



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Högpresterande unga kvinnors upplevelse av stress på gymnasiet

Elias Östman & Sandra Wallius

Självständigt arbete LKXA2G
Vårterminen 2023

Examinator: Maria Proitsaki Stjernkvist

Sammanfattning

Denna kvalitativa studie undersökte upplevelsen av stress hos unga kvinnor som studerar på gymnasium med höga antagningspoäng. Tidigare studier har haft fokus på kvantitativ forskning, vilket denna studie komplementerar med kvalitativa semistrukturerade intervjuer med fokus på den enskilda upplevelsen. Tematisk analys användes för att analysera materialet och visade sex huvudteman relaterade till stress. 1) Skolpolitiken, 2) Mitt ansvar "lyckas", 3) Lärarens roll, 4) Social broms och gas, 5) Stressen som norm och 6) Studier och fritiden. Studiens resultat visar att respondenternas stress är kopplat till faktorer som kan härledas till främst politik, lärarens sätt att utföra sitt arbete, normer, värderingar och grupprocesser. Respondenternas välmående relateras till främst ansvarstagande och beskrivs i yttringar av fysiska och psykiska symptom. Resultatet är i linje med tidigare forskning kring stress men skiljer sig från tidigare studier i att det är ett samlat resultat av olika faktorer som samspelar för en specifik grupp som annars återfinns i främst kvantitativa data. Förståelsen för denna grupp elever ses här ur ett helhetsperspektiv.

Titel: Högpresterande unga kvinnors upplevelse av stress på gymnasiet

Title: High-performing young women's experience of stress in upper secondary school

Författare: Elias Östman och Sandra Wallius

Typ av arbete: Examensarbete på grundläggande nivå (15 hp)

Examinator: Maria Proitsaki Stjernkvist

Nyckelord: Stress, Högpresterande, KASAM, High stakes grades, Ekologisk systemteori, Emotionsteori, Skolpolitik

Innehållsförteckning

1. Introduktion	3
2. Syfte och frågeställningar	3
3. Bakgrund och teori	3
4. Tidigare forskning	5
5. Metod	7
- Deltagare	7
- Tillvägagångssätt	8
- Etik	8
- Analys	9
- Tematisk analys	9
6. Resultat	10
- 1. Skolpolitiken	10
- 2. Mitt ansvar “lyckas”	11
- 3. Lärarens roll	12
- 4. Social broms och gas	13
- 5. Stressen som norm	14
- 6. Studier och fritiden	15
7. Diskussion	16
- Skolpolitik	16
- Lärarens roll	17
- Grupprocesser och normer	18
- Det egna ansvarstagandet	19
- Fysisk och psykisk hälsa	20
- Slutsatser och framtida forskning	20
8. Referenser	22
9. Bilagor	24
- Bilaga 1. Semistrukturerad intervjuguide	24
- Bilaga 2. Informationsbrev respondenter	25
- Bilaga 3. Informationsbrev lärare/rektorer	26
- Bilaga 4. Samtyckesblankett	27

Introduktion

Under de senaste decennierna har den psykiska ohälsan bland elever ökat markant i skolan. Detta ger sig i uttryck genom att elever får huvudvärk, känner sig nedstämda och har sömnsvårigheter (Folkhälsomyndigheten, 2022). Alla studier visar en nedåtgående trend i måendet hos eleverna och inga tendenser till förbättring tycks skådas. Då måendet hos elever är starkt förknippat med deras möjlighet att lära sig, hotar inte bara den psykiska ohälsan elevernas egna mående utan också ett av skolans viktigaste uppdrag, att lära ut. Tidigare forskning har fokuserat på att samla in data kvantitativt och se hur frekvent stress är genom bland annat enkätstudier. Ganska få studier fångar upp hur eleverna själva upplever stress. Tidigare forskning visar även att anledningen till varför unga kvinnor upplever stress skiljer sig från anledningen till varför unga män upplever stress, samt att frekvensen av upplevd stress är betydligt högre bland unga kvinnor som studerar på ett studieförberedande program (Wihlsson, 2017; Nygren, 2012). Därav har vi i denna studie valt att fokusera på unga kvinnor som studerar i gymnasieskolan på ett studieförberedande program med höga antagningspoäng, för att på det sättet djupare undersöka en specifik grupps upplevelse av stress.

Syfte och frågeställningar

Det generella syftet med denna studie är att undersöka den subjektiva upplevelsen av stress hos unga kvinnor på gymnasieskolan för att på det sättet öka kunskapen om hur eleverna själva upplever och hanterar sin stress. Vidare fokuserar studien på unga kvinnor som studerar på ett program med höga antagningspoäng för att undersöka vilka faktorer som orsakar stress för dessa elever och hur de upplever denna stress. Syftet med studien är att undersöka upplevelsen av stress hos unga kvinnor på gymnasiet. Detta inkluderar två huvudpunkter.

- I. Utforska unga kvinnors reflektioner kring vad i deras skolmiljö eller omgivning som upplevs orsaka stress.
- II. Få förståelse för unga kvinnors subjektiva upplevelse av stress i relation till det egna välmåendet.

Bakgrund och teori

Stress kan definieras på många olika sätt, beroende på vilket synsätt man väljer att ha. Medicinskt kan man prata om fysiologisk stress, vilket först definierades av Selye (1948) som en icke-specifik respons av kroppen på ett yttre eller inre krav. Denna definition av stress grundar sig i de biokemiska responser som alla organismer har för att undvika hot och orsakas av stressorer (Selye, 1948). Stressorer kan vara

vilken typ av händelse eller förväntan av händelse som helst, detta beror på individens egen tolkning av situationen. Men, det finns inom forskningen två huvudsakliga grupper av stressorer, den ena är specifika händelser som att en person blir arbetslös eller är med om en svår händelse. Den andra gruppen är den ackumulativa effekten av flertalet händelser (Cassidy, 2011). Seaward (2018) har valt att definiera stress som en interaktion mellan individ och miljö, där individens förutsättningar inte lever upp till de krav som miljön ställer på den. Detta leder till en upplevd brist på kontroll som kan leda till emotionell och fysiologisk respons hos individen. Denna studie utgår från denna definition av begreppet stress.

I denna studie kommer fokus ligga på psykisk stress och framförallt vad de unga kvinnorna i studien själva upplever, därför kommer studien undersöka upplevd stress, som är subjektiv och inte generaliserar som Selyes (1948) definition. Selyes (1948) definition är dock av vikt att ta hänsyn till för en bredare förståelse av begreppet stress och förståelse för stressens möjliga fysiologiska konsekvenser.

Det efterföljande arbetet av Selye (1948) fokuserade på den fysiologiska responsen av stress i en allt mer detaljerad forskning kallad psykoneuroimmunologi. Detta område studerar hur de psykiska påfrestningarna påverkar biologisk respons, hur psyke och biologi hänger samman. Det centrala nervsystemet är fysiologiskt kopplat till immunsystemet och stress har påvisat nedsättning i immunsystemets funktion. Detta innebär att ju mer vi stressar, ju mindre socialt stöd vi har eller ju sämre relationer vi har, ju mer mottagliga kan vi vara för sjukdomar. Det sympatiska nervsystemet, vilket är del av det centrala nervsystemet är starkt kopplat till känslor och vi kan med andra ord påverkas av detta med hjälp av utomstående faktorer (Cassidy, 2011).

Emotionsteori (Beck, 1976) kompletterar det fysiologiska synsättet genom att beskriva hur olika emotioner (känslor) uppstår beroende på hur vi tolkar olika situationer. Situationen behöver inte ha uppstått utan det räcker med förväntan av att den ska uppstå och människor reagerar olika beroende på bland annat personlighet och kognitiv stil (Cassidy, 2011). Här spelar även kontrollerbarhet en viktig roll. Känslan av att ha kontroll över den egna livssituationen och möjlighet att påverka, både sina dagar som sitt liv i stort, skapar förutsättningar för mindre stress. En stressor är typiskt sett en händelse där just kontrollerbarheten brister (Cassidy, 2011).

Ytterligare en teori som ligger väl till grund för denna studie är Kasam av Antonovsky (1991). Kasam betyder "känsla av sammanhang". Det handlar om individens känsla av tillit till hennes egen förmåga, vilket är relaterat till välmående både psykiskt och fysiskt. Kasam är uppdelat i tre olika kategorier: meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Antonovsky (1991) beskrev hur individens känsla av motivation och engagemang för uppgifter kom att öka välbefinnandet, likaså hennes känsla av förståelse och skapandet av en strukturerad och begriplig omvärld. Individer som därtill har känslan av att de besitter resurser för att kunna hantera sin vardag och vad som däri sker, kommer att ha en högre känsla av sammanhang och därmed uppleva mindre stress och ett större välbefinnande (Antonovsky, 1991). Denna teori är väletablerad i olika former av institutioner för förståelse av fungerande arbetsmiljö,

bland annat Västra Götalandsregionen (2017) beskriver teorin i relation till stress och god arbetsmiljö.

Unga möter en rad utmaningar i livet som kan påverka upplevelsen av stress. Elever på gymnasieskolan befinner sig i en fas av identitetssökande och Lalander och Johansson (2012) beskriver hur individualisering blir allt mer närvarande bland unga. I sökandet av egen identitet i ett samhälle som fokuserar på individens eget ansvar söker sig unga till snabba resultatgivande lösningar och möjligheter till individualisering beror även på klass och social grupp. I olika sociala grupper och klasser finns olika möjligheter och olika krav på ungdomen för att fortsatt ha en plats i just sin sociala grupp (Lalander & Johansson 2012).

Stress kan göra oss mer produktiva men även vara skadlig, skillnaden för detta ligger i främst förutsägbarhet. Upplevs uppgifter i exempelvis skolarbete eller arbetslivet vara förutsägbara bidrar detta till en stressnivå som kan göra oss mer produktiva, speciellt om vi finner uppgiften intressant eller utmanande. Men, om stressen inte upphör utan blir långvarig eller överväldigande, kan stressen istället bli skadlig. Stressen kan även bli skadlig om vi därtill upplever lite socialt stöd i gruppen vi tillhör eller uppgifter upplevs ligga utanför vår kontroll (Cassidy, 2011).

Ekologisk systemteori utvecklades av Bronfenbrenner (1979; 1986). Detta är en teori som i korthet beskriver hur olika delar av samhället inverkar på den enskilda individen. Detta delas upp i mikro-, meso-, exo-, makronivå. Mikronivå är individens närmaste personer och omgivning, som exempelvis familjen. Mesonivå är relationen mellan de olika systemen. Exonivå är exempelvis massmedia och släkt. I Makronivå är till exempel lagar och politik. Detta är en del av vad aktuell studie kommer undersöka närmare, just om makronivån har påverkan för den enskilda individen. Det är nämligen i makronivå beslut om hur skolans didaktiska miljö ska se ut och fungera. Det är politiska beslut och föreskrifter som ligger till grund för hur elevens vardag i skolan ser ut och eleven kommer påverkas av beslut som tas i makrosystemet. I denna studies syfte, som är att få förståelse för hur unga kvinnor upplever stress, är detta helhetsperspektiv viktigt att ha med, var i livet de unga kvinnorna befinner sig, var de kommer ifrån och hur deras sociala omgivning ser ut.

Tidigare forskning

Som tidigare nämnts visar nationella rapporter en nedåtgående trend i måendet hos unga människor (Folkhälsomyndigheten, 2022). En statligt offentlig utredning (SOU, 2010), utförd av Jenny Ahrén, forskare i sociologi, visar att oro, ångest och depression ökat bland elever i Sverige, vilket har sin grund i skolan.

Eleverna befinner sig under stora delar av sin dag i skolan och Hiltunen (2017) visar i sin forskning att normer i skolan gällande perfektion i många vardagliga situationer är en del av att förklara denna trend. Denna perfektion handlar bland annat om att elever vill prestera och få goda resultat. Hiltunen (2017) visar även att skolan som social plats orsakar stress, framförallt hos flickor på gymnasiet. Stress uppstår

bland annat i förhållande till det Hiltunen väljer att nämna som “sociala värderingsshot”, alltså sociala beteenden som hotar den sociala statusen för individen i skolan, vilket ofta kan vara mycket subtila gester och handlingar.

Att elever upplever stress av att det ställs höga krav i skolan visar Wiklund m.fl. (2012) är mycket frekvent. Wiklund m.fl. (2012) visar att 63,3% av flickor upplever höga krav i skolan medan 38,5% av pojkar upplever det. Friberg m.fl. (2012) visar att 37% av tjejer upplever stress i skolan och 22% av pojkar gör det, vilket är siffror som är betydligt lägre än Wiklunds. Det finns därför inget absolut värde för hur förekommande stress i skolan är, då Wiklund m.fl. (2012) och Friberg m.fl. (2012) kommer fram till olika procenttal, men en sak som visar sig tydligt i deras forskning är att frekvensen av stress skiljer sig mellan flickor och pojkar.

Stress kan vidare förstås utifrån ett perspektiv där kön spelar roll. Wihlsson (2017) och Nygren (2012) visar att det finns en skillnad mellan vad det är som orsakar stress hos flickor och pojkar i skolan, där flickor upplever en större stress över skolan och pojkar upplever en större stress kring fritidsintressen. Stressen skiljer sig också på det sätt att tjejer upplever en större stress över framtiden medan pojkar upplever en större stress över nuet (Wihlsson, 2017). Nygren (2012) påvisar att det finns en korrelation mellan upplevd ohälsa och att efterleva normer, vilket hon också visade var mer frekvent hos flickor, vilket skulle kunna vara en av förklaringarna till en upplevd sämre hälsa hos flickor. Denna forskning stöds även av Statens offentliga utredning (2014:81) som beskriver hur rådande patriarkala strukturer inverkar på kvinnors möjligheter att lyckas exempelvis i arbetslivet i jämförelse med män.

En annan faktor som påverkar elevers upplevelse av stress är det sociala stöd elever får både i skolan och hemifrån (Schraml, 2013). Elevernas upplevelse av kontroll påverkar även det om eleverna upplever stress eller inte (Haraldsson m.fl., 2009).

För att bredda kontexten om prestationsnormer skriver Högberg (2021) att ohälsa kopplat till prestation i skolan beror på “educational stressors hypothesis” som Sweeting m.fl. (2003) myntade. Detta innebär att utbildning har fått en större betydelse i samhället i stort då vi rört oss mot en kunskapsekonomi. Att ohälsan i skolan ökat menar Högberg (2021) beror på denna förändring i samhället. Högberg (2021) fokuserar i sin undersökning på en samhällskontext medan bland annat Hiltunen (2017) och Wiklund (2012) har ett mer vardagsnära elevperspektiv. Högberg (2021) påvisar att man får andra resultat kring elevernas ohälsa beroende på vilket perspektiv man väljer att se den ifrån. Sanningen kring elevernas upplevda hälsa finns sammanvävt i alla de kontexter eleverna befinner sig i. Då normer och strukturer i samhället i stort också påverkar den enskilda individen (Högberg, 2021).

Förklaringar till varför elever upplever en större stress i skolan som ligger på en mer politisk nivå kan vara att Sverige och många andra länder har ett system med nationella prov som man kan beskriva som “high stakes”. Detta innebär att proven får en stor betydelse för eleverna, lärarna och skolan (Chapman & Snyder, 2000). Heissel m.fl. (2021) visar i sin forskning att kortisolnivåer (biologisk stressmarkör) hos elever är högre under de veckor som elever ska göra ett “high stakes” prov än en vanlig vecka i skolan. Detta visar också att elevernas upplevda stress faktiskt kan vara en

fysiologisk respons på stress och inget som enbart upplevs. En annan förklaring är att gymnasieskolan, från politiskt håll, gjorts mer individualistisk. Biesta (2011) skriver om "lärandefiering", som utgår från att ordet utbildning har bytts mot lärande i styrdokument. Ordet utbildning lägger tyngd på ett utbyte mellan parter, medan lärande är en individuell process, vilket kan bidra till att individen behöver ta ett större ansvar i skolan idag än vad den gjort tidigare, samtidigt som lärarens roll blir mer stöttande.

För att hitta sätt att motverka stress i skolan har Andermo m.fl. (2020) sammanställt forskning i en metastudie som handlar om hur fysisk aktivitet kan hjälpa till att förebygga psykisk ohälsa, genom att sammanställa 31 artiklar på ämnet. Resultatet visar att fysisk aktivitet skapar en resiliens mot svårigheter, samt agerar förebyggande mot ångest (Andermo m.fl., 2020).

Sammanvägt visar tidigare forskning att stress är mer förekommande hos unga kvinnor. Det finns en skillnad mellan flickor och pojkar när det kommer till deras upplevelse av stress samt vart denna stress kommer ifrån. Den upplevda stressen hos eleverna är i många fall fysiologisk och det finns aktuella verktyg i skolan som kan bidra till att elever minskar sin upplevda känsla av stress, bland annat fysisk aktivitet och socialt stöd. En bidragande faktor till elevernas stress är deras upplevelse av kontroll, men också krav som ställs från deras miljö. Den tidigare forskningen är en del av grunden till vårt urval av deltagare. Då forskning visar en stor skillnad i förekomst och anledning till varför unga kvinnor och män upplever stress.

Metod

Deltagare

Urvalet i denna studie var elever som identifierar sig som kvinnor och studerar på ett studieförberedande gymnasieprogram med höga antagningspoäng i Göteborgs stad. Unga kvinnor valdes med anledning av att dessa i högre grad är stressade än unga män enligt Folkhälsomyndigheten (2022). Tidigare forskning visar även att det är skillnad i orsakerna till upplevelsen av stress mellan unga kvinnor och unga män (Wihlsson, 2017). Avseende innebörden av höga antagningspoäng har vi kontrollerat medelvärdet för intagning i de olika programmen i Göteborgs stad (Göteborgs Regionen, 2022). Urvalet drogs från program med medelvärde över 300 poäng. Om en elev har betyget A i samtliga ämnen i grundskolan har eleven 340 poäng. Har eleven betyget B i samtliga ämnen i grundskolan kommer detta resultera i 297,5 poäng. Därav var urvalet unga kvinnor som från grundskolan haft ett genomsnittligt betyg på B och över.

Antalet respondenter sattes till sex stycken i enlighet med rekommendationer i Clarke och Braun (2013) för vald upplevelsebaserad datainsamling- och analysmetod. Totalt fyra respondenter blev sedan intervjuade med bortfall på två personer. Samtliga deltagande respondenter kom från privatskolor.

Tillvägagångssätt

Förfrågningar sändes via e-post till lärare och rektorer på skolor i Göteborgs stad. I e-postmeddelanden bifogades informationsbrev enligt bilaga 3. Lärare sände sedan intresserade elevers e-postadress till författarna som sände informationsbrev till eleverna enligt bilaga 2. Sammanlagt sex unga kvinnor bokades för intervjuer och fyra kunde genomföras.

Semistrukturerade intervjuer valdes enligt bilaga 1. Detta för att kunna vara följsam till respondenten i hennes berättelse om subjektiva upplevelser med utgångspunkt i studiens frågeställningar.

Intervjuerna utfördes på Göteborgs universitet för att få en lugn plats utan andra störande moment som det kunde varit om de genomförts på en skola. Respondenterna erhöll ingen form av ersättning för deltagandet, informerades om syfte, frivillighet och möjlighet att avbryta deltagandet utan konsekvenser.

Respondenterna fick även välja egna pseudonymer i studien. Respondenterna skrev sedan under deltagande för studien enligt bilaga 4. Intervjuerna spelades in och transkriberades enligt ortografisk transkription. Detta inkluderar att inte ”städa upp” språket utan skriva ord på det sätt som respondenterna uttalar orden och ta med pauser, skratt med mera. Meningen med denna typ av transkription är att få med vad som sagts och det går i linje med aktuell studies syfte där det är upplevelsen och inte skapandet av språket som ligger i fokus. Transkriptionerna analyserades sedan med hjälp av tematisk analys.

När resultatet var skrivet sändes detta till deltagarna per e-post med deras pseudonymen och återkoppling kunde ske under två dagar till studiens författare. Detta moment syftade till kontroll av ekologisk validitet av resultatet.

Etik

Grundläggande etiska överväganden skedde innan och under arbetet med studien. De huvudsakliga principerna för god etisk forskning är framlagda av Vetenskapsrådet (2017). Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. Dessa aktualiserades i studien genom att deltagarna blev informerade om syftet med studien, att de när som helst kunde avbryta deltagande eller dra tillbaka deltagandet innan analys då de inte längre gick att urskilja svar samt att de inte skulle få negativa konsekvenser om de drog sig ur. Deltagarna informerades även om att materialet skulle anonymiseras och de fick själva välja pseudonymen om de ville för att kunna följa hur svar och citat beskrevs i studien. Vidare informerades de om att insamlat material enbart skulle användas till aktuell studie.

Studiens frågor kring stress kan vara av känslig natur och detta togs hänsyn till gällande utformning av de semistrukturerade frågeformulär som användes.

Respondenterna erhöll även kontaktuppgifter till författarna vid eventuella frågor eller tillbakadragande av deltagande efter intervjun.

Analys

Den ontologiska utgångspunkten för studien är av kritisk realism. Denna utgångspunkt förutsätter att det finns en objektiv verklighet bakom sociala konstruktioner och subjektiva upplevelser. Erkännandet av denna objektiva verklighet gör enligt detta perspektiv att vi kan erhålla ny kunskap och få förståelse för den sociala och subjektiva värld som vi enbart delvis kan få tillgång till. Genom förståelsen för hur detta möter verkligheten kan vi sedan bidra till förändring (Braun & Clarke, 2013).

Den epistemologiska utgångspunkten för vad som räknas som valid och tillförlitlig kunskap för studien är kontextualism. Detta ligger nära den kritiska realismen. I kontextualismen anses det inte förekomma enbart en sanning utan denne är snarare kunskap bunden till aktuell kontext och det finns flera vägar att nå sanning och kunskap om ett fenomen. Utgångspunkten är dock en vilja att få fram sanning likt ett ontologiskt realistiskt synsätt (Braun & Clarke, 2013).

Tematisk analys. Tematisk analys valdes som metod för insamlandet och analysen av data. Tematisk analys kan användas för att besvara en rad olika typer av forskningsfrågor och valdes då dess styrka ligger i flexibiliteten och i att metoden är just en analysmetod, den förutsätter inte enskilda teoretiska ramverk. Detta är en styrka då aktuell studie utgår från dels olika psykologiska perspektiv, biologiska perspektiv, men även och i huvudsak syftar till att förstå pedagogiska implikationer i relation till dessa perspektiv. Analysmetoden fungerar även väl för denna studie då den ger utrymme för att i analys blanda induktivt och deduktivt förhållningssätt. I denna studie finns vissa teoretiska ramverk att utgå ifrån men det är sedan den enskilda upplevelsen som kan skapa nya ingångar och teman. Aktuell analys utgår med andra ord från de fyra olika variationerna som finns av tematisk analys; konstruktionistisk, experimentell, teoretisk och induktiv. Detta för att i analysen fokusera på dels utgångspunkter i teoretiska ramverk men inte låsas vid dem utan se den enskildes upplevelse.

Med tematisk analys identifieras mönster och olika teman över insamlad data för att skapa mening till respondenternas upplevelse. I analysen görs detta i sju huvudsakliga steg enligt Braun och Clarke (2013). Det första steget är själva transkriptionen, det andra är att bekanta sig med sin data och föra mindre anteckningar över de som väcker intresse och det tredje är att koda hela materialet. Kodningen kan göras på olika sätt, i denna studie valdes en komplett kodning då det inte ansågs finnas behov att reducera data. Detta innebar att all insamlad data kodades som var relevant för studiens syfte och frågor. Koderna var både data-drivna och forskar-drivna, de beskrev både det sagda men även författarnas tolkning av vad som sades. Det fjärde steget är att börja leta efter teman över kodningen och det femte steget är att göra en

tabell över teman och eventuella underteman för att skapa och se kopplingar däremellan. Det sjätte steget är att namnge teman, definiera dem och hitta citat som återger varje tema. Mellan dessa steg skedde en process där författarna gick tillbaka till materialet, skrev om och läste om. Det sista steget är att sammanställa teman, eventuella underteman och analysen i sin text (Braun & Clarke, 2013).

En svaghet med denna metod är att enskilda svar kan gå förlorade i större datainsamlingar med anledning av att fokus ligger på mönster över den insamlade data. Detta är dock med hänsyn till aktuell studies storlek inte att anse som problematiskt (Braun & Clarke, 2013).

Resultat

Resultatet av studien kunde delas in i sex olika teman. Det första temat, Skolpolitiken, innefattar hur den enskilda respondenten påverkas av politiska beslut och styrdokument i skolan. Det andra temat, Mitt ansvar "lyckas", beskriver hur respondenterna själva lägger allt ansvar för akademisk framgång på faktorer som enbart rör deras egen förmåga och sätt att hantera sin vardag. Det tredje temat, Lärarens roll, beskriver hur enskilda lärare påverkar respondenternas upplevelse av stress och hur läraren kan öka eller minska denna för eleverna. Det fjärde temat, Sociala bromsar och gas, innefattar respondenternas sociala omgivning i relation till upplevelsen av stress. Här förklaras hur respondenternas sociala grupper kan öka eller minska hur mycket stress de upplever. Det femte temat, Stressen som norm, beskriver hur stress ses som en naturlig del av vardagen för respondenterna. Det sjätte temat, Studier och fritiden, förklarar hur respondenterna hanterar stress i relation till sin fritid. Här beskrivs bland annat hur de åsidosätter fritidsaktiviteter för att hinna med skolarbetet och hur de prioriterar skolan före fritid och rekreation. Samtliga teman belyser olika områden av högpresterande unga kvinnors upplevelse av stress som är kopplat till skolan och lärandet. Teman beskrivs med stöd av citat från respondenternas fingerade namn; Anna, Sonja, Amanda och Olivia.

1. Skolpolitiken

I relation till detta tema beskrev samtliga respondenter hur prov hade påverkan på deras upplevelse av stress. De nämnde att det är många nationella prov och att de har olika typer av prov varje vecka. Respondenten Amanda förklarade det på följande vis: "För, när jag tänker på skolan så tänker jag mest på prov typ, eller vad ska jag tänka?".

Några av respondenterna nämnde även specifikt betygssystemet som en faktor för upplevelse av stress i det avseende att varje prov de gör räknas in för den slutgiltiga bedömningen av betyget för kursen.

Anna: "[...] man vill komma in på ett bra universitet liksom så, de blir så himla , asså med betygssystemet, [...] asså får man bra betyg på många prov men jättedåligt på några stycken kommer de dåliga in och också väga upp, liksom att man inte kan få högre betyg även om de bara va så att man hade en dålig dag eller så."

Känslan av och upplevelsen av att varje prov är avgörande och att som elev vara bedömd under varje skoldag bidrar till upplevelsen av stress hos vissa av respondenterna. Respondenterna beskrev vidare hur det finns olika kulturer om att studera i olika mängd beroende på skola. Skolor där respondenterna gick beskrev de som "högpresterande skolor" eller att det finns en "plugg-kultur" där traditionella akademiska yrken eftersträvas. Respondenten Amanda berättade om det på följande vis: "Alltså jag har ju valt en skola där jag visste att det är mycket".

Respondenterna förklarade även hur demokrati och medbestämmande spelade roll för stressen och provplaneringen. Exempel på detta var då de på klassmöten tillsammans med mentor fick vara medbestämmande i hur prov planerades in. Detta var specifikt för deras privatskolor. Det utmärkande för detta tema är dock hur respondenterna beskriver delar av ett system som ligger på politisk, regional eller nationell nivå avseende påverkan på den enskilda individen. Det är på denna nivå nationella prov planeras, läroplaner skapas och beslut tas om att skolor får vara privata eller ej.

2. Mitt ansvar "lyckas"

Respondenterna beskrev genomgående under intervjun upplevelser av att det är de själva som bär ensamt ansvar för att lyckas med sina akademiska bedrifter. Respondenten Sonja uppgav följande: "[...] det är ju bara min egna press som jag sätter på mig själv.". Tre av respondenterna beskrev en hård press de satt på sig själva att lyckas få bra betyg för att komma in på de "rätta" utbildningarna eller universiteten. Respondenten Anna förklarade det på följande vis: "Man vill ju in på ett bra universitet liksom".

I relation till det egna ansvaret beskrev samtliga respondenter hur de hanterade stress och en hög studiemängd med hjälp av olika typer av studietekniker. Dessa tekniker kunde vara listor, övningsuppgifter eller så kallade flashcards. Detta var en tydlig del i hur de tog på sig fullt eget ansvar för att "lyckas". Respondenten Olivia beskriver hur hon hanterar detta på följande vis: "[...] jag är ganska bra på att planera, och jag brukar alltid skriva ner vad jag har att göra och när jag ska göra det och sådär, så jag arbetar mycket för att förebygga min stress.".

Utmärkande för samtliga respondenter var även hur de lade betoning på inställningen de hade till stress. De kunde rationalisera kring den, tänka kring den egna stressen och ha en mental inställning som skulle minska stressens inverkan.

Olivia: "Jag tar väldigt stor hjälp av min almanacka. Där står allting som händer i mitt liv. Alltså jag vill vara väldigt strukturerad och organiserad"

för att ha koll på mina tankar och att det inte bara blir kaos i hjärnan. Ee, för att, ja men har man koll på situationen känner jag att stressen minskar.”

Respondenterna delgav vidare hur de lade ansvar för sin tillvaro helt på sig själva genom kommentarer som: “bra planering minskar stress”, “jag sätter min egen press”, “jag är vuxen nu” eller “jag ber inte om hjälp”. Tre av respondenterna beskrev dock hur denna press de lägger på sig själva kan resultera i att de blir irriterade på sig själva om de inte når mål, hur de kan få katastroftankar, känna rädsla för misslyckande och få skuld känslor om de inte studerat tillräckligt. Respondenten Anna förklarade följande: ”Men ibland får ja sånär katastroftankar att säga, tänk om ja bara sitter där på provet? Inte kan nånting typ, eller tänka att ja missuppfattar helt och bara svarar på nåt helt annat typ [...]”.

Samtliga respondenter strukturerar upp sin tid och tar fullt ut ansvar för att de själva ska prestera och lära sig. Respondenternas berättelser beskriver entydigt bilden av att det är den enskildes ansvar att “lyckas” vilket betyder att få bra betyg, komma in på “rätt” utbildning eller universitet och samtidigt bolla en tonårings fritid.

3. Lärarens roll

Detta tema syftar till lärarens roll och påverkan på elevernas upplevelse av stress. Respondenternas stress kan motverkas av tydlighet, struktur och förutsägbarhet. Återkommande nämns det i intervjuerna att lärarna hade en påverkan på hur mycket stress respondenterna upplever. Hur läraren strukturerar upp sin undervisning påverkar, men framförallt hur läraren strukturerar upp inför prov och bedömande moment är viktigt för respondenternas upplevda stress. Tydligheten i vad som kommer på prov och vad man ska göra inför prov för att vara förberedd minskar stressen.

Amanda: "Det gör jag definitivt. Ee typ [skolämne] exempelvis, är alltid, eller inte att det är stressigt, men det är väldigt strukturerat och man får ett PM inför proven, det här ska ni kunna lalala, står massor av information. Och det får man alltid ut en viss tid innan provet, alltid så 2 veckor innan lalala det här får man då, då får man det. Så man kan känna att, för då har man ju koll på läget.”

Återkoppling efter prov, där stort fokus i svaren är på betyg, har en påverkan på respondenterna. Återigen är tydlighet en faktor som påverkar. Tydlighet till varför man får ett visst betyg och vad man kan göra för att höja sina betyg. Respondenten Anna beskriver det på följande vis: “Vissa lärare e ganska dåliga på att ge återkoppling till varför man inte fick de högsta betyget [...]”.

Hur lärarna är i sättet tycks också påverka. Respondenterna upplevde att om de inte visste vad som förväntades av dem och lärarna på lektionerna, kunde detta bidra till stress inför och under lektioner. Lärarens förväntningar på eleverna och tidsramar

där eleverna har tid till utförande av uppgifter är viktigt. Mycket av den upplevda stressen är kopplad till uppgifter, prov och bedömning.

Amanda: "Men alltså typ om till exempel [en lärare] vi har är väldigt överallt liksom. Då blir det ofta att, alla har alltid jättemycket frågor om vad som kommer hända. Ingen vet riktigt någonting och ibland kan hon bara bli jättesträng en lektion och då är alla såhär what? Så att... Och då skapar ju det stress också liksom, vad har vi i [ämne] nu? Har någon läst boken? Vad är det för bok vi ska läsa? Vilka sidor? Så det skapar ju liksom stress, onödig stress. För man hade ju egentligen bara kunnat veta vad det är man skulle göra."

Sammanfattningsvis beskrivs i temat hur lärarens tydlighet för hur man uppnår ett visst betyg och tydlighet för vad man förväntas kunna inför ett prov kan minska upplevd stress. Lärarens struktur på lektioner och på kurser i sin helhet kan minska eller öka upplevd stress och förutsägbarheten handlar om att veta vad som väntar på kommande lektion. Det handlar även om vad läraren förväntar sig och en förutsägbarhet i lärarens humör.

4. Social broms och gas

Respondenterna beskrev hur olika typer av sociala kontakter inverkar på upplevelsen av stress. Sociala kontakter kunde både öka upplevelsen av stress men även hjälpa till att minska den. Respondenten Anna förklarade det på följande vis: "Ja sitter och pluggar på kvällarna kommer hon [mamma] in och baha nu räcker de liksom". Två av respondenterna delgav hur de kunde ta stöd i planeringen av skolarbete av syskon. Samtliga respondenter beskrev att föräldrar var den sociala kontakt som verkade hjälpsamt och gränssättande avseende skolarbete och att deras föräldrar inte medverkade till någon betygshets, då det var okej att få vilket betyg som helst.

Olivia: "Jag pratar jättemycket med mina föräldrar och min syster och sånt där om jag känner att det är jobbigt, stressigt eller någonting går dåligt eller liknande. Då ja. Min syster är lite samma som jag, känner stress och hon aa, går på [universitet] och aa högpresterande och sådär. Min mamma är [akademiker] Så hon har ju lite koll på vad man håller på med liksom..."

En respondent uppgav att hon gick i en klass där stressnivån var på en lagom nivå, inte för mycket studier och inte för lite, samtidigt som de andra respondenterna beskrev en stämning mellan klasskamrater där de kunde stressa upp varandra. Då de stressade varandra kunde detta vara inför prov men även verka lugnande då de kunde ventilera med varandra om de upplevde stress. Denna typ av kultur i klassen beskrivs i detta tema av respondenterna som en gruppkultur snarare än som en övergripande studiekultur som återfinns i temat om skolpolitiken.

Amanda: "Mm, alltså, mina klasskamrater stressar ju mig. Både på ett positivt och ett negativt sätt. För vi kan hjälpas åt att plugga tillsammans, ibland blir man ju stressad av att höra andra prata om någonting. Som man typ inte orkar tänka på då. Så orkar man inte sitta och stressa över det provet, låt säga de sitter och pratar om det liksom, då blir man stressad."

Tre av respondenterna förklarade hur kamratgruppen även kunde utgöra underlag för tävling mellan varandra, avundsjuka eller press på prestation då de själva ser hur väl andra kamrater presterar. Samtliga respondenter beskriver i relation till kamratgruppen hur de blivit lugnare i pressen till akademisk prestation under deras sista gymnasieår och relaterar detta till mognad eller studiemängd.

5. Stressen som norm

Respondenterna beskrev hur man i skolan ska vara stressad, framförallt inför prov. En viss mängd stress ansågs vara bra då detta kopplades till ökad produktivitet. Respondenterna menar att om de inte hade upplevt stress hade de inte varit lika produktiva i skolan och inte fått lika mycket gjort. Stressen i skolan beskrevs här som något man helt enkelt får anpassa sig till, stress i skolan är normen. Respondenten Amanda beskriver det på följande vis: "Om jag har pluggat för ett prov och vet att det är inte stress, så blir jag ändå stressad. För att man ska vara stressad inför ett prov typ."

När det blir för mycket i skolan och man får svårt att hinna med det man ska göra, upplevs stressen som negativ. Detta tar sig uttryck i att respondenterna exempelvis blir trötta, får sömnsvårigheter, känner sig snurriga, upplever koncentrationssvårigheter och glömmmer bort enkla saker i vardagen. Om stressen blir allt för stor uttrycker den sig även i form av panikångest.

Sonja: "Ja satt å plugga nånting och så blev de liksom att jag bara inte förstod och så hade ja liksom ett prov, [...] så va ja jättstressad över ja känner att ja inte fattade någonting och sen så snurra baha tankarna iväg och sen så tyckte ja att ja hade svårt att andas helt plötsligt [...]"

För att hantera skolan när det blir för mycket förklarar respondenterna hur de skapar olika strategier för att hantera stressen. Stressen i sig beskrivs av respondenterna som ett naturligt inslag i vardagen vilken ska lösas med olika strategier snarare än att stressen i sig är problemet för dem. Detta understödjer förståelsen om hur stressen blir en norm att förhålla sig till.

Olivia: "Ee. Jag kan nog bli lite. Distanserad typ. För att jag känner att jag måste gå in i mig själv och måste liksom tänka ut en plan innan jag börjar umgås med mina vänner och slösa tid på det liksom."

Temat "stressen som norm" kan sammanfattas genom att stress är något normalt i skolan, det är något man får lära sig som elev att förhålla sig till. Man ska vara stressad inför prov. Fysiska symptom på stress är normalt, vilket innefattar starka reaktioner som panikångest. Som elev är det normalt att anpassa sig till stressen och lära sig hantera den genom olika strategier istället för att motverka stressen i sig.

6. Studier och fritiden

Ett utmärkande drag bland samtliga respondenter var deras beskrivning av hur skolans arbete påverkar deras fritid. Respondenterna beskrev hur skolarbetet fortsatte stressa dem även då de kommit hem. Amanda förklarade det på följande vis: "Men jag tänker att på min fritid är jag fortfarande stressad över skolan, för det mesta.". Samtliga respondenter uppgav att tiden i skolan inte räcker till för studierna utan att de behöver studera på fritiden. De beskrev hur de sitter flera gånger per dag i omgångar för att studera på sin fritid.

Olivia: "Om jag bestämt att umgås med mina vänner och sen kommer stressen ikapp mig, då är inte jag den personen som säger nej nu måste jag gå hem, nu måste jag plugga. För då har jag liksom redan innan tagit den tiden till att lägga på mina vänner liksom."

Svårigheten för respondenterna att få ihop skola och fritid återkom under intervjuerna. Två av respondenterna berättade hur de fått sluta med fritidsaktiviteter som ska verka för rekreation då de istället behövt lägga tiden på studier. Detta förklarar respondenternas upplevelse av stress då de behöver finna strategier för att hantera sin vardag. Hade respondenterna haft en låg stressnivå hade inte tillämpningen av dessa strategier använts.

"Intervjuare - Hur kom det sig att du slutade med [sport]?"

Amanda - För att jag hann inte med det.

Intervjuare - Med skolan?"

Amanda - Ja. Det var liksom 5 dagar i veckan och det var alltid minst 3 timmar [på sporten]. Därför slutade jag, det var tråkigt men...

Intervjuare - Du känner att det var värt det?"

Amanda - Ee, [lång paus] Jaa."

Vissa av respondenterna berättade hur de äter som paus och upplevde att de unnar sig mat utan studier för att kunna få en stunds vila. Detta ger förklaring till hur hög stressnivå respondenterna upplever.

Anna: "Ja brukar försöka att inte plugga när jag äter mellanmål för att jag vill ha liksom, någon lugn stund. Men, sen brukar jag plugga lite innan middan eller innan ja gör någon aktivitet eller så, och sen blir det att ja sitter eftermiddan."

Tre av respondenterna förklarade hur de sitter mycket med studierna på helgerna även om de försöker att undvika det. Samtliga respondenter redogjorde för en fritid som var uppbokad med en rad fritidsaktiviteter och studier varvat med varandra, men också att studierna påverkade samtligas fritid och möjlighet till rekreation i negativ bemärkelse.

Amanda: "Men ibland kan det vara såhär typ i helgen jag kan inte göra det här för jag måste plugga. Men sen så är jag typ lat ändå, så jag pluggar väldigt oeffektivt eller ineffektivt. Och det känns ju också bara som att jag vill vara stressad. Att jag bara inte gör grejer ordentligt."

Samtliga respondenter har minskat sin tid för fritidsintressen sedan de började gymnasieskolan, vilket de beskriver är på grund av att skolan ska prioriteras. Fritidsaktiviteter som sporter och att umgås med vänner åsidosätts ofta för att prioritera skolan. Att ta paus från studerandet kan många gånger innebära att äta ett mellanmål, för att sedan fortsätta sitt studerande. Detta tema beskriver hur respondenternas välmående påverkas av nivån av stress de upplever.

Diskussion

Denna studie ämnade att undersöka den subjektiva upplevelsen av stress hos unga kvinnor som studerar på gymnasieskolan. I de olika teman som framkom av studien går det att se ett övergripande mönster av hur den enskilda individen påverkas av stress relaterat till skolan och dess uppgifter, men också relaterat till välmåendet för individen. Nedan följer en diskussion där resultatets teman sammanlänkas och kopplas till studiens frågeställningar, för att begripliggöra den komplexa verklighet som orsakar stress hos unga kvinnor på gymnasiet. Avslutningsvis följer sedan förslag till framtida forskning på området.

Skolpolitik

Delar i vårt resultat kan inte härledas till någon direkt persons påverkan på respondenternas upplevda känsla av stress, utan mer hänförs till den politiska organisation som skolan är. Samhället utvecklas mot en kunskapsekonomi och detta genererar mer stress kopplat till prestation i skolan (Sweeting m.fl., 2003; Högberg, 2021).

Majoriteten av respondenterna ville senare utbilda sig till jurister, vilket förklarar vikten av att prestera så att man kan komma in på det program man strävar efter. Högberg beskriver (2021) hur Sverige blivit en kunskapsekonomi där det är mycket viktigt för individen att prestera i skolan, för att kunna lyckas i framtiden, framförallt i de yrken som ett studieförberedande program förbereder eleverna för.

Respondenternas upplevelser av stress relaterat till många prov och flera nationella prov är direkta konsekvenser av den skolpolitik som förs. Den upplevda stressen är även en direkt konsekvens av politiska beslut gällande privatisering av skolan då det återfinns kommentarer från respondenterna kring privata högpresterande skolor, vilket var skolorna de själva gick på. I temat skolpolitiken återfinns de faktorer som ligger utanför individen eller hennes omedelbara närhet. Bronfenbrenners systemteori (1979; 1986) kan ge en förklaring till hur skolpolitik direkt och indirekt kan påverka, och därmed inverka på den enskilda individens stress. Bronfenbrenner (1979; 1986) beskriver hur olika system på olika plan i given kultur och kontext påverkar utvecklingen och inverkar på den enskilda individen. I vårt resultat blir det tydligt att makronivån i samhället, politik, policy och lagar inverkar i elevernas vardag.

En annan aspekt av resultatet är att många prov som utförs i den svenska gymnasieskolan har en karaktär som man kan kalla "high-stakes". Detta innebär att de prov som utförs har stor betydelse för slutbetyget (Chapman & Snyder, 2000). Varje prov är alltså mycket viktigt. Detta kommer upp i vårt resultat genom nationella prov, som nämns av respondenterna. Nationella prov har en typiskt "high-stakes" karaktär och presterar inte eleverna på detta påverkas betyget markant.

Respondenterna beskriver att det är betyget i skolan som är viktigt, inte i första hand lärandet som oftast inte syns i snabba resultat, då lärandet är något som växer över tid hos en individ. Lalander och Johansson (2012) beskriver individualisering och hur denna blir allt mer närvarande bland unga. De beskriver att samhället allt mer fokuserar på individens eget ansvar och de unga söker sig därför även till snabba resultatgivande lösningar. Detta understöds idag av den rådande skolpolitiken där prov är en viktig del i betygsättningen.

Lärarens roll

I relation till lärarens roll framkom genomgående vikten av tydlighet för att kunna minska respondenternas stress. Tydlighet i hur de kunde uppnå ett visst betyg och vad som förväntades inför ett prov. Tydlig struktur på lektioner och kurser samt en tydlig förutsägbarhet kring lärarens humör, lektioner och förväntningar. Detta går att koppla till Antonovskys (1991) begrepp om Kasam, känsla av sammanhang. Detta begrepp beskriver hur just välbefinnande och även engagemang ökar om individer känner att de har en meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet i sin vardag. Om lärarna är förutsägbara i sitt temperament, ger tydliga instruktioner, lyssnar, motiverar och planerar på så vis att eleverna hinner med och kan vara delaktiga kan elevernas känsla av sammanhang öka och därmed välbefinnandet.

Respondenterna beskrev vikten av att kunna påverka lektioner, eller veta vad som väntar på en lektion. Både ett förutsägbart humör hos läraren och att inför en lektion veta vad som ska göras kunde minska respondenternas stress. Lärarna kan här välja att minska elevernas stress genom att öka elevernas känsla av kontroll. Genom att göra eleverna delaktiga i planering av prov och delge dem välplanerat

lektionsinnehåll kan elevernas känsla av kontroll öka och därmed minska deras upplevda stress. Haraldsson m.fl. (2009) kompletterar begreppet om känslan av sammanhang då de skriver om hur upplevelsen av kontroll hos elever är en bidragande faktor till om de upplever stress eller inte.

Grupprocesser och normer

I studiens resultat förklarar respondenterna förväntningar de har på sig genom grupprocesser, normer och värderingar och detta blir därför av vikt för att förstå upplevelsen av stress. Beck (1976) beskriver i sin emotionsteori att känslor uppstår beroende på hur vi tolkar situationer, med andra ord behöver det inte ha inträffat något för att stress ska uppstå. Den omgivande miljön de unga kvinnorna i studien befann sig i kan vara en faktor som orsakar stress även utan faktiska händelser.

Studiens resultat visade att respondenterna upplevde stress från sin omgivning, exempelvis om andra elever hade studerat mer än de själva, eller när man pratade om skolarbete generellt. Hiltunen skriver om prestationsnormer i hennes avhandling "lagom perfekt" (2017). I arbetet lyfter hon den ständiga sociala kampen som finns i skolan om att man som individ vill vara lagom perfekt. Omgivningen var en bidragande orsak till att respondenterna upplevde mer stress, framförallt inför prov och moment där man skulle prestera var det frekvent att klasskompisar påverkade stressen negativt. Detta skulle kunna hänföras till att respondenterna ville vara just "lagom perfekta" i gruppen, inte studera för mycket inför prov eller för lite, utan lagom.

Respondenterna beskrev hur deras sociala nätverk både bromsar deras stress men även kan öka den. Främst föräldrar kunde bromsa stressen och deras klasskompisar kunde öka stressen men även vara en del i att den lindras. Cassidy (2011) beskriver hur sociala sammanhang påverkar den enskilda individen, vikten av att tillhöra en grupp, bli accepterad i den och på detta vis få en rutin och mening i vardagen. Detta skapar i sin tur en god självkänsla hos individen och kan minska stress. Respondenternas sociala sfär är därför viktig i flera led. Deras skolkamrater är de som de delar sin vardag med till störst del, här kan de känna tillhörighet, stöd men kan även bli stressade om de tillsammans som grupp går igenom prövningar.

En respondent förklarade att vänner till henne i hög grad upplevt krav på prestation från föräldrar. Samtliga respondenter beskrev dock hur de själva inte känner press på bra betyg och prestation från sina föräldrar. De beskrev samtidigt hur deras föräldrar själva var akademiker eller väletablerade i arbetslivet. Social press behöver inte vara uttalad. En del som kan komplettera förståelsen för detta är Lalander och Johanssons (2012) beskrivning av att individualiseringsprocessen ser olika ut beroende på klass och socialgrupp där olika krav ställs på den unga. Tillhör en ungdom en högre socialgrupp, likt våra respondenter, är det även denna grupp som individen i första hand kan identifiera sig med och för fortsatt samhörighet följer vissa krav, även om dessa inte är uttalade. Om en ung person tillhörande en viss socialgrupp skulle välja att helt gå ifrån familj, vänner eller släkts normer, värderingar eller sociala tillvaro kan detta skapa en känsla av att inte längre tillhöra sin primärgrupp och detta skapar i sin tur känslor av stress eller obehag.

Mycket av resultatet hänförs till att man vill följa sociala normer i omgivningen och detta normföljande upplevs också stressigt. Detta verkar vara anledningen till att en del av respondenterna valt att studera på en skola med rykte att vara högpresterande, där de menar att andra elever påverkar dem på ett positivt sätt prestationsmässigt. Detta visar att respondenterna är medvetna om sin omgivnings påverkan och använder den för att dra nytta av den prestationsmässigt. Detta resultat går i linje med tidigare forskning där Nygren (2012) beskriver att elever som följer normer är de elever som också upplever mer stress.

Det egna ansvarstagandet

Studiens resultat visar att samtliga respondenter strukturerar upp sin tid och tar fullt ansvar för att de själva ska prestera och lära sig. De lämnar inte över mycket av sitt ansvar på varken lärare eller någon annan i deras omgivning. Resultatet kan förklaras av det Biesta (2011) kallar "lärandefieringen", där den svenska skolan har fått ett större fokus på individens lärande. I skolans läroplaner har man bytt ut ordet utbildning, som kan beskrivas som ett ord där det krävs ett utbyte mellan parter, till ordet lärande som istället är ett ord som lägger fokus på individen och individens lärande. Biesta (2011) menar att detta leder till att lärarrollen blir mer stöttande istället för att läraren väljer att undervisa traditionellt, eleverna själva blir då mer ansvariga för sitt lärande, vilket i denna studie visar sig orsaka stress. Resultatet skulle också kunna förklaras genom det urval vi valt att ha som består av ansvarstagande individer. Det behöver därför inte nödvändigtvis påvisa att ordet lärande är det som orsakar detta ansvarstagande, dock kan det vara ett uttryck för att plattformen som skolan är har ett större fokus på individen än tidigare.

Respondenterna lägger hela ansvaret för framgång på sig själva och vill prestera väl i sina studier. Detta är i linje med Wihlssons (2017) resultat om att unga kvinnor upplever en stor stress över framtiden, då många vill prestera i nuet för framtida vinning.

Respondenterna beskriver enstämigt vikten av att ta ett eget ansvar för framgång, utan reflektion om möjlig påverkan av rådande samhällsstrukturer. Detta ter sig naturligt då samhällsstrukturer i sig kan vara svåra att sätta ord på men dess möjliga påverkan är likväl närvarande. Upplevelsen av det egna ansvaret kan delvis förklaras genom den individualisering Lalander och Johansson (2012) beskriver, men den kan även förklaras genom att dessa unga kvinnor är just kvinnor. Detta i sig är en bred diskussion men likväl av vikt att ta upp i relation till vad som kan påverka unga kvinnors känsla av eget ansvar för att lyckas i karriären. Det är nämligen utrett att rådande patriarkala strukturer inverkar på kvinnors möjligheter att lyckas i jämförelse med män (SOU 2014:81). De vis kvinnor och unga tjejer objektifieras och förminskas i patriarkala strukturer är en viktig del i förståelsen för upplevelsen av att vara ung kvinna.

Fysisk och psykisk hälsa

De gånger eleverna upplever fysiska symptom är i direkt anslutning till en prestation eller när den närmar sig, vilket kan ge sig uttryck i panikångest, trötthet, svårigheter att sova och ångest. Upplevelsen av stress är inte bara en upplevelse, utan något fysiskt. Heissel m.fl. (2021) visar nämligen i sin forskning att kortisolnivåerna hos elever ökar de veckor som ett viktigt prov utförs. Alla de symptom som respondenterna upplever är därmed faktiska och fysiska.

I studiens resultat kan ses hur respondenterna försöker ta kontroll över den egna livssituationen. Känslan av att ta kontroll skapar enligt Cassidy (2011) och Haraldsson mfl. (2019) förutsättningar för att minska stressen både fysiskt och psykiskt. Då respondenterna beskriver hur de prioriterar skolan, hur viktigt det är att lyckas i skolan, blir det ett förståeligt val att behöva sluta med fritidsaktiviteter för att känna att skolan hinns med. Konsekvensen blir dock även att de inte får möjlighet till rekreation. Detta påverkar deras hälsa i negativ bemärkelse.

Vårt resultat visar att respondenterna upplever att de minskar sin stress genom att avstå från fysisk aktivitet på fritiden. Det verkar därför finnas en balansgång mellan att ta sig tid för fysisk aktivitet och att uppleva att man får kontroll över sin skolsituation. I denna studie verkar tyngden för respondenterna ligga på att öka sitt välmående genom att avsätta mer tid till det som orsakar stress, det vill säga att få kontroll över sin skolsituation, snarare än att lägga tid på andra aktiviteter. Andermo m.fl. (2020) visar att fysisk aktivitet kan motverka ångest och skapa en motståndskraft mot dåligt mående. Genom att elever slutar med fritidsaktiviteter, kan denna motståndskraft mot psykisk ohälsa minska för eleverna. Resultatet av detta kan leda till att eleverna upplever mer ångest, då de inte kan vara fysiskt aktiva i samma utsträckning som de själva anser önskvärt. Utifrån Andermo m.fl. (2020) forskning skulle man kunna argumentera, genom att minska sin tid för aktiviteter som leder till minskad stress, som fysisk aktivitet, ökar istället stressen för respondenterna. Avstå från fysisk aktivitet för att studera kan därför ge motsatt effekt mot vad man vill uppnå.

Slutsatser och framtida forskning

Slutligen visar denna studie att många faktorer i elevernas omgivning påverkar huruvida eleverna upplever stress i skolan eller inte. Många av de aspekter som orsakar stress har sin grund i politiska beslut, som nationella prov. Mycket av stressen härleds till betyg och bedömning. Elevernas sociala omgivning påverkar dem både positivt och negativt. Stressen som eleverna upplever anses vara normal och är något som de får lära sig att förhålla sig till, även om det kan resultera i panikångestattacker. Lärare har en god möjlighet att påverka elevernas upplevelse av stress genom tydlighet, struktur och förutsägbarhet.

För att få en representativ data så sökte denna studie få sex intervjuer. Detta bokades in men ett bortfall skedde på två respondenter, vilket hade kunnat utökats för att få ett mer tillförlitligt och representativt resultat. De fyra respondenter som intervjuades beskrev sin stress och upplevelsen av den på ett snarligt sätt, vilket gjorde att studiens resultat kan ses som tillförlitligt.

Vidare hade framtida studier kunnat kontrollera för fler socioekonomiska faktorer som föräldrars akademiska bakgrund, boendesituation och liknande för att få ett mer intersektionellt perspektiv till studien. I den här studien nämnde respondenterna vissa av dessa faktorer i förbifarten, därför hade det varit intressant att få en djupare inblick i hur dessa faktorer spelar in på elevernas upplevda stress.

Tidigare forskning har fokuserat på att kvantitativt mäta förekomsten av stress i skolan. Förhoppningen är att denna studie och framtida forskning kan syfta till att söka förståelse av upplevelser av stress, förstå stressens uppkomst och sätt att förebygga den. En annan aspekt som hade varit viktig att fortsätta studera vidare är press hemifrån. Denna studies resultat visade att elever många gånger har ett bra stöd hemifrån, i alla fall genom att på ett verbalt plan samtala med sina barn på ett proaktivt sätt. Vad som dock är intressant är att det fortfarande kan finnas press hemifrån och att undersöka detta fenomen djupare hade därför varit av intresse.

Det finns inte mycket forskning som beskriver fenomenet att åsidosätta fritidsintressen för att kunna prestera i skolan, vilket hade varit intressant att undersöka vidare. Detta för att se hur idrott, rörelse och andra proaktiva aktiviteter som faktiskt kan förhindra stress, kan få utrymme i elevers liv i den svenska gymnasieskolan.

Framtida forskning bör vidare fokusera på symptomen av den stress som Folkhälsomyndigheten (2022) beskriver finns hos skolungdomar och som denna studie ger en inblick i. Likt Selye (1948) och Cassidys (2011) beskrivningar av inverkan av stress i form av både sociala faktorer men även fysiologiska sådana kan vi med aktuell studie se risker hos respondenterna. Stress ökar risken för brukandet av berusningsmedel och påverkar immunförsvaret och det psykiska välbefinnandet hos individer. Den stress respondenterna beskriver i denna studie, som ligger till grund för att respondenterna åsidosätter fritidsaktiviteter för att prioritera skolan, kan vara osund.

Syftet med denna studie var att undersöka upplevelsen av stress hos unga kvinnor. Denna studie fångar upp faktorer i skolan och i elevernas omgivning som upplevs orsaka stress samt hur detta upplevs påverka elevernas välmående. Studiens resultat hoppas kunna bidra till en skola där elever upplever mindre stress och ett större välbefinnande. Folkhälsomyndighetens (2022) statistik gällande antal procent som känner stress får i denna studie möjliga ansikten bakom statistiken.

Referenser

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Bokförlaget Natur och Kultur.
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B. & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and metaanalysis. *Sports medicine - open*, 6(25).
<https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International University Press.
- Biesta, G. (2011). *God utbildning i mätningens tidevarv*. (1. uppl.) Liber.
- Braun, V. & Clarke, V. (2013) *Successful Qualitative Research : A Practical Guide for Beginners*. Print.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development : Experiments by Nature and Design*. Print.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology* 22(6) 723.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.6.723>.
- Cassidy, T., & Zetterström, G. (2003). *Stress, kognition och hälsa*. Studentlitteratur.
- Chapman, D. & Snyder, C. (2000). Can high stakes national testing improve instruction: Re-examining conventional wisdom. *International Journal of Educational Development*, 20, 457–474. [http://dx.doi.org/10.1016/S0738-0593\(00\)00020-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0738-0593(00)00020-1).
- Friberg, P., Hagquist, C., & Osika, W. (2012). Self-perceived psychosomatic health in Swedish children, adolescents and young adults: an internet-based survey over time. *BMJ Open*, 2, e000681. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2011-000681>
- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Statistik psykisk hälsa: yngre vuxna 16-29 år*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/statistik-om-ungas-psykiska-halsa/>.
- Göteborgs Regionen. (2022). *Slutantagning 2022 Antagningspoäng och betygsmedelvärde*.
https://goteborgsregionen.se/download/18.65e5c2fc1817fe05bfe826d/1656411771523/Antagningspoäng%20och%20medelvärde_slutantagning%202022.pdf
- Haraldsson K, Lindgren E-C, Hildingh C, & Marklund B. (2010). What makes the everyday life of adolescent girls less stressful - a qualitative analysis. *Health promotion international*, 25(2), 192-199. doi:10.1093/heapro/dap061.
- Hiltunen, L. (2017). *Lagom perfekt: erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar* (Fakulteten för samhällsvetenskap, Institutionen för samhällsstudier) [Doktorsavhandling, Linnéuniversitetet]. Digitala vetenskapliga arkivet. urn:nbn:se:lnu:diva-65061.
- Heissel, J. A., Adam, E. K., Doleac, J. L., Figlio, D. N., & Meer, J. (2021). Testing, Stress, and Performance: How Students Respond Physiologically to

- High-Stakes Testing. *Education Finance and Policy*, 16(2): 183–208.
doi: https://doi.org/10.1162/edfp_a_00306.
- Högberg, B. (2021). Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents. *Child Indicators Research*, 14(2), 577-599. doi: 10.1007/s12187-020-09742-1.
- Lalander, P., och Johansson, T. (2012) *Ungdomsgrupper I Teori Och Praktik*. Print.
- Nygren, K. (2012). *Adolscnt self-reported health in the Umeå region. Associations with behavioral, parental and school factors* (71) [doktorsavhandling, Umeå universitet]. Umeå universitetsbibliotek. Digitala vetenskapliga arkivet <urn:nbn:se:umu:diva-54177>.
- Schraml, K. (2013). *Chronic stress among adolescents: Contributing factors and associations with academic achievement* (Samhällsvetenskapliga fakulteten, Psykologiska institutionen) [Doktorsavhandling, Stockholms universitet]. Digitala vetenskapliga arkivet. <urn:nbn:se:su:diva-88940>.
SOU 2010:80. *Skolan och ungdomars psykosociala hälsa*.
https://www.researchgate.net/profile/Jennie-Ahren/publication/230648068_Skolan_och_ungdomars_psykosociala_halsa/links/0912f5027a39899e77000000/Skolan-och-ungdomars-psykosociala-halsa.pdf
- SOU 2014:81. *Yrke, karriär och lön - kvinnors och mäns olika villkor på den svenska arbetsmarknaden*.
<https://www.regeringen.se/contentassets/39a706638f934224959d60bb0c53fa60/yrke-karriar-och-lon---kvinnors-och-mans-olika-villkor-pa-den-svenska-arbetsmarknaden-sou-201481/>
- Sweeting, H., West, P., Young, R. & Der, G. (2003). Can we explain increases in young people's psychological distress over time?. *Social science and medicine*, 71(10), sida 1819-1830. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.08.012>.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningsed*. Vetenskapsrådet.
https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/%20%20%20God-forskningssed_VR_2017.pdf
- Västra Götalandsregionen (2017). *Känsla av sammanhang (KASAM)*.
<https://www.vgregion.se/ov/ism/arbetsliv/halsoframjande-arbetsplats/kansla-av-sammanhang/>
- Wiklund, M., Malmgren-Olsson, E. B., Öhman, A., & Bergström, E. (2012). Subjective health complaints in older adolescents are related to perceived stress, anxiety and gender – a cross-sectional school study in Northern Sweden. *BMC Public Health*, 12(1), 993. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-993>.
- Wilhsson, M. (2017). *Ungdomars strävan mot att lyckas och nå framgång i livet: skolan som hälsofrämjande arena* (Akademin för hälsa och välfärd) [Doktorsavhandling, Högskolan i Halmstad]. Digitala vetenskapliga arkivet. <urn:nbn:se:his:diva-14781>.

Bilaga 1

Semi-strukturerad intervjuguide

Kan du berätta om dina vardagar, hur ser de ut?

Vad skulle du säga att stress är för något?

Har du, eller upplever du stress i skolan?

Upplever du denna stress som positiv eller negativ?

Känner du att du kan påverka om du känner stress med/i skolan?

Upplever du att skolmiljön eller andra människor kan påverka om du känner dig stressad? (kamrat-, vuxenrelationer).

Vilken påverkan får den stress du upplever på din skolgång? Påverkar den ditt välmående, hur?

Upplever du stress på din fritid?

Känner du att du kan påverka om du känner stress på fritiden?

Vad behöver du i din vardag för att må bra och inte känna stress?

Upplever du att du själv kan påverka om du känner dig stressad över något?

Bilaga 2

Informationsbrev respondenter



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Vi är två lärarstudenter som skriver examensarbete på Göteborgs Universitet, Pedagogen. I vårt arbete vill vi få större förståelse för om och hur stress upplevs av unga kvinnor som studerar på gymnasieprogram med höga antagningspoäng. Vi skulle önska intervju Er enskilt där frågor avser just Era upplevelser av stress. Intervjun tar ca 35 min till 1 timme och genomförs i en lokal på Göteborgs Universitet, Pedagogen på en tid som passar Er någon gång under veckorna 16-17. Intervjuerna kommer spelas in.

All information Ni lämnar under intervjun kommer behandlas konfidentiellt. Ert namn, skola ni går på eller andra personliga uppgifter anonymiseras. Resultatet av intervjuerna kommer sammanställas i olika teman som presenteras i enhet med kvalitativ forskningsmetodik. Era enskilda uppgifter kommer därför inte kunna utläsas. Informationen du lämnar kommer enbart användas till aktuell studie och inspelningen kommer enbart höras av undertecknade. Inspelningen raderas efter examensarbetet är godkänt.

Ni väljer själva om ni vill delta. Om Ni väljer att delta i studien har Ni rätt att när som helst avbryta Ert deltagande utan någon form av negativa konsekvenser.

Vid eventuella frågor kan Ni gärna kontakta oss per e-post eller telefon. Elias Östman, e-post: elias.ostman1@gmail.com och Sandra Wallius, e-post: sandra_wallius@hotmail.com.

Vår handledare på Göteborgs Universitet, Pedagogen, heter Kristoffer Sundberg, E-post: kristoffer.sundberg@gu.se

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar

Elias Östman & Sandra Wallius

Bilaga 3

Informationsbrev lärare/rektorer



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Vi är två lärarstudenter som skriver examensarbete på Göteborgs Universitet, Pedagogen. I vårt arbete vill vi få större förståelse för om och hur stress upplevs av unga kvinnor som studerar på gymnasieprogram med höga antagningspoäng. Vi skulle önska intervjua elever enskilt avseende deras upplevelser av stress. Intervjun tar ca 35 min till 1 timme och genomförs i en lokal på Göteborgs Universitet, Pedagogen på en tid som passar eleven någon gång under veckorna 16-17. Intervjuerna kommer spelas in.

All information eleven lämnar under intervjun kommer behandlas konfidentiellt. Resultatet av intervjuerna kommer sammanställas i olika teman som presenteras i enhet med kvalitativ forskningsmetodik. Enskilda uppgifter kommer därför inte kunna utläsas. Informationen eleven lämnar kommer enbart användas till aktuell studie och inspelningen kommer enbart höras av undertecknade. Inspelningen raderas efter examensarbetet är godkänt.

Eleverna väljer själva om de vill delta. Om de väljer att delta i studien har de rätt att när som helst avbryta deltagande utan någon form av negativa konsekvenser.

Vid eventuella frågor kan Ni gärna kontakta oss per e-post eller telefon. Elias Östman, e-post: elias.ostman1@gmail.com och Sandra Wallius, e-post: sandra_wallius@hotmail.com.

Vår handledare på Göteborgs Universitet, Pedagogen, heter Kristoffer Sundberg, E-post: kristoffer.sundberg@gu.se

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar

Elias Östman & Sandra Wallius

Bilaga 4

Samtyckesblankett

GÖTEBORGS UNIVERSITET

PEDAGOGEN

Skriftligt godkännande av deltagande

Vi heter Sandra och Elias och genomför vårt examensarbete på ämneslärarutbildningen, Göteborgs Universitet. I vår studie vill vi undersöka upplevelsen av stress bland unga kvinnor som går gymnasieprogram med höga antagningspoäng. Vi ber dig nu delta i en intervju om ca 0,5-1h där frågor ställs kopplade till stress och hur detta kan ha upplevts/yttrar sig.

Intervjun spelas in för att vi sedan ska kunna skriva ner allt som sades och analysera texten tillsammans med andras intervjuer. Informationen du lämnar i intervjun behandlas konfidentiellt, dina svar kommer vara anonyma och den inspelade intervjun raderas då vi har avslutat kursen. Den information du lämnar kommer enbart användas i vårt examensarbete. Resultatet från studien presenteras i form av sammanfattade teman över vad deltagare tagit upp i intervjuerna.

Ditt deltagande är frivilligt. Om du väljer att medverka i intervjun kan du när som helst välja att avbryta ditt deltagande och/ eller begära att din intervju raderas. Skulle du välja att avbryta skulle inga negativa följder ske.

Respondent

Namnförtydligande

Underskrift

Självständigt arbete för ämneslärare 15hp

Vårterminen 2023