



Lärarhögskolan i Stockholm

Institutionen för samhälle, kultur och lärande

Yrkespedagogik A 1–20 p

VT/HT 2002

Stress och inlärning i skolan

Stimulerad och på bettet – stressad och dum

Författare:
Ingrid Gunnars

Handledare:
Louise Sipilä

*Vinden visslar i bambusnåren
och bambun dansar.
När vinden upphör,
stillnar bambun.*

*En silverfågel
flyger över den stilla sjön.
När den har passerat,
gör sjöns blanka yta
inga försök
att hålla speglingen kvar.*

DEN VIETNAMESISKE DHY NAMÄSTAREN HUONG HAI
BESKRIVER AKTIV KONCENTRATION
(Tich Nhat Hanh, 2000.)

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	4
2	Bakgrund	6
2.1	Vad är stress?	6
2.2	Positiv eller negativ stress?	7
2.3	När övergår stimulerad till att vara stressad?.....	8
2.4	Hur stress påverkar inlärningsförmågan	8
2.4.1	Aktiv koncentration.....	8
2.4.2	Att sortera	8
2.4.3	Ställtid	9
2.4.4	Upprepning.....	9
2.4.5	KASAM	9
2.4.6	FLOW.....	9
2.4.7	Lust och olust och sunt förnuft.....	9
2.5	Litteratur	9
2.6	Tidigare forskning	9
2.7	Problemformulering	10
3	Mål och syfte	10
3.1	Mål	10
3.2	Syfte	10
4	Metodbeskrivning – genomförande.....	11
4.1	Metodbeskrivning.....	11
4.2	Genomförande	11
4.3	Klassen.....	11
4.4	Avgränsning	11
5	Resultat – sammanfattning	12
6	Resultatdiskussion.....	16
6.1	Några ord om enkäten.....	16
6.2	Vad man frågar och vad man inte frågar	16
6.3	Schemat	16
6.4	Undervisning/Läxor	17
6.5	Stress	17
6.6	Övrigt	18
7	Slutsatser – reflektioner.....	19
7.1	Försöksklassens synpunkter	19
7.2	Varför är det så viktigt att hitta balans?	20
7.3	Att knyta ihop säcken.....	20
8	Litteraturlista	22
8.1	Böcker	22
8.2	Massmedia.....	22
9	Bilagor	23

1 Inledning

På senare år har antalet sjukskrivningar på grund av stress och så kallad utbrändhet formligen exploderat och resulterat i ett stort samhällsproblem.

Otaliga TV- radio- och tidningsartiklar behandlar problemen och förslag till lösningar av dem.

Samtidigt betraktas du som en lyckad människa, om du har hög takt och en fulltecknad kalender. Det här är en livsstil som vi tenderar att överföra till våra barn. (Förutom det faktum att många yngre barn drabbas indirekt av sina föräldrars digra scheman.)

Positiv stress är ändamålsenligt. Då kallas du för övrigt inte stressad utan stimulerad. Att vara *på bettet* betyder att du känner lust och glädje inför dina arbetsuppgifter. Negativ stress drabbar lätt den som känner sig otillräcklig inom något eller några av sina livsområden. Då förbyts glädjen troligtvis snart i ledsnad eller tvång. I värsta fall leder en stressande livsstil till döden. Om du är påverkad – och kanske till och med åverkad – av stress redan i barndomen, tror jag att du löper stora risker att råka illa ut i framtiden. Kruket ligger i att lära sig – i vissa fall ges möjlighet – att balansera sin tillvaro. Det är nödvändigt men inte desto mindre knepigt då man är mitt inne i karusellen. För något år sedan hörde jag Patricia Tudor-Sandahl tala. Där citerade hon en engelsktalande vän som sagt så här: ”We have everything – and that’s all we have.”

För ungefär fem år sedan hade jag tre barn i åldrar från tre till sju år. Jag hade en heltidsanställning som grafisk formgivare, samtidigt som jag arbetade med detsamma i min egen firma. Tillvaron var minst sagt hektisk, även om den var både rolig och stimulerande. En dag tuppade jag av på jobbet, med sjukskrivning som följd.

Det här var en varningsklocka som fick mig att börja sovra bland aktiviteterna och att söka koncentration. Ibland har det handlat om att vara tvungen att välja bort roliga och intressanta saker.

Idag vet jag att mycket av min stress var självpåtagen. Nuförtiden åtar jag mig mindre, vilar och funderar mer. Världen fortsätter konstigt nog att snurra ändå, samtidigt som jag mår mycket bättre!

Även om jag kan sägas ha personliga erfarenheter av stress, är det inte främst dessa som ligger till grund för mitt intresse. Det är i stället ett allmänt intresse för frågan: varför vi människor tenderar att agera stick i stäv mot det som är bra för oss?

Nu till förhållandet mellan stress och inläring, som jag finner särskilt intressant. Inlärningsförmåga bygger bland annat på koncentration, d v s förmågan att fokusera på *ett* ting. Din förmåga till koncentration påverkas dels av yttre omständigheter, dels av hur meningsfull uppgiften känns.

Dagens Nyheter hade våren 2002 en artikelserie om stressen i olika människors livssituationer. Där presenterades bland andra flickan Ylwa. (*Se bilaga 1.*) Hon berättar om klassracet för att bli bäst. Hon menar vidare att hon räknar med att hon kan bli utbränd! Jag har vidare hört talas om barn i de högre årskurserna som tappat håret på kroppen av stress eller blivit tvångssjukskrivna för att åtminstone under ett par veckor kunna skruva ned sina ambitioner. Eller om barn med redan strålande betyg som hamnar i onda cirklar av sömnlöshet på grund av oro inför prov eller att inte hinna.

När vi föräldrar försöker påverka våra barn till att göra goda resultat i skolan och på fritiden, gör vi det naturligtvis i akt och mening att de ska bli dugliga och kompetenta *och* finna lycka i livet. Men tänk om denna påverkan i stället blir för mycket för barnet och leder till en försämring av resultaten! Utbildningstiden är visserligen ett nålsöga som är bra att passera med så goda betyg som möjligt, men alla vi som kommit igenom detta nålsöga vet att det finns många möjligheter att reparera eventuella brister i utbildningen senare i livet.

Min tanke med rapporten är att söka ställa upp fakta om hur goda inlärningsförutsättningar kan se ut. Dessa fakta speglas sedan mot en åsiktsundersökning i en gymnasieklass. Min förhoppning är att enkätundersökningen ska visa på goda förutsättningar för inläring och en låg närvaro av negativ stress, men med tanke på tidningsskriverier och dylikt, är jag rädd att den kommer att visa på motsatsen.

Stockholm den 22 oktober 2002.

Ingrid Gunnars

2 Bakgrund

I underavdelningarna 2.1–2.3 beskrivs hur stress uppkommer och vad som sker i kroppen vid stressituationer. Under rubriken 2.4 behandlas stress i förhållande till inlärningsförmåga.

2.1 Vad är stress?

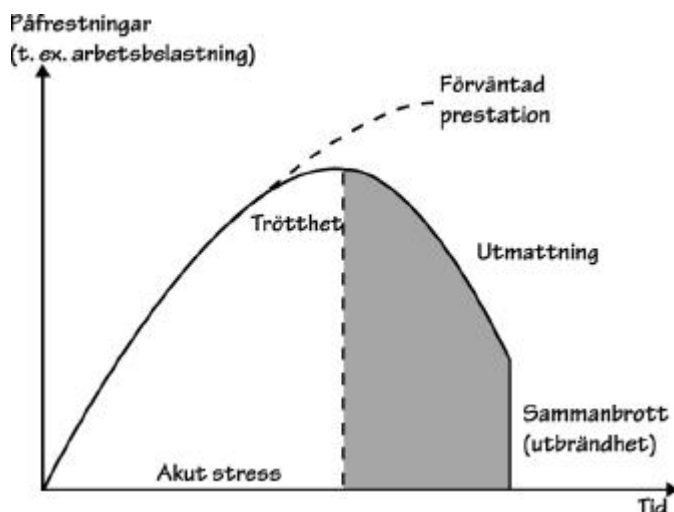
Stress är en primitiv och livsviktig funktion som har sin grund i vår överlevnadsinstinkt (Bodin, 2001, s 41). När vi utsätts för det som vi uppfattar som ett hot eller en fara – dvs en *akut stressituation* – förbereder sig kroppen snabbt för att agera. Det här innebär att vi förbereder oss för antingen kamp, flykt eller försvar. Vår blick fixeras och hörseln skärps. En mängd fysiska reaktioner startar: hjärtslag och andhämtning blir snabbare, blodtrycket stiger, musklerna spänns, blodsockerhalten höjs, blodfetterna stiger, blodets koagulationsförmåga ökar och smärtkänsligheten minskar (Doctare, 2001, s 99). Alerta på detta sätt, har vi de bästa oddsen för att klara situationen – i extrema fall till att överleva.

En så kallad *kronisk stressreaktion* får människan om stressituationen hon utsätts för blir långvarig och om hotet upplevs som övermäktigt. Sinnena förblir skärpta, medan övriga kroppsreaktioner i flera fall blir de motsatta mot ovanstående exempel. Hjärtat slår långsammare, blodtrycket blir instabilt, ämnesomsättningen blir slö, musklerna blir stela och ömmande, stresshormonen kortisol och adrenalin ökar i kroppen medan könshormonerna och välbefinnandehormonet oxytocin minskar, immunsystemet undertrycks och smärtkänsligheten ökar. Här handlar det om situationer där individen inte ser någon lösning på problemet eller inte ser sig ha någon möjlighet att hantera stressen. Kroppens sätt att hantera situationen blir då att "ligga lågt" (Doctare, 2001, s 99).

"Vi är vad vi känner" (Wadebeck, 2000, s 62). Kropp och själ fungerar i samverkan. Varje cell i människans kropp påverkas på ett eller annat sätt av nervsystemet. När du känner dig som bäst, när du behärskar din situation, presterar du också bäst. Kroppens olika hormoner styr ditt humör och ditt humör påverkar i sin tur hur bra (eller dåligt) kroppen mår. "En lagom mix av Serotonin, Adrenalin, Endorfin och Dopamin, är den perfekta 'prestationscocktailen'" (Wadebeck, 2000, s 22).

Faktorer som orsakar stress kallas *stressorer*. Hur människan reagerar på olika stressorer är individuellt.

2.2 Positiv eller negativ stress?



Ovanstående graf är ritad efter en bild i Christina Doctares bok "Hjärnstress – kan det drabba mig?" från 2001. (Grafen i Doctares bok är efter Björn Folkow, Läkartidningen, 1993 och J.P: Henry, 1993, NPS.)

Stressbegreppet har uppdelats i positiv respektive negativ stress. Något som enligt Christina Doctare kan skapa förvirring, eftersom det som fortfarande är upplevt som positiv stress av en person kan upplevas som negativ för en annan (Doctare, 2001, s 99).

Mönstret då du går ifrån att känna dig stimulerad till att uppleva stressen som negativ, följer dock samma mönster för alla, vilket illustreras ovan. I den vänstra delen av bilden, innan kurvan böjt av brukar man tala om positiv stress, i den skuggade, högra delen har stressen övergått till att bli negativ (Doctare, 2001, s 99).

Den negativa stressen skapas av att du inte klarar av – eller har en upplevelse av att inte klara av – de förväntningar som ställs på dig av dig själv eller andra. Ytter faktorer t ex i din närmiljö spelar in, eftersom ditt allmäntillstånd kan påverkas negativt av störningsmoment i din omgivning. Dina mat- och sömnvanor liksom din fysiska kondition kan också vara avgörande faktorer eftersom kropp och knopp hör ihop så som Wadebeck beskriver. En person som känner sig hängig eller deprimerad känner antagligen ett större motstånd mot att ta sig till t ex träningshallen. Stannar du i sängen blir du kanske fort ännu tröttare. På det här sättet skapas onda cirklar.

Sedan slutet av 90-talet är utbrändhet eller utmattningsdepression godkänt av försäkringskassan som diagnos. Enligt Agneta Lagercrantz (SvD, Idagsidan, den 7 maj 2002), återfinns alltid dessa tre symptom i diagnosen: 1) sömnsvårigheter, 2) problem med energi, 3) störningar som drabbar, minne, koncentration och simultanförmåga. Efter en kollaps kan vi också drabbas av depressioner eller skuld känslor för att vi inte förmår att engagera oss och utträtta lika mycket som tidigare (Pietrzak, 2002, s 110).

En stressig livssituation kan även orsaka fysiska besvär. Det här gäller i hög grad även barn. Boken STRESS (Ekman, Arnetz 2002, s 141) behandlar i kapitel 11 tidig utveckling av hjärt- och kärlsjukdom. Där står att läsa följande:

”Det finns goda skäl att tro att den totala stressbördan hos barn har ökat under senare år. Föräldrarna, skolan och samhället spelar tillsammans en betydelsefull roll för denna utveckling. Det moderna samhället har inte lyckats med att skapa goda förhållanden för barn och unga. Ett av många problem med detta är att dessa missförhållanden visar sig först i vuxen ålder och då är det sent, ibland för sent, att göra något radikalt åt situationen.”

Fettstrimmor i hjärnan, som är en tidig indikation på kommande åderförkalkning har påträffats hos barn i åttaårsåldern.

I ett i upprop i Svenska Dagbladets Brännpunkt den 9/4 2002 (*Bilaga 2.*) manar Peter Währborg och Annika Åhnberg att signalerna om att många barn mår dåligt måste tas på allvar.

En artikel i Aftonbladet visar på ett skolexempel där man arbetar med mentorer för att barnen ska få en tryggare miljö. (*Bilaga 3.*)

2.3 När övergår stimulerad till att vara stressad?

Vad som utmärker positiv respektive negativ stress är som redan nämnts individuellt. Var och en bör noggrant lära känna – och vara på vakt – längs de egna gränserna, för att mota bort och sovra bland åtagandena när det blir ”för mycket”.

2.4 Hur stress påverkar inlärningsförmågan

En människans uppmärksamhetsförmåga är begränsad och selektiv på ett sätt som hon inte alltid själv råder över. (Försök att föra en konversation med en småbarnsförälder med medhavda barn, så förstår du vad jag menar.) Vår förmåga att koncentrera oss till hundra procent sträcker sig egentligen bara till att fokusera på *ett ting*. För att optimera våra möjligheter till inläring behöver vi tillgodose bland annat följande:

2.4.1 Aktiv koncentration

Förordet till den här rapporten består av en dikt som är skriven av en Buddhistmunk. Inom buddhismen poängteras vikten av aktiv koncentration vilket betyder att du koncentrerar dig endast på en sak i taget. Detta innebär i sin tur att kunna släppa koncentration på det redan utförda. Patricia Tudor-Sandahl talar om att *centrera* (Tudor-Sandahl, 2002). Det innebär att man försöker hitta kärnan i sig själv och vara helt närvarande.

2.4.2 Att sortera

”När det råder överflöd och inte brist på information sjunker överblicken proportionellt med ökande informationsmängd” skriver professorn i socialantropologi Thomas Hylland Eriksen i sin bok ”Ögonblicket tyranni” (Hylland Eriksen, 2002). Han menar vidare att hans studenter ofta skriver de bästa svaren i ämnen som de inte är så insatta i. Då blir man nämligen tvungen att

strukturera och fundera mer och bättre än annars. Att syssla med för mycket leder samtidigt leder till koncentrationssvårigheter samtidigt som du kan bli beroende av mångfalden. Owe Wikström (Wikström, 2002) talar om ”upplevelsenarkomani”.

2.4.3 Ställtid

Bodil Jönsson behandlar i sina böcker olika tidsfaktorer som vi måste räkna med för att ”ha tid” Hon talar bl a om den viktiga *ställtiden* som vi behöver mellan våra åtaganden. Det är den tid då vi mentalt lämnar föregående uppgift och förbereder oss för den kommande. (Jönsson, 2002). Att ”smälta” upplevelser och att reflektera är viktigt för vårt välbefinnande och för inlärningsprocessen.

2.4.4 Upprepning

Om vi inte upprepar, glömmet vi genast. 50 % av det vi läser precis på stunden 80 % inom ett dygn och omkring 90 % inom två dygn (Malone, 1998). Viktigt för vår inlärningsförmåga är alltså tid i lugn och ro för upprepning.

2.4.5 KASAM

Det vill säga *känslan av sammanhang* (Wadebeck 2002). Om en människa får möjlighet att känna sig delaktig, upplever sina uppgifter som meningsfulla och möjliga att påverka, känner hon sig motiverad för uppgiften.

2.4.6 FLOW

(Csikszentmihalyi, 1999.) Flow – eller *flyt* som det kanske kunde kallas på svenska – upplever du när du ställs inför en stor utmaning som du bemästrar. Det är en lyckokänsla som gagnar både dig själv och ditt arbetsresultat i mycket hög grad!

2.4.7 Lust och olust och sunt förnuft

Ovanstående begrepp är enligt mitt sätt att se det bara olika sidor av samma mynt. Oavsett om du är buddhistmunk i Tibet eller skolbarn i Sverige drivs du – eller motverkas – av samma känslor av lust eller olust inför en uppgift. Olika trosläror och pedagogiska grepp handlar bl a om hur vi lär oss att hantera dessa känslor.

2.5 Litteratur

Hyllmeter på hyllmeter av litteratur om stress finns i varje bokhandel. Jag har försökt att läsa in texter som behandlar fenomenet ur olika synvinklar. Jag har läst medicinska och psykologiska fakta om stress men även om hur man hanterar stress ur mer ”andliga” perspektiv.

2.6 Tidigare forskning

En sökning på ordet ”stress” i Arbetslivsbibliotekets databas ger närmare 200 träffar. Samma sökning på DN:s nätupplaga ger träff på 77 artiklar sedan den 28 februari 2002. På SvD resulterar den i 200 artiklar. (SvD samlar artiklar över flera år i sin bas, och stickprov visar att insamlandet troligen påbörjades 1999).

Stressforskning är ett hett ämne.

2.7 Problemformulering

Vårt nuvarande samhällsklimat belastar de flesta av oss med stundtals stressande situationer och svåra val. För att lära och utvecklas behöver människan grundtrygghet, motivation och en bra avvägning mellan aktivitet och vila.

Hur hanterar vi stressen så att den inte blir elak mot oss utan är en positiv drivkraft?

Hur betar vi oss för att leva och utvecklas i enlighet med det som vi vet är bra för oss, samtidigt som vi lever i ett modernt samhälle?

Hur skapar vi goda inläringsmiljöer i skolan?

3 Mål och syfte

3.1 Mål

Att genom en enkätundersökning i skolan få fram uppgifter som stärker eller försvagar hypotesen att ”Den typ av stress som förekommer i skolan snarare är till förfång för inläring än ett sätt att öka inlärningsresultatet”.

3.2 Syfte

Jag vill få fart på diskussionen om vad som anses vara ett lyckat liv och med det på sikt åstadkomma en förändring av stressklimatet i skolan och i samhället i övrigt.

4 Metodbeskrivning – genomförande

4.1 Metodbeskrivning

Jag vill mäta temperaturen på stressen i en klass. Stickprovet kommer att göras med hjälp av en enkätundersökning.

Frågorna delas in i två huvudkategorier:

- ?? Kryssfrågor
- ?? Berättarfrågor

Kryssfrågorna redovisas som statistik. Berättarfrågorna redovisas i tabell för översiktlighet.

Ämnesområdena indelas i 4 huvudområden (med underområden):

1. **Schema**, d v s hur eleven använder sin tid.
2. **Undervisning/läxor/prov**
3. **Stress**
 - a) Kännedom
 - b) Eventuella symtom
 - c) Begreppet koncentration
4. **Övrigt**
 - a) Meningsfullhet
 - b) Förväntningar och krav

4.2 Genomförande

Jag kommer att besöka en gymnasieklass i åk 1. Klassen får besvara enkäten under en skoltimme. Svaren på enkäten ska ligga till grund för resonemang som talar för eller emot att eleverna *upplever* sin miljö som gynnsam för inläring.

4.3 Klassen

Går sin första termin på teknikprogrammet. De har gemensam undervisning i alla ämnen utom i svenska, där vissa elever läser Svenska2. Samarbetspartner i undervisningen är hårdvaruföretaget Cisco. I slutet av trean har eleverna möjlighet att kostnadsfritt certifiera sig som nätverkstekniker, och kan alltså gå direkt ut i arbetslivet efter avslutad skolgång.

4.4 Avgränsning

Många faktorer i en människas livssituation spelar in för hur hon mår och hur hon reagerar på olika stressorer. Det gäller i allra högsta grad faktorer som: trygghet och social tillhörighet, fysisk aktivitet, mat och sömn med mera. Jag har i denna undersökning valt att koncentrera mig på de rubriker som jag angett som huvudområden i enkätundersökningen och lämnat eventuella bakomliggande faktorer därhän.

5 Resultat – sammanfattning

Nedan redovisas frågorna i enkäten jämte en sammanfattning av svaren. En sammanställning av resultatet i sin helhet presenteras i bilaga 4. Svaren på Kryssfrågorna har där redovisats i diagramform och svaren på berättarfrågorna som tabeller. Eleverna har fått namn efter alfabetet i den ordning de lämnat in enkäten. Antalet svarare var totalt 27 elever.

Huvudområde: Schema

1. Hur många fasta aktiviteter (förutom skolan) har du per vecka?

Svar: De flesta sysslade med någon/några former av sport. Scouting, musik, data/dataspelande fanns också representerat. Som mest hade eleverna tre fasta aktiviteter per vecka. 10 elever uppgav inga fasta aktiviteter.

2. Vilka är dessa aktiviteter och ungefär hur mycket tid spenderar du på var och en av dem per vecka?

Svar: Elevsvaren varierade mellan 0–31 timmar.

3. Vad tycker du om antalet fasta aktiviteter (förutom skolarbetet)?

Svar: 13 elever tyckte att de hade för få fasta aktiviteter. 13 elever ansåg att antalet aktiviteter var passande. 0 personer svarade ”för många”. 1 person lämnade inget svar.

4. Hur många timmar **per dag** kan du kalla **FRITID**?

Svar: Elevsvaren varierade mellan för vardagar 4–16 timmar och för helger 5–48 timmar.

5. Hur ofta vilar du fullständigt (utan att sova)?

Svar: 6 elever svarade ”Ofta”, 5 elever svarade ”Aldrig” och 16 elever svarade ”Ibland”.

Huvudområde: Undervisning/Läxor

6. Tycker du att undervisningen är upplagd så att det går bra att hänga med i arbetet i skolan?

Svar: 18 elever svarade ”Ja” och 9 elever ”Nej”.

7a. Om du svarat ”Nej” på fråga 6, hur skulle förhållandena kunna förbättras?

Svar: Eleverna önskade sig kortare lektioner, långsammare tempo, bättre schema och planering.

7b. Om du svarat ”Ja” på fråga 6, vad är det som är särskilt bra?

Svar: T ex lagom takt och lagom arbetsamt. Någon kallade tempot ”halvslappt”.

8. Hur ofta har klassen sammansatt tid – t ex en dag eller en vecka – för att jobba med ett ämne, i stället för att varje dag ha ett antal olika lektioner med olika ämnen?

Svar: ”Ofta” 8 elever, ”Aldrig” 8 elever, ”Ibland” 9 elever. 2 elever avstod från att svara.

9. Hur många timmar per dag ägnar du åt läxor/pluggande till prov?

Svar: Elevsvaren varierade mellan för vardagar 0,5–5 timmar och för helger 0–5 timmar.

10. Tycker du att det är lätt att hinna med att sköta läxorna?

Svar: ”Ja” 16 elever. ”Nej” 11 elever.

11. Om du har svarat ”Nej” på fråga 10, ange varför du tycker det är svårt att hinna sköta läxorna.

Svar: Proven var t ex för många, för täta eller för diffusa. En elev uppgav att han hade svårt att hinna med läxorna på grund av göromål i familjen.

12. Hur sent på kvällen läser du läxor?

Svar: Den elev som satt uppe längst uppgav kl 04.00.

Huvudområde: Prov

13. Vilket syfte har ett prov?

Svar: Att visa läraren och eleverna själva hur mycket de kan och minns.

14. Tycker du att du oftast har möjlighet att förbereda dig tillräckligt inför ett prov?

Svar: 22 elever svarade ”Ja” och 5 elever ”Nej”.

15. Om du har svarat ”Nej” på fråga 14, ge exempel på varför du inte tycker att du har möjlighet att förbereda dig tillräckligt.

Svar: Proven kommer för tätt. Stress att hinna med och för mycket annat att göra.

16. Vad gör du kvällen innan ett prov?

Svar: T ex pluggar, repeterar, skummar, vilar, fullständigt, sover.

17. Hur mycket tycker du att du minns av ämnet, en vecka efter ett prov?

Svar: 7 elever svarade ”Det mesta”, 7 elever ”Inte mycket” och 11 elever ”Rätt så mycket”. 2 elever svarade inte på frågan.

Huvudområde: Stress

18. Vad betyder uttrycket negativ stress för dig?

Svar: Koncentrationssvårigheter, depression, illabefinnande, stress för läxor, tidspress, negativ inställning, för få fritidsaktiviteter, en ohälsosam stress, lättirriterad, problem, ansträngning för kropp och hjärna, malande tankar, för mycket av allt.

19. Har du själv känt av negativ stress under den här terminen?

Svar: 2 elever svarade "Ofta", 12 elever svarade "Aldrig" och 13 elever svarade "Ibland".

20. Om kryssat i "Ofta" eller "Ibland" på fråga 19.

a) Hur yttrade sig stressen?

Svar: Hjärtat slår sönder revbenen. Magont, tidspress, nervositet och sömnsvårigheter. Otillräcklighet, irritation, koncentrationssvårigheter, olust.

b) Vad tror du orsakade stressen?

Svar: Skolan. Dålig planering, tidspress, allmän press, sjukfrånvaro, prov, oro, läxorna, splittrad av för mycket, malande tankar.

c) Vad skulle du kunna göra för att undvika negativ stress!

Svar: Skippa skolan. Bättre schema och slopat poängsystem. Oundvikligt ibland, planera bättre, koppla av mer, skita i allt, motionera, passa tider, skynda långsamt, bra och tydliga mål.

Frågorna 21 och 22. Har du någon gång haft sjukfrånvaro från skolan på grund av stressymtom? Har du någon gång haft kontakt med sjukvården på grund av stressymtom?

Svar: Ingen av eleverna har haft sjukfrånvaro eller haft kontakt med sjukvården på grund av stressymtom.

23. Vad betyder begreppet koncentration för dig?

Svar: Att kunna fokusera på en sak. All hjärnaktivitet till att intensivt arbeta med en sak. Aktivt lyssnande, förstå, vara tyst. Kontroll, frånvaro av stress, tankesamlade. Jobbig tid.

24. Har du lätt för att koncentrera dig?

Svar: 6 elever svarade "Ja", 6 elever svarade "Nej" och 15 elever svarade "Ganska lätt".

25. Om du svarat "Nej" på fråga 24, ge exempel på saker som gör det svårt för dig att koncentrera dig!

Svar: Kompisar, dator, musik. Snack, stök och skoj i klassen. Dagbarnen, olust, trötthet, splittring, tankar.

Huvudområde: Övrigt

26. Vad gillar du mest av allt att göra?

Svar: Träna, sova, umgås, datorarbete, ha kul, ta det lugnt, titta på väggar, köra moppe, hemligt, äta, vila, sova, plugga.

27. Hur ofta har du tillfälle att göra det du svarat på fråga 26?

Svar: 14 elever svarade "Ofta", 0 elever svarade "Aldrig" och 11 elever svarade "Ibland". 2 elever svarade inte på frågan.

28. Varför går man i skolan?

Svar: för att lära sig saker, förbereda sig för yrkeslivet och för att få ett välbetalt arbete. För att kunna välja vad man vill bli, för att bli något användbart. För att bli allmänbildad. För att lära känna folk.

29. Tycker du att det du gör i skolan passar in på det svar du gett i fråga 28?

Svar: 23 elever svarade "Ja", 2 elever svarade "Nej" på frågan. 2 elever svarade inte på frågan.

30. Om du svarat "Nej" på fråga 29, ge exempel på hur skolan skulle kunna förbättras!

Svar: Undervisningen ska vara så att alla förstår.

31. Vad anser du är viktigast för dig?

Svar: 8 elever svarade "Nuet", 14 elever svarade "Framtiden". 5 elever svarade inte på frågan.

32. Vilket av nedanstående alternativ är viktigast?

Svar: 18 elever svarade "Egna krav", 6 elever svarade "Andras krav". 3 elever svarade inte på frågan.

33. Vad är det **viktigaste** med ditt framtida yrkesval? Obs, välj endast **ett** alternativ!

Svar: 20 elever svarade "Intresse", 4 elever svarade "Lön" och 2 elever svarade "Status". En elev svarade inte på frågan.

34. Skriv ned några egna synpunkter på **negativ stress** i skolan och/eller i det övriga samhället!

Svar: Sömnbrist, dålig planering, dåligt schema. "Jag känner mig aldrig stressad." Stressen finns överallt och är svår att ändra på.

6 Resultatdiskussion

6.1 Några ord om enkäten

Det kan så här i efterhand konstateras att åtminstone en fråga var totalt misslyckad. Det är fråga nr 4 som handlar om *Fritid*. Det var inte många av de svarande som tolkat frågan rätt, trots poängteringar av vissa ord. Antagligen är fritid ett för öppet begrepp. En av de andra frågorna (nr 9) handlade om läxtid och där visade svaren att frågan förstås. Fråga nr 2 om fasta aktiviteter lämnade tydligen öppet vad fasta aktiviteter egentligen betyder. Hårfixning och datorspelande är inte riktigt vad jag själv skulle vilja kalla fasta aktiviteter.

Jag hade även en del problem med innovativa svararen, t ex sådana som uppfann egna kryssrutor. I dessa fall har jag valt att underkänna svaren vid kryssfrågor medan jag tagit egna uppfinningar i tabellerna. I de fall då berättarfrågorna varit följdfrågor till riktade kryssvar och där svararna inte följt mönstret, har jag strukit svaren. Jag kommer att behandla varje rubrik i allmänna ordalag. Det mesta går att utläsa ur mina grafer och tabeller i bilaga 4.

Jag har avstått från att räkna ut procentandelar och medelvärden eftersom jag inte tycker att de är intressanta i sammanhanget. Det viktigaste blir vad var och en anser om mina frågor vare sig det är en majoritet eller en minoritet av klassen.

6.2 Vad man frågar och vad man inte frågar

Min idé med enkäten var i princip att pejla känslor av lust eller olust i enlighet med Tommy Wadebecks sentens ”Vi är vad vi känner”(Wadebeck, 2000). Vissa stunder kan jag tycka att jag ringat något med mina frågor, andra stunder är jag mer tveksam. Jag tycker dock att jag fått reda på en hel del om mina uppgiftslämnare.

6.3 Schemat

Tio av eleverna hade inga fasta aktiviteter utöver skolan. Hälften av klassen tyckte att deras nuvarande förhållanden var bra och den andra hälften att de skulle behöva fler fritidssysselsättningar. Fritidsfrågan (nr 4) var som jag redan varit inne på ganska misslyckad. Där fanns svar med upp till 48 timmars fritid per dag!

Fråga 6 om hur ofta man vilar fullständigt tycker jag är intressant, eftersom vila bör medföra fokusering, koncentration och reflektion (jfr Jönsson, Tudor-Sandahl). 5 elever uppgav att de aldrig vilade fullständigt utan att sova. Hur ofta gör du det?

6.4 Undervisning/Läxor

18 elever tycker att undervisningen är upplagd så att det går bra att hänga med i skolarbetet. Bland förslagen till förbättring av undervisningen finns förslag om: bättre planering, delgivning av planerna och långsammare tempo. De som varit nöjda med undervisningen har däremot varit nöjda med tempot. (Man skulle kunna tänka sig att någon eventuellt tyckt att det gått för sakta.)

I frågan om sammansatt tid ville jag komma åt elevernas möjligheter att jobba mer koncentrerat. Enligt läraren, så förekommer sådant ganska ofta men det råder tydligen delade meningar i klassen om vad sammansatt tid är. En tredjedel vardera av klassen har angett ofta respektive aldrig och ibland. Bland andra Thomas Hylland Eriksen och Wikström skriver i sina böcker om vikten av att *få tid* att koncentrera sig.

Det förefaller som om eleverna lägger ned rimlig tid på läxor. De flesta säger sig dessutom ha lätt att hinna sköta dem. De som inte hinner så bra klagat ibland över dålig planering av skolan eller för många läxor men inser även att de själva bär viss skuld genom att skjuta upp läxorna. Vissa av eleverna läser läxor mycket sent på kvällen – även inpå natten.

Fråga 13: Vilket syfte har ett prov?

De flesta verkar anse att ett prov är ett kunskapstest. En övervägande del anser att de hinner förbereda sig tillräckligt inför ett prov. Kvällen innan ett prov pluggar man som regel, men där finns även de som tar det lugnt. En vecka efter provet tycker hela sju av tjugosju att de har glömt det mesta!

6.5 Stress

De flesta av svararna hade synpunkter på stress vare sig de hade egna erfarenheter eller inte. Två personer hade "Ofta" känt av negativ stress under terminen. Hos en av dem – "Per" hade den yttrat sig i magont och hjärklappning. Den här pojken ser skolan som orsak till problemen och lösningen skulle vara att sluta skolan. När det gäller Per har han även angett att det är svårt att hinna sköta läxorna, svårt att hänga med i undervisningstempot och svårt att hinna med att lära in saker till ett prov. De som svarat "Ibland" tyckte ofta att de borde pluggat med bättre framförhållning. Lyckligtvis hade ingen av eleverna haft sjukfrånvaro eller kontakt med sjukvården på grund av stressymtom. (jfr. hur Ekman/Arnetz och Währborg/Åhnberg poängterar vikten av att hitta och förebygga stressymtom hos barn *i tid*.)

För mig överraskande många svarande hade utmärkta förklaringar till begreppet koncentration. Jag upplever ofta barn och ungdomar som splittrade mellan ett otal aktiviteter. "Per" har svarat att han har svårt att koncentrera sig på "sånt som inte är kul". Sex elever uppgav att de hade svårt för att koncentrera sig och anledningarna var bl a: oljud, stök, trötthet och uttråkning.

6.6 Övrigt

Det som flest personer valde som favoritsysselsättning var att idrotta, köra dator och umgås med vänner. Vila och sova fanns också med bland preferenserna, liksom faktiskt även skolan! 14 elever uppgav att de hade ganska goda möjligheter att syssla med det gillade bäst.

Fråga 28: Varför går man i skolan?

Eleverna tycker att det gör man t ex för att: lära sig saker och att förbereda sig för vuxenvärlden. 23 av de svarande tycker att skolan motsvarar de förväntningar de har. "Rasmus" som svarat nej på fråga 29 menar att undervisningen borde vara upplagd så att alla förstår. En rimlig önskan som kan vara svår att efterkomma.

Nästan 2/3 av klassen tycker att framtiden är viktigare än nuet. En majoritet viktat sina krav på sig själva som viktigare än andras krav på dem. På frågan om vad som var viktigt för yrkesvalet svarade tjugo personer av tjugosju att intresset för yrket var det viktigaste.

7 Slutsatser – reflektioner

Mina resonemang om försöksklassen synpunkter, undersökningens giltighet samt vårt samhälles sätt att förhålla sig till stress och kunskapsinhämtning.

7.1 Försöksklassens synpunkter

Eleverna upplevelser av skolsituationen skiljer sig mycket ifrån varandra. Notera t ex de olika svaren till frågorna 7a och 7b. Vissa elever tycker att tempot är bra och planeringen god, medan andra tycker precis tvärt om! Jag tror, som jag varit inne på ett par gånger tidigare, att lust och olust spelar in mycket. Om du finner dig väl tillrätta och har förmågan att hänga med i undervisningen blir du också positivt inställd, vilket leder till nya goda resultat o s v, o s v i goda spiraler.

Alla svararna hade många intressanta synpunkter på stress i skolan och i samhället. De flesta var knutna till dem som personer och till deras livssituationer men där fanns även funderingar om t ex föräldrarnas stress. Endast ett par av de tillfrågade eleverna hade riktigt dåliga erfarenheter av stressiga situationer och besvär i samband med dem. Deras förslag till lösningar gav dock ganska gott hopp om att situationen skulle kunna förbättras för dem. I min undersökning fann jag inga direkt alarmerande bevis på att eleverna var stressade på det sätt som jag hört och trott.

Alla eleverna var tämligen engagerade och hade goda kunskaper i ämnet stress. De verkade också på det hela taget mycket motiverade till sin skolgång och i stort sett tillfreds med den. Kanske har det här att göra med att utbildningen med sannolikhet leder till jobb direkt efter trean. Läraren menar också att det är en bra sammansättning på årets tekniketta. Förra året slutade ett tiotal elever under året, men han tror inte att det kommer att gå så i år. Klassen samarbetar redan bra och undervisningen ”flyter på”.

Jag tycker som sagt att eleverna var påfallande medvetna om vikten av att kunna koncentrera sig. Den redan nämnde ”Per”, uppgav att han hade svårt att koncentrera sig på ”sånt som inte är kul”. Merparten av hans svar tyder på att han inte finner sig riktigt väl tillrätta i skolan. Enligt t ex Wadebeck och Csíksentmihályi blir du tillfreds när du känner att du klarar av en uppgift och finner att både du och uppgiften är en del i ett sammanhang. Jag tror att Per efterlyser just detta, även om han kanske inte förmår att uttrycka det i ord – utan enbart mår dåligt. ”Calle” har beskrivit koncentration som ”jobbig tid”. Kan det bero på att han tvingas koncentrera sig på sådant som inte är *rätt* för honom?

De flesta av de tillfrågade var nog med att väga upp skolarbetet med fritidsaktiviteter och vänner. Ingen av dem verkade ha en fritidsaktivitet som upptog för mycket tid i förhållande till annat.

Mitt underlag gäller en undersökning i endast en klass och av endast 27 själar. Kanske gör det tidigare nämnda Cisco-certifikatet sitt till för att öka positivismen i klassen. (jfr Wadebecks "KASAM".) Klassen innehåller vidare bara en flicka. Fanns flera flickor, skulle kanske resultatet bli ett helt annat, eftersom stressen i samhället verkar drabba kvinnor i högre grad än män.

Jag tror att det kan finnas anledning att misstänka att det finns en större mängd stress och prestationsångest på de linjer som är mer inriktade på teoretiska kunskaper. Större bredd och valmöjligheter kan ju samtidigt öka oron för t ex framtiden.

Tiden betraktades här – såväl som i resten av samhället – som en bristvara. Något som Bodil Jönsson i en intervju i tidningen Metro den 24 oktober 2002 benämner som en "kollektiv dumhet". Tid är det enda vi har. Det gäller bara hur vi själva väljer att använda den.

På frågan om vilka krav som är viktigast, dina egna eller andras, svarade 18 elever att det var de egna kraven. Det här ser jag som positivt närapå oavsett om dessa krav är låga eller höga. Att omgivningen utan ditt eget medgivande bestämmer hur du ska vara, är inget som i längden höjer motivation och resultat. Omgivningens roll är i min mening, i stället att stötta dig så att du höjer dina krav på dig själv!

7.2 Varför är det så viktigt att hitta balans?

På vår förmåga att balansera mellan aktivitet och vila baserar sig vår *livskraft*. (Jfr Bodin s 19, 2001.) Även i ett större perspektiv är varje människas välbefinnande viktigt. Vi är alla en liten kugge i samhällsmaskineriet och vi ska vara välsmorda, så att vi håller länge. De sjukskrivningstal vi numera dras med är ett stort problem både för den enskilde och för samhället. Det är lätt att glömma bort att det är människoöden som ligger till grund för våra staplar och diagram.

7.3 Att knyta ihop säcken

Hypotesen till min undersökning var att "Den typ av stress som förekommer i skolan snarare är till förfång för inläring än ett sätt att öka inlärningsresultatet". Antagandet grundar sig på information som jag hört och läst mig till, dels i dagsdebatten om stress, dels i litteratur som beskriver gynnsamma parametrar för inläring. Jag antog att det fanns ett glapp mellan hur det borde vara och hur det verkligen är. Jag är naturligtvis glad över det övervägande positiva resultatet i den undersökta klassen, men anser däremot inte att man kan dra några allmängiltiga slutsatser av det. I fråga om samhället i stort tror jag att massmedia ger en betydligt sannare bild.

Det är viktigt att vi föräldrar och skolpersonal diskuterar inlärningsmiljöer och koncentration, så att debatten hålls levande. I skolans värdegrund står att skolan ska "främja elevernas harmoniska utveckling" och ha en "god miljö för utveckling och lärande". I detta sammanhang borde man även framhålla vikten av aktiv koncentration och av avspänning där emellan, tycker jag.

Jag ser fram emot forskning där man noga dissekerar ett samhälles framgångsfaktorer. Vad är det som utmärker ett lycklat liv? Är det pengar på banken? Är det ett friskt hjärta? Ett gott hjärta? Jag vill att vi alla försöker medverka till en skola och ett samhälle där man sätter människors välbefinnande i centrum. Jag tror nämligen, att varje människa är beredd att göra sitt bästa – om hon ges förutsättningar därtill.

Jag avslutar med en dikt som återfinns i Christina Doctares bok ”*Hjärnstress – kan det drabba mig?* (2001) Den kommer från Sydafrika och sammanfattar på ett i mitt tycke genialt och sätt vad det hela handlar om.

*We are happy when we are using our potential.
Striving against difficulties and overcoming them
– reaching for achievement and finding it –
this is happiness.*

*We are happy when we are learning, growing and accomplishing.
Working towards a worthy goal
that demands our best
is the secret of happiness.*

8 Litteraturlista

8.1 Böcker

- Bodin, Hélène. (2001)
Stressboken. Zenario Sweden AB, Stockholm.
- Csikszentmihályi, Mihály. (1999)
Finna Flow. 2:a tryckningen. Natur och Kultur, Stockholm.
- Doctare, Christina. (2001)
Hjärnstress – kan det drabba mig? Upplaga 1:4. Runa, Stockholm.
- Ekman, Rolf och Arnetz, Bengt. (2002)
Stress. Liber, Stockholm.
- Jönsson, Bodil. (2002)
I tid och otid. Brombergs, Stockholm.
- Hylland Eriksen, Thomas. (2001)
Ögonblickets tyranni. Bokförlaget Nya Doxa, Nora.
- Malone, Samuel A. (1998)
Kreativ hjärngymnastik. Richters, Malmö.
- Pietrzak, Katarina. (2002)
Så ung? Och så duktig! Atlas, Stockholm.
- Tich Nhat Hanh. (2000)
Buddhas lära – en väg till glädje och frihet. Svenska Förlaget liv & ledarskap, Stockholm.
- Tudor-Sandahl, Patricia. (2002)
Tid att vara ensam. Wahlström & Widstrand, Stockholm.
- Wadebeck, Tommy. (2000).
Stress – livets krydda och plåga. Tommy Wadebeck AB, Halmstad och Kompetensfabriken AB, Stockholm.
- Wikström, Owe. 2001
Långsamhetens lov. Natur och Kultur, Stockholm.

8.2 Massmedia

- Artikel om ”Ylwa” från Dagens Nyheters nätbilaga den 4 maj 2002. (*Bilaga 1*)
- Upprop av Peter Währborg och Annika Åhnberg från Svenska Dagbladet Brännpunkt (nätbilagan) den 9 april 2002. (*Bilaga 2*)
- Artikel om mentorer på Katarina norra skola i Aftonbladets nätbilaga de 15 oktober 2002. (*Bilaga 3*)
- Intervju med Bodil Jönsson i tidningen Metro den 24 oktober 2002.
- Agneta Lagercrentz, Svenska Dagbladets Idagsida den 7 maj 2002.

Resultatsammanställning

Nedan redovisas frågorna i enkäten jämte svaren i tabell- eller diagramform. Eleverna har fått namn efter alfabetet i den ordning de lämnat in enkäten. Antalet svarare var totalt 27 elever.

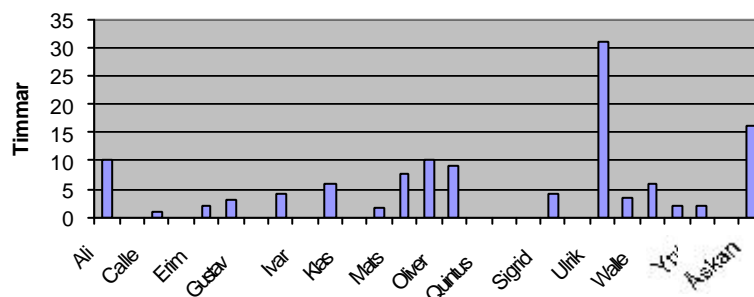
Huvudområde: Schema

1. Hur många fasta aktiviteter (förutom skolan) har du per vecka?
2. Vilka är dessa aktiviteter och ungefär hur mycket tid spenderar du på var och en av dem per vecka?

Fråga 1 & 2	Typ av aktivitet
Ali	Gym
Calle	Innebandy
Erim	Fotboll
Fabian	Friskis & Sveltis
Harald	Hemspråk, piano
Jan	Gym, scouter
Lasse	Trumpet, fixa frisyren
Mats	Kickboxning, Lacrosse, Match
Nicklas	Gym, programmering, datorspel
Oliver	Brasiliansk jiu-jitsu
Sigrid	Hundpromenad
Ulrik	CS, gym, jogging
Viktor	Gitarr, ungdomsgrupp
Walle	Instrument, fäktning
Xoto	Styrketräning
Yrjö	Fotboll
Åskan	Träning, arabisk skola på helgerna

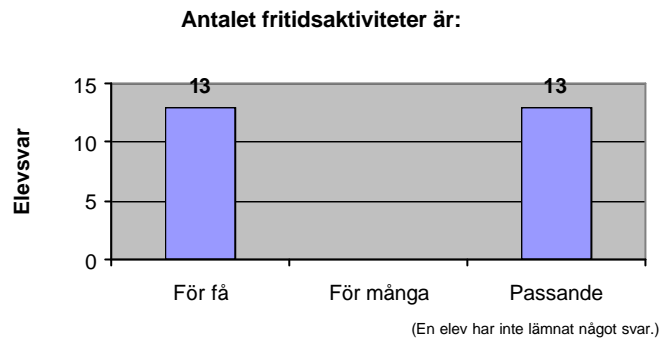
(Elever som uppgav 0 fasta aktiviteter ej upptagna i tabellen.)

Antal timmar med fasta aktiviteter per vecka



(Elever med 0 aktiviteter ej upptagna i diagrammet.)

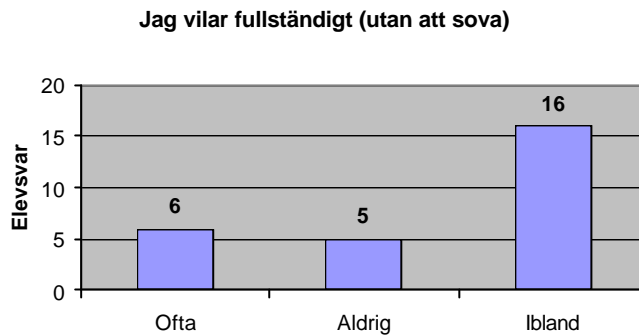
3. Vad tycker du om antalet fasta aktiviteter (förutom skolarbetet)?



4. Hur många timmar **per dag** kan du kalla **FRITID**?

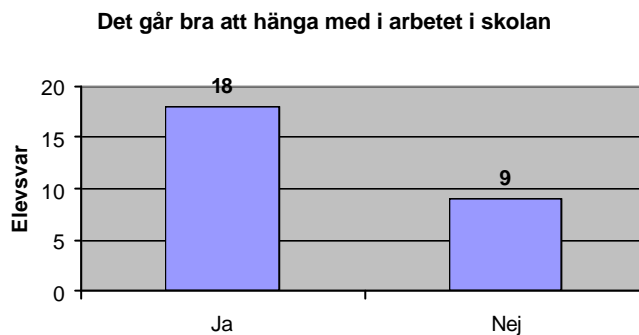
Fråga 4	Vardagar i genomsnitt	Helger i genomsnitt
Ali	4	24
Bengt	16	24
Calle	15	20
David	16	48
Erim	7	12
Fabian	4	12
Gustav	16	24
Harald	6	24
Ivar	9	22
Jan	5	11
Klas	2	5
Lasse	7	24
Mats	9	12
Nicklas	4	24
Oliver	8	18
Per	5	35
Quintus	7	24
Rasmus	2	24
Sigrid	5	9
Tor	4	borde vara tillräckligt
Ulrik	8	24
Viktor	8	16
Walle	6	48
Xoto	2	10
Yrjö	3	7
Zandor	3	16
Åskan	2	6

5. Hur ofta vilar du fullständigt (utan att sova)?



Huvudområde: Undervisning/Läxor

6. Tycker du att undervisningen är upplagd så att det går bra att hänga med i arbetet i skolan?



7a. Om du svarat ”Nej” på fråga 6, hur skulle förhållandena kunna förbättras?

Fråga 7a	Hur skulle förhållandena kunna förbättras?
Bengt	För långa lektioner.
Calle	Långsammare tempo.
Ivar	Lite dumt upplägg på schemat.
Lasse	Om man ska hänga med måste man räkna 100 sidor matte varje dag...
Per	Om man tog allt i en saktare takt.
Quintus	Det går för snabbt, kan gå genom saker långsammare.
Rasmus	Vet planerna!
Ulrik	Ner med Peter.
Zandor	Om vi får mindre läxor och tar det lugnare kan förhållandena förbättras.

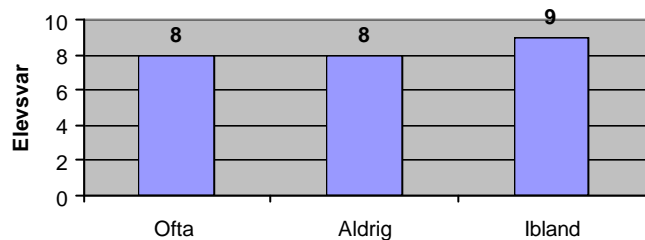
7b. Om du svarat ”Ja” på fråga 6, vad är det som är särskilt bra?

Fråga 7b	Vad är det som är särskilt bra?
Ali	Det är inte för lite och det är heller inte för mycket.
David	Jag har inga problem med att hänga med i skolarbetet.
Erim	Tempot är bra.
Fabian	Att man får planeringar så att man vet vad man ska göra om man är borta.
Gustav	Tycker om mattelektionerna.
Harald	(Inte svarat något.)
Jan	Vet ej... det känns bara så.

Klas	Vet inte, tycker bara att undervisningen är bra.
Mats	Att det inte är så stor press i skolan (lite halvslappt).
Nicklas	Tempot, antal läxor.
Oliver	Det är bra om man är bra på planering.
Sigröd	Inget speciellt, jag tycker bara inte att den är direkt dålig.
Tor	Det jag tycker är bra är att man i viss mån kan ha sin egen takt.
Viktor	Kunna vila i biblioteket.
Walle	Först lättsmält introduktion.
Xoto	Att jag kan hänga med utan att jag blir stressad.
Yrjö	(Inte svarat något.)
Åskan	Inget särskilt.

8. Hur ofta har klassen sammansatt tid – t ex en dag eller en vecka – för att jobba med ett ämne, i stället för att varje dag ha ett antal olika lektioner med olika ämnen?

Sammanstätt tid till arbete i skolan



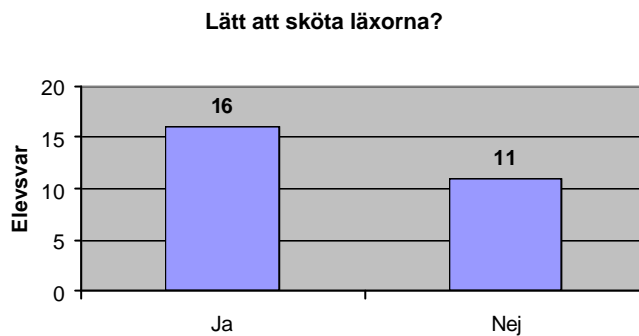
(Två elever har inte svarat på frågan.)

9. Hur många timmar per dag ägnar du åt läxor/pluggande till prov?

Fråga 9	Vardagar i genomsnitt	Helger i genomsnitt
Ali	2	0
Bengt	2	2
Calle	1	2
David	0,5	0,1
Erim	1,5	1
Fabian	0,5	0,5
Gustav	0,2	0,5
Harald	2	1
Ivar	2	4
Jan	1-2	Försöker undvika det
Klas	1-2	2-3
Lasse	0	0
Mats	0,2	2
Nicklas	1-2	1-2
Oliver	2	3
Per	2	10
Quintus	1	0
Rasmus	1-5	2

Sigrid	1	0,5
Tor	2	0
Ulrik	0	0
Viktor	0	0
Walle	3	0
Xoto	3	4
Yrjö	1	4
Zandor	2	4
Åskan	2	5

10. Tycker du att det är lätt att hinna med att sköta läxorna?



11. Om du har svarat "Nej" på fråga 10, ange varför du tycker det är svårt att hinna sköta läxorna.

Fråga 11	De som svarat "Nej" på fråga 10 anger varför
Calle	Det är för många prov.
Oliver	Det är så många läxor.
Per	Det är mycket som måste göras på kort tid.
Rasmus	Dom går inte igenom det ordentligt.
Sigrid	Jag skjuter upp det, vilket är mitt eget fel alltså.
Tor	Allt brukar komma på en gång.
Ulrik	Bättre planering. (Ökad kommunikation mellan lärarna.)
Viktor	De är för diffusa. Svårt att komma ihåg.
Yrjö	Det är för att man har olika saker att göra.
Zandor	Eftersom vi får mycket läxor och tiden inte räcker.
Åskan	Därför att jag ofta hjälper familjen.

12. Hur sent på kvällen läser du läxor?

Fråga 12	Fram till:
Ali	00:00
Bengt	02:00
Calle	22:00
David	01:00 Max
Erim	20:00
Fabian	23:00

Gustav	04:00
Harald	20:00
Ivar	00:00
Jan	23:00
Klas	23:00
Lasse	00:00
Mats	20:30
Nicklas	20:00
Oliver	21:00
Per	21:00
Quintus	01:00
Rasmus	23:00 Max
Sigrid	22:00
Tor	21:00
Ulrik	00:00
Viktor	22:00, sen får det va'.
Walle	23:00
Xoto	23:00
Yrjö	22:00
Zandor	23:00
Åskan	23:30

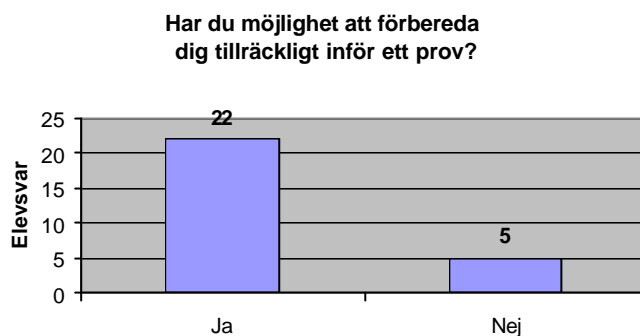
Huvudområde: Prov

13. Vilket syfte har ett prov?

Fråga 13	Vilket syfte har ett prov?
Ali	Så att läraren kan se om du har lärt dig nåt'.
Bengt	Att tvinga eleverna att lära sig det de ska.
Calle	Att man ska ha tillfälle att visa vad man kan.
David	Kolla om eleven lärt sig något.
Erim	Att testa sina kunskaper.
Fabian	Att mäta ens kunskap.
Gustav	Testa om vi fattat det vi gått igenom på lektionerna.
Harald	Kontrollera vad vi kan.
Ivar	Att man ska komma ihåg det man läste dagen innan.
Jan	Att eleverna ska trycka ur sig all kunskap på 1 timme. (Jag hatar prov.)
Klas	Det ska visa hur pass.
Lasse	Att kolla hur mycket man pluggat.
Mats	Att undersöka ens kunskap.
Nicklas	Att testa hur bra man är på ett ämne, bedömning.
Oliver	För att se hur bra du har hängt med i undervisningen.
Per	Att man ska kunna visa att man kan.
Quintus	Man ska kunna visa vad man lärt sig.
Rasmus	Att man ska lära sig och få bra betyg.
Sigrid	Kolla vad eleverna kan och "sätta" betyg.
Tor	Att läraren ska veta vad vi kan.
Ulrik	Grund för betyg.

Viktor	Få folk att vara vakna på lektionerna
Walle	För att förenkla lärarens betygsättning.
Xoto	Att man ska lära sig.
Yrjö	Att testa elevers kunskap.
Zandor	Att testa vår kunskap. Hur mycket vi lärt oss av undervisningen.
Åskan	Att testa vilka förmågor vi har.

14. Tycker du att du oftast har möjlighet att förbereda dig tillräckligt inför ett prov?



15. Om du har svarat "Nej" på fråga 14, ge exempel på varför du inte tycker att du har möjlighet att förbereda dig tillräckligt.

Fråga 15 | De som svarat "Nej" på fråga 14 anger varför

Calle	Dom kommer för tätt.
Oliver	Lite längre tid innan vissa prov.
Per	Läxorna tar mycket tid och så känner man sig så stressad att man måste sova.
Quintus	Man har mycket annat.
Åskan	(Inget svar.)

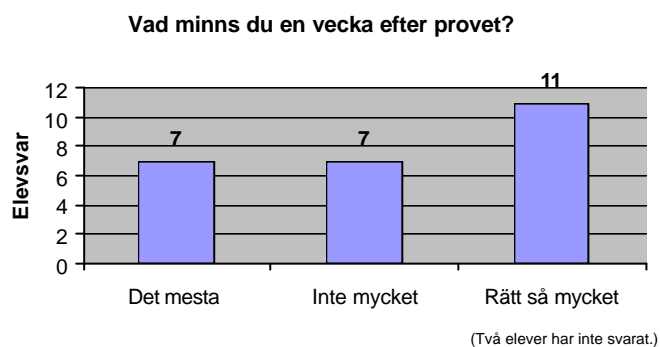
16. Vad gör du kvällen innan ett prov?

Fråga 16 | Vad gör du kvällen innan ett prov?

Ali	Pluggar.
Bengt	Pluggar, sover.
Calle	Pluggar
David	Spelar dator. Pluggar ibland.
Erim	Pluggar
Fabian	Skummläser igenom informationen en extra gång.
Gustav	Pluggar
Harald	Pluggar. Läser igenom allt.
Ivar	Pluggar
Jan	Sover och tar det lugnt.
Klas	Repeterar det jag har pluggat på.
Lasse	Softar eller pluggar lite.
Mats	Pluggar och sen sover.
Nicklas	Repeterar lite, tar det mest lugnt.

Oliver	Pluggar som fan!
Per	Pluggar (försöker).
Quintus	Kontrollerar att jag kan allt.
Rasmus	Pluggar som innihelvete!
Sigrid	Pluggar, om jag förstår det bästa för mig själv.
Tor	Om jag har pluggat bra så tar jag det lugnt annars pluggar jag.
Ulrik	Sover/pluggar.
Viktor	Pluggar.
Walle	Kollar allt.
Xoto	Läsa/plugg tills jag känner mig bra.
Yrjö	Går igenom det ämnet man har prov på.
Zandor	Jag sitter och läser för provet, men inte så sent som normalt.
Åskan	Pluggar lite och sover tidigt.

17. Hur mycket tycker du att du minns av ämnet, en vecka efter ett prov?



Huvudområde: Stress

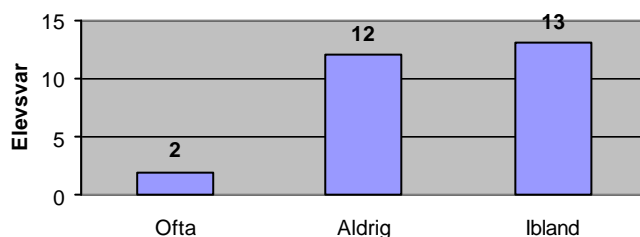
18. Vad betyder uttrycket negativ stress för dig?

Fråga 18	Vad betyder negativ stress för dig?
Ali	För mycket av allt skolarbete o s v.
Bengt	För mycket skolarbete, för mycket "fasta aktiviteter". Sen tycker jag att uttrycket "negativ stress" är lite löjligt, eftersom stress är ju nästan alltid negativ.
Calle	Panik
David	Att man inte är så stressad att man inte får något gjort.
Erim	Att man är väldigt stressad och kan må dåligt av det.
Fabian	Att stressen gör en deprimerad och så orkar man inte göra någonting.
Gustav	När man är stressad så pass mycket att man inte mår bra av det.
Harald	Att man stressar mycket (för mycket).
Ivar	Mycket läxor. Proven ihoptryckta på samma vecka.
Jan	Inga fritidsaktiviteter.
Klas	När man t ex känner att man har alldeles för mycket läxor och prov och att man inte kommer att hinna med allt.
Lasse	Att åka tunnelbana och passa en tid.
Mats	När det är prov i alla ämnen samma vecka.
Nicklas	Ingen aning. Kanske att man är så stressad att man är negativ.
Oliver	När du inte har tid att göra allt det du ska göra.

Per	...ehm?...tvärt emot positiv stress. En stress som inte gör gott.
Quintus	Man ska passa en tid och är väldigt sen.
Rasmus	Att man stressar för mycket och aldrig tar det lugnt.
Sigrid	När man känner att man inte hinner med. Måste skjuta upp saker för andra saker. När man helt enkelt inte orkar med mer.
Tor	Inget.
Ulrik	Det motsatta till positiv stress.
Viktor	All stress är dålig och tråkig.
Walle	Jag trodde inte att stress kunde vara positiv. Negativ stress: lättirriterad, har inte alls tid med något.
Xoto	Att man inte kan sköta sig bra eller när man har problem.
Yrjö	Att jag inte hinner göra att jag behöver göra. Och dessutom att jag inte hinner träffa mina polare/kompisar.
Zandor	Det innebär att man anstränger och aktiverar sin hjärna och kropp väldigt mycket. Hjärnan säger till musklerna att arbeta fotare och fortare.
Åsken	Att man inte vet vad man gör och varför och tänker för mycket på framtiden och nutiden. Även att man gör för mycket saker och ting.

19. Har du själv känt av negativ stress under den här terminen?

Har du själv känt av negativ stress under den här terminen?



20. Om kryssat i "Ofta" eller "Ibland" på fråga 19.

- Hur yttrade sig stressen?
- Vad tror du orsakade stressen?
- Vad skulle du kunna göra för att undvika negativ stress!

Fråga 19	a) Hur yttrade sig stressen?	b) Vad tror du orsakade stressen?	c) Hur kan du undvika negativ stress?
Svar "Ofta"			
Per	Hjärtat slår sönder revbenen och jag har ont i magen.	SKOLAN!!!	Skippa skolan.
Rasmus	Hinna mellan lektioner, även prov.	För lite tid/Rasterna för korta/Man hinner inte plugga.	Ta ledigt en gång i veckan och 4 timmars raster och ha prov en gång om året och strunta i poängen.
Svar "Ibland"			
Ali	Nervositet och dålig sömn.	Skolan, pressen	Jag tror inte att man kan undvika det tror att alla har det ibland.
Bengt	Trött i huvudet, ont i ögonen.	Att jag var sjuk en vecka.	Börja plugga tidigare inför ett prov.
Calle	Panik	Prov	Börja plugga tidigare inför prov.
Jan	(Inget svar.)	Stort prov	Ha fritid och koppla av.
Klas	Jag kände att jag inte kunde allt, som var nödvändigt att kunna till ett	Att jag började plugga för sent.	Börja plugga långt innan prov.

	prov, när jag knappt hade någon tid kvar till att plugga.		
Oliver	Jag hann inte med det jag skulle göra helt enkelt.	Dålig planering.	Planera bättre.
Quintus	Jag kom iväg sent till skolan.	Jag var orolig för att komma för sent.	Ha framförhållning.
Sigrid	Man orkade inte plugga för det kändes som man ändå bara skulle få med en liten del.	Vetskapen om att man inte kunde det man ville och var tvungen att kunna i tid.	Plugga lite mer innan prov, framför allt några dagar innan och hänga med mer på lektionen.
Viktor	Den var jobbig.	Hemläxorna.	Skita i allt.
Walle	Jag var lättirriterad.	Jag, psykiskt.	Vara ute, promenera.
Yrjö	Varje tisdag brukar jag vara stressad eftersom jag börjar så tidigt. Jag stressar mig att vakna och klä på mig.	Att man har ett och annat att göra.	Att kunna passa tider och att försöka göra sitt bästa för att hinna göra allt som man vill.
Zandor	Jag kunde inte koncentrera mig ordentligt dessutom blev jag lätt arg och aggressiv.	Jag hade mycket att göra på liten tid. Att hinna med klockan orsakar stress.	Jag skulle ta det lugnt och skynda mig men långsamt.
Åsken	Att man har ingenting att göra eller rättare sagt ingen lust att plugga.	Att man tänker för mycket på framtiden och hur den ska se ut sedan om man...	Att ha ett bra och ganska tydligt mål att uppnå.

Frågorna 21 och 22. Har du någon gång haft sjukfrånvaro från skolan på grund av stressymtom? Har du någon gång haft kontakt med sjukvården på grund av stressymtom?

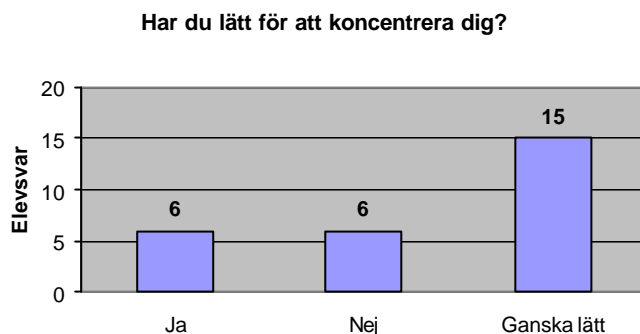
Svar: Ingen av eleverna har haft sjukfrånvaro eller haft kontakt med sjukvården på grund av stressymtom.

23. Vad betyder begreppet koncentration för dig?

Fråga 23	Vad betyder begreppet koncentration för dig?
Ali	Att man kan sitta still och lyssna på läraren utan att tänka på annat.
Bengt	Att ta till sig saker väldigt fokuserat.
Calle	Jobbigt tid
David	Att man kan fokusera på en uppgift och jobba med den tills man är klar utan att bli störd.
Erim	Att kunna fokusera på det som t ex läraren säger.
Fabian	Att man kan koppla bort distraherande saker och ljud
Gustav	När man ägnar all hjärnaktivitet åt en grej.
Harald	Att man fokuserar på en sak.
Ivar	Att man kan tänka på just det man håller på med för tillfället.
Jan	Man arbetar intensivt med en sak.
Klas	Att vara helt fokuserad på det man gör och arbeta flitigt.
Lasse	Att inte sitta och tänka på annat.
Mats	Att man kan koncentrera sig.
Nicklas	Hur länge man kan jobba med samma ämne i streck.
Oliver	Göra det man ska göra och ingenting annat.
Per	Att jag är fokuserad på vad jag gör.
Quintus	Man kan koncentrera sig på nåt'.
Rasmus	Lyssna, förstå vara tyst.
Sigrid	Att man fokuserar på det som är viktigt just för tillfället.

Tor	Disciplin, lyssna m m.
Ulrik	Mat
Viktor	Aktivt lyssna på läraren.
Walle	Man har kontroll, vet vad man ska göra.
Xoto	(Inget svar.)
Yrjö	Att jag inte stressar upp mig och att jag koncentrerar mig på ett bra sätt.
Zandor	Det är att tänka på det jag gör och att få ihop tankarna och att fokusera på det jag håller på med.
Askan	Att man koncentrerar sig på det som man gärna vill förstå eller veta något om. (Tänka noggrant.)

24. Har du lätt för att koncentrera dig?



25. Om du svarat ”Nej” på fråga 24, ge exempel på saker som gör det svårt för dig att koncentrera dig!

Fråga 25	Vad är det som gör det svårt för dig att koncentrera dig?
Calle	Kompisar, TV, dator, musik.
David	Snack, stök och støj i klassen. Dagbarnen som väsnas hemma. Andra roligare aktiviteter (Internet, datorn).
Ivar	Vill inte ge mig in på ett ämne jag inte gillar.
Per	Allt som inte är kul.
Viktor	Väldigt trött ibland. Kommer på andra tankar.
Yrjö	Ibland är jag störd av mina kompisar och ibland tänker jag på olika saker.

Huvudområde: Övrigt

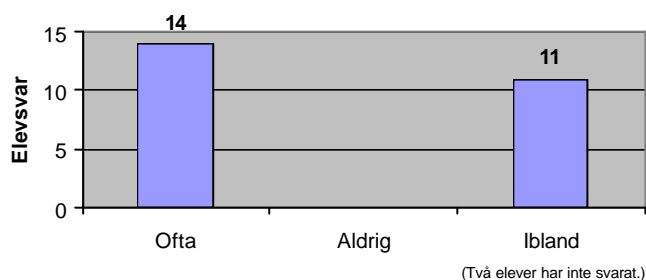
26. Vad gillar du mest av allt att göra?

Fråga 26	Vad gillar du mest av allt att göra?
Ali	Träna och sova.
Bengt	Umgås med folk jag tycker om.
Calle	Spela innebandymatch.
David	Jobba med datorn.
Erim	Spela fotboll, data, ha kul.
Fabian	Att sitta framför datorn och ta det lugnt.
Gustav	Titta på väggar.
Harald	Praktik i elektroniken.
Ivar	Gå på fotboll.
Jan	Spela data
Klas	Vara med mina kompisar och köra runt på min moppe.
Lasse	Hemligt.

Mats	Kickboxning och data.
Nicklas	Spela dataspel.
Oliver	Att hålla på med idrott.
Per	Vara med kompisar. Nästan allt som inte har med skolan att göra.
Quintus	Sova.
Rasmus	Vet ej.
Sigrid	Att vara med min pojkvän/vänner.
Tor	Vara med kompisar. Spela dator. Håller på med DJ-anläggning.
Ulrik	Äta.
Viktor	Vila i biblioteket.
Walle	Skapa.
Xoto	Att plugga.
Yrjö	Jag gillar idrott.
Zandor	Jobba med data, kortspel, simma, träffa min vän (tjej):
Åskan	Plugga.

27. Hur ofta har du tillfälle att göra det du svarat på fråga 26?

När får du tillfälle att göra det du tycker bäst om?



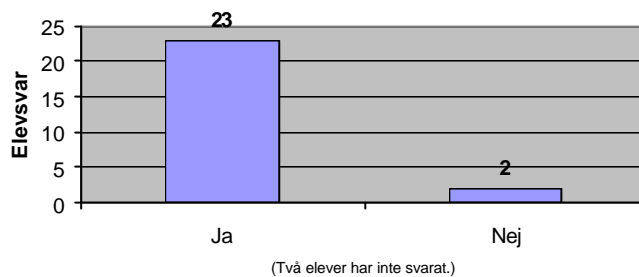
28. Varför går man i skolan?

Fråga 28	Varför går man i skolan?
Ali	Lära sig saker.
Bengt	För att kunna få ett välbetalt jobb.
Calle	För att lära sig saker.
David	För att lära sig och förberedas inför yrkeslivet.
Erim	För att samla kunskaper till framtida jobb. Jag tycker det är lite för många ämnen.
Fabian	För att lära sig nya saker.
Gustav	För att få jobb.
Harald	För att kunna få ett yrke och få hög lön.
Ivar	Förbereda för vuxenlivet. För att kunna söka jobb och så.
Jan	För att plugga mer och tjäna mycket pengar.
Klas	För att lära sig nya saker.
Lasse	För att lära sig grejer.
Mats	För att inte bli lodis. (Att bli utbildad och lärd.)
Nicklas	För att förbereda sig till att jobba.
Oliver	(Inget svar.)
Per	För att lära sig saker.
Quintus	För att lära sig saker.

Rasmus	För att lära sig och bli något användbart i framtiden.
Sigrid	För att lära sig om saker som är bra att veta och få en utbildning för att klara sig i livet.
Tor	För att lära sig. Fast skola betyder vila på latin.
Ulrik	För att spela Quake.
Viktor	Lära sig.
Walle	För att få bra betyg så att man kan få det jobb man vill ha.
Xoto	För att lära sig hur livet fungerar.
Yrjö	Att lära sig olika saker.
Zandor	För att utbilda sig, skaffa kunskap, lära känna folk, ett härligt ställe att lära sig något, utveckla sin förmåga.
Åskan	För att lära oss om det som händer omkring oss och hur man klarar sig i framtiden.

29. Tycker du att det du gör i skolan passar in på det svar du gett i fråga 28?

Tycker du att skolan stämmer med ditt svar?



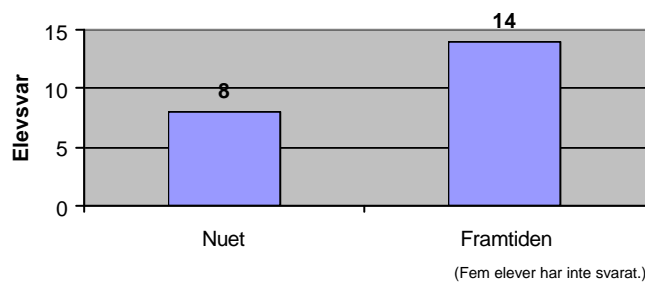
30. Om du svarat "Nej" på fråga 29, ge exempel på hur skolan skulle kunna förbättras!

Fråga 30 | Ge exempel på hur skolan skulle kunna förbättras

Rasmus	Så att alla förstår.
Walle	Kanske kommer på något senare.

31. Vad anser du är viktigast för dig?

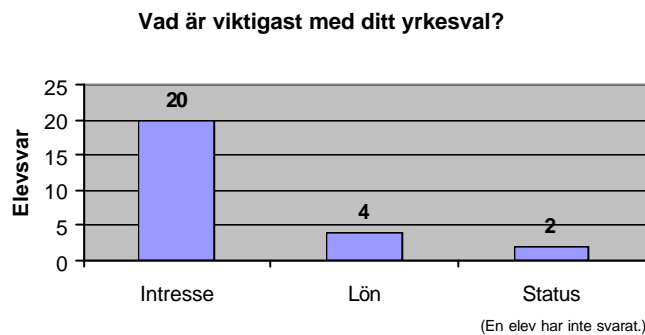
Vilket är viktigast?



32. Vilket av nedanstående alternativ är viktigast?



33. Vad är det **viktigaste** med ditt framtida yrkesval? Obs, välj endast **ett** alternativ!



34. Skriv ned några egna synpunkter på **negativ stress** i skolan och/eller i det övriga samhället!

Fråga 34	Egna synpunkter på negativ stress
Ali	Över arbete, sover för lite.
David	Man börjar plugga inför ett prov två dagar innan och märker att det är för mycket att plugga på så få dagar.
Erim	Dåligt schema, för många läxor.
Fabian	Det är inte bra.
Gustav	Jag har inte upplevt negativ stress och jag har inga speciella synpunkter på det.
Harald	Man kan inte koncentrera sig. Man blir sur.
Ivar	Jag känner aldrig stress på så sätt. Jag brukar vara lugn jämt så jag bryr mig inte.
Jan	Stora projekt. För lite tid för sig.
Klas	I skolan är det en hel del stress, i alla fall för mig. Jag tycker att det verkar som att mina föräldrar stressar en hel del också.
Mats	Det var inte roligt i min förra skola...Det är högst dåligt med negativ stress.
Nicklas	Jag har svårt att bli stressad, så det är svårt för mig att ha synpunkter på det.
Per	Jag orkar inte skriva mer på grund av all stress (sant).
Quintus	Korta raster
Rasmus	Att man måste åka tåg till skolan.
Sigrid	När man väl är stressad blir man oftast mer stressad eftersom det nästan alltid dyker upp mer saker som man vill/måste göra.
Tor	Jag har sett några kompisar som har haft det men jag tycker att dom överdriver lite.
Ulrik	Vissa lärare gör en så sjuk i magen att man får bölder.
Viktor	Det finns överallt. Det skulle krävas mycket för att ändra på det.

Walle	Går det att förebygga? Har det alltid funnits?
Xoto	När man är mobbad i skolan, då blir man stressad tycker jag.
Yrjö	Att börja skolan tidigt. Att inte hinna träffa sina kompisar. Att ens föräldrar tjarar.
Zandor	Försök aldrig att lära dig något på en natt som egentligen tar flera dagar att lära sig.