

Högskolan i Halmstad
Sektionen för lärarutbildningen
Utbildningsvetenskap 61-90
Examensarbete

Stress och skolungdomar

En studie som behandlar elevers upplevelser av stress samt hur dessa stämmer överens med den redan existerande forskningen

Författare: Admir Rahmanovic
Handledare: Jonas Hansson & Ulf Petäjä
Medexaminatorer: KG Hammarlund & Jens Lerbom
Huvudexaminator: Ole Olsson

Abstract

Syftet med denna uppsats är att få fram hur elever upplever och definierar stress, vad som bidrar till stress enligt eleverna själva samt hur eleverna hanterar sin stress. Vidare är det intressant att jämföra och se om elevers upplevelser kring stress stämmer överens med den redan existerande forskningen. Metoden som används i uppsatsen är en kvalitativ metod och som utgår utifrån kvalitativa intervjuer. De kvalitativa intervjuerna erbjuder möjligheter att fånga upp informanternas upplevelser kring stress, vilket i sin tur leder till att en jämförelse med den redan existerande forskningen kan göras. I uppsatsens tidigare forskning och teoridel används relevant litteratur som berör stress, olika definitioner av stress, stressorer, positiv och negativ stress, åtgärder för att motverka stress samt stresshantering. Det som kommer fram i uppsatsen är att informanterna har flera och breda definitioner av stress. Faktorer som bidrar till att informanterna känner sig stressade är enligt resultatet främst skola, tid och krångliga relationer. Resultat visar att informanterna väljer att hantera sin stress främst genom att planera bättre, avkoppling och fysisk aktivitet. Informanternas svar visar på generella likheter med den redan existerande forskningen dock stämmer inte deras upplevelser inte fullt överens med den redan existerande forskningen.

Nyckelord: Skola, elever, Stress och ohälsa, upplevelser av stress, olika definitioner av stress, stressorer, stresshantering

Innehållsförteckning

1	Inledning	4
1.1	Syfte och frågeställning	5
1.2	Avgränsning	6
1.3	Disposition	6
2	Tidigare forskning	7
2.1	Bakgrund	8
2.2	Olika definitioner av stress	8
2.3	Stressorer	9
2.4	Positiv och negativ stress	10
2.5	Åtgärder för att motverka stress	11
2.6	Stresshantering	12
2.7	Analysverktyg	13
3	Metod och tillvägagångssätt	15
3.1	Intervjuernas tillförlitlighet	15
3.2	Intervjuerna	16
3.3	Urval	16
3.4	Analysarbete	17
3.5	Etiska aspekter	18
4	Analys	19
4.1	Jämförelse av elevers upplevelser av stress med den redan existerande forskningen	19
4.1.1	Olika definitioner av stress	19
4.1.2	Stressorer	21
4.1.3	Positiv och negativ stress	24
4.1.4	Åtgärder för att motverka stress	25
4.1.5	Stresshantering	27
5	Resultat	32
5.1	Hur upplever och definierar elever stress	32
5.2	Vilka faktorer anser elever vara stressande	34
5.3	Hur hanterar eleverna sin stress	36
5.4	Hur stämmer elevers upplevelser överens med den existerande forskningen	38
5.4.1	Definitioner av stress	38
5.4.2	Stressorer	39
5.4.3	Positiv och negativ stress	39
5.4.4	Åtgärder för att motverka stress	40
5.4.5	Stresshantering	40
6	Sammanfattande slutdiskussion	41
Källor		44
Bilaga		

1 Inledning

Det skrivs och talas mycket om stress i media samt i det övriga samhället. Dagens samhälle bidrar till att ställa stora krav på oss människor. Tack vara den nya teknologin skall vi vara tillgängliga dygnet runt, det är sällan vi ges tillfälle att bara vara utan några som helst krav på oss utifrån. Istället ställs det oändligt många krav på människan samt att vi ska hinna med så mycket som möjligt på så kort tid som möjligt. Levnadsförhållandena för dagens ungdomar kan inte vara särskilt lätta då det ställs höga krav på dem från omgivningen. De ska vara vältränade, snygga, prestera bra i skolan samt ha tid för sig själva och övrig social verksamhet. Enligt statistik som SCB (2009) gjort framkommer det att stress som hänger samman med skolan är vanligast hos de elever som går på högstadiet och gymnasiet. Det framkommer även i en undersökning som gjorts av barns levnadsförhållanden att barnen känner sig stressade av saker som rör skolan, vanligast var att de känner sig stressade över läxor och prov. Bland elever på mellanstadiet framkommer det att var fjärde elev känner sig stressade över läxor och prov och där råder det inga könsskillnader. På gymnasiet känner sig tre av fyra flickor stressade över läxor och prov och nästan varannan pojke (SCB, 2009). Att ungdomarna känner sig stressade över skolan är även något som tas upp och styrks av (Utredningen om ungdomars psykiska hälsa 2006). Där framkommer det att skolan är den främsta faktorn till att eleverna känner sig stressade. Eleverna anser att de inte hinner med skolarbetet och om de skulle komma efter känner de att det nästan är hopplöst (Utredningen om ungdomars psykiska hälsa 2006).

Enligt Währborg (2009) är stress ett av de stora hoten mot vår hälsa. Den nya forskningen visar tydligt på att det är i samspelet mellan sociala, psykiska och biologiska aspekter som stress utvecklas. Den nya ohälsan ökar i Sverige, allt fler personer mellan 16 och 44 år anser sig ha en dålig hälsa. Det är främst stressrelaterade besvär som dominerar i denna åldersgrupp. Trötthet, depression, oro, ångest, stress och utbrändhet är vanliga orsaker till sjukskrivning. Detta är en märkbar trend sedan några år tillbaka, de gamla orsakerna så som värkbesvär har delvis fått träda tillbaka för de nya anledningarna (Währborg, 2009). I den nya läroplanen för gymnasieskolan 2011 står det att skolans uppdrag är följande.

Huvuduppgiften för gymnasieskolan är att förmedla kunskaper och skapa förutsättningar för att eleverna ska tillägna sig och utveckla kunskaper. Utbildningen ska främja elevernas utveckling till ansvarskännande människor, som aktivt deltar i och utvecklar yrkes- och samhällslivet. Den ska bidra till elevernas allsidiga utveckling. (Skolverket, 2011).

För att skolan ska kunna bidra med att förmedla kunskap samt skapa förutsättningar för eleverna att tillägna sig kunskap, krävs det att få kunskap om elevers upplevda hälsa samt få fram de bidragande faktorerna som eleverna upplever som stress. Uppsatsen kommer därför att handla om vad som bidrar till att eleverna känner sig stressade samt hur man kan reducera denna stress enligt eleverna själva. Författaren hoppas på att denna undersökning kommer bidra med en ökad förståelse för elevernas upplevda hälsa och därigenom skapa en god lärandemiljö för eleverna. Detta är väldigt relevant för författarens kommande yrkesroll och kommer bidra till att öka förståelsen för elevers upplevda hälsa samt vad som är en god lärandemiljö för eleverna.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att analysera kvalitativa intervjuer från ungdomar som går på en gymnasieskola och se hur eleverna upplever och definierar stress. Samt se hur eleverna hanterar sin stress och vilka faktorer de anser vara stressande. Vidare är det intressant för författaren att undersöka elevers upplevelser av stress och se hur dessa stämmer överens med den redan existerande forskningen. Författaren vill genom att använda sig av några centrala teorier och teoriområden analysera de kvalitativa intervjuerna, jämföra elevers upplevelser och definitioner kring stress med den redan existerande forskningen. Även vad som bidrar till att eleverna känner sig stressade och hur man kan reducera stressen enligt eleverna själva ska jämföras med den redan existerande forskningen. Detta för att få fram de grundläggande orsakerna till varför eleverna känner sig stressade. Elever kan ha svårigheter med att veta vad stress är för något samt hur de ska kunna hantera denna stress. Därför behöver även eleverna få utvecklad förståelse för begreppet stress. Målet med denna uppsats är att den ska kunna användas för att hjälpa skolans personal och elever i framtiden när det kommer till hur de ska hantera stress. Med denna studie som utgångspunkt ska skolans personal förstå den existerande problematiken som finns gällande gymnasieungdomar och stress. Om skolans personal har en djupare förståelse kan de hjälpa flera att hantera och motverka elevers upplevda stress.

- 1. Hur upplever och definierar elever stress?*
- 2. Vilka faktorer anser eleverna vara stressande?*
- 3. Hur hanterar elever sin stress?*
- 4. Hur stämmer elevers upplevelser av stress överens med den redan existerande forskningen?*

1.2 Avgränsning

Författaren har valt att intervjua fem ungdomar som går på gymnasiet som är mellan 16-19 år. Det finns både positiv och negativ stress. Det kan antas att eleverna upplever båda delarna. Författaren har då valt att lägga fokus och undersöka närmare den negativa stressen genom att se hur elever upplever och definierar stress. Eftersom den negativa stressen går hand i hand med ogynnsamma hälsoeffekter.

1.3 Disposition

Uppsatsen kommer att struktureras i olika kapitel. I det första kapitlet kommer författaren att presentera uppsatsens problem, syfte och frågeställningar. Under kapitel två blir det genomgång av tidigare forskning och relevanta teorier för undersökningen. Därefter kommer metoden att presenteras i kapitel tre. Resultatet kommer att presenteras i kapitel fyra utifrån de kvalitativa intervjuer som gjorts med elever. Analys av empirin kommer ske i kapitel fem. Avslutningsvis kommer det sista och sjätte kapitlet att bestå av en sammansfattande slutdiskussion. Under uppsatsarbete kommer jag att använda mig av uttrycket ”författaren” när det är jag själv som talar i texten.

2 Tidigare forskning

I detta avsnitt kommer författaren att redogöra för relevanta dimensioner av stress utifrån de frågeställningar som tidigare presenterats i texten.

2.1 Bakgrund

I kapitlet bakgrund presenteras hur stressrelaterade problem har ökat under de senaste decennierna. Den snabba samhällsförändringen så som den globala och digitala utvecklingen, tas upp och diskuteras hur den påverkar människor när det kommer till stressrelaterade besvär. Författaren anser att de valda studierna är relevanta för uppsatsen samt för den aktuella frågeställningen.

Genomförda studier visar att psykiska problem har blivit betydligt vanligare bland ungdomar under de två senaste decennierna. (Utredningen om ungdomars psykiska hälsa 2006). I utredningen refererar de till en undersökning som gjorts av SCB, undersökningen handlar om levnadsförhållanden. 1989 var det nio procent av kvinnorna i åldrarna 16-24 år som hade besvär av ängslan, oro eller ångest. År 2005 är det tre gånger fler som upplever sådana besvär, alltså en ökning på cirka 30 procent på 16 år. Andra svenska undersökningar som har gjorts under perioden 1980-2005 i åldrar 15-24 framkommer det att besvär som nedstämdhet, sömnproblem, trötthet samt anspänning och värk är ökande. Enligt Währborg (2009) är stress ett av de stora hoten mot vår hälsa. Den nya forskningen visar tydligt på att det är i samspelet mellan sociala, psykiska och biologiska aspekter som stress utvecklas. Den nya ohälsan ökar i Sverige, allt fler personer mellan 16 och 44 år anser sig ha en dålig hälsa. Det är främst stressrelaterade besvär som dominerar i denna åldersgrupp. Trötthet, depression, oro, ångest, stress och utbrändhet är vanliga orsaker till sjukskrivning. Detta är en märkbar trend sedan några år tillbaka, de gamla orsakerna så som värkbesvär har delvis fått träda tillbaka för de nya anledningarna (Währborg,2009).

Enligt Assadi och Skansén (2000) bidrar snabba förändringar till att öka stressen. Internet utvecklingen har ändrat vårt sätt att kommunicera med varandra. I dagens värld är ord som digital, global och virtuell vardagsord. Förändring är en stressfaktor i sig, utan hänsyn till om den är positiv eller negativ. Därför blir det väldigt naturligt att väldigt många människor har svårigheter med att klara av trycket när teknik, institutioner och värderingar ändras kring dem. Allt fler stressas av att de får för mycket information samt har för många val möjligheter. Många känner att de inte hänger med i den ytterst snabba tekniska utvecklingen. Hög

arbetstakt oroar anställda, arbetslösa oroas av att de inte har något jobb. Ungdomar undrar om de någonsin kommer få något jobb, de gamla fruktar ensamhet och isolering. Flickor försöker leva upp till omöjliga kroppsideal, föräldrar oroas för sina barn. Och så vidare. De negativa stressreaktionerna kan drabba vem som helst, när som helst oavsett kön, ålder eller sysselsättning (Assadi & Skansén, 2000).

2.2 Olika definitioner av stress

Frankenhaeuser (1983) säger följande angående stress. När det uppstår störningar i samspelet mellan människan och miljön brukar man tala om stress. Det rör sig om en process, där individens förmåga ställs mot omgivningens krav. Om en individ bedömer att det är något viktigt som står på spel samt att individens egen förmåga inte räcker till. Då kan individen känna sig ängslig och spänd. Människan måste anstränga sig extra mycket för att klara av påfrestningen eller också ge upp och dra sig undan. I vilket fall bidrar båda situationerna att utlösa stressreaktioner i kroppen. Enligt Assadi och Skansén (2000) är stressreaktioner människokroppens sätt att förbereda sig på handling och skärpa uppmärksamheten. Ellneby (2000) beskriver stress på följande sätt i sin bok. Stress är det engelska ordet för spänning eller tryck. Stress har inom medicinen och psykologin använts för att beskriva de anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av psykiska och fysiska påfrestningar. Med andra ord är stress alltså en reaktion på att vi utsätts för extra stora fysiska, känslomässiga, intellektuella krav och påfrestningar (Ellneby, 2000). Schéele (1995) menar på att stress i första hand är en fysisk reaktion. För det mesta är det inte fysiska hotet vi ställs inför utan det psykiska. Detta i sin tur innebär att vi måste bortse från kroppens naturliga reaktion av kraftsamling och i stället möta situationen mentalt. Även om situationen är psykisk reagerar vi med en antingen fly eller kämpa impuls, som senare styr vårt beteende. Avslutningsvis säger Währborg (2009) att stress inte något statiskt tillstånd som lätt kan påvisas med objektiva mätmetoder. Vidare låter det sig inte heller fångas av den enskildes subjektiva uppfattningar. Levi (2007) beskriver stress på följande sätt, det är en process i organismen som sätts igång när organismen anpassar sig till olika påverkningar och påfrestningar. Detta sker när man utsätts både för fysiska men även psykiska påfrestningar. Exempelvis när man påminns om en obehaglig upplevelse eller när det förväntas av en att prestera och man tror inte man kan klara av det. Eller när man ängslas över olika problem. Vidare säger Levi (2007) att det är denna uppvarvning som är stress särskilt när uppvarvningen är förenad med ångest, oro eller obehag.

2.3 Stressorer

Det tog relativt lång tid för stressforskarna att upptäcka barnen. Nu för tiden vet vi att den stress som drabbar barn, inte enbart kommer till uttryck direkt utan även spelar en betydelsefull roll för att utveckla ett flertal sjukdomar som förekommer senare i livet. Kännedomen om barns stressorer är begränsad främst av etiska skäl, eftersom det inte är lätt att genomföra studier inom området. Exempelvis vill de inte utsätta barnen för blodprover då det kan orsaka smärta (Währborg, 2009). Währborg (2009) menar på att det är samma förhållanden som i huvudsak stressar barn och vuxna. De viktigaste stressorer är känslomässiga och betydelsefulla separationer, t.ex. föräldrarnas skilsmässa, men även att byta lärare eller klasskamrat. Om ett barn på grund av sjukdom eller en olycka förlorar en kroppsdel reagerade de väldigt kraftigt genom en stressreaktion, likaså om en någon betydelsefull person för barnet går bort.

Andra saker som framkallar stress hos barn enligt Währborg (2009) är vantrivsel i skolan. Det är naturligtvis inte speciellt roligt för ett barn att dag efter dag återkomma till en skola eller klass som orsakar socialt eller psykiskt lidande. Om en individ är utsatt för trakasserier blir vistelsen i skolan förknippad med rädsla och oro. Om man anser att man inte klarar sig tillräckligt bra på prov eller i andra sammanhang, blir varje nytt prov en ytterligare bekräftelse på otillräcklighet. Individens självkänsla äventyras och oförmågan att leva upp till kraven från föräldrar och lärare leder till långvarig stress (Währborg, 2009). Krångliga relationer orsakar stress hos barnen. Barn har flera olika relationer som kan spela en betydande roll när det kommer till risken att utveckla stress. Här handlar det inte enbart om relationen i objektiv form utan även barns tankar om relationen spelar en betydande roll. Om en elev är orolig för att läraren inte tycker om henne/ honom så framkallar det stress hos barnet. Det är individens förställning om relationen som orsakar stressreaktionen (Währborg, 2009).

Enligt Währborg (2009) får barn väldigt kraftiga stressreaktioner av mobbning. På grund av att barn är väldigt känsliga framkommer det, att de mår bäst i små och stabila klasser. Tids och beslutkonflikter bidrar till stress hos både barn och vuxna. När barnen känner att de inte har kontroll över sin situation reagerar de med stress. Särskilt de äldre barnen känner ofta en stor press, eftersom de ska hinna både med läsläsning och fritidsintressen. Barn behöver

trygghet och social stabilitet, familjesituationen spelar en avgörande roll likaså som skolan (Währborg, 2009). Ytterligare saker i barns fysiska livsmiljö har visats vara relaterat till stress. Höga ljudnivåer och buller orsakar inte enbart stress utan bidrar också till att påverka barns funktioner negativt, så som koncentration, uppmärksamhet och språkutveckling. Sömmen spelar en betydande roll för utveckling av stress och relaterade stressjukdomar. Dilemmat är att avgöra vad som kom först, stressen eller sömnproblemen. Sömn och dess vanor har olika roller när det kommer till stress. Sömnbrist kan vara en riskfaktor medan goda sömnvanor kan fungera i förbyggande syfte (Währborg,2009).

2.4 Positiv och negativ stress

Enligt Assadi och Skansén (2000) är stress inget ont utan en naturlig försutsättning i våra liv. En medelmåttig nivå av stress är enbart positivt. Om en individ exempelvis är lite nervös inför ett prov är det positivt. Vi blir extra laddade, och då kan vi fokusera på att lösa de olika problemen som vi ställs inför. Skulle vi dessutom få uppmuntran för det vi gör och samtidigt ser tydliga resultat kan stressen bli utmaning snarare än en belastning. Enligt Schéele (1995) är den positiva stressen den stress du upplever när du behöver extra krafter för att klara av olika påfrestningar i livet. Exempelvis när det skedde en olycka på en arbetsplats som både far och son arbetade på och sonen hade klämts fast på ett livshotande sätt under en cementblandare. Fadern rusade fram och lyfte med handkraft hela blandaren med innehåll för att rädda sonen. Naturligtvis hamnade båda på sjukhus fadern hade drabbats av muskelbristningar och sonen hade krosskador dock klarade båda livet. När vi verkligen behöver det kan vi alla klara av stora påfrestningar och först efteråt känner vi tröttheten (Schéele, 1995). Även den positiva stressen kan i slutändan bli negativ om vi inte låter vår kropp och själ vila ut. Människan måste ha tid för avkoppling och återhämtning, annars bränns våra psykiska och fysiska krafter ut (Assadi & Skansén, 2000).

När det kommer till negativ stress framkommer det att om faktorerna som stressar oss är intensiva, förekommer ofta eller varar under en lång tid påverkas vi negativt. Vi blir urholkade både fysiskt och psykiskt. Nu är det vi som blir stressens tjänare i stället för tvärtom. I lindriga fall bidrar den negativa stressen till en kronisk känsla av att vara jagad eller till att känna sig otillräcklig. I svårare fall kan det leda till hjärtinfarkt, ångest eller depression. Negativ stress påverkar även hjärnan, det blir svårare för oss att minnas och lära oss nya saker. Människan blir mer irriterad och drar förhastade slutsatser, vilket i sig leder till att öka risken för att göra misstag. I allvarliga fall leder negativ stress till nya problem, som i sin tur bidrar med

ytterligare negativa reaktioner. Problemen ökar och i slutändan blir det en ond cirkel som i värsta fall kan leda till självmord (Assadi & Skansèn, 2000). I Währborg (2009) pratar Selye om positiv och negativ stress. Positiv stress som exempelvis är överraskningar bidrar till en hälsosam anpassningsprocess medan negativ stress bidrar till en ohälsosam anpassningsprocess. Enligt Selye är det framförallt hjärta, kärl leder och ämnesomsättningen som drabbas på ett negativt sätt av ond stress (Währborg, 2009). Detta är även något som tas upp av Schèele (1995) där det framkommer att negativa stressen på sikt kan bryta ner oss både psykiskt och fysiskt. Den farliga stressen orsakas av att individen allt för länge dröjer sig kvar i en ohållbar situation. Exempelvis under en lång tid tvingas göra arbetsuppgifter som inte uppskattas samt som måste utföras under tidsnöd, detta leder till obehagskänslor och är skadligt (Schèele, 1995).

2.5 Åtgärder för att motverka stress

Währborg (2009) menar på att fysisk aktivitet är en viktig åtgärd för att förebygga stress. Människan är skapad för ett aktivt och fysiskt liv. De flesta organ i kroppen mår bra av rörelse. Fysisk aktivitet bidrar till att vi på ett bättre sätt kan hantera olika påfrestningar i vår vardag. Währborg (2009) säger ytterligare, en förutsättning för att kunna förändra något är individen erhåller den kunskap som krävs. Därför ska undervisningen om stress och stressrelaterade sjukdomar syfta till att ge deltagarna förståelse för sambanden mellan livssituationen och de fysiologiska reaktionerna som blir följden. Det har påvisats att kunskapen har dokumenterande terapeutiska effekter (Währborg, 2009).

För en stor skara människor är det svårt att koppla av och ta det lugnt. Även fritiden har väldigt massa måsten och saker som måste göras. Att göra ingenting ses som slöseri med tid eller som konstigt beteende. Dock behöver människor behöver vila och avkoppling. Hjärnan och kroppen behöver tid för att slappna av och återhämta sig. Ingen mår bra av ständig aktivitet. Avslappning är motsatsen till anspänning och är en central del i stresshantering. Exempel på avslappningsövningar, andningen är central del i all typ av avslappning. Med djup och lugn andning blir det lättare att slappna av i kroppen samt att få tankarna att sluta snurra. Att använda sin egen fantasi är en bra metod att slappna av på. Genom att vi använder vår föreställningsförmåga kan vi använda fantasi i ett positivt syfte för att bekämpa stress. Exempelvis att äta en fantasimåltid eller att i vår fantasi skapa en lugn plats som vi trivs på (Assadi & Skansèn, 2000). Genomförda studier visar att det är flera olika faktorer som stressar ungdomar. Trots att ungdomar påpekar flera olika faktorer som får dem att känna sig

stressade så finns det emellertid en gemensam faktor för alla nämligen skolan. Majoriteten av ungdomarna anser att skolstressen beror främst på att man under vissa perioder har så mycket läxor som ska göras efter skolan, vilket i sin tur leder till att ungdomarna får åsidosätta deras fritidsaktiviteter och kompisar. Ungdomarna anser därför att lärarna bör sinsemellan planera och samordna prov och läxor. Så att de hektiska och stressande perioderna undanröjs. En annan vanlig stressfaktor är ämnens och betygssystem. Övervägande antal av ungdomarna anser att lärarna inte förstår sig på mål och kriterier samt att de tolkar dem självständigt. Många blir stressade av orättvisan i att individ A kan ha ett högre betyg än individ B, trots att B har mer kunskap i ämnet. De tillfrågade eleverna i undersökningen påpekar att de kan bli stressade av att ha för mycket eget ansvar samt att det förväntas av dem att de ska ansvara för deras sin skolgång. Mer vägledning från lärarna hade bidragit till att minska stressen. Lärarna anses vara dåliga pedagoger framförallt på grund av att de brister i att visa socialt och emotionellt stöd till eleverna. Eleverna påpekar att många mår dåligt av att vara osynliga samt att fler lärare och mindre klasser hade bidragit till att minska stressen, eftersom då hade varje elev blivit sedd (Utredningen om ungdomars psykiska hälsa 2006).

2.6 Stresshantering

Enligt Schéele (1995) betyder begreppet stresshantering att man lär sig styra sina upplevelser och reaktioner samt att planera och därigenom på ett bättre sätt klara av den verklighet man lever i. Om man kan göra detta så kan man också använda mer kraft åt att lösa problemen. Att lära sig att hantera stress är inte det samma som att lära sig klara av mer stress. Istället handlar det om att anpassa kraven samt förstärka de olika möjligheterna man har att motverka och mildra effekterna av sådant som bidrar till stress. Om en individ blir duktig på att hantera sin stress så innebär det inte att denna blir okänslig för stress. Däremot kan individen tidigt känna av när stresssymptomen kommer och kan då vidta vissa åtgärder för att motverka stressen (Schéele, 1995). För att lära sig hantera stress ska man enligt Schéele (1995) utgå ifrån fyra saker. (1), skaffa sig kunskap och insikt om stress samt lär sig hur man själv reagerar i olika situationer. (2), lära sig en snabbmetod för avstressning att ta till i olika akuta situationer. (3), göra en mer långsiktigt planering för att minska stressen i din tillvaro. (4), göra klart vad du vill uppnå, exempelvis bevara din jämvikt och humör, behålla hälsan, sociala funktioner och relationer eller helt enkelt bli lugnare.

2.7 Analysverktyg

Författaren har valt att presentera en sammanfattning av teorierna i fem olika tabeller. Detta ska bidra till att ge läsaren en lättare överblick över teorierna. Dessutom ska tabellen användas som ett analysverktyg och kommer underlätta för författarens arbete vid analysen. Författaren har tittat på de olika dimensionerna av stress och delat upp alla dimensioner i fem olika kategorier förutom den sista. Stresshantering kunde inte delas upp i fem kategorier utan det blev bara fyra. Det inte finns någon entydig förklaring för de olika dimensioner av stress utan det finns flera olika förklaringar som tillsammans bildar en förklaringar för de olika dimensionerna av stress. Författaren har sett över de olika förklaringarna och lyckats fånga upp dem i fem kategorier förutom den sista vilket är stresshantering. Detta kommer underlätta för författaren att placera svar i olika kategorier och på så vis blir det lättare att jämföra den existerande forskningen med informanternas upplevelsers kring stress.

Dimensioner av stress	Kategori A	Kategori B	Kategori C	Kategori D	Kategori E
Definitioner av Stress	När det uppstår störningar i spelet mellan människan och miljön brukar man tala om stress. Det rör sig om en process, där individens förmåga ställs mot omgivningens krav. Frankenhaeuser (1983)	Enligt Assadi och Skansén (2000) är stressreaktioner människokroppens sätt att förbereda sig på handling och skärpa uppmärksamheten	Med andra ord är stress alltså en reaktion på att vi har utsatts för extra stora fysiska, känslomässiga, intellektuella krav och påfrestningar (Ellneby, 2000).	Schëele (1995) menar på att stress i första hand är en fysisk reaktion. För det mesta är det inte fysiska hotet vi ställs inför utan det psykiska	Det är en process i organismen som sätts igång när organismen anpassar sig till olika påverkningar och påfrestningar. Detta sker när man utsätts både för fysiska men även psykiska påfrestningar (Levi,2000).

Tabell. 1 Definitioner av stress

Dimensioner av stress	Kategori A	Kategori B	Kategori C	Kategori D	Kategori E
Stressorer	De viktigaste stressorer är känslomässiga och betydelsefulla separationer, t.ex. föräldrarnas skilsmässa, men även att byta lärare eller klasskamrat. Währborg, 2009).	Andra saker som framkallar stress hos barn enligt Währborg (2009) är vantrivsel i skolan. Sömnbrist kan vara en riskfaktor medan goda sömnvanor kan fungera i förbyggande syfte (Währborg, 2009).	Krångliga relationer orsakar stress hos barnen. Barn har flera olika relationer som kan spela en betydande roll när det kommer till risken att utveckla stress(Währborg, 2009).	Tids och beslutkonflikter bidrar till stress. När barnen känner att de inte har kontroll över sin situation reagerar de med stress. Särskilt de äldre barnen känner ofta en stor press, eftersom de ska hinna både med läsläsning och fritidsintressen. (Währborg, 2009).	Höga ljudnivåer och buller orsakar inte enbart stress utan bidrar också till att påverka barns funktioner negativt, så som koncentration, uppmärksamhet och språkutveckling (Währborg, 2009).

Tabell. 2 Stressorer

Dimensioner av stress	Kategori A	Kategori B	Kategori C	Kategori D	Kategori E
Positiv och negativ stress	Om en individ exempelvis är lite nervös inför ett prov är det positivt. Vi blir extra laddade, och då kan vi fokusera på att lösa de olika problemen som vi ställs inför. (Assadi & Skansén, 2000).	Enligt Schèele (1995) är den positiva stressen den stress du upplever när du behöver extra krafter för att klara av olika påfrestningar i livet	I lindriga fall bidrar den negativa stressen till en kronisk känsla av att vara jagad eller till att känna sig otillräcklig. (Assadi & Skansén, 2000).	om faktorerna som stressar oss är intensiva, förekommer ofta eller varar under en låg tid påverkas vi negativt. Vi blir urholkade både fysiskt och psykiskt. (Assadi & Skansén, 2000).	Den farliga stressen orsakas av att individen allt för länge dröjer sig kvar i en ohållbar situation. Detta leder till obehagskänslor och är skadligt (Schèele, 1995).

Tabell. 3 Positiv och negativ stress

Dimensioner av stress	Kategori A	Kategori B	Kategori C	Kategori D	Kategori E
Åtgärder för att motverka stress	Währborg (2009) menar på att fysisk aktivitet är en viktig åtgärd för att förebygga stress. Människan är skapad för ett aktivt och fysiskt liv.	Währborg (2009) säger ytterligare, en förutsättning för att kunna förändra något är individen erhåller den kunskap som krävs	Ungdomarna anser därför att lärarna bör sinsemellan planera och samordna prov och läxor. Så att de hektiska och stressande perioderna undanröjs. (Utredningen om ungdomars fysiska hälsa 2006)	Lärarna anses vara dåliga pedagoger framförallt på grund av att de brister i att visa socialt och emotionellt stöd till eleverna. Eleverna påpekar att många mår dåligt av att osynliga (Utredningen om ungdomars psykiska hälsa 2006)	Avslappning är motsatsen till anspänning och är en central del i stresshantering. Exempel på avslappningsövningar, andningen är central del i all typ av avslappning. (Assadi & Skansén, 2000).

Tabell. 4 Åtgärder för att motverka stress

Dimensioner av stress	Kategori A	Kategori B	Kategori C	Kategori D	Kategori E
Stresshantering	skaffa sig kunskap och insikt om stress samt lär sig hur man själv reagerar i olika situationer Schèele (1995)	lära sig en snabbmetod för avstressning att ta till i olika akuta situationer. Schèele (1995)	göra en mer långsiktigt planering för att minska stressen i din tillvaro. Schèele (1995)	göra klart vad du vill uppnå, t.ex. bevara din jämvikt och humör, behålla hälsan, sociala funktioner och relationer eller helt enkelt bli lugnare. Schèele (1995)	

Tabell. 5 Stresshantering

3 Metod och tillvägagångssätt

Metoden som kommer användas i denna undersökning är en kvalitativ metod. Författaren kommer inrikta sig på att genomföra kvalitativa forskningsintervjuer. Genom att använda sig av kvalitativa forskningsintervjuer bidrar det till att få en ökad förståelse för sociala fenomen utifrån aktörernas egna perspektiv. Den kvalitativa forskningsintervjun kan beskrivas utifrån tolv aspekter, författaren väljer dock att lyfta fram de aspekter som har störst relevans för denna undersökning. *Livsvärld*, ämnet för den kvalitativa intervjun är informantens livsvärld och dennas relation till den. *Mening*, intervjun söker tolka mening hos några centrala teman i informantens livsvärld. *Det kvalitativa*, utifrån ett vardagligt framställningssätt söker intervjun kvalitativ kunskap och har inte kvantitet som mål. *Medveten naivitet*, intervjuaren visar öppenhet för nya och oväntade fenomen istället för att komma med färdiga kategorier och tolkningsscheman. *Det specifika*, man eftersträva att få fram det specifika, inte generella åsikter. *Fokusering*, intervjun fokuseras på bestämda teman, den är varken strängt strukturerad eller helt ostrukturerad (Kvale, 2009). Genom att författaren använder sig av denna typ av intervju bidrar det till att dialog kan föras med informanten vilket även kan leda till att få en fördjupad bild av det som är relevant för denna specifika undersökning. Denna metod ger möjligheten att senare i analysarbetet kunna jämföra skillnader och likheter mellan de olika informanterna.

3.1 Intervjuarnas tillförlitlighet

Patel & Davidson (2003) menar på att vi kan kontrollera reabiliteten, om man använder sig av inspelningar i form av ljud eller bild beroende på vad vi vill studera. Eftersom verkligheten är lagrad kan vi studera den i repris så många gånger vi behöver för att försäkra oss om att vi har uppfattat allting korrekt. När det kommer till kvalitativa studier är ambitionen att upptäcka företeelser, att tolka och förstå innebörden av livsvärlden (Patel & Davidson, 2003). Därför lämpar sig kvalitativa forskningsintervjuer till denna studie. Enligt Patel & Davidson (2003) är inte validiteten i en kvalitativ studie relaterad enbart till själva datainsamlingen. Istället genomsyrar strävan efter god validitet hela forskningsprocessen. Detta kan yttra sig i vilken förmåga forskaren har att skaffa underlag för att göra en trovärdig tolkning av undersökningspersonens livsvärld. Författaren anser att det finns underlag för att kunna göra trovärdiga tolkningar av informanternas livsvärld. Vidare bör det uppmärksammas att utifrån

den mängd av informanter som deltog i undersökningen kan man inte säga att resultatet är representativt för alla, dock är det representativt för individerna som deltog i undersökningen. Jacobsen (2002) tar upp att den information som stimuleras av forskaren blir ofta ledande, för den informationen som forskaren senare erhåller från informanten. Undersökaren erhåller endast de svar som han efterfrågar. Därför anses den spontana informationen som forskaren kan fånga upp vara mera giltig. Alltså anses informationen som inte är styrd av forskaren ligga närmare informantens egen uppfattning kring ett fenomen (Jacobsen, 2002). Därför anser författaren att den kvalitativa forskningsintervjun lämpar sig bra till denna undersökning. Eftersom dialog förs mellan informanten och forskaren vilket kan leda till att få en fördjupad bild av det som är relevant för denna specifika undersökning.

3.2 Intervjuerna

Intervjuerna genomfördes med fem stycken ungdomar som går på gymnasiet. Ungdomarna är mellan 16-19 år. Intervjuerna varade mellan 25 till 40 minuter. Beroende på informanterna och hur mycket information de hade. Genomförandet av intervjuerna skedde på neutrala platser, exempelvis på informanternas gymnasieskola eller på högskolans bibliotek. Författaren lät informanterna välja plats där intervjuerna skulle genomföras eftersom det är viktigt att de känner sig trygga och bekväma med platsen så att det inte påverkar intervjun negativt. Författaren ville få till en avslappnad stämning, därför frågade författaren informanterna om andra saker som inte rörde själva undersökningen. Exempelvis vilka fritidsysslor informanterna hade eller vilket deras favoritämne var i skolan med mera. Vid intervjuerna användes bandspelare och anteckningar fördes. Författaren förde anteckningar för att försöka fånga upp sådant som inte kan fångas upp genom ljud. Informanterna fick information om anonymitet och författaren förklarade för dem att deras riktiga namn inte kommer existera i uppsatsen. Det empiriska materialet som erhöles efter det att transkriberingen var gjord, utgjorde grunden för analysen.

3.3 Urval

Bekvämlighetsurval är som namnet antyder ett bekvämt och enkelt sätt att göra ett urval på. De individer som väljs är helt enkelt de som finns tillgängliga och nära till hands. Urvalet kan göras på flera olika sätt. Man kan välja människor ur den egna bekantskapskretsen, eller kontakta människor som man träffar på gatan. Fördelarna med denna urvalsmetod är dess enkelhet. Den är därför väldigt användbar i de fall man har begränsade resurser både när det

gäller ekonomiska resurser och tidslig art (Hartman, 1998). Författaren har använt sig av bekvämlighetsurval främst på grund av dess enkelhet och tidslig art. Eftersom intervjuer skulle genomföras med gymnasieelever var det väldigt praktiskt för författaren att ta kontakt med elever från den skolan där författaren genomförde sin praktik samt med de individer som författaren känner och som går på gymnasiet. Enligt Hartman (1998) kan det förekomma vissa nackdelar med bekvämlighetsurval, exempelvis att urvalet inte blir representativt. Författaren hade detta i åtanke därför tillfrågades en kille från varje årskurs och en tjej från årskurs ett och två. Trots att författaren använde sig av bekvämlighetsurval försökte författaren eliminera nackdelen att urvalet inte blir representativt. Så därför tillfrågades informanter från båda könen och som går i olika årskurser. Totalt var det fem informanter tre killar och två tjejer som medverkade i undersökningen. Författaren bedömer att bekvämlighetsurvalet inte inverkar negativt på undersökningen

3.4 Analysarbete

Vid analysarbetet använde sig författaren av Jacobsen (2002) riktlinjer. Jacobsen (2002) menar på att man arbetar utifrån tre aspekter. Den första fasen är en beskrivning, här handlar det om att få en detaljerad och grundlig beskrivning av datamaterialet. Allt material som man har, exempelvis intervjuer, samtal och situationer ska registreras noggrant. Detta kallas för tjocka beskrivningar. Andra fasen består av systematisering och kategorisering, vilket är nödvändigt för att kunna få en överblick av all data som författaren har tillgång till. Den andra fasen är även av stor vikt för författaren om denna ska kunna förmedla det som framkommit av materialet. Den sista fasen är en korsning mellan de två föregående. Här kan författaren börja tolka data, leta efter meningar, orsaker, försöka generalisera eller få ordning på datamaterialet. Detta bidrar i sin tur att författaren kan få fram dolda och intressanta förhållanden (Jacobsen, 2002). När väl transkriberingen var gjord påbörjade författaren kategoriseringen. Genom att ordna upp informanternas svar i olika kategorier underlättade detta för författarens arbete. När väl kategorierna var strukturerade och relevanta för undersökningen påbörjade författaren analysarbetet.

3.5 Etiska aspekter

Kvale (2009) tar upp fyra etiska riktlinjer, informantens samtycke, konfidentialitet, konsekvenser och forskarens roll. Informanternas samtycke innebär att man informerar undersökningspersonerna om det allmänna syftet med undersökningen, hur den är upplagd samt vilka risker och fördelar kan förkommer med deltagandet i forskningsprojektet. Informantens samtycke innebär även undersökningspersonerna deltar frivilligt i projektet och har rätt att dra sig ur när som helst. Informanterna ska få informationen om konfidentialitet där ska också ingå vem som kommer få tillgång till intervjun eller annat material. När det kommer till skolelever väcks frågan om det är barnen själva, deras föräldrar, läraren, rektorn eller skolförvaltningen som ska ge sitt samtycke. När det kommer till konsekvenser måste man bedöma vilka fördelar respektive nackdelar den kvalitativa studien bidrar med. De etiska kraven som ställs på forskaren är att denna ska uppnå hög vetenskaplig kvalitet på den kunskap som publiceras. Detta innebär att de publicerade resultaten ska vara så korrekta och representativa för forskningsområdet som möjligt (Kvale, 2009). Författaren har varit noga med att ta hänsyn till dessa etiska riktlinjer. Informanterna fick information angående konfidentialitet, författaren förklarade för dem vilka som skulle ha tillgång till materialet samt att de skulle förbli anonyma i undersökningen. När det kommer till informanternas samtycke så utgick författaren ifrån att om eleverna var under 18 år skulle deras föräldrar ge sitt samtycke. De elever som var som var 18 år fick själva lämna samtycke. Författaren anser att undersökningen inte kommer bidra med några negativa konsekvenser utan att den främst kommer påverka informanterna positivt. När alla intervjuer var genomförda så fick informanterna se det transkriberade materialet så att de kunde titta igenom den. Det var viktigt för författaren att informanternas redogörelser var korrekt återgivna.

4 Analys

Här kommer författaren att analysera elevernas upplevelser av stress och jämföra dem med den redan existerande forskningen.

4.1 Jämförelse med elevers upplevelser av stress och den redan existerande forskningen

Författaren kommer att använda sig av de tidigare presenterade teorierna som är samlade i en tabell för att genomföra sin analys. Författaren ska ge sig på att analysera och besvara den fjärde frågeställningen. Som lyder på följande sätt. *Hur stämmer elevers upplevelser av stress överens med den redan existerande forskningen?* Utifrån detta kommer även de tre övriga frågeställningarna att besvaras. Varje teori som finns presenterad kommer författaren att gå igenom samt jämföra med informanternas upplevelser kring stress.

4.1.1 Olika definitioner av stress

Som man kan utläsa från tabellen, finns det flera olika definitioner av stress. Frankenhaeuser (1983) förklarar stress på följande sätt. När det uppstår störningar i samspelet mellan människan och miljön. När det kommer till Frankenhaeuser (1983) definition anser författaren att detta stämmer överens med en av informanternas upplevelsers kring stress. Författaren frågade Johan om han kunde definiera stress och han svarade på följande vis:

Det är väl när man sätts i situationer som gör att det blir jobbigt. Typ skolan som jag sagt väldigt många gånger men det kan även vara stress på fotbollsplanen. När man har press på sig och man måste prestera bra där. (Johan)

Eftersom Johan menar på att stress är när man sätts i situationer som gör att det blir jobbigt kan man koppla det till Frankenhaeuser (1983) som menar på att stress är när det uppstår störningar i samspelet mellan människan och miljön. Jag anser att även Eriks definition passar in med Frankenhaeuser (1983). Erik definierar stress på följande sätt:

Det är typ att man får ont i huvudet och inte riktigt hinner med det man ska göra. Man ska hinna med massa saker i skolan och man ska åka och handla och hämta någon. Typ man ska hinna med allt. (Erik).

Erik förknippar stress med tid, men det kan även tolkas som att det är en störning som uppstår i samspelet mellan människan och miljön enligt Frankenhaeuser (1983). Anders definition skiljer sig lite ifrån Johans och Eriks då han definierar stress på följande sätt:

Det är väl om man inte har börjat med någonting. T.ex. har vi vårt projektarbete och ska redovisa snart. Och jag har inte riktigt börjat med det så mycket så det blir stressigt i sig. Eftersom man vet att det ska in snart och man vet att man måste göra det, men man orkar inte det. Man känner av det mer psykiskt då man tänker på det och känner att man borde ha börjat i tid.(Anders)

För Anders blir hans projektarbete en påfrestning och han känner av det psykiskt eftersom han inte har börjat i tid. Därför anser jag att Anders definition stämmer bra överens med Levi (2000) som menar på att stress är när organismen anpassar sig till påverkningar och påfrestningar som kan sätta igång när vi utsätts för fysiska och psykiska påfrestningar. Jonna definierar stress på följande sätt:

Ja jag definierar stress som att det är något positivt och något negativt. Positivt för att om man är stressad så blir sakerna gjorda. Negativt för att det kan bli lite för mycket och sen så blir det bara en pannkaka av allting och så mår man bara dåligt i stället.(Jonna)

Författaren anser att Jonnas definition stämmer delvis överens med både Assadi och Skansén (2000) och Frankenhaeuser (1983) eftersom hon säger att det kan vara något positivt. Hon säger att om hon är stressad får hon saker och ting gjorda. Assadi och Skansén (2000) säger att stressreaktioner är människokroppens sätt att förbereda sig på handling och skärpa uppmärksamheten. Om hon då är stressad skärper hon sig och ser till att sakerna blir gjorda. Jonna säger även att det kan vara något negativt då hon har för många saker samtidigt och då blir det pannkaka av allting. Detta kan tolkas på samma sätt som Frankenhaeuser (1983) säger angående stress. Stress är när det uppstår störningar i samspelet mellan människan och miljön. Tildas definition av stress kan tolkas stämma överens med Ellneby (2000) som menar på att stress är en reaktion på att vi har utsatts för extra stora fysiska, känslomässiga, intellektuella krav och påfrestningar. Tilda definierar stress på följande sätt:

Stress kan vara både att man känner att man blir stressad både fysiskt och psykiskt. Alltså man kan känna det i kroppen. Att man är trött men inte lugn i själva kroppen. Och psykiskt är att man hela tiden känner press och tänker mycket på det. Det blir svårt att slappna av och tänka bort grejer.(Tilda)

Överlag anser författaren att elevens definitioner av stress stämmer överens med den redan existerande forskningen. Detta eftersom Informanterna inte hade flera olika definitioner av

stress utan de hade sin egna, som var stress för dem. Det som kan utläsa utifrån informanternas citat var att deras definition åtminstone stämde överens med en av definitionerna som författaren har använt sig av, som var hämtade från relevant stresslitteratur. Tar man alla informanternas citat och lägger ihop det till ett citat så får vi en väldigt bred definition av stress som stämmer överens med den existerande forskningen. På så vis stämmer deras definitioner fullt ut med den existerande forskningen, dock stämmer informanternas enskilda citat inte fullt ut överens med den existerande forskningen. Eftersom definitionerna av stress är många och breda och informanternas enskilda svar var inte tillräckligt breda.

4.1.2 Stressorer

Författaren frågade under intervjun informanterna vad de upplever som stressande samt vad de upplever som stressande i skolan. Informanterna svarade på följande sätt:

Vissa tillfällen i skolan när man har väldigt mycket kan det bli stressigt, då måste man få allting gjort då det sätts betyg och för att man vill få så bra betyg som möjligt.(...) Vänner kan bidra till att man blir stressad för då kanske man skiter i saker som ska göras eftersom man har lovat dem. Ibland blir det så. (...) Lärarna ställer oftast höga krav på en, de förväntar sig att man ska göra det bästa. Så det kommer mycket stress från lärarna eftersom det är de som ger alla läxor och prov.(Johan)

Währborg (2009) menar på att tids och beslutkonflikter bidrar till stress. När barnen känner att de inte har kontroll över sin situation reagerar de med stress. Särskilt de äldre barnen känner ofta en stor press, eftersom de ska hinna både med läxläsning och fritidsintressen. Detta stämmer överens med Johan eftersom han känner att han vill ha så bra betyg som möjligt. Dock kan tiden ibland vara knapp eftersom de har mycket i skolan. Samtidigt som han vill ha bra betyg känner han att han även vill umgås med sina vänner, vilket i sin tur blir en stressfaktor för Johan. Krångliga relationer orsakar stress hos barnen. Barn har flera olika relationer som kan spela en betydande roll när det kommer till risken att utveckla stress (Währborg, 2009). Författaren tolkar det som att Johan finner att lärarna är en stressfaktor för honom, eftersom de har krav och förväntningar på honom. Johan vill klara av alla de kraven som finns på honom från lärarna därför kan han även ibland bli osäker på sin relation med lärarna. Eftersom han inte vet om han har levt upp till alla förväntningar och krav som finns på honom och därför blir detta en stressfaktor för honom.

Det som framkallar stress hos Erik är främst brist på tid och skolarbetet. Medan för Anders handlar stress främst om att komma i tid till bussen eller skolan. Erik och Anders känner att när de har ont om tid blir de stressade. Detta stämmer överens med Währborg (2009) menar på att tids och beslutskonflikter bidrar till stress. När barnen känner att de inte har kontroll över sin situation reagerar de med stress. Erik och Anders svara på följande sätt:

När man inte hinner i tid eller så, när man har tid att passa. Sen är det kanske också när man ska hinna klart en läxa, ibland kan det vara så att man hamnar efter i skolan och då måste man jobba i kapp(Erik)

Det är väl mest på morgonen och när jag är på väg till skolan. För jag är seg på morgonen och behöver stressa i väg till bussen. Det är bara för att man måste hålla den tiden annars missar man bussen så det blir oftast att jag får springa för att hinna.(..) Det händer väl att man tar vänner före skolarbetet och sen blir det lite stressigt då man ska göra klart skolarbetet till en viss tid. (Anders)

Jonna och Tilda blir främst stressade av att de känner att de inte har tillräckligt med tid för att göra allting de vill göra. De vill uppnå höga betyg i skolan samtidigt som de vill umgås med sina vänner, träna eller göra något annat. De vill även prestera för sina lärare, känner de att de inte kan prestera tillräckligt bra kan detta framkalla stress hos dem. Deras upplevelser av vad som bidrar till att de känner sig stressade stämmer väl överens med Währborg (2009) som menar på att tid och beslutskonflikter bidrar till stress. Även när individen känner att denna inte har kontroll över en situation reagerar de med stress. Jonna menar även på att stressen kan uppkomma om man påbörjar en ny valbar kurs, eftersom hon vill komma in i gänget samtidigt som hon vill prestera bra i kursen. Även detta stämmer överens med Währborg (2009) som menar på att stress kan uppkomma genom att byta lärare eller klasskamrat. Det går även hand i hand med en annan bidragande stressfaktor som enligt Währborg (2009) är att krångliga relationer kan orsaka stress. När Jonna påbörjar en ny kurs känner hon att hon vill vara en i gänget samtidigt vill hon prestera bra i kursen för att tillfredsställa lärarna. Därför kan hon känna sig stressad i sådana här situationer. Jonna och Tilda svarar på följande sätt:

När jag har för mycket att göra. När jag har många olika saker jag måste göra och hinna med. (..)Får man en uppgift som ska vara inlämnad två dagar efter så påverkar det mig eftersom man inte bara har en grej som ska lämnas in. Utan man har flera stycken som ska lämnas in på samma inlämningsdag liksom. (...) Man vill hinna med och umgås med vänner så man blir stressad för att man inte hinner med dem. För att man prioriterar skolan.(..) Man vill känna att man presterar för varje lärare och då blir man stressad för att man inte hinner lägga ner lika mkt tid på varje ämne. (..). Säg att man ska läsa nu kurs där det är massa nya elever som man inte gått ihop med

innan. Då vill man ändå lära känna dem med samtidigt som man vill lära sig så mycket som möjligt under kursen också det påverkar också.(Jonna)

Det är klart när man har mycket i skolan, eftersom det handlar om att man ska prestera något.(..) I situationer som gör att man måste uppnå vissa krav, eller att det finns förväntningar på en. Man kan bli osäker på den situationen och då blir jag stressad för jag vet inte hur jag ska hantera det. Ibland så ska man ha tid för att plugga men samtidigt vill man hinna umgås. Kanske träna, det finns olika grejer man vill göra på så sätt är tiden ganska stressande. (...) Vissa personer eller lärare är stressande på något sätt. (...) Man jämför sig med dem och lärarna tycker att det är roligt att de är duktiga. Eftersom läraren tycker att de är duktiga blir man stressad utav att man känner att man inte tillhörde den gruppen. (..) Det handlar egentligen av dålig planering av tiden, så det var mest stressigast när det kommer till läxor och prov. (Tilda)

Det som man kan utläsa från tabellen som presenteras under rubriken 2.7 är att alla fem informanternas upplevelser kring vad som framkallar stress hos dem faller in under kategori D. Under kategori C faller tre av de fem informanterna in. Kategori A stämmer endast överens med en av informanterna. Kategorierna B och E hade enligt informanterna ingen inverkan på dem. Om vi ser till helheten stämmer informanternas egna upplevelser med vad som frambringar stress hos dem inte fullt ut med den redan existerande forskningen. Detta för att bara en av de fem informanterna anser att byta klasskamrat eller lärare bidrar till att de känner sig stressade. Enligt Währborg (2009) så kan byte av klasskamrat eller lärare bidra till stress. Andra saker som framkallar stress hos barn enligt Währborg (2009) är vantrivsel i skolan. Sömnbrist kan vara en riskfaktor medan goda sömnvanor kan fungera i förbyggande syfte (Währborg, 2009). Detta hade ingen inverkan på informanterna. Höga ljudnivåer och buller orsakar inte enbart stress utan bidrar också till att påverka barns funktioner negativt, så som koncentration, uppmärksamhet och språkutveckling (Währborg, 2009). Även detta hade ingen inverkan på informanterna. Detta kan till stor del bero på att informanterna kände sig trygga och bekväma i skolmiljön och hemmiljön. Sen bör det påpekas att detta inte är representativt för alla men det är representativt för just dessa fem informanter. Författaren upplever det även som att dessa informanter inte upplevt sig stressade den senaste tiden och det var något de även påpekade under intervjun. Därför anser författaren att detta är något som bör tas i beaktning. Det som fick stort genomslag och stämmer bra överens med den redan existerande forskningen är att tid och beslutskonflikter bidrar till stress. När barnen känner att de inte har kontroll över sin situation reagerar de med stress. Särskilt de äldre barnen känner ofta en stor press, eftersom de ska hinna både med läxläsning och fritidsintressen (Währborg, 2009). Währborg (2009) menar krångliga relationer orsakar stress hos barnen. Barn har flera olika relationer som kan spela en betydande roll när det kommer till

riskerna att utveckla stress. I detta sammanhang handlar det inte enbart om relationen i sig själv utan även barns tankar om relationen spelar en betydande roll. Om en elev är orolig för att läraren inte tycker om henne/ honom så framkallar det stress hos barnet. Det är individen som har förståelse om relationen som orsakar stressreaktionen. Detta stämmer också väldigt bra överens med den existerande forskningen. Eftersom informanterna var månna om att tillfredsställa lärarnas krav och förväntningar. De kände sig stressade om de inte presterade tillräckligt bra och var oroliga till vad lärarna skulle tycka om dem. Även kompisrelationer kan vara en stressfaktor för informanterna. Eftersom de ville prestera i skolan samtidigt som de inte vill svika sina vänner. Med att svika sina vänner menar de på att, om de bestämde att de skulle umgås var det svårt att säga nej trots att de hade uppgifter i skolan att göra.

4.1.3 Positiv och negativ stress

Enligt Schèele (1995) är den positiva stressen den stress du upplever när du behöver extra krafter för att klara av olika påfrestningar i livet. Detta stämmer in på tre av informanterna. Positiv stress för dem är när de är ”lagom” stressade eller när de har ”lagom” press på sig. Då hinner de göra alla saker som ska göras, eftersom de känner sig pressade eller stressade. När det kommer till negativ stress framkommer det att om faktorerna som stressar oss är intensiva, förekommer ofta eller varar under en lång tid påverkas vi negativt. Vi blir urholkade både fysiskt och psykiskt (Assadi & Skansén, 2000). Det är precis såhär informanterna också känner. Har de för mycket saker som ska göras och de känner att stressen och pressen blir för stor då blir det negativt. När det blir negativt känner informanterna främst att de inte har orken att klara av alla uppgifter och då blir ingenting gjort. De menar även på att de mår dåligt när stressen övergår till det negativa. Jonnas, Tildas och Johans upplevelser av positiv och negativ stress gör att de hamnar enligt tabellen som presenteras under rubriken 2.7 i kategori B och D. Kategori B hör ihop med positiv stress och kategori D hör ihop med negativ stress. Informanterna säger följande angående positiv och negativ stress:

Positiv stress är när man blir stressad till att göra något bra. Som när dina föräldrar pressar en, så man blir stressad av att klara skolan och det är jättebra. Negativt är väl om det blir för mycket saker och man inte skulle orka göra någonting alls. Om man har för många saker att göra och då blir man stressad och då kanske ingenting blir gjort.(Johan)

Positiv stress för mig är om man en dag i skolan har väldigt mycket att göra men man mår ändå bra av det och det ligger på rätt nivå och då hinner man ändå med allt man ska göra. Men negativt det då när det blir för mycket och man inte hinner med, och så försöker man anstränga

sig till det yttersta för att hinna med, men det går inte och till slut mår man så dåligt över det att ingenting funkar till slut.(Jonna)

Positiv kan ju i så fall vara att det kanske kan öka prestationen lite granna. Om man är lite stressad kanske man presterar bättre. Det kan faktiskt sätta igång tanke verksamheten mer och det kan vara positivt. Man kanske blir mer effektiv och får mer gjort. Negativt däremot är motsatt, att man istället mår dåligt av för mycket stress. Och då kanske det kan gå ut över arbetet eller vad det nu kan vara och att det inte alls blir bra utfört. Framför allt att man mår dåligt av det om man är för stressad.(Tilda)

När det kommer till Erik och Anders så har endast uppfattning om positiv stress. Erik hamnar under kategori B och Anders hamnar under kategori A. De svarar på följande sätt:

Positiv stress för mig är att man i så fall gör saker snabbare och det är väl det ända som kan vara positivt för mig.”(Erik)

”Kanske om man har prov i skolan, nej men man kanske blir stressad och så, men man kan väl göra det positivt av det också då man kan bli taggad i stället.(Anders)

Eftersom Erik och Anders inte hade tillräckligt med kunskap att yttra sig om negativ stress blir det svårt för författaren att dra fullständiga slutsatser. Dock utifrån de svar som författaren har erhållit kan man tycka att informanternas upplevelser kring positiv och negativ stress stämmer relativt bra med den redan existerande forskningen.

4.1.4 Åtgärder för att motverka stress

För att kunna jämföra redan existerande forskningens åtgärder som motverkar stress med informanternas upplevelser frågade författaren informanternas om de vet hur de ska undvika att bli stressade samt hur de gör för att undvika att bli stressade. Det som framkommer av empirin är att informanternas inte har någon direkt vetenskaplig kunskap om vilka åtgärder som man kan använda sig av för att motverka stress. Dock när de sen berättar hur det gör för att undvika stress, så kan man utifrån det tolka det som att de besitter kunskap utan att veta om det själva.

Nej men det är väl att ta tag i en sak i taget, inte ta på sig för mycket så att man inte klarar av det. För det leder inte till något bra alls och det leder till att man bli stressad det blir inte lika bra.(Johan)

Johan menar på att han ska ta en sak i taget, genom att han gör det tar han tag i situation och då har han kontroll över den. Om vi tittar på faktorer som bidrar till stress i tabellen under kategorin D så framkommer det att när barnen känner att de inte har kontroll över sin situation

reagerar de med stress (Währborg, 2009). Då kan författaren koppla detta till Währborg (2009) som säger att en förutsättning för att kunna förändra något är att individen erhåller den kunskap som krävs. Utifrån sina tidigare erfarenheter har Johan erhållit den kunskapen som krävs för att förändra något. Därför stämmer Johans åtgärder med kategori B när det kommer till åtgärder för att motverka stress. Det samma gäller för Erik och Anders som av sina tidigare erfarenheter har också fått den kunskap som krävs för att motverka stress och de hamnar även under kategori B när det kommer till åtgärder för att motverka stress. De svarar följande på frågan:

Nej det är väl i så fall att göra läxorna i tid och så och sen att man börjar packa i tid för att man ska hinna med.(Erik)

Det är väl att planera bättre, kanske planera kvällen innan vad man ska ha på sig och vad som ska göras på morgonen. Och hur mycket tid man behöver i stället för att göra allting på morgonen. Och då slipper man stressa med allt. (Anders)

Jonna anser att det som hjälper henne främst när det kommer till att motverka stress är fysisk aktivitet. Währborg (2009) menar på att fysisk aktivitet är en viktig åtgärd för att förebygga stress. Människan är skapad för ett aktivt och fysiskt liv. Jonnas upplevelser stämmer överens med Währborg (2009) och därför hamnar hon under kategori A. Hon svarar på följande sätt:

Är jag stressad på ett negativt sätt så behöver jag verkligen komma bort ifrån stressen och då tycker jag att träning är jättebra, då får man tankarna på något annat. Är det positiv stress så gör det ingenting att jag är i det i en längre tid så länge det inte går över till det negativa. Men som jag sa om det är negativt så är det bra att komma bort och träna en timma det hjälper mig. (Jonna)

Tilda anser att bättre planering och fysisk aktivitet hjälper henne att motverka stress. Eftersom hon har lärt sig från tidigare erfarenheter att bättre planering bidrar till att motverka stress. Tildas upplevelser kring vad som motverkar stress stämmer överens med Währborg (2009) och hon hamnar under kategori A och B. Hon svarar på följande sätt:

Planera bättre som jag sa.(...) Gå på pass och gym. Det jag tycker är bäst med träningen är att man efteråt känner sig duktig för att man har gjort det. Och då är man där 1 eller 2 timmar och man tänker inte på något annat än träning. Det är skönt och slippa för man tänker på en väldigt massa annars. Men just under träningen så slipper man tänka på det och efter känner mig sig duktig och man blir piggare. (Tilda)

Om vi tittar i tabellen kan vi konstatera att informanterna upplevelser kring vad som motverkar stress främst stämmer överens med kategori A och B. Enligt genomförda studier

framkommer det att en samordning av läxor och prov hade bidragit till att motverka stressen hos ungdomar. Mer vägledning från lärarna hade bidragit till att minska stressen. Lärarna anses vara dåliga pedagoger framförallt på grund av att de brister i att visa socialt och emotionellt stöd till eleverna. Eleverna påpekar att många mår dåligt av att vara osynliga samt att fler lärare och mindre klasser hade bidragit till att minska stressen, eftersom då hade varje elev blivit sedd (Utredningen om ungdomars psykiska hälsa 2006). Detta hade ingen inverkan på informanterna. Detta kan delvis bero på att informanterna anser att de har väldigt lätt för sig när det kommer till skolan. Dessutom framkommer det av intervjuerna att informanterna trivdes bra i skolan. Assadi & Skansén (2000) menar på att nyckeln till att motverka stress är avslappning. Detta är inget som informanterna nämnde när författaren frågade dem om de vet hur man ska undvika stress samt hur de gör för att undvika stress. Författaren tolkar detta som att informanterna inte har tillräckligt med vetenskaplig kunskap kring stress. Det kan även röra sig om att informanterna inte känner att avslappning hade hjälpt dem att känna sig mindre stressade. En annan intressant aspekt som författaren har uppmärksammat är att det främst var flickorna som ansåg att fysisk aktivitet hjälper dem att motverka stress. Killarna som författaren intervjuade har spelat fotboll ända sen de var små, det är kanske därför de inte sa något om fysik aktivitet eftersom den fysiska aktiviteten har genomsyrat hela deras uppväxt. Sammanfattningsvis kan det sägas att eftersom informanterna inte ansåg att de var särskilt stressade vid själva intervjun, så tror författaren att det spelar roll när det kommer till deras svar. Informanterna har under intervjuns gång sagt att skolan är en av de faktorer som bidrar till att de känner sig stressande. Informanterna hade ingen hektiskt period i skolan så det kan ha påverkat en del när det kommer till vilka åtgärder som de anser motverkar stress för dem.

4.1.5 Stresshantering

Författaren frågade informanterna under intervjuns gång om de har någon kunskap om hur de ska hantera sin stress när de väl blivit stressade. Samt hur de själva göra när de blivit stressade. Johan säger på följande sätt när det kommer till kunskap om stresshantering:

Nej men det är väl mest att man ska ta det lugnt och prioritera det som verkligen behöver göras. Och att man inte gör sådana onödiga saker som att spela fotboll med vänner på kvällen, när man vet att man har prov dagen efter som man måste plugga till. Man måste lära sig att göra vilket som är bäst för att man ska kunna uppnå ett bra resultat. (Johan)

När det kommer till stresshantering menar Schéele (1995) att man ska tänka på att göra klart vad du vill uppnå, t.ex. bevara din jämvikt och humör, behålla hälsan, sociala funktioner och relationer eller helt enkelt bli lugnare. Författaren anser att Johans upplevelser kring vad han tror man ska göra för att undvika att blir stressad stämmer överens med Schéele (1995). Detta eftersom Johan upplever det som att prioritering bidrar till att undvika stress. Schéele (1995) säger att man ska tänka på att göra klart vad du vill uppnå.

När det kommer till hur han själv gör för att hantera sin stress säger Johan så här:

Ja hm. Jag skulle nog vilja säga, nej jag vet faktiskt inte hur jag gör. Men ifall det är negativ stress då måste man försöka bara tänka positivt och hitta bra saker i det negativa och då är det väldigt viktigt för att man ska kunna göra bättre nästa gång. Men jag kan inte säga några direkta sådana saker som jag gör för att hantera det.(Johan)

När det kommer till hur Johan själv gör för att hantera sin stress, anser författaren att det är mer svårtolkat. Först säger han att han inte vet riktigt hur han gör, samtidigt som han avslöjarna att han försöker tänka positivt och hitta bra saker i det negativa. Utifrån detta kan författaren tolka det som att Johan försöker bibehålla sin jämvikt och humör. På så sätt stämmer detta överens med Schéele (1995). Tittar vi tabellen kan vi se att Johans upplevelser hamnar i kategori D, båda när det kommer till kunskap om stresshantering samt hur han själv gör för att hantera sin stress.

När det kommer till Erik och kunskap om stress är det väldigt svårtolkat eftersom Eriks utsagor inte är särskilt djupa. Schéele (1995) menar på om man gör en mer långsiktig planering, så bidrar det till att minska stressen i din tillvaro. Detta kan enligt författaren tolkas stämma överens med Erik eftersom han upplever det som att om man gör allt klart i skolan i förväg slipper man stressen. Han säger på följande sätt:

Nej det är väl att göra klart allt i skolan i förväg. Så att man slipper läxor och att man ligger i fas.
(Erik)

När författaren frågade Erik i början i intervjun hur han upplever stress svarade han på följande sätt:

Jag brukar inte bli stressad jag brukar vara den som tar det väldigt lugnt. Men när jag väl blir stressad så blir det väldigt stirrigt eller så. Man vet inte riktigt vad man ska göra eller i vilken ordning man ska göra det. (Erik)

Även om Eriks svar när det kommer till kunskap om stress kan kopplas samman med Schéele (1995) så kan man ifrågasätta om Erik verkligen har någon förkunskap när det gäller stress samt hur man ska hantera den. Vidare i Intervjun svara Erik på följande sätt när han får frågan hur han själv gör för att hantera stress:

Ja, det är ofta att jag lugnar ner mig eller så. Tänker igenom vad jag ska göra och sånt. Bara ta det lugnt typ. (Erik)

När det kommer till stresshantering menar Schéele (1995) att man göra klart vad du vill uppnå, t.ex. bevara din jämvikt och humör, behålla hälsan, sociala funktioner och relationer eller helt enkelt bli lugnare. En av Schéeles (1995) stresshanterings faktorer stämmer överens med Erik och det är nämligen den sista att helt enkelt bli lugnare. Om vi tittar tabellen så hamnar Erik både i kategori C och D utifrån hans svar. Dock uppfattar författaren det som att Erik inte har några direkta förkunskaper om stresshantering samt att hans egna sätt inte hjälper honom i den mån som det borde. Eftersom han säger att han försöker bli lugnare men han vet inte riktigt hur han ska göra för att bli lugn. När det kommer till Anders svarar han så här:

Hm ja du, kunskap. Göra allting av vana. Jag har vant mig att springa till bussen och man gör det av sig självt. Har väl inte riktigt någon kunskap hur man ska hantera stressen. (Anders)

Det som framkommer av Anders svar är att han inte har någon direkt kunskap angående stresshantering. Trots detta anser författaren att Anders svar stämmer överens med kategori B. Detta eftersom Anders säger att han har vant sig att springa till bussen. Han anpassar sig till situationen. Schéele (1995) menar på att man ska lära sig en snabbmetod för avstressning att ta till i olika akuta situationer för att kunna hantera stressen. På sätt och vis kan man säga att Anders har lärt sig detta genom att vänja sig och anpassa sig till olika situationer. När författaren frågar honom hur han gör för att hantera sin stress svarar han på följande sätt:

Det är väl att planera bättre, man kanske kan planera kvällen innan vad man ska ha på sig och man ska göra på morgonen och hur mycket tid man behöver i stället för att göra allting på morgonen. Och då slipper man stressa med allt om man inte skulle hitta något. (Anders)

Anders svar stämmer bra överens med Schéele (1995) som säger om man gör en mer långsiktig planering bidrar det till att minska stressen. Trots att Anders själv säger att han inte har någon kunskap om stress och stresshantering så kan man ändå placera honom i Kategori B och C och genom att man kan placera honom i dessa två kategorier kan vi säga att hans upplevelser stämmer relativt bra med den existerande forskningen.

När författaren fråga Jonna om hon har någon kunskap om hur hon kan undvika stress så framkommer det att hon inte har det. Hon svarar på följande sätt:

Nej det vet jag nog inte, hur jag ska undvika. För helt plötsligt så är man stressad. Och då går det inte att undvika. Och det är inget som jag kan förutse att nu kommer jag bli jättestressad över det här utan det bara kommer över liksom. (Jonna)

Jonnas upplevelser kring hur hon gör för att hantera stress stämmer inte överens med den existerande forskningen när det kommer till stresshantering. Däremot stämmer hennes upplevelser med den existerande forskningen när det kommer till åtgärder för att motverka stress. Währborg (2009) menar på att fysisk aktivitet är en viktig åtgärd för att förebygga stress. Människan är skapad för ett aktivt och fysiskt liv. Även om detta inte ingår i Schèele (1995) metoder kring stresshantering kan man ändå säga att Jonnas upplevelser grundar sig till en viss del i den existerande forskningen. Hon svarar på Följande sätt:

Är jag stressad på ett negativt sätt så behöver jag verkligen komma bort ifrån stressen och då tycker jag att träning är jättebra då får man tankarna på något annat. Är det positiv stress så gör det ingenting att jag är i det i en längre tid så länge det inte går över till det negativa. Men som jag sa om det är negativt så är det bra att komma bort och träna en timma det hjälper mig. (Jonna)

Tilda menar på att genom planering kan hon undvika stress. Samt om hon är mitt upp i stressen försöker hon ta det lugnt och fokusera på en sak i taget och göra det bästa av situationen. Utifrån hennes svar kan vi placera henne under kategori C och D. Eftersom hon menar på att planering hjälper henne och att genom att hon fokuserar på en sak och gör den saken hjälper henne också. Hon säger på följande sätt när det kommer hur hon hanterar sin stress:

Kanske att försöka planera lite mera, om det väl kommer sådana situationer då är det väl att planera mer inför. Och är man uppe i en situation som gör att man blir stressad då får man helt enkelt försöka ta det lugnt och fokusera på något och göra det bra i så fall. (Tilda)

Under intervjun frågade även författaren henne om hon hade någon kunskap kring hur hon ska hantera sin stress hon svarade så här:

Planeringen i så fall som jag sa. Sen kan vissa situationer bli stressade ändå och det är då jag kan bli lite stressad och inte riktigt vet hur jag ska hantera det. Då kanske jag bara drar mig undan. Mest för att bara slippa bli. (Tilda)

Även om man kan tolka det som att Tilda inte riktigt har någon direkt kunskap om stresshantering utifrån hennes svar, så stämmer ändå hennes svar delvis överens med forskningen. Om vi tittar generellt på informanterna så kan vi konstantera att de inte har någon vetenskaplig kunskap kring stresshantering. Dock så besitter de ändå någon form av omedveten kunskap. Eftersom deras egna stresshanteringsmetoder stämmer delvis överens med den redan existerande forskningen. Det som främst har fått genomslag hos informanterna är Kategori C och D. Alltså att en mer långsiktig planering bidrar till att minska stressen. Samt att de gör klart vad de vill uppnå, t.ex. att bevara jämvikten och humör, behålla hälsan, sociala funktioner och relationer eller helt enkelt bli lugnare (Schéele, 1995).

5 Resultat

Författaren har valt att redovisa resultatet genom att utgå ifrån de fyra frågeställningarna som finns presenterade i arbetet. Genom att författaren använder sig av frågeställningarna kommer det bidra till att kunna ge läsaren en ökad förståelse samt på ett lättare sätt kunna se kopplingen till arbetets syfte.

1. Hur upplever och definierar eleverna stress?
2. Vilka faktorer anser eleverna vara stressande?
3. Hur hanterar eleverna sin stress?
4. Hur stämmer elevers upplevelser av stress överens med den existerande forskningen?

5.1 Hur upplever och definierar elever stress

När det kommer till upplevelser och definitioner av stress framkommer det att informanterna tillsammans har en väldigt bred definition av stress. De definierar stress främst med skola, press, tidsrelaterade situationer. Andra definitioner och upplevelser som framkommer ur informanternas utsagor är stress kan både vara positivt och negativt samt att de upplever stress som något som är både fysiskt och psykiskt. Johan definierar stress på följande sätt:

Det är väl när man sätts i situationer som gör att det blir jobbigt. Typ skolan som jag sagt väldigt många gånger men det kan även vara stress på fotbollsplanen. När man har press på sig och man måste prestera bra där. (Johan)

För Johan är skolan och olika situationer där det finns press och krav på honom hans upplevelser och definition av stress. Erik definierar stress på följande sätt:

Det är typ att man får ont i huvudet och inte riktigt hinner med det man ska göra. Man ska hinna med massa saker i skolan och man ska åka och handla och hämta någon. Typ man ska hinna med allt. (Erik).

Han upplever och definierar stress både som något fysiskt eftersom han får ont i huvudet samt som något som uppstår i tidsrelaterade situationer. För Anders handlar det främst om tiden dock är tiden relaterad till skolan också. När han väl känner så bidrar det även till att påverka honom psykiskt eftersom han går och tänker på det. Han säger så här när det kommer till upplevelser och definition av stress:

Det är väl om man inte har börjat med någonting. T.ex. har vi vårt projektarbete och ska redovisa snart. Och jag har inte riktigt börjat med det så mycket så det blir stressigt i sig. Eftersom man vet att det ska in snart och man vet att man måste göra det, men man orkar inte det. Man känner av det mer psykiskt då man tänker på det och känner att man borde ha börjat i tid. (Anders)

Jonna definierar och upplever stress som något som både är positivt och negativt. Det kan även kopplas till tidsrelaterade situationer, om det blir för mycket saker hinner hon inte med allt och då blir det inte bra. Hon mår dåligt och då blir det även en psykisk reaktion hon säger så här:

Ja jag definierar stress som att det är något positivt och något negativt. Positivt för att om man är stressad så blir sakerna gjorda. Negativt för att det kan bli lite för mycket och sen så blir det bara en pannkaka av allting och så mår man bara dåligt i stället. (Jonna)

Tilda upplever och definierar stress som något fysiskt och psykiskt. Hon säger så här:

Stress kan vara både att man känner att man blir stressad både fysiskt och psykiskt. Alltså man kan känna det i kroppen. Att man är trött men inte lugn i själva kroppen. Och psykiskt är att man hela tiden känner press och tänker mycket på det. Det blir svårt att slappna av och tänka bort grejer. (Tilda)

Infomanternas upplevelser och definitioner av stress kan sammanfattas i en komprimerad form i figuren nedanför, på ett följande sätt:

Svar	Johan	Erik	Anders	Jonna	Tilda
Psykisk/fysiskt	x	x	x	x	x
Positiv/negativt				x	
Skola	x		x		
Press/krav					
Tidsrelaterade situationer		x	x	x	

Figur 1. Upplevelser och definitioner av stress

5.2 Vilka faktorer anser eleverna vara stressande

Författaren frågade under intervjun informanterna vad de upplever som stressande samt vad de upplever som stressande i skolan. Informanterna svarade på följande sätt:

Vissa tillfällen i skolan när man har väldigt mycket kan det bli stressigt, då måste man få allting gjort då det sätts betyg och för att man vill få så bra betyg som möjligt.(...) Vänner kan bidra till att man blir stressad för då kanske man skiter i saker som ska göras eftersom man har lovat dem. Ibland blir det så. (...) Lärarna ställer oftast höga krav på en, de förväntar sig att man ska göra det bästa. Så det kommer mycket stress från lärarna eftersom det är de som ger alla läxor och prov. (Johan)

För Johans del är det främst skolan, vännerna och krångliga relationer som framkallar stress. Johan upplever det som att lärarna bidrar till att mycket stress uppstår då de ger läxor och prov. Han vill prestera bra på proven och läxorna eftersom lärarna ställer höga krav på dem. Därför kan det uppstå en krånglig relation om han skulle misslyckas på ett prov eftersom han vill att lärarna ska tycka om honom. När det kommer till Erik och vad han upplever som stressande är det främst när tiden inte räcker till och om han skulle hamna efter i skolarbetet. Han säger på följande sätt:

När man inte hinner i tid eller så, när man har tid att passa. Sen är det kanske också när man ska hinna klart en läxa, ibland kan det vara så att man hamnar efter i skolan och då måste man jobba i kapp (Erik)

Anders menar på att vänner bidrar till stress om han väljer dem före skolarbetet vilket i sin tur leder till att skolan blir en stressfaktor i sig. Sedan anser även Anders att det blir stressigt när tiden inte räcker till han säger på följande sätt:

Det är väl mest på morgonen och när jag är på väg till skolan. För jag är seg på morgonen och behöver stressa i väg till bussen. Det är bara för att man måste hålla den tiden annars missar man bussen så det blir oftast att jag får springa för att hinna.(..) Det händer väl att man tar vänner före skolarbetet och sen blir det lite stressigt då man ska göra klart skolarbetet till en viss tid. (Anders)

För Jonna blir det stressigt när hon ska hinna med många olika saker. Hon vill vara duktig i skolan och när hon prioriterar den i stället för hennes vänner kan hon känna att hon blir stressad. Hon säger även att hon vill prestera för varje lärare men att hon inte hinner med att lägga ner lika mycket tid på varje ämne. Man kan sammanfatta det som att det är en rad olika faktorer som bidrar till att hon känner sig stressad. Hon säger på följande sätt:

När jag har för mycket att göra. När jag har många olika saker jag måste göra och hinna med. (..)Får man en uppgift som ska vara inlämnad två dagar efter så påverkar det mig eftersom man inte bara har en grej som ska lämnas in. Utan man har flera stycken som ska lämnas in på samma inlämningsdag liksom. (...) Man vill hinna med och umgås med vänner så man blir stressad för att man inte hinner med dem. För att man prioriterar skolan.(..) Man vill känna att man presterar för varje lärare och då blir man stressad för att man inte hinner lägga ner lika mycket tid på varje ämne. (..). Säg att man ska läsa nu kurs där det är massa nya elever som man inte gått ihop med innan. Då vill man ändå lära känna dem samtidigt som man vill lära sig så mycket som möjligt under kursen också det påverkar också. (Jonna)

Tilda upplever det som att krav och press bidrar till att hon känner sig stressad. Hon menar även på att skolan och bristen på tid är faktorer till att frambringa stress hon henne. Detta eftersom hon känner att hon vill vara duktig i skolan men samtidigt så vill hon göra massa andra saker också. Hon säger på följande sätt:

Det är klart när man har mycket i skolan, eftersom det handlar om att man ska prestera något(..) I situationer som gör att man måste uppnå vissa krav, eller att det finns förväntningar på en. Man kan bli osäker på den situationen och då blir jag stressad för jag vet inte hur jag ska hantera det. Ibland så ska man ha tid för att plugga men samtidigt vill man hinna umgås. Kanske träna, det finns olika grejer man vill göra på så sätt är tiden ganska stressande. (...) Vissa personer eller lärare är stressande på något sätt. (...) Man jämför sig med dem och lärarna tycker att det är roligt att de är duktiga. Eftersom läraren tycker att de är duktiga blir man stressad utav att man känner att man inte tillhörde den gruppen. (..) Det handlar egentligen av dålig planering av tiden, så det var mest stressigast när det kommer till läxor och prov. (Tilda)

När det kommer till informanternas upplevelser om vilka faktorer som är stressande kan det sammanfattas i en komprimerad form i figuren nedanför, på ett följande sätt:

Svar	Johan	Erik	Anders	Jonna	Tilda
Skola	x	x	x	x	x
Tid		x	x	x	x
Krav/press					x
Vänner	x		x	x	
Krångliga relationer	x			x	

Figur 2. Stressorer

5.3 Hur hanterar eleverna sin stress

Författaren frågade informanterna under intervjuens gång hur de hanterar sin stress när de väl blivit stressade. När det kommer till hur Johan själv gör för att hantera sin stress säger han så här:

Ja hm. Jag skulle nog vilja säga, nej jag vet faktiskt inte hur jag gör. Men ifall det är negativ stress då måste man försöka bara tänka positivt och hitta bra saker i det negativa och då är det väldigt viktigt för att man ska kunna göra bättre nästa gång. Men jag kan inte säga några direkta sådana saker som jag gör för att hantera det. (Johan)

Det framkommer från Johans svar att han inte vet riktigt hur han gör för att hantera sin stress. Trots detta säger han att han försöker hitta något positivt i det negativa och utifrån detta jobba vidare. Erik hanterar sin stress genom att lära sig av tidigare erfarenheter. Eftersom han menar på att planering hjälper honom att inte känna sig stressad. Hans svar lyder på följande sätt:

Nej det är väl att göra klart allt i skolan i förväg. Så att man slipper läxor och att man ligger i fas. (Erik)

Författaren hade frågat Erik tidigare i intervjun om hur han upplever stress? Svarade han på följande sätt:

Jag brukar inte bli stressad jag brukar vara den som tar det väldigt lugnt. Men när jag väl blir stressad så blir det väldigt stirrigt eller så. Man vet inte riktigt vad man ska göra eller i vilken ordning man ska göra det. (Erik)

Utifrån hans svar kan man konstatera att Erik inte vet riktigt hur han ska hantera sin stress, därför kan hans svar tolkas på olika sätt. Anders menar på att planering hjälper honom att motverka stress och han säger på följande sätt:

Det är väl att planera bättre man kanske kan planera kvällen innan vad man ska ha på sig och man ska göra på morgonen och hur mycket tid man behöver i stället för att göra allting på morgonen. Och då slipper man stressa med allt om man inte skulle hitta något. (Anders)

Jonna hanterar sin stress genom att gå och träna, det hjälper henne då hon mår bättre efteråt. Samt att hon på så vi kan få tankarna på annat håll och hjälper på så vi att hon kan koppla av. Hon svarar på följande sätt:

Är jag stressad på ett negativt sätt så behöver jag verkligen komma bort ifrån stressen och då tycker jag att träning är jättebra då får man tankarna på något annat. Är det positiv stress så gör det ingenting att jag är i det i en längre tid så länge det inte går över till det negativa. Men som jag sa om det är negativt så är det bra att komma bort och träna en timma det hjälper mig. (Jonna)

Tilda menar på att genom planering kan hon undvika stress. Samt om hon är mitt upp i stressen försöker hon ta det lugnt och fokusera på en sak i taget och göra det bästa av situationen.

Kanske att försöka planera lite mera, om det väl kommer sådana situationer då är det väl att planera mer inför. Och är man uppe i en situation som gör att man blir stressad då får man helt enkelt försöka ta det lugnt och fokusera på något och göra det bra i så fall. (Tilda)

När det kommer till informanternas upplevelser hur de hanterar sin stress kan det sammanfattas i en komprimerad form i figuren nedanför, på följande sätt:

Svar	Johan	Erik	Anders	Jonna	Tilda
Planering		x	x		x
Fysisk aktivitet				x	x
Avkoppling	x			x	x
Tänka positivt					
Vet ej	x	x			

Figur 3. Stresshantering

5.4 Hur stämmer elevers upplevelser överens med den existerande forskningen

I tabellen nedanför kan man placera informanterna i olika kategorier utifrån deras svar. Tabellen bidrar till att läsaren på ett mer överskådligt sätt kan se hur informanternas svar och upplevelser kring olika dimensioner av stress, stämmer överens med den existerande forskningen. I tabell. 1 Dimensioner av stress som återfinns på sida 13 kan man se den fullständiga tabellen och på så vis få en bättre överblick.

Dimensioner av stress	Kategori A	Kategori B	Kategori C	Kategori D	Kategori E
Definitioner av Stress	Johan Erik Jonna	Jonna	Tilda		Anders
Stressorer	Jonna		Johan Jonna Tilda	Johan Erik Anders Jonna Tilda	
Positiv och negativ stress	Anders	Johan Erik Jonna Tilda		Johan Jonna Tilda	
Åtgärder för att motverka stress	Jonna Tilda	Johan Erik Anders			
Stresshantering		Anders	Erik Anders Tilda Jonna	Johan Erik Jonna Tilda	

Tabell. 6 Sammanfattning av informanternas upplevelser

5.4.1 Definitioner av stress

Om vi ska ta och jämföra hur elevernas definitioner av stress stämmer överens med den redan existerande forskningen så kan vi se att det stämmer relativt bra överens. Ser man till elevernas definitioner kan vi se att deras definitioner i alla fall stämmer överens med en av de definitioner som författaren har använt sig av, som är hämtade från relevant stresslitteratur. Om vi tar alla informanternas definitioner och lägger ihop den till en definition kan vi se att det är en väldigt bred definition av stress som stämmer överens med den redan existerande forskningen. Detta eftersom de tillsammans fyller alla kategorier förutom kategori D.

Eftersom det finns många olika definitioner av stress, så anser författaren att informanternas kring definitioner av stress stämmer överens med den redan existerande forskningen.

5.4.2 Stressorer

Tittar vi på tabell 2 sammanfattning av informanternas upplevelser kan vi se att alla fem informanternas upplevelser kring vad som framkallar stress hos dem faller in under kategori D. Under kategori C faller tre av fem informanternas in. Kategori A stämmer endast överens med en av informanternas. Kategorierna B och E hade enligt informanternas ingen inverkan på dem. Om vi ser till helheten stämmer informanternas egna upplevelser med vad som frambringar stress hos dem inte fullt ut med den redan existerande forskningen. Anledningen till att informanternas upplevelser kring vad som frambringar stress inte fullt ut stämmer överens med den redan existerande forskningen kan till stor del bero på att informanternas kände sig trygga och bekväma i skolmiljön och i sin hemmiljö. Dessutom bör det tilläggas att informanternas inte kände sig särskilt stressade vid den tidpunkten intervjun genomfördes. Detta var något som de även själva påpekade. Om intervjun hade skett i slutet av terminen kanske hade resultatet sett upp på ett annorlunda sätt.

5.4.3 Positiv och negativ stress

Det framkommer från informanternas att om de har för många saker som ska göras och om de känner att stressen och pressen blir för stor då blir det negativt för dem. När det blir negativt för informanternas känner de främst att de inte har orkar som behövs för att klara av alla de uppgifter som behöver göras, känner de att de inte kommer klarar av alla uppgifter så försvinner orken helt och ingenting blir gjort då. Jonnas, Tildas och Johans upplevelser om positiv och negativ stress gör att de hamnar enligt tabellen som presenteras kategori B och D detta kan vi se i tabell 2 sammanfattning av informanternas upplevelser. Kategori B hör ihop med positiv stress och kategori D hör ihop med negativ stress. Erik och Anders har endast uppfattning om positiv stress. Erik hamnar under kategori B och Anders hamnar under kategori A. Eftersom Erik och Anders inte hade tillräckligt med kunskap att yttra sig om negativ stress blir det svårt för författaren att dra fullständiga slutsatser. Dock utifrån de svar som författaren har erhållit kan man tycka att informanternas upplevelser kring positiv och negativ stress stämmer relativt bra med den redan existerande forskningen.

5.4.4 Åtgärder för att motverka stress

För att kunna jämföra redan existerande forskningens åtgärder som motverkar stress med informanternas upplevelser frågade författaren informanterna om de vet hur de ska undvika att bli stressade samt hur de gör för att undvika att bli stressade. Det som framkommer av empirin är att informanterna inte har någon direkt vetenskaplig kunskap om vilka åtgärder som man kan använda sig av för att motverka stress. Dock när de sen berättar hur de gör för att undvika stress, så kan man utifrån det tolka att de ändå har någon form av kunskap, trots att de själva inte vet om det. Om vi tittar i tabell 2 sammanfattning av informanternas upplevelser kan vi konstatera att informanterna upplevelser kring vad som motverkar stress främst stämmer överens med kategori A och B. Då kan vi konstatera att deras upplevelser inte stämmer fullt ut med den redan existerande forskningen. En intressant aspekt som författaren har uppmärksammat är att det främst var flickorna som ansåg att fysisk aktivitet hjälper dem att motverka stress. Killarna som intervjuades har spelat fotboll ända sen de var små, det är kanske därför de inte sa något om fysisk aktivitet eftersom den fysiska aktiviteten har genomsyrat hela deras uppväxt. Sammanfattningsvis kan det sägas att eftersom informanterna inte ansåg att de var särskilt stressade vid själva intervjun, så tror författaren att det spelar roll när det kommer till deras svar. Informanterna har under intervjuns gång sagt att skolan är en av de faktorer som bidrar till att de känner sig stressade. Informanterna hade ingen hektisk period i skolan så det kan ha påverkat en del när det kommer till vilka åtgärder som de anser motverkar stress för dem.

5.4.5 Stresshantering

Författaren frågade informanterna under intervjuns gång om de har någon kunskap om hur de ska hantera sin stress när de väl blivit stressade. Samt hur de själva gör när de blivit stressade. Om vi tittar generellt på informanterna så kan vi konstantera att de inte har någon vetenskaplig kunskap kring stresshantering. Dock så besitter de ändå någon form av omdeveten kunskap. Eftersom deras egna stresshanteringsmetoder stämmer delvis överens med den redan existerande forskningen. Det som har främst fått genomslag hos informanterna är Kategori C och D. Alltså när det kommer planering, enligt informanterna är bättre planering nyckeln till att motverka stress. Om informanterna hade haft någon mer vetenskaplig kunskap om stresshantering kunde resultatet sett ut på ett annorlunda sätt. Då de eventuellt hade prövat på någon av de metoderna som de hade fått kunskap om. Men eftersom informanterna inte har någon direkt vetenskaplig kunskap har detta inte fått stort genomslag och därför stämmer det inte fullt ut med den redan existerande forskningen.

6 Sammanfattande slutdiskussion

Studiens syfte var att analysera kvalitativa intervjuer från ungdomar som går på en gymnasieskola och se hur eleverna upplever och definierar stress. Samt se vilka faktorer som eleverna upplever som stressande och hur eleverna hanterar sin stress. Vidare är det intressant för författaren att undersöka elevers upplevelser av stress samt se hur dessa stämmer överens med den redan existerande forskningen.

Resultatet visar på att informanterna har flera och breda definitioner av stress. Om vi lägger ihop alla informanternas svar till ett svar, kan vi konstantera att det stämmer väldigt bra överens med den existerande forskningen vad det gäller definitioner av stress. Tar vi varje informants svar för sig stämmer det inte fullt ut med den redan existerande forskningen. Alla hade sin egen syn på vad stress var för något och det kanske inte är så konstigt då alla vi människor är olika.

Faktorer som bidrar till att informanterna känner sig stressade är enligt resultatet främst skola, tid och krångliga relationer. Krångliga relationer kan både vara relationen med informanternas vänner men också med lärare. När informanterna säger att vänner ibland kan vara en stressfaktor menar de på att de vill hinna umgås med sina vänner men samtidigt vill de inte försumma skolan. Ibland tvingas de välja mellan sina vänner och skolan och då uppstår det en krånglig relation. Vidare kan det uppstå en krånglig relation mellan informanterna och deras lärare. Informanterna vill ha en god relation med sina lärare samtidigt känna att läraren bryr sig och tycker om dem. Dilemmat kan uppstå när informanterna har väldigt mycket i skolan och inte har tillräckligt med tid för att kunna prestera lika bra i alla ämnen. Då kan de undra vad vissa lärare tycker om dem eftersom de inte har presterat bra på deras prov. Utifrån detta kan det uppstå en krånglig relation mellan informanten och läraren. Stressfaktorer som tid och skola går lite hand i hand, informanterna upplever det som att de inte har tid för att göra andra saker när de har mycket i skolan. Det kan handla om att olika fritidsaktiviteter uteblir då skolarbetet tar upp det mesta av informanternas tid, då blir de stressade. Tiden kan också spela en avgörande roll även på fritiden exempelvis att informanterna känner att de måste hinna med och göra många olika saker, då blir informanterna stressade. När informanterna känner att de blir stressade på grund av tiden eller skolarbetet kan det lätt bli så att deras ork tar slut och att de i stället inte gör någonting alls. Om vi ser till helheten stämmer informanternas egna upplevelser med vad som frambringar stress hos dem inte fullt ut med den redan existerande forskningen. Anledningen till att informanternas upplevelser krig vad som frambringar stress

inte fullt ut stämmer överens med den redan existerande forskningen kan till stor del bero på att informanterna kände sig trygga och bekväma i skolmiljön och i sin hemmiljö. Dessutom bör det tilläggas att informanterna inte kände sig särskilt stressade vid den tidpunkten intervjun genomfördes. Detta var något som de även själva påpekade. Om intervjun hade skett i slutet av terminen kanske hade resultatet sett upp på ett annorlunda sätt.

Informanterna väljer att hantera sin stress främst genom att planera bättre, avkoppling och fysisk aktivitet. När informanterna säger att de hanterar sin stress genom att planera bättre menar de på att utifrån tidigare erfarenheter har de lärt sig hur de ska göra så att de inte hamnar i tidsnöd. Intressant aspekt är att det bara är tjejerna som använder sig av fysisk aktivitet som ett förebyggande medel mot stress dock kan det bero på att killarna i undersökningen har spelat fotboll hela sitt liv. På så sätt har idrotten genomsyrat deras ungdom och kanske är något naturligt som de inte reflekterar över. Avkoppling är för informanterna främst om de befinner sig en stressad situation, att de försöker ta det lugnt och koppla av. Så att de kan koncentrera sig på en sak och slutföra den innan de går vidare till nästa. Gällande hur informanternas stresshanteringsmetoder stämmer överens med den redan existerande forskningen kan det konstateras att det inte stämmer fullt ut. Detta kan bero på eftersom informanterna inte har tillräckligt med kunskap om stresshantering för att de själva ska kunna vidta åtgärder för att motverka stress. Trots detta har informanterna någon form av kunskap om stresshantering som de själva inte riktigt är medvetna om. Därför stämmer delvis deras stresshanterings metoder överens med den existerande forskningen dock inte fullt ut.

Tittar vi på resultatet och jämför hur väl den existerande forskningen stämmer överens med informanternas svar kan vi konstatera att definitioner av stress stämmer överens med den existerande forskningen. När det kommer till vilka faktorer som informanterna upplever som stressande visar resultatet på att detta inte stämmer fullt ut med den existerande forskningen. Författaren har tidigare i diskussionen klargjort för olika orsaker varför det inte stämmer överens fullt ut. Vad det gäller positiv och negativ stress så stämmer informanternas svar relativt bra överens med den existerande forskningen. Dock har det varit svårtolkat eftersom två av informanterna enbart hade kunskap om negativ stress. Åtgärder för att motverka stress och stresshanteringsmetoder går lite hand i hand och utifrån resultatet framkommer det att informanternas svar inte stämmer fullt överens med den existerande forskningen. Författaren tror att om informanterna hade haft vetenskaplig kunskap om stress så hade åtgärder för att motverka stress och stresshanteringsmetoder stämt mer överens med den existerande

forskningen än vad det gör nu. Det är svårt att dra rent generella slutsatser då undersökningen bygger på fem informanter dock bör det tilläggas att det är representativt för just dem

Sammanfattningsvis så har författaren som framtida pedagog fått upp ögonen för flera saker när det kommer till stress. Alla människor är olika och därför är det inte så konstigt att alla har olika definitioner av stress och alla har olika faktorer som är stressande för dem. Därför är det viktigt att se varje som en individ och försöka ha individanpassad undervisning i den mån det går. Vidare är det viktigt för mig som blivande pedagog att jag uppmärksammar alla elever och påpekar ständigt att de är duktiga och att de kan prestera bra. Detta kan ses som relativt enkla saker, men de har stor betydelse för eleverna. Genom att använda sig av dessa metoder bör man kunna minska stressen hos dagens elever. Det är viktigt och erbjuda kunskap om stress och om stresshantering till eleverna. För att kunna förändra något är det viktigt att ha kunskap om det, har man kunskap så kan man förändra det. Författaren har som blivande idrottslärare ansvaret och möjligheten att hjälpa eleverna att erhålla tillräckligt med kunskap om stress och stresshantering. Därefter kan de sedan hjälpa sig själva att motverka stressen.

Referens lista

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

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

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

Hartman, Jan (1998). *Vetenskapligt tänkande. Från kunskapsteori till metodteori*. Lund: Studentlitteratur.

Jacobsen, D. (2002). *Vad, hur och varför. Om metodval i företagsekonomi och andra samhällsvetenskapliga ämnen*. Lund: Studentlitteratur

Kvale, Steinar (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Levi, L. (2000). *Stress och ohälsa 2000*. Stockholm. Skandia

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

Währborg, Peter (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och Kultur.

Schèele, Anita (1995). *Vardagens stress. En bok om stresshantering*. Arbetskyddsnämnden: Stockholm.

Elektroniska källor

SOU, (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa- Analyser och förslag till åtgärder*.

<http://www.regeringen.se/content/1/c6/06/74/72/ff3f46fd.pdf>

SCB, (2009). *Flickor Stressas av höga krav på sig själva*.

http://www.scb.se/Pages/PressRelease_298563.aspx

