om välbefinnande? Svaren var väldigt varierande. Om man tittade lite närmare på svaren så lyfte många fram tidsperspektivet, att de inte hann med, tiden var knapp vilket stressade många. Likaså kände några sig otillräckliga och då undrade vi om det var på grund av dåligt självförtroende eller handlar detta också om tid.

Eleven har så mycket att göra och upplever sig otillräcklig för att inte hinna med? Någon hade svarat att för mycket press gav stress och då undrar vi, vem är det egentligen som sätter denna press? Är det kraven ifrån föräldrarna eller omgivningen eller lärarna?

3. Vad gör dig stressad i skolan, på fritiden, i hemmet?

Mycket plugg, för korta raster, stök i klassrummet, passa tider, press ifrån omgivningen, dålig planering, prov+ inlämningar samtidigt, alla i familjen stressar, försenad till något ex. bussen, för mycket jobb, för mycket läxor, för lite hemma, för många fritidsaktiviteter, krav från lärarna, körkort, hinna städa, deadlines

Kommentarer: Flertalet upplevde mer stress i skolan än på fritiden, orsakerna till detta är bland annat att det är för korta raster och dålig planering i skolan. Vi såg också att några upplevde att de hade för liten tid hemma, som oftast berodde på för mycket fritidsaktiviteter. Någon skrev också att alla i familjen stressar. Är det på grund av det stressiga samhälle vi alla lever i idag? Alla måsten som vi har idag med att t.ex. städa och att ta körkort, alla träningar som måste utövas på fritiden. Återigen ser vi att tiden är ett centralt stressmoment t.ex. försening till bussen, korta raster osv. tiden räcker inte till både läxor, fritidsaktiviteter, städning, jobb mm. Har detta att göra med att ungdomarna idag har svårt med att planera?

4. Om Du ibland känner Dig stressad, hur märker Du det då? (symtom)

Uppjagad, ont i ryggen, trötthet, uppe i varv, ont i magen, ledsen, ristig, sover dåligt, mardrömmar, pratar snabbt, glömmar bort saker och tider, darrar, hjärtklappning, generad, andningen ökar, huvudvärk, yrsel, oro, koncentrationssvårigheter, hinner inte känna efter, lättirriterad, värk i kroppen, förvirrad.

Kommentarer: Vi har sett att svaren kan vara väldigt varierande och de skiljer sig en del ifrån våra litteraturstudier, vilket är intressant då stress kan ge många olika symtom.

5. Vad gör Du för att minska Din egen stress?

Spela fotboll, titta på tv, ta det lugnt, planera mera, prioriterar bort saker för att hinna med sig själv, inte ta på sig för mycket, försöker se positivt, man gör sitt bästa, arbetar undan skolarbete i skolan, vilar sig, sover, dricker kaffe, hittar på något roligt, läsa en bok, ta ett bad, tänka på annat, spela tv-spel, försöker andas.

Kommentarer: Här ser vi då att eleverna har skaffat sig så kallade copingstrategier för att minska sin stress. Eleverna är väldigt hälsomedvetna och vet vad de skall göra när dom inte mår bra. Vi tolkar det som att det kanske skulle behövas mer copingstrategier i och under skoltid då de flesta svarat på åtgärder på fritiden. Någon elev hade skrivit att planera mera och arbeta undan skolarbete. Här kanske vi kan hjälpa våra elever med t.ex. planering och erbjuda hjälp för läxläsning och andra arbeten i skolan och se till att tid till detta finns inlagt på deras schema.

6. Vad tycker Du att skolan bör göra för att motverka eventuell stress?

Längre lunchraster, avslappning då och då, bättre planering av prov, bättre kommunikation, fråga hur eleverna mår, lång framförhållning, lugn lektion med musik och vila, skolarbete borde göras i skolan, bättre planering av raster, bättre kursplanering, vila, inte påbörja olika arbeten för tätt, ha massage, mindre läxor, skolan öppen på kvällstid för läxläsning

Kommentarer: Eleverna hade här många bra förslag vilket vi lärare bör ta till oss och om möjligt åtgärda. Mycket handlar om planering i skolan och vi tolkar detta som att det saknas kommunikation mellan de olika lärarna om när prov och arbeten skall göras. Tid till att planera skolarbeten med hjälp av bättre framförhållning önskades. Likaså efterlyser många elever avslappning i skolan som vila och massage.

7. Övrigt, egna tankar och funderingar?

Samhället gör oss stressade, när det är stressigt i skolan så lär man sig inget, glömmet bort att man är stressad och är på dåligt humör, eftertid för läsläsning, stödtimmar vissa dagar till 20.00.

Kommentarer: Det var fyra elever som svarade på dessa frågor och dessa svar är tänkvärda att ta till sig som pedagog.

4.2 Djupintervjuer med två elever

Nedan presenterar vi nu resultatet ifrån de två elevintervjuerna som båda var flickor. Eleverna blev slumpmässigt utvalda utifrån klasslistan. Vi har valt att göra en sammanfattning som inkluderar lite tolkningar. För att underlätta för läsaren har vi valt att först sammanfatta elev 1 och sedan elev 2.

Sammanfattning elev 1: Denna elev kände sig stressad och hade så gjort den senaste tiden. Mest stress upplevdes på fritiden där hon alltid ställde upp och kände sig utnyttjad när det gällde hennes fritidsaktiviteter. Upplevelsen av stöd var god hos vissa lärare. Här tolkar vi detta att personkemin kan vara av betydelse mellan elev och lärare. Däremot kände eleven att stödet var bra hemifrån.

Eftersom planering var en bristvara enligt enkäterna, ställde vi frågan vad vi lärare hade kunnat göra för att underlätta? Planeringsschema med alla lärarnas ämnen och prov samt arbete hade varit bra. Att man som elev fick detta schema vid terminens början och sedan kunde följa tillsammans med alla involverade lärare.

På frågan vad skolan mer kunde göra för att minska stressen så svarade hon att mindre hemarbete skulle underlätta då hon hade mycket fritidsaktiviteter och hade mycket med sitt eget hem då hon bodde själv. På frågan om vad hon skulle kunna göra för att minska stressen hemma och på fritiden svarade hon att hon redan hade minskat på sina fritidsaktiviteter och börjat säga nej till olika evenemang.

Rasterna var ett problem för många av eleverna enligt enkäterna då de upplevde att rasterna var för korta. Samma fråga ställde vi vid intervjun, hur rasterna skulle se ut? Denna elev tyckte att rasterna inte skulle vara för långa, för att hon hade så många saker att hinna med i skolan. Hon gav exempel på om det var rast vid 09.30 tiden skulle den vara så lång att de hann köpa frukost i cafeterian om de inte hunnit med detta på morgonen hemma. Detta kunde bero på att hon lagt sig så sent att hon valde att sova så länge som möjligt på morgonen, vilket gjorde att hon prioriterade bort frukosten istället.

Eleven sade även att rasterna borde vara logiskt lagda för ändamålet. Vi bad henne att vidareutveckla detta och svaret blev om det bara var lektionsbyte räckte det med en kort paus men om syftet var avkoppling och för att ladda om inför nästa lektion borde rasten förlängas.

Likadant sade hon om lunchrasterna som ibland var för korta eftersom de skulle gå till en annan skola för att äta lunch. Ibland får vi slänga i oss maten för att hinna med och jag vet vissa som struntar i att äta och köper hellre något i cafeterian i stället.

På frågan hur hon reagerade på stress beskrev hon att magkatarr, glömska och att bara vara existerar inte. Hon hade känslan av att alltid leva med stress och att hon egentligen inte märkte någon skillnad om hon var stressad eller inte.

Tänkbara orsaker till stressen i skolan kunde vara att de hade stor press hemifrån, stora krav på sig själv och ifrån samhället. Vi bad eleven vidareutveckla detta och då berättade hon att samhället kräver vidareutbildningar för att få ett arbete och detta innebär att vi måste kämpa för att få höga betyg.

På sista frågan om det bara beror på brister i skolans värld eller vad det kan bero på svarade eleven att ett bättre samarbete mellan lärarna hade varit bra och mer effektiv tid i skolan för att slippa arbeta så mycket hemma. Hon gav exempel på en timmes håltimme innan den sista lektionen som varar till 16.30. Detta ansåg hon var mycket negativt och slöseri med värdefull tid. När det gäller fritiden hade hon svårt att planera på ett bra sätt både vad gällde läxor och annat arbete.

Sammanfattning elev 2: Även denne eleven kände sig stressad nu och den senaste tiden. Hon var mest stressad i skolan och kände sig mer avslappnad hemma. På frågan vad i skolan som hon upplevde var stressande så svarade hon att fler datorer borde finnas i skolan. Detta för att när vi skall arbeta med skiftliga arbeten och datorer, vill alla elever ha tillgång till datorer. Ibland är några sönder, upptagna eller så fungerar inte skrivaren. Detta skapar frustration då de måste ta hem arbetena för att göra klart hemma. Här ser vi att det krävs att alla har tillgång till datorer hemma, som alla kanske inte har råd med.

Eleven berättade även att vid terminsavslutning är det extra stressigt då betygshetsen råder. Allt skall göras klart samtidigt sade hon. På frågan om de upplever stöd ifrån någon vuxen när de är stressade svarade eleven att lärarna försöker att ge mer inflytande vilket eleven tyckte var bra. I hemmet hade hon gott stöd ifrån föräldrarna, som lugnade henne. För att minska stressen tyckte hon att det hade varit bättre med en längre planering när det gäller arbeten och prov.

Vad skolan kunde göra för att minska stressen, tog hon upp att trivseln var viktig, att de hade rent och snyggt på skolan och att de köpte blommor att ha i fönsterna, vilket de ofta gjorde. Sedan var det alltid några elever som misskötte detta genom att inte städa upp efter sig i cafeterian. Bra hade det varit bra att ha längre lunchraster för att hinna med att äta och koppla av i lugn och ro. Nackdelen var att de själva fick bekosta skolmaten, vilket gjorde att många väljer att äta något annat i cafeterian istället. Detta är också en av nackdelarna med att ha för kort lunchrast.

På frågan hur rasterna skulle se ut svarade hon att rasterna skulle följa arbetet i skolan bättre och vara mer logiskt lagda med rimlighet att hinna med. Vi frågade hur hon reagerade på stress? Då svarade eleven att hon reagerade med värk i kroppen, sömnsvårigheter, musklerna blir ömma och med koncentrationssvårigheter. För att minska stressen på fritiden valde hon att avstå ifrån sina fritidsaktiviteter.

På frågan om varför hon trodde att många elever upplever sig stressade i skolan svarade hon Här nämner hon att samhället kräver att man har högskoleutbildning som i sin tur kräver höga betyg för att komma in på högskolan. Man tänker mycket på framtiden på hur den skall bli och att det som jag åstadkommer i skolan är avgörande för framtiden.

På frågan om stressen bara beror på brister i skolans värld eller vad kan det annars bero på? Då svarade denne att föräldrarna jobbar mycket vilket påverkar stressen hemma för många. Hon hade en önskade om att det skulle vara mer flexibla öppettider på skolan så att man kunde få hjälp med skolarbete på kvällstid och kanske mer flexibilitet när det gäller skolstarten på morgonen. En del elever behöver sova längre på morgonen och då skulle detta kunna vara en möjlighet medan andra som ville starta tidigt kunde få göra det.

4.3 Intervju med skolsköterskan

Under detta avsnitt berättar skolsköterskan av erfarenhet hur stressen upplevs av eleverna som går på skolan. Hon nämner även möjliga orsaker till varför eleverna känner sig stressade.

1. Skolans upptagningsområde? (socioekonomiska grupper)

Blandat ifrån ensamstående föräldrar till kärnfamiljer. Vissa har bättre ekonomi än andra familjer. Upptagningsområdet är stort då det innefattar många små förorter.

Familjerna har mycket olika bakgrunder likaså skiljer sig elevernas förkunskaper mycket. Detta beror delvis på att en del elever kommer ifrån akademikerhem.

2. Upplever Du att många elever är stressade idag?

Ja, det är många som är mycket stressade.

3. Vad tror Du det är som gör att eleverna är stressade idag?

Skolarbetet, betygshetsen, kurser, framtidsplaner, ekonomi, hemförhållanden, splittrade familjer, fritiden där många lever ett hektiskt liv både när det gäller sport och nöjen, förvärvsarbete bredvid skolan, kompisar, ideal, ensamhet, mobbing.

4. Vilka symtom kan Du sätta i samband med elevernas stress?

Depression, nedstämdhet, viktproblem, ångest, andningsproblem, sömnproblem, sväljningsbesvär, gastrit, illamående, huvudvärk, irritation, koncentrationssvårigheter, uppgivenhet, synpåverkan, värk och smärta i kroppen.

5. Upplever Du att stressen kommer ifrån skolan och/eller fritiden och hemmet?

Detta är en kombination. Upplever man stress både hemma, i skolan och på fritiden kan detta göra att man inte får någon andningspaus vilket gör att man blir stressad.

6. Vad berättar eleverna för Dig om vad som gör dem stressade?

De har mycket att göra med skolan och fritiden. Bidragande orsaker kan vara sportaktiviteter och sysslor i hemmet samt förvärvsarbete som dom har utanför skolan för att tjäna pengar.

7. Hur är ungdomarnas sömnvanor?

Hon visste inte riktigt, men några elever hade berättat att de chattar länge med varandra på kvällarna och ser på TV sent in på natten. De har så mycket att göra att de inte blir färdiga till att lägga sig.

8. Hur upplever Du ungdomarnas kostvanor? (Lunch, betalning, cafeteria)

Hyfsat. Hon berättade att hon inte upplevde något problem med frukosten eller lunchen. Några flickor med utländsk bakgrund slarvade oftare med frukosten. På frågan varför svarade hon att hon trodde att det var en kulturfråga. De flesta eleverna vad hon visste åt

frukost. På frågan vad eleverna betalade för skolmaten, kunde hon inte svara på detta. Cafeterian pratade vi aldrig om.

9. Upplever Du att skolan har en lugn och tillfredställande arbetsmiljö?

Ja, men det saknas grupprum och enskilda studierum där man kan sitta själv och göra sina arbeten och läxor.

10. Finns det något på skolan som Du skulle vilja ändra på för att motverka stress hos ungdomarna?

Ja, bättre schema med färre håltimmar och relevanta raster dvs. inte för korta och inte för långa. Slopa 40- minuters lektioner och arbeta så länge ämnet kräver. Bättre tid efter gymnastiken så att eleverna får möjlighet att byta om och duscha i lugn och ro.

11. Ser Du någon förändring när det gäller stressen hos ungdomarna, har den ökat eller minskat och i såfall på vilket sätt?

Stressen har ökat, precis som i samhället i övrigt.

12. Arbetar Ni på skolan med förebyggande åtgärder för att motverka stress?

Ja, vi jobbar med nivågrupperingar i engelska och matte. Vi har även resurscentrum som hjälper svaga elever. Stödtimmar, där eleverna kan få hjälp med något de upplever svårt. Mentorskapet, där eleven kan få stöd och råd ifrån sin mentor. Vi har även en aktiv mobbinggrupp som jobbar med konflikthantering, medbestämmande och ansvar. Vi erbjuder även en sjunde termin för svaga elever.

Skolsköterskan jobbar mycket efter helhetssynen hos eleverna genom samtal, aktivt lyssnande, hälsoupplysningar, goda vanor och hjälper dem att kunna planera sin vardag.

5. Diskussion

Under denna del av arbetet tar vi upp vårt resultat och kopplar detta till våra tidigare litteraturstudier samt diskuterar kring detta material som vi fått in.

Syftet med detta examensarbete är att undersöka om eleverna på vår undersökningsskola upplever sig stressade och i så fall varför. Därmed vill vi öka vår kunskap och förståelse för stressen i skolan om den nu finns. Vi vill även beskriva alla negativa faktorer som påverkar hälsan och som minskar elevernas välbefinnande.

Följande frågor ställdes;

- Vad är stress för gymnasieungdomar?
- Vilka faktorer i och utanför skolan framkallar stress enligt några elever och en skolsköterska?
- Möjliga åtgärder för att förebygga stress?

5.1 Vad är stress för gymnasieungdomarna?

Enligt vår undersökning upplevde de flesta av eleverna någon form av stress. Alla visste vad stress var för något och många ansåg att det berodde på bristande tid och en ständig press av att inte hinna med. Vi såg inte någon skillnad mellan enkätsvaren och elevintervjuerna då deras svar var väldigt lika. De flesta beskrev att stressen kom ifrån skolan. Detta stämmer väl överens om vad Nyberg (2001) skriver i BO: s rapport om ungdomars upplevelse av stress. Eleverna upplevde stress bl.a. när det var dålig planering i skolan, rasterna var för korta och många kände även att de fick stressa sig igenom skoldagen.

Ellneby (1999) skriver att många ungdomar inte har tid att "bara vara" utan de har så mycket runt omkring sig med fritidsaktiviteter som i sin tur skall kombineras med läsläsning och kompisar som skapar stress hos många vilket också bekräftas i vår undersökning.

Vi såg bl.a. vid en av djupintervjuerna om hur en elev beskrev detta som ett stort bekymmer, som gav henne många stressymtom.

Eleverna hade många varierande symtom på stressen. När det gällde stressymtom berättade skolsköterskan om att någon elev hade sökt henne för att denne personen såg dåligt. Vid undersökningen visade det sig att eleven såg utmärkt och vid vidare undersökning framgick det att hon upplevde en hel del stress. Detta stämmer väl överens med både vad Brattberg (2004) och Ellneby (1999) beskriver om olika stressymtom. De beskriver att symtom ifrån stress kan se mycket olika ut. Både vid enkätundersökningarna och vid djupintervjuerna har vi fått många olika beskrivningar på hur eleverna mår när de känner sig stressade. Det har varit symtom som t.ex. trötthet, ont i magen, koncentrationssvårigheter, dålig sömn och huvudvärk.

Det finns många olika sätt som Ellneby (1999) beskriver genom att fly ifrån stressen. Om eleverna t.ex. skolkar eller sitter och gäspar större delen av skoldagen, är det viktigt att vi försöker se helheten kring eleverna och försöker förstå deras situation, varför de gör detta. Detta visar att det finns många olika symtom på stress och att vi måste vara lyhörda som lärare och kunna se helheten kring eleverna. Sahlqvist et al. (2002) skriver, att det inte bara är att tillgodose behoven i skolan utan också se hur livet runt omkring eleven ser ut i övrigt och hur detta i sin tur påverkar elevens välbefinnande i skolan. Vi ser detta som ett stort bekymmer då lärarutbildningen inte nämner något om detta i utbildningen. Hur ska blivande lärare veta när deras elever inte mår bra om dom inte säger något själva?

Precis som Levi (2001) skriver att vårt biologiska arv inte alltid är utrustat för denna typ av stress som människan upplever i dagens samhälle. Då är det viktigt för oss att skaffa copingstrategier så att kroppen inte tar skada av för långvarig stress.

Det framkom många bra exempel på hur eleverna kunde hantera sin stress. En del tyckte om att vila sig, hitta på något roligt eller ta ett bad. Detta tycker vi visar, att de har goda kunskaper i hur dom reagerar på sin stress och vad de kan göra för att minska stressen. Undersökningen visade även att eleverna hade insikt i hur viktigt det är att både må bra

fysiskt, psykiskt och socialt, för att få uppleva helheten för en god hälsa. De har skaffat sig s.k. copingstrategier för att skapa balans och öka sitt välbefinnande, vilket är positivt anser vi, då det ofta är svårt i vårt samhälle att påverka olika situationer genom att fly ifrån det.

Brattberg (2004) nämner dessa personer som skaffat sig copingstrategier som hållbara människor. Kanske är det så att om vi använder oss av dessa verktyg att hantera stressen med, klarar vi av att stå emot stressen längre och hinner därmed ändra vårt sätt att leva innan vi blir utbrända.

5.2 Vilka faktorer i och utanför skolan framkallar stress?

Währborg (2002) pratar om den sociala delen av elevens liv, att det finns många faktorer som kan vara stressande som om någon av föräldrarna är arbetslös och kanske inte har tid, ork, att stödja och lyssna på sina barn/ungdomar. Han pratar även om hur viktigt det är att ungdomarna upplever stöd och bekräftelser som i sin tur stärker självkänslan. Detta bekräftar vår enkätundersökning och djupintervjuerna med eleverna, där det framkom att krav ifrån lärarna var stressande likaså pressen ifrån omgivningen.

Währborg (2002) skriver också om betydelsefulla stressorer som t.ex. föräldrars skilsmässa. Att vara skilsmässobarn idag är inte ovanligt, vilket ibland medför att det blir ont om vuxna i tonåringarnas liv. Vi lärare skall inte bara undervisa utan också vara vuxna rådgivare, fostrande, ha en tydlig ideologi så att ungdomarna kan lära sig ta ställning till olika saker (Währborg, 2002).

Lärarna bör skapa en god kontakt med eleverna så att identifikation för dem kan bli möjlig, som många ungdomar inte får i sina hem i dagens samhälle. Allt detta skulle kunna bli en möjlighet, men då är man kanske tvungen till att minska klassens storlek och att ge lärarna en utbildning i fostran. Detta skulle få en stor effekt på den psykosociala folkhälsan idag (Währborg, 2002).

Det framkom att flera av eleverna både i intervjuerna och i enkätundersökningen önskade få mer tid till lugn och ro i skolan. Det var som en elev skrev ”Om det bara stressas i skolan så

lär man sig inget” och visst har de rätt? Eleverna behöver få mer tid att smälta sina kunskaper för hur skall de annars få tillfälle att reflektera och komma ihåg vad de lärt sig.

Precis som vi tar upp genom tidigare studier via Jensen (1996), måste vi låta eleverna få tid för bearbetning genom, att skapa förståelse för vad de lärt sig och sedan kunna utvecklas med detta för att minnas. Vi som pedagoger kan visst lära ut, men sedan är det upp till eleverna att lära in och detta kräver tid för reflektion, som vi måste ge våra elever (Svederberg, 2003).

Eleverna upplevde att de hade för mycket att göra, vilket framkom både via enkäterna och vid intervjuerna med eleverna och hos skolsköterskan. Kanske är det så att vi som lärare ställer för höga krav, men sedan har vi läroplanen att följa och våra kursplaner. Det kanske är så att vi får mer kritiskt granska våra kursplaner och tänka på om kursplanerna är relevanta? Behöver eleverna detta i framtiden? Tillhör detta baskunskaperna eller är det överkurs? Det var inte bara i skolan som eleverna upplevde att de inte hann med allt vad som skulle göras. På fritiden fortsatte skolarbetet med läxor och andra arbeten som de inte hunnit med att slutföra i skolan. Detta skulle sedan kombineras med andra fritidsaktiviteter som skapade stress hos många då de fick känslan av att inte hinna med.

Tidsbrist var det många elever som nämnde, då de upplevde att de inte hade tid till att bara vara. Här tror vi precis som Ellneby (1999) att det gäller att stärka självkänslan hos ungdomarna så att de klarar av att hantera de utmaningar som de ställs inför. Samtidigt att de vågar säga nej till olika aktiviteter om de känner sig stressade.

Det framgick vid en av intervjuerna att denna elev hade lärt sig att säga nej för att orka med allt som fanns runtomkring henne. Hon upplevde detta som mycket positivt då hon inte vågat säga nej tidigare.

En annan aspekt när det gäller tidsbristen som vi såg i enkätundersökningen var att passa tider. Detta kunde stressa många elever. Westlund (1998) nämner att klockan är ett tydligt hjälpmedel i socialiseringsprocessen och hon menar då att fostran spelar en stor roll här. Det handlar om vilken grundhållning ungdomarna har fått till livet, då man måste lära sig att anpassa sig till samhällets olika regler. Men kanske vi ändå inom skolan kan hjälpa våra

elever med detta genom att göra de mer delaktiga, planera lektioner och utvärderingar tillsammans så att det passar alla så bra som möjligt precis som läroplanen förespråkar.

Många var tvungna att sitta uppe längre för att hinna med allt, vilket innebar att de gick till sängs för sent så att de inte fick den sömn som dom behövde.

Anledningen till att de satt uppe länge på kvällarna kunde vara, som en elev tog upp att läxläsningen tog tid. Skolsköterskan nämnde att några elever hade berättat för henne att de chattade och tittade på tv sent på kvällarna. Detta stämmer väl överens med vad Aronson et al. (2004) beskriver om ungdomarna, att det saknas en regelbundenhet i deras sömnvanor. I dagens samhälle tror vi att vi ständigt måste vara tillgängliga och anträffbara genom att ha mobiltelefonerna på dygnet runt (Bader, 2005).

En annan negativ följd av för lite sömn, var att de slarvade med frukosten och kunde då istället sova lite längre. Detta bekräftas även av Nordlund et al. (Del 1, 1999) i sin studie att många ungdomar slarvar med frukosten. Detta får till följd att huvudvärk, koncentrationssvårigheter och hunger är upplevelser som kommer under skoldagen. Vid denna typ av stress fokuserar sig hjärnan på kroppens reaktioner som gör att människan tänker sämre (Nordlund, et al. del 2, 1999).

Hade det blivit bättre om eleverna börjat sin skoldag senare och då varit piggare för att orka med sin skoldag? Kanske skulle dagen bli mer effektiv i skolan om eleverna kände sig mer utvilade och detta skulle då påverka resultat i skolan, så att eleverna slapp att ta med sig arbete och läxor hem. Är flexetid inom skolan något för framtiden? Skolan är ju tänkt att vara en skola för alla.

Skolsköterskan berättade att eleverna har mycket tankar kring framtiden och vad de ska göra efter skolans slut. Räcker betygen för eventuella studier eller måste de prestera mer? Detta framgick både i enkätundersökningen men även i intervjuerna att många av eleverna hade stora krav på sig för att kunna komma vidare in på högskolan. Någon elev sade att "samhället kräver högskolestudier" för att få jobb. Denna betygshets skapade stor stress hos eleven.

I barnombudsmannens studie (Nyberg, 2001) jämför hon vuxnas arbete med ungdomars skolgång men på lite andra villkor. På så sätt att vuxna oftare kan välja vilket arbete de vill syssla med, medan eleverna inte har så stora valmöjligheter då de måste gå på gymnasiet för

att sedan kunna gå vidare till högskolan. Därför menar hon att vi måste göra det så bra som möjligt för våra elever med tanke på den fysiska och den psykosociala arbetsmiljön, så att de får goda möjligheter att arbeta under så bra omständigheter som möjligt. Kanske kunde vi hjälpa våra skoltrötta elever att tycka skolan är bra trots allt och få dem att uppleva stressen som positiv oftare än negativ.

Positiv stress sliter inte på kroppen på samma sätt och eleven har då lättare för att kunna hantera sin stressiga situation (www.infomedica.se) (Brattberg, 2004).

Här är även raster och pauser viktiga för att hinna hämta andan mellan de olika arbetsuppgifterna. Detta bekräftar Aronson et al. (2004), att för kort tid mellan arbetspassen/lektionerna ger tydliga effekter på trötthet. Det var många elever men även skolsköterskan som såg detta som ett problem vilket skapade stress för många av dem.

Skolsköterskan och många elever med henne ansåg att man skulle slopa "40-minuters stressen" för att kunna göra klart det man höll på med innan det var dags för nästa uppdrag och att rasterna skulle vara rätt anpassade för ändamålet.

I litteraturavsnittet nämner vi en TEMO undersökning som visade att gymnasieeleverna var mer stressade nu än i tidigare undersökning. Detta bekräftar vi också genom att eleverna faktiskt var stressade. Sedan kan vi inte veta om de har blivit mer stressade nu än för några år sedan på vår undersökningsskola. Vårt syfte var inte att jämföra dessa undersökningar men det var intressant på så vis att det hade ett samband med tanke på elevernas arbetsro och deras möjlighet att arbeta i egen takt.

5.3 Möjliga åtgärder för att förebygga stress?

Här berättade skolsköterskan att de erbjuder en sjunde termin för de elever som är skoltrötta eller har svårt att följa med i den ordinarie undervisningen. Det erbjuds även en resurstid för att kunna få extra hjälp berättade hon. Även mentorskap skall stödja och hjälpa eleverna. Men här berättade hon om ett problem som kan uppstå då mentorn ifråga inte träffar och lär känna sina elever, eftersom de tillbringar så mycket tid på en annan skola. Hur skall eleverna kunna anförtro sig till den tilldelade mentorn om man inte kan känna tilltro till denna person? Detta är ett problem att beakta när mentorskap delas ut anser vi.

Skolsköterskan, som vi ser det, är en nyckelperson när det gäller elevernas hälsa. Det är synd att det endast genomförs hälsosamtal och undersökningar av eleverna i årskurs ett.

Vi anser att eleverna skulle behöva dessa samtal i alla årskurserna när vi lever i ett sådant uppskruvat samhälle. Många elever i årskurs två och tre kanske lider mycket inombords men vill eller vågar inte be om hjälp. Här kommer vi som lärare in och måste vara observanta på vad vi ser och hör.

Vad vi sett både genom enkätsvaren och genom intervjuerna är att ungdomarna kommer med många bra förslag till förbättringar av sin egen skolsituation om de bara fick tillfälle. De tar bl.a. upp att bättre kommunikation och planering av skolarbetet samt att ha en bättre framförhållning skulle göra att skolsituationen blev bättre. Eleverna borde betraktas som experter på sin skolsituation och det är dom som kan berätta om hur det känns och är i skolan. Vi lärare måste vara mer måna om att elevernas röster blir hörda och inte bara ta saker förgivna.

Jensen (1996) pratar om att elevernas välbefinnande, deras känslomässiga tillstånd är lika viktigt som innehållet i undervisningen. Han uppmanar pedagoger att aldrig undvika elevernas negativa känslor om saker och ting utan att istället bearbeta och hantera dem så att eleverna sedan kan ta till sig det i sin undervisning som du presenterar. De måste känna att de får vara med och bestämma, planera samt att se resultat av deras åsikter. Han tar även upp att inläring tar olika tid för olika elever och att det är viktigt att vi som pedagoger tar hänsyn till de olika inlärningsstilarna för att skapa en god lärande situation.

Men även att de upplever känslan av sammanhang, en meningsfull tillvaro och att de hanterat de situationer som de utsätts för och inser varför de hamnat i dessa situationer. Kan vi klargöra detta för våra elever kanske de också inser vikten av att lära sig nya saker.

Vi skulle även vilja se att föräldrarna fick mer information om ungdomars upplevelse av stress i skolan. Vilka tänkbara orsaker som ligger bakom och att vi tillsammans med föräldrarnas hjälp bekämpar stressen i skolan och på fritiden samt i hemmet. Egentligen handlar det om elevens totala levnadssituation. Är föräldrarna i dagens samhälle medvetna om

detta problem hos ungdomarna? Detta stämmer bra överens med vad Ellneby (1999) skriver om att ungdomarna behöver mer tid och engagemang med sina föräldrar och andra vuxna för att utveckla en god självkänsla.

Föräldrarna behöver inte närvara vid mentorssamtal då eleven fyllt 18 år, då detta är upp till eleven att avgöra om deras föräldrar ska vara med eller inte. Därför tror vi att om föräldramötet i årskurs ett, blir en givande information om hälsotillstånd och risker och inte "bara" en droginformation hade vi lättare kunnat arbeta mot en bättre hälsa för våra ungdomar. Det är viktigt att man pratar om ungdomarnas välbefinnande både när det gäller de fysiska, psykiska och sociala faktorerna, såsom kost, sömn, tidsbrist mm. Kanske föräldrarna då hade engagerat sig mer i sina ungdomars skolgång om de fick vara med under hela gymnasietiden.

I undersökningen framkom det att en elev skrev att hennes föräldrar arbetade mycket och att detta kunde vara en bidragande orsak att hon kände sig stressad. Då undrar vi om det kanske brister i föräldrars möjlighet att se helheten hos sina ungdomar. Inser föräldrarna hur viktigt det är med att alla basala behov tillfredställs, för att sedan kunna gå vidare till ett självförverkligande liv för ungdomarna?

Detta beskriver Sahlqvist et al. (2002) utifrån Maslows behovsstege där helheten är viktig, att bli stärkt inifrån psykiskt och att de grundläggande behoven ges för att sedan kunna skaffa sig en god självkänsla för att kunna stå och klara av eventuella krav ifrån omgivningen. Att vara medveten om hur viktig sömnen är för oss och våra ungdomar, varför det är så viktigt med att få en regelbunden sömn.

Detta diskuterar också sömnforskaren Ekstedt (2005) mycket om, då problemet ofta blir att, om vi inte ens hinner vila ut och återhämta oss under helgen, ligger vi i riskzonen för att bli utbrända. Här måste vi värna om våra ungdomar då de enligt skolsköterskan lever ett intensivt liv på helgerna och sömnen blir en ständig bristvara.

För att stressen skulle minska ville flertalet i vår undersökning, både elever och skolsköterskan, att det skulle vara färre läxor, bättre schema och inte en massa håltimmar som också kan vara frustrerande. Det är inte roligt om man får vänta kanske en till två timmar tills

nästa lektion börjar. Flertalet nämnde att de ville ha en större spridning av prov och andra arbeten i skolan och varför skulle man inte kunna införa det?

Som snart färdiga lärare kan vi också se att det hade varit till stor fördel för oss alla om vi vid terminens början kunde sätta oss ner och planera tillsammans. Detta hade gagnat både lärare och elever vilket enkäterna och intervjuerna visade. Alla lärare inom programmet kunde skriva körscheman till eleverna så att de kunde planera sina studier på ett bättre sätt. Då fick även vi lärare bättre information när eleverna skulle ha prov i dom andra ämnena. Det är inte konstigt att eleverna och lärarna är utmattade efter varje terminsslut om alla prov och arbeten skall ske samtidigt.

Frågan vi ställer oss här är om det finns tillräckligt med lärarresurser att tillgå för att planera så att inte eleverna får några håltimmar utan upplever att tiden är effektiv i skolan så att de inte behöver ta läxor och arbete med sig hem. En annan tänkbar åtgärd skulle kunna vara att hjälpa eleverna med rätt studieteknik, som vi tror många saknar och kanske därför blir stressade när de får för mycket läxor.

Några elever tog upp att de hellre ville göra sina läxor i skolan och blev då mindre stressade av att inte ta läxorna med sig hem. När de kommer hem krockar ofta läxorna med olika fritidsaktiviteter vilket skapar stor stress hos ungdomarna. Detta bekräftar Ellneby (1999) att många ungdomar inte har tid att "bara vara" utan är uppbundna av olika aktiviteter hela tiden.

För kort tid mellan arbetspassen ger tydliga effekter på trötthet. Detta skriver Aronson et al. (2004) om, att det är av stor vikt att enligt EU:s direktiv, skall det vara elva timmar mellan arbetspassen och detta kan jämföras med skolan för ungdomarna anser vi. Enligt vår egen erfarenhet rekommenderas vuxna att inte ta med sig arbete hem för att kunna få en möjlighet till att vila upp sig. Detta stämmer inte överens med skolsituationen när våra ungdomar hela tiden får läxor med sig hem. Är detta riktigt rätt? Vi tror att eleverna hade mått bra om de använt sig av en åtta timmars regel dvs. åtta timmars arbete, åtta timmars fritid och åtta timmars sömn. Detta är något som alla borde eftersträva.

Vi tror också att skolorna i framtiden kommer att vara mer tillgängliga även om kvällarna så att eleverna kan sitta kvar längre och arbeta och att komma dit för få hjälp. En del friskolor har redan infört detta och frågan är om inte de andra skolorna tvingas ta efter. Det är trots allt en konkurrens om eleverna. Någon elev gav detta som förslag vid enkätundersökningen som en åtgärd för skolan att minska stressen.

Det är viktigt att vi pedagoger kan föregå med gott exempel när det gäller stressen i klassrummet. Om vi är stressade påverkar det även våra elever. Kraven är högre på oss lärare idag, när vi måste ha ett klassrum för alla där hänsyn tas till elevernas begåvning, inlärningsstilar, personliga behov samt medicinska och psykosociala problem. Under dessa förhållanden är det svårt att vara lugn och inte visa sin stress som pedagog (Westlund, 1996). Likaså är det svårt att få med sig alla elever, det är alltid någon som kommer i kläm.

Vi tror också att om klasserna varit mindre hade inte stressen blivit lika utpräglad då läraren hade lärt känna och haft möjlighet att nå alla sina elever under lektionens gång. Här har vi som lärare en viktig uppgift att uppmärksamma eventuella varningssignaler och fundera över vilka krav som ställs på eleverna. Kanske är det så att vi måste dra ner på förväntningarna. Vi måste även vara generösa med att ge beröm och uppskattning för elevernas arbete och prov som görs efter deras egen förmåga.

Precis som enkätsvaren visade önskade några elever att förväntningarna ifrån omgivningen skulle minska och även att kraven ifrån lärarna skulle vara mindre om kommunikationen var bättre. Ellneby (1999) skriver om Selye (stressforskare), där han nämner att alla elever inte är kapplöpningshästar utan en del är sköldpaddor. Med detta anser vi också att vi måste se att eleverna har olika behov och kapacitet för inläring. Någon hade även önskan på lite lugn musik och avslappning.

När vi varit ute på våra praktikplatser har vi fått ta del av lite avslappningsmetoder. En lektion började läraren med att dämpa belysningen och tända levande ljus i klassrummet. Sedan fick alla eleverna sitta lugnt och stilla och lyssna till denna lugna musik i fem minuter. Syftet var att koppla av och lämna morgonstressen bakom sig. Detta är något vi vill dela med oss till diverse lärarkolleger ute på skolorna oavsett undervisande ämne.

I Barnombudsmannens rapport, Nyberg (2001), skrev eleverna några förslag på åtgärder, hur man skulle kunna motverka stress på skolan. Ett förslag som vi tycker var utmärkt var att skolan skulle starta en antistressgrupp likväl som man har en antimobbinggrupp. Gruppen skulle bestå av både elever och lärare samt skolsköterska och kurator. Tillsammans skulle man då kunna finna lösningar och prova att genomföra dessa.

Att ta bort stressen ifrån ungdomarnas liv är en omöjlighet. Det viktiga är att de klarar av de utmaningar de möter och att kunna utveckla en god självkänsla. Meningsfull, hanterlig och begriplig tillvaro ger ett sammanhang som vi också tror på (Ellneby, 1999).

Till sist anser vi precis som Westlund (1996) att ta vi bör ta bort 40-minuters lektioner, då de inte står för en garanterad lärandetid utan istället en garanterad undervisningstid. Vi tycker att man skall ge utrymme för mer tankar i skolan som inte ständigt avbryts av den omedelbara stressen.

6. Referenser

Aronsson, Gunnar., Evengård, Birgitta., Perski, Alexander., Åkerstedt, Torbjörn. (2004). *Om trötthet*. Stockholm. AlfaPrint AB. Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS) Nr.2. ISBN 91-89602-20-X

Bader, Gaby. (2005). *Utblick*. Stockholm. Statens Folkhälsoinstitut.
<http://www.utblickfolkhalsa.nu/c/articel.phtml?id=46681>

Backman, Jarl. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund, Studentlitteratur.
ISBN 91-44-00417-6

Brattberg, Gunilla. (2004). *Väckarklockor*. Uppsala. Almqvist & Wiksell Tryckeri,

Ellneby, Ylva. (1999). *Om BARN och STRESS och vad vi kan göra åt det*. Falköping. Natur och kultur. ISBN 91-27-07731-4

Ekblom, Björn., Bolin, Lisbeth., Bruce, Åke., Hambræus, Leif., Öberg, Inga-Britt. (1992). *Kost och idrott*. Skogs Grafiska AB. ISBN 91-87660-65-2

Ekstedt, Mirijam. (2005). *Burnout and sleep*. Stockholm. Institutionen för folkhälsovetenskap. Karolinska institutet.

Haldin, Lena. (2005). *Arbetsklimatet i skolan*. Rapport. TEMO. Lärarnas Samverkansråd.

Hartman, Jan. (1998). *Vetenskapligt tänkande*. Lund, Studentlitteratur.
ISBN 91-44-00318-8

Jensen, Eric. (1996). *Hjärnbaserat lärande*. Falun. Scandbook AB.
ISBN 91-88410-66-8

Levi, Lennart. (2001). *Stress och hälsa*. Stockholm. Skandias serie om VÅR HÄLSA.

Nordlund, Gerhard., Jacobson, Tommy. (1999). *Gymnasieelevernas matvanor. Del 1. Om gymnasieelevers matvanor och attityder till måltider och måltidssituationer i skolan och hemma samt konsekvenser av skolmåltidsavgifter*. Umeå universitet. Pedagogiska rapporter nr 57.

Nordlund, Gerhard., Jacobson, Tommy. (1999). *Gymnasieelevernas matvanor. Del 2. Gymnasieelevernas matvanor relaterat till hur de mår och känner sig, deras fysiska aktiviteter, deras skolprestation och sociala bakgrund*. Umeå universitet.

Nyberg, Lena. (2001). *Barn och ungas stress i skolan*. Stockholm. www.bo.se

Sahlqvist, Lena., Wiberg, Erland., Arvidsson, Kenneth. (2002). *Vård och omsorg*. Kristianstad. Utbildningslitteratur. Tredje tryckningen. ISBN 91-7812-150-7

Svenska Akademiens Ordlista, SAOL. (1998). AIT Gjøvik AS Norge. Tolfte upplagan. ISBN 91-7227-032-2

Svederberg, Lars. (2003). *Gruppsykologi*. Lund, Studentlitteratur. Tredje upplagan. ISBN 91-44-04154-3

Svensson, Per-Gunnar., Starrin, Bengt. (1996). *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund, studentlitteratur. ISBN 91-44-39851-4

Trost, Jan. (1994). *Enkätboken*. Lund, Studentlitteratur. ISBN 91-44-39641-4

Trost, Jan. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund. Studentlitteratur. Tredje upplagan. ISBN 91-44-03802-X

Utbildningsdepartementet. (1994). *LÄROPLAN för de frivilliga skolformerna, LpF 94*. Skolverket.

Westlund, Ingrid. (1996). *Skolbarn av sin tid*. Linköping. LJ Foto & Montage/Roland Offset. ISBN 91-7871-847-3

Westlund, Ingrid. (1998). *Elevernas tid och skolans tid*. Lund, Studentlitteratur. ISBN 91-44-00477-X

Währborg, Peter. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Göteborg. Natur och kultur. ISBN 91-27-09007-8

www.infomedica.se, sökord liv och hälsa, stress. (051207)

7. Bilagor

Ängelholm 051123

7.1 Provenkät elever

Vi är två lärarstudenter ifrån Malmö högskola, som gör ett examensarbete om stress och ungdomar. Vi är tacksamma om Ni skulle vilja hjälpa oss med att fylla i följande frågor. Självklart är det fullständig anonymitet som råder.

Tack på förhand/Vänligen Carina och Malin

Vilken är din ålder?

- Vad är stress för dig?
- Vad gör Dig stressad i skolan, på fritiden och i hemmet?
- Om Du ibland känner Dig stressad, hur märker Du det då? (Symtom)
- Vad gör Du för att minska Din egen stress?
- Vad Tycker Du att skolan bör göra för att motverka eventuell stress?
- Övrigt, egna tankar och funderingar?

Tack för Din medverkan!

7.2 Enkät elever

Ängelholm 051213

Vi är två lärarstudenter ifrån Malmö högskola, som gör ett examensarbete om stress och ungdomar. Vi är tacksamma om Ni skulle vilja hjälpa oss med att fylla i följande frågor. Självklart är det fullständig anonymitet som råder.

Tack på förhand/Vänligen Carina och Malin

Vilken är din ålder?

- Upplever Du dig stressad nu? (Skolan, fritid, hemmet)
- Vad är stress för dig?
- Vad gör Dig stressad i skolan, på fritiden och i hemmet?
- Om Du ibland känner Dig stressad, hur märker Du det då? (Symtom)
- Vad gör Du för att minska Din egen stress?
- Vad Tycker Du att skolan bör göra för att motverka eventuell stress?
- Övrigt, egna tankar och funderingar?

Tack för Din medverkan!

7.3 Djupintervju med elever

- **Upplever Du dig stressad nu? (Fritiden, hemmet eller skolan)**
- **När Du känner dig stressad, känner Du att du har stöd från någon vuxen hemma, i skolan och på fritiden?**
- **Om det funnits körschema med terminsplanering eller långplanering, tror Du att detta hade minskat stressen och kunnat ha möjlighet att planera bättre?**
- **Hur kan skolan göra för att minska stressen anser Du?**
- **Vad kan Du göra på fritiden, och i hemmet för att minska ev. stress?**
- **Hur skulle rasterna se ut för att minska stressen?**
- **Hur reagerar Du när Du är stressad?**
- **Är Du beredd på att göra avkall på något på fritiden för att ev. minska din stress?**
- **Om nej på tidigare fråga, Hur anser Du att situationen skulle bli bättre i skolan?**
- **Varför tror Du att många elever upplever sig stressade i skolan?**
- **Är det bara brister i skolans värld eller vad kan det bero på?**

7.4 Intervjufrågor med skolsköterskan

Skolans upptagningsområde? (Socioekonomiska grupper)

Upplever Du att många elever är stressade i skolan idag?

Vad tror Du det är som gör att eleverna är stressade i skolan idag?

Vilka symtom kan Du sätta i samband med elevernas stress?

Upplever Du att stressen kommer ifrån skolan och/eller fritiden och hemmet?

Vad berättar eleverna för Dig om vad som gör dom stressade?

Hur är ungdomarnas sömnvanor?

Hur upplever Du ungdomarnas kostvanor? (Lunch, betalning, cafeteria)

Upplever Du att skolan har en lugn och tillfredställande arbetsmiljö?

Finns det något på skolan som Du skulle vilja ändra på för att motverka stress hos ungdomarna?

Ser Du någon förändring när det gäller stressen hos ungdomarna, har den ökat eller minskat och i så fall på vilket sätt?

Arbetar Ni på skolan med förebyggande åtgärder för att motverka stress?

7.5 Brev till skolledare,

Vi är två lärarstudenter ifrån Malmö Högskola, som gör ett examensarbete om stress och ungdomar. Under våra praktikperioder på skolorna under utbildningen har vi upplevt att eleverna är mycket stressade och då ställer vi oss frågan varför?

Vi har valt denna skola för att den är lite och som elev är man inte anonym och vi anser att skolan har alla förutsättningar för att eleverna skall må bra och kunna arbeta i en god skolmiljö. Trots detta är de stressade.

Vi kommer att undersöka hur fritiden ser ut, hemsituationen och hur deras upplevelse i skolan är. Detta kommer vi att göra med enkäter till eleverna med öppna frågor. Vi bifogar ett frågeformulär så att Du har möjlighet att se vad det hela handlar om. Vidare kommer vi att djupintervjua två elever och skolsköterskan, givetvis under fullständig anonymitet.

Vår förhoppning är att Du finner detta intressant och att Du godkänner att vi gör denna undersökning på denna skola.

Om Du har tid och möjlighet får Du gärna bekräfta detta mail och svara till Malin.bjorsing@ektv.nu

Du får gärna ta del utav vårt examensarbete när det är färdigt.

Är det något Du undrar över får Du gärna höra av Dig.

Vänliga hälsningar Malin Björsing och Carina Ljungsten