



Höskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044-20 30 00
www.hkr.se

EXAMENSARBETE

Våren 2012

Lärarytbildningen

”Jag är motsatsen till lugn, jag är mer uppjagad”

En studie om gymnasieelevers upplevelser av stress

Författare

Sara Nilsson
Sofie Herdmo

Handledare

Ann- Elise Persson

www.hkr.se

”Jag är motsatsen till lugn, jag är mer uppjagad”

En studie om gymnasieelevers upplevelser av stress

Författare: Sara Nilsson
Sofie Herdmo

Abstract

Elever i dagens skola upplever en hög grad av oro och ångslan, vilket kan leda till stress och depression (Lager, Berlin, Danielsson & Heimerson, 2009). Flertalet studier beskriver skolan som en faktor till att den psykiska ohälsan ökar, det ställs höga krav både på att vara socialt kompetent och att ha en hög akademisk skicklighet. För att få en helhetsbild om hur den skolrelaterade stressen påverkar ungdomar i årskurs tre på gymnasiet har vi valt ett brett fokus som behandlar tre perspektiv, vad som gör dem stressade i skolan, hur de reagerar på stressen och hur de hanterar sin stress.

För att nå syftet intervjuades sex gymnasieelever i årskurs tre. Resultatdelen har delats in i kategorier efter våra forskningsfrågor, där informanternas uttalande sammanfattats i rubriker som hälsa, krav och kontroll, stressreaktioner samt hanteringsstrategier. Under varje avsnitt i resultatdelen har en analys gjorts, där det mest framträdande har lyfts.

Det resultat som framkom är att planering, struktur, tid, motivation, socialt stöd, trygghet, självkänsla samt balans mellan krav och kontroll är viktiga faktorer för att inte eleverna ska uppleva stress. Deras stressorer är väldigt individuella och skapar både fysiologiska och beteendemässiga stressreaktioner. Eleverna i undersökningen hanterade sin stress genom att vara fysiskt aktiva och umgås med familj och vänner.

Ämnesord: hälsa, skola, stress, stresshantering, stressorer, stressreaktioner, ungdomar.

INNEHÅLL

1. INLEDNING	7
1.1 SYFTE	7
1.2 TEORETISK UTGÅNGSPUNKT	8
1.2.1 <i>Känslan av sammanhang</i>	8
1.2.2 <i>Krav-kontroll-stöd- modellen</i>	9
1.2.3 <i>Uppsatsens disposition</i>	10
2. LITTERATURGENOMGÅNG	11
2.1 STRESS OCH HÄLSA	11
2.1.1 <i>Stressorer</i>	12
2.1.2 <i>Stressreaktioner</i>	13
2.2 COPINGSTRATEGIER	13
2.3 UNGDOMAR, STRESS OCH PSYKISK OHÄLSA	15
2.4 FORSKNINGSFRÅGOR	16
3. METOD	17
3.1 DATAINSAMLINGSMETOD	17
3.2 VAL AV UNDERSÖKNINGSGRUPP	17
3.3 GENOMFÖRANDE AV INTERVJUERNA	18
3.4 BEARBETNING OCH ANALYS	19
3.5 ETIK	19
4. RESULTAT OCH ANALYS	21
4.1 HÄLSA	21
4.2 KRAV, KONTROLL OCH STÖD	21
4.3 STRESSREAKTIONER	24
4.4 HANTERINGSSTRATEGIER	25
5. DISKUSSION	27
5.1 SVAR PÅ FORSKNINGSFRÅGORNA	27
5.2 BALANS MELLAN KRAV OCH KONTROLL	27
5.3 HANTERING AV STRESS	29
5.4 METODDISKUSSION	31
5.5 PEDAGOGISKA IMPLIKATIONER MED NYA FORSKNINGSFÖRSLAG	31
6. SAMMANFATTNING	33
REFERENSER	34
Bilaga 1: Intervjufrågor	
Bilaga 2: Missiv	
Bilaga 3: Competition, Situation, Anxiety Inventory (CSAI)	

Förord

Vi är två blivande högstadie- och gymnasielärare med ämneskompetensen idrott och hälsa samt hem- och konsumentkunskap. Under tidigare verksamhets förlagda utbildning har det för oss varit tydligt att ungdomar i dagens skola är stressade. Denna insikt har skapat funderingar kring hur vi som lärare kan få en ökad förståelse för vad som ligger till grund för deras stress. Med vår undersökning riktar vi oss till lärare, blivande lärare samt elever, då vi på ett tydligt sätt behandlar olika begrepp kring stress och hälsa.

Vi vill rikta ett stort tack till dem som hjälpt oss på vägen:

- ♥ Alla informanter som ställt upp på intervjuer och delgett sina tankar och erfarenheter.

1. Inledning

I ämnesplanen för idrott och hälsa på gymnasiet (Skolverket, 2011b) beskrivs hur idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse för såväl den enskilda människans hälsa som för folkhälsan. Ämnet ska ge eleverna tillfälle att uppleva samt förstå betydelsen av rörelseaktiviteter och dess samband med välbefinnande och hälsa. Pellmer och Wramner (2007) beskriver att sjukvården, miljövården, socialtjänsten och skolans uppdrag är att utveckla och bidra till en hälsosam befolkning, att öka kunskapen och förutsättningarna för enskilda individer. Den psykiska ohälsan har ökat kraftigt de senaste åren bland barn och ungdomar (SOU, 2006:77). Det är framförallt ångslan, oro och ångest som blivit vanligare, vilket är tydliga reaktioner på stress. Livsvillkoren har en avgörande betydelse för hur ungdomarna upplever sin hälsa, dessutom är ungdomarnas ovisshet och olika valmöjligheter, som de möter efter avslutade studier, mycket påfrestande (Lager, Berlin, Danielsson & Heimerson, 2009). Lärarna i ämnet idrott och hälsa har ett uppdrag där de enligt ämnesplanen (Skolverket, 2011b) ska ge eleverna möjlighet att utveckla en förståelse för hur olika livsstilsfaktorer påverkar deras hälsa, samt skapa en förståelse för den fysiska aktivitetens betydelse för välbefinnandet. Vidare i ämnesplanen beskrivs att lärarna i ämnet ska arbeta med spänningsreglering och mental träning, för att motverka stress och främja välbefinnande. Begreppet spänningsreglering och mental träning används framförallt ur ett salutogent perspektiv och har sin utgångspunkt i den fysiska förmågan. Detta till skillnad från begreppet stresshantering, som fanns med kursplanen för idrott och hälsa A (Skolverket, 2000), vilket har sin utgångspunkt i ett patogent perspektiv. Rörelse och fysisk aktivitet kan förebygga spänningar, psykisk ohälsa, stress och skapa balans i kroppen (Skolverket, 2011a). För att undervisa i spänningsreglering och mental träning, anser vi (författarna), att lärare behöver en kunskap och förståelse för vad som skapar stress och hur eleverna hanterar den. Petersen (2010) och SOU (2006:77) beskriver att skolan är en stor del till att den psykiska ohälsan ökar bland ungdomar i Sverige. Där en ökning av stressrelaterade reaktioner bidrar till den psykiska ohälsan.

1.1 Syfte

Under tidigare verksamhets förlagda utbildning har det för oss varit tydligt att ungdomar i dagens skola är stressade. Denna insikt samt tidigare forskning har skapat funderingar kring hur vi som lärare kan få en ökad förståelse för vad som ligger till grund för elevernas stress. För att få en helhetsbild om hur den skolrelaterade stressen påverkar ungdomar i årskurs tre på

gymnasiet har vi valt ett brett fokus som behandlar tre perspektiv, vad som gör dem stressade i skolan, hur de reagerar på stressen och hur de hanterar sin stress.

1.2 Teoretisk utgångspunkt

De teoretiska utgångspunkter som ligger till grund för undersökningen är Antonovskys känsla av sammanhang, samt Karasek och Theorells krav-kontroll-stöd- modell. Vi har valt att använda båda teorierna tillsammans då de kompletterar varandra i förhållande till vårt syfte.

1.2.1 Känslan av sammanhang

Antonovsky (2005) är upphovsmannen till begreppet KASAM, känsla av sammanhang. Ett begrepp där grundtanken är vad det är som gör eller håller människor friska. Teorin har ett salutogent perspektiv, vilket innebär att hälsa är i fokus. Antonovsky förklarar känsla av sammanhang på följande vis:

Känslan av sammanhang är en global hållning om uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang (Antonovsky, 2005 s.46).

Känslan av sammanhang är ett förhållningssätt som innebär balans mellan begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, dessa begrepp är *kärnan* i begreppet KASAM (Rydqvist & Winroth, 2004). *Begriplighet* beskriver hur individen upplever struktur och tydlighet mellan inre och yttre påverkan med hjälp av förnuftet. En individ med hög känsla av begriplighet har större förmåga att hantera olika händelser i livet, individen har funnit ett sätt att ordna och förklara skeenden. *Hanterbarhet* förklarar framförallt de resurser och förmågor en individ har i förhållande till inre och yttre krav. Kunskap om sig själv och sitt sociala nätverk är viktiga faktorer för att hantera yttre påverkan. En hög grad av hanterbarhet innebär kontroll över situationen och att en individ inte upplever sig själv som offer. *Meningsfullhet* handlar om i vilken utsträckning individen upplever att livet har en känslomässig mening. Känslan av att kunna påverka sin situation, att känna motivation för att finna mening med det som sker är viktiga faktorer för att uppleva meningsfullhet (Antonovsky, 2005).

Individer som uppvisar en hög känsla av sammanhang upplever sin stress som lägre och sin hälsa som bättre, jämfört med individer som har en lägre känsla av sammanhang. Självkänslan är en betydande faktor för att uppleva känsla av sammanhang. Dessutom är det sociala stödet

från bland annat föräldrar och upplevelser av meningsfullhet i skolan viktiga faktorer för upplevd livskvalité och hälsa, vilket i sin tur leder till ökad motivation (Axelsson, Andersson, Håkansson & Ejlertsson, 2005).

1.2.2 Krav-kontroll-stöd- modellen

Krav-kontroll-stöd- modellen som utformades av Karasek och Theorell (Levi, 2005), består av tre begrepp såsom krav, kontroll och socialt stöd. Modellen beskriver vikten av balans mellan dessa tre begrepp för att inte uppleva stress. *Krav* kan vara både mentala och fysiska som individen ställer på sig själv eller kommer från omgivningen. För att prestera krävs det en viss form av krav, men kraven kan även förvandlas till stressorer när de blir för stora eller orimliga. För låga krav kan leda till understimulering, individen blir uttråkad och utvecklingen avstannar. *Kontroll* handlar om en individs inflytande över en situation och brist på kontroll kan leda till stress. *Socialt stöd* handlar om att individen omges av människor som han eller hon kan lita på, som ger uppmuntran och beröm. Det innebär goda relationer både till föräldrar, vänner samt lärare, de människor som finns i ens närhet. Det sociala stödet blir extra viktigt när en individ upplever påfrestningar och höga krav, att bygga upp ett socialt kapital leder till ökad motståndskraft gentemot stress (Levi, 2005). Även Theorell (2009) beskriver det sociala stödet som en ”buffrande roll” och som en mycket viktig faktor för upplevd hälsa.

Utifrån dessa begrepp beskriver Theorell (2009) fyra olika kombinationer som utformar krav-kontroll-stöd- modellen (tabell 1.1). Den första kombinationen är *avspänd miljö* och är när en individ upplever låga psykiska krav och goda kontrollmöjligheter. Den andra, *en aktiv miljö*, är höga krav och bra kontrollmöjligheter. Den tredje kombinationen, *en passiv miljö*, består av låga psykiska krav och små kontrollmöjligheter. Den fjärde och sista kombinationen, *en spänd miljö*, innebär höga psykiska krav och små kontrollmöjligheter. Den sämsta tänkbara kombinationen är ett spånt arbete i kombination med bristen på socialt stöd, vilket kallas *iso-spänd miljö*.

Tabell 1.1 Krav-kontroll-stöd- modellen

Hög kontroll och låga krav Avspänd miljö Låga krav men hög kontroll innebär att det finns möjlighet att hantera de krav som ställs. Dock kan de låga kraven innebära understimulans.	Hög kontroll och höga krav Aktiv miljö Den höga kontrollen innebär att resurser finns för att hantera de höga kraven vilket ger en utmanande och utvecklande miljö.
Låg kontroll och låga krav Passiv miljö Den låga krav/kontrollgraden innebär att individen blir passiv och understimulerad. Man känner sig uttråkad och kan inte påverka situationen.	Låg kontroll och höga krav Spänd miljö Brist på den kontroll som är nödvändig för att hantera de upplevda kraven blir både pressande och stressande.

Källa: Vår egen sammanställning enligt Theorell (2009)

1.2.3 Uppsatsens disposition

De två teoretiska utgångspunkterna, KASAM och krav-kontroll-stöd- modellen, är grunden i undersökningen. I kapitel 2 presenteras relevant litteratur kopplat till syftet samt forskningsfrågorna. En kvalitativ undersökning i form av semistrukturerade intervjuer har använts för insamling av empiri, vilket redogörs i kapitel 3. Data har sedan sammanfattats i en resultatdel, kapitel 4, med en avslutande diskussion som presenteras i kapitel 5 och knyter ihop resultat, KASAM och krav-kontroll-stöd- modellen med litteratur.

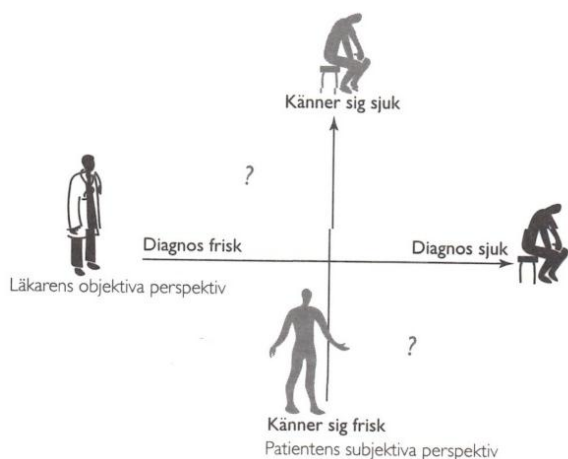
2. Litteraturgenomgång

I följande avsnitt presenteras litteratur och forskning med relevans för uppsatsens syfte och forskningsfrågor. Fokus har varit att få en helhetsbild om hur den skolrelaterade stressen påverkar ungdomar i årskurs tre på gymnasiet och behandlar tre perspektiv, vad som gör dem stressade i skolan, hur de reagerar på stressen och hur de hanterar sin stress. Därmed har en fördjupning inom hälsa och ohälsa gjorts, även begrepp som stress, stressorer och stressreaktioner samt hanteringsstrategier behandlas i litteraturgenomgången för att få en ökad förståelse för ungdomars välbefinnande.

2.1 Stress och hälsa

Hassmén, Hassmén och Plate (2003) beskriver att hälsa är ett komplext begrepp, då det både går att beskriva hälsa som ett fysiskt och ett mentalt välbefinnande. En individ kan vara fullständigt frisk i medicinsk mening, men vid upplevd stress kan individen uppleva att den totala hälsan är dålig. Det kan även vara troligt att en individ som är fysiskt inaktiv kan uppleva sin hälsa som god, men att individen skulle kunna förbättra sin hälsa ytterligare genom fysisk aktivitet. Pellmer och Wramner (2007) förtydligar detta genom att beskriva två huvudinriktningar inom begreppet hälsa, en biomedicinsk och en humanistisk inriktning. Den biomedicinska inriktningen har sin utgångspunkt i att hälsa innebär frånvaro av sjukdom, vilket gör att individens känslor och värderingar kommer i skymundan, ett objektiva perspektiv. Den humanistiska inriktningen har sin utgångspunkt i att hälsa är ett samspel mellan omgivningens krav och individens förmåga att påverka den egna situationen, ett subjektivt perspektiv (ibid.).

Figur 2.1 Hälsoperspektiv



Källa: Währborg, 2009 s.37

Hassmén, Hassmén och Plate (2003) gör en definition av stress som skillnaden mellan krav och resurs, då inre eller yttre krav och målsättningar som inte stämmer överens med individens faktiska resurser. Stress kan uppstå av såväl fysiska och psykiska som sociala påfrestningar. Gemensamt för dessa tre påfrestningar är organismens anpassningsförsök, en uppvarvning som skapar ett gaspådrag (Levi, 2001). All stress är inte negativ, finns det tid för återhämtning och vila kan stressen bli positiv. En positiv stress är en lustbetonad och meningsfull utmaning då kroppen inte tar någon skada från skadliga stressreaktioner. De skadliga stressreaktionerna uppstår vid negativ stress, då individen oroar sig över olika situationer en längre tid. Om stressen upplevs positiv eller negativ beror på hur individen själv uppfattar den. Någon kan se en utmaning som inspirerande medan en annan individ ser samma utmaning som ett hot (Angelöw, 1994). Den grad av stressnivå individen upplever har avgörande betydelse för välbefinnandet och vilken skada kroppen tar. Levi (2001) beskriver hur man kan dra paralleller mellan stressnivån och en bil, ju mer gas organismen eller bilen *släpper* på, desto högre varvtal körs motorn på, vilket resulterar i att motorn förslits och bränslet förbrukas snabbare. Han beskriver även att det måste vara ett visst gaspådrag och att en viss förslitning är oundviklig, för står motorn still är man död. Därmed är det av vikt att reaktionen och handlande vid en stressande situation sker i rätt mängd och vid rätt tillfälle, att individen lär sig att hantera gaspedalen rätt och därmed minimera förslitningsprocessen.

Stress skapas inte bara genom yttre påverkningar utan även genom hur vi tolkar de olika situationerna. Våra mentala tillstånd är därmed avgörande för hur stressen upplevs. Dessa olika föreställningar är avgörande för hur vi reagerar känslomässigt, kroppsligt och beteendemässigt. Vår tankemässiga tolkning av situationen och vilka förutsättningar vi har att hantera denna, bestämmer om vi upplever situationen som negativ stress eller som en utmaning (Angelöw, 1994).

2.1.1 Stressorer

En individs stress beror på inre och yttre krav, det vill säga olika stressorer. Stressorer kan kategoriseras i bestående, viktiga livshändelser och dagsakuta händelser (Antonovsky, 2005). *Bestående stressorer*, det vill säga, individens kultur, grupptillhörighet, sociala roll, temperament och personlighet, är olika stressorer som byggs in i en individens livssituation och blir långvariga. *Viktiga livshändelser* går att specificera i tid och rum och skulle kunna uppstå på grund av en familjemedlems död, skilsmässa, uppsägning på jobbet, tillkomst av ny

familjemedlem, större personliga framgångar eller pensionering. *Dagsakuta händelser* är de händelser som ständigt ger oro eller bekymmer och känslomässiga problem, och kan vidare förklaras som ”de större problem som har en övergripande betydelse för en individs bestående värderingar och mål och som skapar ett särskilt mönster av sårbarhet” (Antonovsky, 2005 s. 60). Oavsett om stressorerna är bestående, viktiga livshändelser eller dagsakuta händelser, kommer från yttre eller inre världen, så är livet fyllt av stimuli som vi inte har några automatiska svar på, men som vi måste svara på (Antonovsky, 2005).

2.1.2 Stressreaktioner

Stressreaktioner är kroppens försök att återställa balansen vid stress (Perski, 2006). Stressreaktioner delas in i fysiologiska samt känslomässiga och beteendemässiga reaktioner (Angelöw, 1994). I tabellen nedan redogörs exempel på fysiologiska samt känslomässiga och beteendemässiga stressreaktioner.

Tabell 2.1 Stressreaktioner

Fysiologiska stressreaktioner	Känslomässiga och beteendemässiga stressreaktioner
<p>Svårt att stå eller sitta still Få skakningar Muskelryckningar Muskelvärk Huvudvärk Tung i bröstet Gnissla tänder Rynkar pannan hårt Rygg- och Knäbesvär Magbesvär/ illamående/ kväljningar Bultande hjärta Onormala svettningar Bli yr och tro att man ska svimma Blossande röd i ansiktet, halsen eller bröstet Få kliande prickar eller utslag Iskalla eller svettiga händer Diarré eller förstoppning Ökad eller minskad matlust Förändringar i sömnrutinerna</p>	<p>Känner sig utmattad/ trött Grips av stor och oförklarlig munterhet Känner sig nedslagen, ängslig eller rädd Oroar sig för opåverkbara saker Känner sig otrygg, osäker eller självkritisk Blir glömsk Vimsig Känner sig nervös Får ökat behov av aktivitet eller passivitet Känner ofta vrede Tål inte folk Känner sig retlig, fientlig eller ovänlig Funderar över vem som bär skulden Blir gnällig och klagar mycket Nedsatt koncentrationsförmåga Svårt att fatta beslut Röker eller dricker mer Blir klumpig</p>

Källa: Angelöw, 1994 s.44-45

2.2 Copingstrategier

Copingstrategier kommer från Lazarus och Folkman som under 1960-talet forskade kring detta begrepp. Währborg (2009) har gjort en översättning av Lazarus och Folkmans definition på coping som ”ständigt föränderliga, kognitiva och beteendemässiga, ansträngningar för att klara specifika yttre och/eller inre krav som tär på eller till och med övergår individens

resurser” (s.88). Lazarus och Folkman (1984) beskriver hur hanteringen av en stressor har avgörande betydelse för hur stressen upplevs, samt vilka fysiologiska reaktioner som sker i kroppen. De olika strategier som väljs vid en stressande situation kallar de copingstrategier, det vill säga, medvetna ansträngningar som görs för att hantera svåra situationer. Dessa strategier kategoriseras som problemfokuserad och emotionsfokuserad coping. *Problemfokuserad coping* handlar om att aktivt bearbeta, hantera samt förändra situationen och problemet som orsakat stressen. Att individen ökar sina ansträngningar genom att analysera, söka alternativa lösningar och ställa dessa mot varandra. Ett annat alternativ för att hantera situationen kan vara att omstrukturera sina tankar kring stressorn. Individen kan dessutom vid problemfokuserad coping göra ett aktivt val, att fly från problemet. För att använda sig av en problemfokuserad coping krävs visualisering av händelsen och få feedback från omgivningen, för att aktivt bearbeta stressen. *Emotionsfokuserad coping* handlar om att hantera de negativa känslor som situationen orsakat, att genom humor ge utlopp för sina obehagliga känslor eller att tänka på något annat som inte har med situationen att göra, använda droger eller undvika social kontakt. Hassmén, Hassmén och Plate (2003) anser att den problemfokuserade strategin är den mest effektiva och leder till mindre deprimerade individer, både under och efter den stressande situationen, då denna strategi hanterar det verkliga problemet och inte bara symptomen. De beskriver vidare att den emotionsfokuserade strategin ofta leder till grubbleri, åltande och sensationssökande. Om individens kontroll och påverkan är liten, blir det svårt att göra ett aktivt val och därmed blir den emotionsfokuserade strategin den mest lämpliga.

Lazarus (2000) beskriver att stress och känslor inte bör ses åtskilda från varandra. Båda faktorerna måste ses tillsammans för att förstå hur en individ ska hantera sin stress. Hur en individ väljer att hantera sin stress är individuellt och varierar över tid. Oavsett situation måste individen utvärdera sina hanteringsalternativ, ta ett beslut och bestämma hur man ska genomföra dessa. Frågor som kan vara till hjälp vid hantering av stressen kan vara: Behöver jag agera? Vad kan jag göra? Är det genomförbart? Vilket alternativ är bäst? Är jag kapabel att genomföra det? Vilka fördelar och nackdelar finns det i varje alternativ? Är det bättre att inte agera? Vilka konsekvenser kan mitt handlande få? När bör jag handla? (ibid.).

Individens stresstålighet är individuell och enligt Perski (2006) beror den på individens självkänsla samt den prestationsbaserade självkänslan. En grundläggande självkärlek, en självacceptans av sina egna behov, känslor och insikter, skapas redan i tidig ålder, då våra

föräldrar, eller andra viktiga personer, tar hand om oss och tydligt visar oss att vi är älskade och får finnas till. Denna grundläggande kärlek tar vi med oss resten av vårt liv. De som saknar den grundläggande självkänslan har ofta blivit drabbade av svek av en vuxen under barndomen. Föräldrarna kan ha försvunnit av olika anledningar, varit missbrukare, sjuka, haft fullt upp med jobbet eller kan individen ha befunnit sig i en stor syskonskara och försvunnit i mängden. För att upprätthålla denna självkänsla kan individer som beskrivits ovan försöka, genom olika handlingar, upprätthålla eller öka sin självkänsla. Individen skapar, med en stor sannolikhet, en stor prestationsbaserad självkänsla, där ett inre behov av att lyckas och göra framgångar lyser igenom deras handlingar. Samtidig försöker de få erkännande från andra för att upprätthålla sitt egenvärde. Framförallt är det unga kvinnor som bygger sin självkänsla på prestationer. De har alltid en strävan att prestera och har ofta kompetensen till det, de drar sig inte undan från svåra situationer utan anstränger sig ännu hårdare, vilket ökar risken för utmattning (ibid.).

Fysisk aktivitet och motion har flera *fysiologiskt* positiva effekter som bland annat, en ökad energiomsättning, ökad slagvolym i hjärtat, förbättrad lungkapacitet och ökad maximal syreupptagningsförmåga. De *psykologiska* effekterna av fysisk aktivitet brukar delas upp i akuta effekter och långtidseffekter. Akuta effekter är det som uppstår direkt efter ett avslutat aktivitetspass, så som ökade känslor av välbefinnande och reduktion av stress och förvirring. Effekter av regelbunden fysisk aktivitet är en ökad skolprestation, allmänt välbefinnande, stabilt humör, inre kontroll, ökat självförtroende och en positiv kroppsuppfattning. Studier har visat att såväl lågintensiv som högintensiv fysisk aktivitet kan leda till en minskning av ängslan och oro, spändhet, nervositet, minskning av stressrespons, fientlighet, ilska och nedstämdhet (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003).

2.3 Ungdomar, stress och psykisk ohälsa

I statens offentliga utredning: *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - analys och förslag till åtgärder* (SOU, 2006:77), beskrivs hur den psykiska ohälsan har ökat bland ungdomar i Sverige. Lager et al. (2009) rapporterar också om en ökad psykisk ohälsa bland ungdomar sedan 1980-talet. Författarna nämner framförallt en ökning av självrapporterade problem som ängslan, oro och ångest. Dessa problem har lett till att ungdomar, i större utsträckning, vårdas på sjukhus för depression och ångesttillstånd, samt självmordsförsök. Enligt ungdomarna i SOU (2006:77) är de olika faktorer som bidrar till en upplevd ohälsa och stress en ökning av prestationskrav och valfrihet som de kopplar samman med ett ökat ansvar. Majoriteten av

ungdomarna nämnde även skolan som mycket stressande. Stressen berodde bland annat på prov, när tiden inte räcker till, eller då den används felaktigt. Petersen (2010) beskriver också att skolan kan vara en orsak till den ökade stressen bland ungdomar. Dock är inte all stress i skolan negativ. SOU (2006:77) förklarar att ungdomar beskriver skillnader mellan positiv och negativ stress som stress och press. Press förklarar de som något positivt och behövs som drivkraft för att prestera och stress upplevs endast negativt.

Perski (2006) med kollegor genomförde i början av år 2000 en pilotstudie i Stockholm bland gymnasieelever i årskurs 2 som behandlade stress, livsstil samt självkänsla. Studien genomfördes på tre gymnasieskolor, två i innerstaden och en utanför. Studien visade att stress är ett stort problem för 30 procent av eleverna, 50 procent av flickorna klagade framförallt på utmattning, trötthet, koncentrationssvårigheter och sömnproblem. De fann även ett samband mellan stress och prestationsbaserad självkänsla. Flickor upplever i högre grad inre krav jämfört med pojkar, då deras självkänsla bygger på prestation, de är duktiga och tillmötesgående och vill hela tiden prestera, även kallat ”duktig flicka” och leder ofta till stress och utmattning. De elever som upplevde stress sov mindre, hoppade över frukost och lunch, var mindre fysiskt aktiva och rökte oftare (ibid.).

2.4 Forskningsfrågor

- I vilka skolsituationer upplever gymnasieelever stress?
- Vilka stressreaktioner får gymnasieelever?
- På vilket sätt hanterar de sin stress?

3. Metod

I metoddelen redogörs för hur undersökningen har genomförts, vilken typ av datainsamlingsmetod som valts och vilket urval som har gjorts. Hantering av materialet och etiska överväganden presenteras också i detta avsnitt.

3.1 Datainsamlingsmetod

Då syftet med studien var att få en helhetsbild om hur den skolrelaterade stressen påverkar ungdomar i årskurs tre på gymnasiet, ansåg vi att semistrukturerade intervjuer var den mest lämpliga insamlingsmetod. Semistrukturerade intervjuer innebär att det finns färdiga frågor (Bilaga 1) som ska besvaras vid intervjun. Det är viktigt att intervjuaren är beredd på att vara flexibel till dessa intervjufrågor, och att inte vara styrd av någon speciell ordningsföljd. Under semistrukturerade intervjuer ges det möjlighet för den intervjuade att utveckla sina idéer och tala fritt utifrån intervjuarens frågor (Denscombe, 2000). Inspiration till utformandet av intervjufrågorna skapades från enkätformuläret CSAI (Bilaga 3) som behandlar ängslan och oro vid prestation. Vi valde att ta inspiration från dessa frågor då den skolrelaterade stressen till stor del handlar om prestation. Intervjufrågorna var öppett formulerade (Bilaga 1) och den intervjuade gavs utrymme till att utveckla sina tankar och känslor, dessutom fanns det utrymme för oss (forskarna) att ställa följdfrågor. Ett medvetet val att inte nämna ordet stress i intervjufrågorna gjordes då stress är ett komplext begrepp och kan ha olika innebörd för olika individer. Genom att ställa frågor om deras känslor och upplevelser av skolan antog vi att djupare svar skulle framkomma kring ämnet.

Metoden bygger på fenomenologi, vilket innebär att den intervjuades livsvärld studeras utifrån individens perspektiv och upplevelser. Med hänsyn till innehåll och struktur beskrivs den intervjuades upplevelser i detalj utifrån dennes medvetande. Fenomenologi är en direktbeskrivning av upplevelsen och det är viktigt att beskrivningen sker på ett noggrant sätt (Kvale & Brinkmann, 2009). För att få ut en så djup beskrivande information kring fenomenet stress har detta tillvägagångssätt uppskattas vara det mest optimala för vårt syfte, då en beskrivning i form av informanternas erfarenheter, känslor och åsikter krävdes.

3.2 Val av undersökningsgrupp

Ett bekvämlighetsurval i form av snöbollsmetoden tillämpades vid val av undersökningsgrupp. Snöbollsmetoden förklarar Trost (2010) är en speciell variant av

bekvämlighetsurval som är mest lämpad att använda vid strategiskt urval. Genom att använda snöbollsmetoden behöver forskaren själv bara hitta en lämplig intervjuperson. Efter intervjun frågas informanten om han eller hon känner någon som kan tänkas ställa upp på en intervju, på så sätt fortsätter metoden tills ett önskat antal intervjuer är genomförda.

Beslutet att vi skulle åka till två olika skolor, enskilt. På skolorna gjordes ett strategiskt val utifrån vissa valda punkter, de två första informanterna skulle vara en pojke och en flicka och de skulle gå sista året på gymnasiet. Därefter var det bara ett kriterium kvar, att de skulle gå sista året på gymnasiet. Dessa val kön och skola gjordes för att få en så heterogen grupp som möjligt av de vi var intresserade av. Valet att intervjupersonerna skulle gå årskurs tre, gjordes på grund av att de, enligt vårt antagande, har lärt känna sig själv bättre.

Resultatet blev tre pojkar från en skola i södra Blekinge och tre flickor från en skola i södra Skåne. Alla informanter gick på ett yrkesförberedande program, flickorna med inriktning stylist och pojkarna med inriktning teknisk-bygg.

3.3 Genomförande av intervjuerna

Intervjuerna genomfördes i mitten av april 2012. Ett medvetet val gjordes att gå till olika skolor och genomföra intervjuerna enskilt, på grund av att minimera en osäkerhet eller en otrygghet hos den intervjuade. Trost (2010) skriver att det finns en risk att intervjupersonen upplever ett maktövertagande och kan känna sig i underläge om det finns två intervjuare.

När vi besökte de två olika skolorna tillfrågades tre elevgrupper om någon av dem ville medverka i vår undersökning, två i Blekinge och en i Skåne. I Blekinge bestod den första gruppen av årskurs tvåelever, vilket gjorde att intervjuaren letade vidare. Nästa grupp som tillfrågades var fyra elever som gick i årskurs tre, en av dessa elever sa ja direkt och vi bokade tid och plats med honom och bad han ta med två personer som också kunde tänkas medverka. Innan intervjun fick informanterna ge sitt medgivande till intervjun genom det missiv som utformats, där bland annat de olika forskningsetiska principerna redogjordes. Vid den andra skolan, i Skåne, tillämpades samma tillvägagångssätt, där en person i första gruppen som tillfrågades sa ja direkt.

För att öka trygghetskänslan hos intervjupersonen gavs informanterna friheten att bestämma plats där intervjun skulle ske. Intervjuerna i Blekinge skedde i skolans bibliotek efter skoltid.

Intervjuerna i Skåne skedde också efter skoltid men på ett café. Hjälpmedel under intervjun användes i form av en diktafon för att fånga upp ljudet, med syfte att på ett lättare och säkrare sätt återberätta intervjun. Intervjuerna varade mellan 20 och 30 minuter. I de färdiga intervjufrågorna (bilaga 1) fanns förslag på följdfrågor, dels för att vi (forskarna) utförde intervjuerna på olika håll och på så sätt skulle ställa likvärdiga följdfrågor och dels som stöd för oss själva.

3.4 Bearbetning och analys

Materialet som intervjuerna gav bearbetades med hjälp av ljudupptagningarna i form av transkribering och på så sätt blev intervjuutskriften. De genomförda intervjuerna transkriberades enskilt utav intervjuaren. Intervjuutskriften bearbetades sedan genom det som Denscombe (2000) kallar en öppen kodning där syftet var att upptäcka, namnge och kategorisera företeelser utifrån våra forskningsfrågor, vilket gjordes gemensamt. De kategorier som framkom var krav, kontroll och stöd, stressreaktioner och hanteringsstrategier, vilka också blev rubrikerna i resultatdelen. Ytterligare en rubrik presenteras i resultatdelen, hälsa. Denna tas upp för en ökad förståelse för de övriga rubrikerna i resultatet. I resultatdelen presenteras en mer koncis formulering av informanternas tankar och erfarenheter genom meningskoncentrering (Kvale & Brinkmann, 2009). Långa uttalanden omformulerades till kortare meningar, där den väsentliga innebörden framkom.

En reflektion gjordes under varje rubrik, där de mest framträdande skillnaderna och likheterna presenteras och kopplas samman med de teoretiska utgångspunkterna. I resultatdelen presenteras informanternas med fiktiva namn såsom Wille, Håkan, Rasmus, Madde, Elin och Felicia (Kvale & Brinkman, 2009).

3.5 Etik

Holme och Solvang (1996) skriver om viktiga faktorer vid undersökning av individen i samhället i form av integritet och trygghet. I *Forskningsetiska principer* från Vetenskapsrådet (2011) framhålls vikten inom humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning att ta hänsyn och respektera informanternas integritet och personliga välmående. För att förhindra att psykisk eller fysisk skada uppstår på individen så har Vetenskapsrådet skapat fyra forskningskrav. *Informationskravet*, som för oss innebar att vi informerade informanternas innan intervjuerna kring mål och syfte med deras medverkan. Informanternas deltog även frivilligt, vilket vi informerade om i det missiv, som de vid samtycke skrev på innan intervjun

(Bilaga 2). *Samtyckeskravet* innebar att informanterna alltid hade rätt att handla efter egen önskan, vilket också informerades i missivet. Samtycket till intervjun kunde när som helst återkallas. *Konfidentielltkravet* innebar att uppgifter om informanterna behandlades konfidentiellt och hanterades så att inga obehöriga kunde ta del av informationen, även detta informerades i missivet. *Nyttjandekravet* innebar att vi informerade informanterna om hur vi använde materialet även att vi bara använt materialet till det som vi angett. Informanterna har också fått uppsatsen via e-post innan publikation och fått möjlighet att lyfta synpunkter och förslag till ändringar.

4. Resultat och analys

I resultatdelen presenteras de fenomen som framkom genom intervjuerna. Resultatdelen har delats upp i rubriker med anknytning till våra forskningsfrågor. I resultatet har en analys gjorts utifrån uppsatsens teoretiska utgångspunkt. De valda rubrikerna är: *hälsa, krav, kontroll och stöd, stressreaktioner* och *hanteringsstrategier*.

4.1 Hälsa

Informanterna beskriver att en god hälsa och må bra innebär att man är omgiven av personer som skapar en känsla av trygghet. Att man befinner sig i en avslappnad miljö och att man trivs med sig själv. Bra matvanor och sömnvanor påpekar informanterna som viktiga faktorer för en god hälsa. Dessutom beskriver de att motion främjar en god hälsa, speciellt om man motionerar regelbundet, att man gör det för att man tycker det är kul och för att man vill.

Att må bra betyder väl att man äter rätt och motionerar rätt och att man är nöjd med sin kropp. Att man har ett umgänge som bryr sig om en. [...] att vara väldigt sund, att motionera och liksom inte bara motionera i perioder utan, ja, att motionera ständigt, att man har ett schema helt enkelt som man trivs med. Det är hälsa för mig, att inte känna att träningen som en belastning utan mer känna det som något som är roligt och någonting vardagligt (Wille).

4.2 Krav, kontroll och stöd

Eleverna beskriver att de någon gång, när deras kontroll inte når upp till de krav som ställs på dem, upplevt stress över att inte räkna till. Prestationskrav och prestationsångest hos eleverna gör det svårt att vara tillfredsställd. De strävar alltid efter att bli bättre och vill bevisa för omgivningen att de är duktiga, dessutom berättar informanterna att de kan vara missnöjda även då de får bra resultat på prov och inlämningsuppgifter och menar att de kunde ha gjort det lite bättre.

Att just det här, bevisa för folk, att jag vill bevisa att jag kan mer [...]. Jag vill gärna bevisa att jag är duktig, även fast andra säger det till mig, så vill jag ändå bevisa det [...]. Jag blir aldrig nöjd med provresultaten. Jag blir väldigt besviken på mig själv. Det är bara en sådan stor besvikelse, jag försöker komma över det men sen så ligger det någonstans i bakhuvudet och gnatar, om och om igen. Det kan vara ett prov som ligger och gnatar. Jag vet mina betyg, nej, jag är liksom inte nöjd med mina betyg. Det ligger där hela tiden [...]. Jag ska bevisa för lärarna att jag är duktig. Jag är mycket bättre [...] (Elin).

Det är inte alla informanter som känner att de brukar uppleva någon speciell stress, men nu sista terminen på gymnasiet har stressen blivit allt mer framträdande. Det är många bollar i luften sista året, de ska bland annat ta körkort samtidigt som fokus ska vara på skolan. Det projektarbetet eleverna arbetar på i årskurs tre upplever de som extra tungt på grund av brist i stöd. Ytterligare saker som bidrar till stressen är den kommande studenten. Ovissheten, det

vill säga brist på kontroll, inför framtiden har informanterna. Medveten om hur olika val kan påverka framtiden, gör de stressad. Det är därför som den upplevda stressen är högre i skolan än hemma eller på fritiden, då det bara är individen själv som sätter krav på sig själv och har inte så stor betydelse för framtiden.

Det är sådana saker som när man får för mycket i skolan, då känner man att man samlar på sig massa saker som man liksom, ja som ligger och gnager i huvudet [...]. Och så även nu när man kör, körskolan, känner man den stressen plus skolarbete, då blir det lite för mycket ibland. Och inte för att säga något dumt om föräldrar för de är väldigt bra. Men det blir ändå vad ska du göra sen, och man oroar sig över vad man ska bli sen. Nu med, med projektarbetet har också varit en tung bit som vi har lämnat in nu, så det är skönt. Det har liksom ligget hela tiden, med mycket ansvar själv. Vi har ju knappt fått hjälp av lärarna utan det är en själv som ska försöka fixa allting (Madde).

Där är det ju bara jag som sätter press på mig själv [fritiden], det är ju inget som påverka min framtid direkt eller sådana saker. I skolan måste man prestera för att få rätt betyg, få bra jobb och sådant (Håkan).

Informanterna beskriver tiden som ett störningsmoment som ökar pressen och sänker känslan av kontroll, speciellt när det är många saker som ska göras. Vid dessa situationer berättar informanterna hur pressen och stressen påverkar både koncentrationsförmågan och prestationen.

Men när det gäller inlämningar och prov så, så går min stress så inte hela tiden utan det är till och från. [...] Man stressar upp sig för mycket. [...] oftast när man sitter vid datorn så ser man ju tiden rätt så mycket, nu har det gått tio minuter och jag har bara kommit en mening eller något. Och då känner man pressen där också (Felicia).

Det är inte alltid som stress och press finns i form av negativa tankar hos informanterna. Eleverna berättar om hur en strävan efter att bli bättre, skapas genom att ha lagom mycket krav på sig själv. De förklarar det som, då kraven blir för låga utvecklas man inte i samma utsträckning, vilket är negativt. Samtidigt kan kraven inte vara för höga, då individen aldrig når upp till dem, för då kan individens självkänsla påverkas negativt.

Om man är riktigt duktig, om man ska sträva efter att bli riktigt duktig, då ska man alltid ligga under kravnivån som man ställer på sig själv, för när man upp till kravnivån så har man slutat att studera, på något sätt så kan man nog formulera sig så. Det ger inte lika mycket om man inte har högre krav än vad man kan prestera. Men man måste samtidigt nå upp till kraven ibland, för att inte sänka sig själv (Wille).

Informanterna berättar om vikten med planering och struktur, för att slippa få allt på en och samma gång, och därmed minska risken för obalans mellan krav och kontroll. De menar dessutom att det läggs för mycket ansvar på eleverna i skolan och att lärarna måste ta över kommandot, speciellt när det handlar om planering och struktur i undervisningen och lyfter

problematiken när allt kommer samtidigt. Dessa faktorer ökar både stressen och pressen för eleverna.

Man blir så pass belastad idag i skolan, med saker man ska göra hela tiden och saker som ligger framför en, som egentligen inte behöver tas upp i det sammanhanget för att pressa eleverna, utan jag tycker mer att man ska ta det steg för steg, vecka för vecka. Det är liksom inte elevernas ansvar att, ja vad ska man säga, att lägga upp schemat liksom (Wille).

Vi har knappt haft någon läxa de här åren, men sen kommer allt i slutet. Där tycker jag att planeringen är lite så där. Det är ofta så i skolan, att det blir mest i slutet. De borde balansera upp det mer (Madde).

De praktiska ämnena upplever de manliga informanterna som mindre pressande. Det beror på att de har större påverkan och lättare kan ändra på saker om det skulle bli något fel. Denna känsla av kontroll och inflytande leder till större trygghet.

I teoretiska sammanhang i skolan då så ser jag mer det som att prestera under belastning, det är en uppbygg press, en inre press som man har fått någonstans ifrån [...]. Ja, en praktisk är ju då. Det får liksom gå som det går och det blir oftast bra, annars kan man rätta till det och det finns liksom inte den valmöjligheten under en teoretisk övning eller vad man ska säga. Den valmöjligheten att liksom göra om det, det går liksom INTE att misslyckas (Wille).

Ska jag göra någonting hemma så känns det mer liksom att jag kommer att klara det och man känner sig mer att man har självkontroll över det och sådant. [...] När jag gör något praktiskt så vet jag vad och hur jag ska göra det. [...] det är ju jätteviktigt, du känner att du har kontroll och inflytande över situationen (Rasmus).

Motivationen har stor betydelse för hur informanterna upplever de olika krav som ställs på dem. Informanterna förklarar att det är lättare att bearbeta pressande situationer om de har ett intresse, dessutom upplever de det lättare att lära och ta till sig kunskap om de är motiverade. Utan motivation blir genast kraven mycket tyngre och de upplever det motigare att ta tag i de stressande momenten. En informant uttrycker sig på ett annat sätt. Trots intresse för ämnet och motivation, upplever hon de praktiska momenten som pressande. Hon förklarar än en gång att tidspressen kan skapa svårigheter och påverka hennes prestation, inte minst när hon ska arbeta med kroppen. Stressen som kan uppkomma i de praktiska momenten upplever hon som mer svårhanterliga, och att hon har mindre kontroll på situationen.

Har man ett intresse för bygg och sådant så bryr man sig mer och då är det inte lika tråkigt att plugga och man är mer intresserad av ämnet och då liksom lär man sig mycket lättare när man är intresserad (Håkan).

I stylistvärlden så är det ju stress, väldigt mycket stress, om man ska vara makeupartist, för då måste man vara klar med 10 modeller på en viss tid [...] Och sen så liksom på religionen då är det liksom inte sådan stress på lektionerna så, utan där tar man det i sin egen takt, så jag tycker inte det är så jättestor skillnad på om man tycker om det eller inte. Utan det är liksom hur lektionerna är alltså hur, vad det är för ämne helt enkelt (Felicia).

När informanterna pratade om de teoretiska ämnena framkom det en gemensam upplevelse av de olika kunskapsredovisningar som prov, inlämningar och muntliga redovisningar. Det som framkom var att informanterna upplevde proven mest påfrestande, det är mycket övande inför provtillfället och väl när provet ligger framför dem, har de bara en chans. Inlämningsuppgifterna upplevde de lite mer avspänt på grund av att de känner att de har mer kontroll över situationen. Att redovisa inför grupp upplevde informanterna väldigt belastande då de kände sig utsatta.

Det lättaste är inlämningarna för där kan jag sitta och fokusera på det. Är det något jag inte är nöjd med kan jag gå tillbaka och ändra det. Där kan jag ju sitta i flera veckor och göra det. Prov då har jag bara en chans. Och det muntliga det gillar jag inte, jag hakar ofta väldigt mycket framåt (Madde).

Reflektion

De mönster som har kunnat utläsas efter intervjuerna var när informanterna visade intresse och hade en självsäkerhet inom området, upplever de att de kan hantera situationen och har balans mellan krav och kontroll. De känner och upplever situationen som en utmaning istället för ett hinder. Så fort en av dessa två komponenter, självkänsla eller intresse, försvinner eller är svag, upplever informanterna kraven och pressen mer svårhanterlig. Andra stressorer som visades ha en betydande roll för upplevelsen av stress var tiden, planeringen och strukturen i skolan. Då det är många moment igång samtidigt och tiden inte räcker till, blir planering och struktur extra viktig för att skapa balans mellan krav och kontroll. Situationer som skapar stress är olika kunskapsredovisningar framförallt i form av prov och redovisningar.

4.3 Stressreaktioner

De olika stressreaktionerna informanterna beskriver varierar vid olika situationer. Den direkta stressen upplever informanterna vid prestationer i skolan, så som prov, redovisning eller en inlämningsuppgift och den långvariga är den som de upplever varje dag efter skolan. Den direkta stressen beskriver de i form av att pulsen ökar, handsvett, hjärtat slår hårdare, förvirring, glömska och nervositet. I vissa fall beskriver eleverna att den direkta stressen i skolan övergår till en långvarig stress och reaktioner i form av trötthet och huvudvärk. Informanterna beskriver känslan kring press som en tyngd och belastning som inte går att få bort samt att han känner sig uppjagad och allt annat än lugn vid prestation i skolan.

Pulsen går snabbare, man känner väl att nu måste jag göra det här bra. Jag rodnar nog lite, känner sig att man blir lite röd, blossar upp lite. Ja, svårt att förklara. Man känner att man blir nervös i alla fall (Madde).

I skolan när jag utsätts för prestation, framförallt redovisning är jag osäker och glömmer lätt bort saker som jag vet är viktiga och som jag behöver komma ihåg. Men med saker som jag vet att jag är bra på känner jag mig lugn och trygg i mig själv för jag vet vad jag kan (Rasmus).

I skolan blir jag trött på ett annat sätt jämförelsevis med när jag är på praktiken. Jag känner att jag får ont i ögonen, jag har en annan slags huvudvärk i skolan (Rasmus).

Informanterna upplever vid för höga krav och för mycket stress att de får ont i magen och att de ofta oroar sig för saker i onödan samt en stor prestationsångest. De olika valmöjligheter eleverna ställs inför skapar en inre oro.

Nu en tid så, varje gång jag oroar mig över någonting som ska vara klart kan jag få lite magkatarr. Det svider ofta i magen, just nu gör det de också. Och det är ju sådant som man samlar på sig, och man: nu måste jag ta det lugnt. Men när det är för mycket då blir det liksom så att man inte riktigt kan slappna av riktigt som man vill (Madde).

Reflektioner

Ett mönster som framkom i resultatet var att eleverna har olika stressorer, vilket resulterar i olika stressreaktioner såsom handsveit, stigande puls, huvudvärk, trötthet, ont i magen, oro och nervositet. Stressreaktioner hänger ihop med om eleverna upplever en känsla av kontroll och rimliga krav. En känsla av lugn innebär att kontrollen stämmer överrens med kraven, vilket inte skapar någon stressreaktion. En känsla av hög press innebär att det finns en obalans mellan krav och kontroll, vilket leder till olika stressreaktioner.

4.4 Hanteringsstrategier

Motivationen är en mycket viktig faktor för att orka hantera en stressande eller pressande situation. Vad som skapar motivation är hos eleverna väldigt individuellt. Hanteringsstrategier för att skapa motivation är pauser och mental uppladdning.

Man behöver ta sina pauser hela tiden i pluggandet, för att liksom hitta motivation under arbetet också. Men även att inför arbetet ladda upp en form av motivation. Motivation tror jag det handlar mycket om, och i motivationen tror jag att det finns mycket belastning och press som gör att man verkligen tar tag i arbetena (Wille).

Informanterna beskriver att de hanterar olika situationer på olika sätt. Det ena sättet är att bearbeta problemen som uppstår direkt. Oavsett vad som ska prestera så vet individen att situationen måste bearbetas och genomföras. Detta genom att varva ner för att sen ta tag i situationen. Det andra sättet är då individen hanterar stressen genom att förtränga och ignorera

problemen. Konsekvensen av detta blir grubblerier och funderingar. Dock beskriver informanterna att vid kontroll över situationen hanterar de situationen direkt.

Jag försöker att lugna ner mig, ta tag i det för jag vet att jag måste göra det. Oavsett om det går bra eller inte så är det lika bra att göra det så att det är över, resultatet spelar mindre roll (Rasmus).

Stressen hanterar jag inte alls. Den bara finns där. Jag försöker som sagt att trycka undan den, jag försöker att, jag är så bra som jag är [...]. Det är jobbigt men man lär sig tillslut att handskas med det. Men det är jättesvårt (Elin).

På fritiden så tar man alltid allting steg för steg, på fritiden tar man mer tag i situationen direkt och det gör man ju inte i skolarbeten, där är det mer en uppladdningsprocess inför att prestera, medan på fritiden presterar du direkt. I skolan så förtränger man bara den här stressande känslan och hoppas att det löser sig, på något sätt (Wille).

Informanterna hantera den direkta stressen genom att motionera och umgås med människor som får de att må bra. De har också en medvetenhet om de positiva effekter som den fysiska aktiviteten har för deras välbefinnande och prestation i skolan.

Jag tränar aerobics, salsa, fuego fem till sex dagar i veckan. Jag mår bra av det, jag blir pigg av det och jag får mycket mer energi till skolan (Elin).

[...] genom att gå promenader, försöka tänka på andra saker. Träffa min pojkvän och sådant gör mig väldigt avslappnad. Alltså folk som ger en kraft eller energi, vara med sådana människor, familjen och de närmaste (Madde).

Reflektion

Generellt hade eleverna svårt att både veta samt förklara hur de hanterar sin stress. Eleverna har en viss medvetenhet kring vad som får dem att må bra i stressfyllda situationer. Deras hanteringsstrategier är mycket individuella, de flesta informanterna tränger undan för att minimera stressen. För att inte uppleva stress använder eleverna handlingsstrategier i form av socialt stöd, skapande av trygghet och fysisk aktivitet.

5. Diskussion

I diskussionen kopplas resultatet och de två teoretiska utgångspunkterna ihop med litteraturgenomgången. I första avsnittet presenteras kortfattade svar på undersökningens forskningsfrågor. Därefter diskuteras de olika resultaten under rubrik 5.2 och 5.3. Under rubriken balans mellan krav och kontroll diskuteras forskningsfrågorna, i vilka skolsituationer upplever gymnasieelever stress? och vilka stressreaktioner upplever gymnasieelever? I underrubriken hantering av stress diskuteras forskningsfrågan, på vilket sätt hanterar de sin stress?

5.1 Svar på forskningsfrågorna

Informanter i undersökningen beskriver att planering, struktur, tid, motivation, socialt stöd, trygghet, självkänsla och balans mellan krav och kontroll är viktiga faktorer för att de inte ska uppleva stress. Andra situationer som informanterna upplevde som stressande var kunskapsredovisningar såsom prov och redovisningar. Deras sätt att uppleva och reagera på stress var väldigt individuella. Stressreaktioner kan både vara känslomässiga och fysiologiska, exempel som informanterna upplevde var trötthet, glömska, förvirring, handsvett, oro, nervositet, ont i magen och huvudvärk. Dessa reaktioner varierade vid olika situationer, ibland upplevde de det som positivt med stress, att det fick de att prestera bättre och ibland upplevde de stressen bara som negativ. Eleverna i undersökningen hanterade sin stress genom att vara fysiskt aktiva, umgås med familj och vänner.

5.2 Balans mellan krav och kontroll

Det som en individ upplever som hälsa behöver nödvändigtvis inte vara hälsa för en annan. Ett flertal forskare (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003; Pellmer & Wramner, 2007; Währborg, 2009) beskriver hälsa som ett komplext begrepp där upplevelsen av hälsa är subjektiv. Att begreppet är komplext framkommer också hos informanterna, då de ansåg att det var många faktorer som var avgörande för upplevd hälsa. Informanterna gav liknande beskrivningar av begreppet och lyfte faktorer som matvanor, sömnvanor, fysisk aktivitet, sociala relationer, samt ett inflytande över situationer. Dessa faktorer är, enligt Perski (2006), viktiga för att uppnå balans mellan krav och kontroll samt välbefinnande. Balans mellan krav och kontroll beskriver också informanterna som en viktig faktor för välbefinnande. Av det informanterna beskriver kan tydliga kopplingar göras till krav-kontroll-stöd- modellen. Informanterna förklarar att för låga krav kan leda till understimulering och lägre utvecklingsnivå, det som Theorell (2009) benämner passiv och avspänd miljö.

Precis som hälsa är stress också ett komplext begrepp och beskrivs på olika sätt av olika forskare (Levi, 2001; Hassmén, Hassmén & Plate, 2003; Angelöw, 1994). Denna komplexitet visade sig i resultatdelen på olika vis. I vissa situationer kunde informanterna ha liknande tankar och funderingar medan i andra fall, delvis eller helt olika tankar. Det mest gemensamma var när informanterna berättade om situationer som gjorde dem stressade, så som upplevelser av känslor av otillräcklighet när deras kontroll inte nådde upp till de krav som ställdes på dem. Denna otillräcklighet och obalans mellan krav och kontroll är mest lik Hassmén, Hassmén och Plates (2003) definition av stress, som de nämner skillnaden mellan krav och resurs. Komplexiteten blev som mest tydlig när informanterna lyfte olika upplevelser av stress. En informant berättade att det måste finnas en viss form av krav på en för att utvecklas. Denna typ av stress kan både kopplas till Angelöws (1994) beskrivning av positiv stress och Theorells (2009) beskrivning av en aktiv miljö. Angelöw (1994) poängterar dock att alla inte upplever denna stress som positiv, utan den är helt individuell. I resultatdelen framkom just denna skillnad mellan upplevelser av situationer. Pojkarna i studien upplever att de har större trygghet i de praktiska ämnena och upplevde därmed stressen som positiv. En av flickorna beskriver stressen i de praktiska ämnena som negativ och mer svårhanterlig, trots motivation och intresse. Förklaring till denna skilda uppfattning kan kopplas samman med det Angelöw (1994) förklarar beror på att vi alla är olika. Det en annan ser som ett hot kan en annan se som en utmaning, och den grad av stressnivå som informanten upplever har betydelse för hur personen mår och vilka tankar han eller hon har för hur stressen upplevs. De olika upplevelserna av krav och kontroll kan kopplas till Theorell (2009) krav-kontroll-stödmodell, där majoriteten av informanterna upplever att krav är bra för prestation, så länge de har kontroll över situationen. Detta är den optimala kombinationen och kallas en aktiv miljö. Den spända miljön kan kopplas till den situationen som flickan upplever vid de praktiska ämnena, då hon upplever höga krav och lägre kontroll. Axelsson et al. (2005) beskriver hur viktigt det är med motivation för att individen ska vilja prestera och därmed uppleva lägre stress. Just bristen på motivation lyfte Håkan i resultatet och beskrev att han kände sig uttråkad i skolan och att han inte hade någon motivation till de teoretiska ämnena. Denna brist på motivation kan ha uppstått då han saknar meningsfullhet. Man kan även lyfta situationen ur ett annat perspektiv, att hans omotivation grundar sig i för låga krav, detta tillsammans med en hög kontroll som leder till understimulans, en avspänd miljö (Theorell, 2009).

Stressorerna som informanterna i undersökningen upplevde var brist på tid och planering, otillräcklighet, ökad valfrihet samt ovisshet inför framtiden. I SOU (2006:77) beskrivs dessa stressorer som en del av den ökade psykiska ohälsan bland ungdomar, vilket informanterna i undersökningen bekräftar. Dessa stressorer påminner om de dagsakuta förtretligheter som Antonovsky (2005) beskriver och som kan leda till de stressreaktioner som informanterna visade i form av oro och ångest. Antonovsky skriver också att vi ständigt utsätts för olika stimuli, som vi måste svara på. Genom att informera och få eleverna uppmärksamma på vilka stressorer de reagerar på och vilka stressreaktioner de får, kan vara ett steg framåt för att uppleva ett starkare KASAM samt en hög förmåga att hantera utmaningar.

Sista året på gymnasiet är en påfrestande tid, då alla ovanstående situationer påverkar eleverna, samtidigt som de efter studenten är på väg ut i *vuxenvärlden*. Funderingarna kring vad de ska göra härnäst är ständigt närvarande och de har funderingar om deras betyg räcker för att komma in till de olika utbildningar de sökt. Gaudreau, Blondin och Lapierre (2002) beskriver hur stressen hos elever kan öka inför deras betyg. Detta kan bero på att före och under en examination har eleverna själva kontroll över situationen, en aktiv miljö. Efteråt ligger kontrollen framförallt hos läraren, vilket kan medföra en brist på kontroll, och det är då istället en spänd miljö (Theorell, 2009).

5.3 Hantering av stress

Informanterna beskriver hur de har olika strategier för att hantera olika stressituationer. En av eleverna beskriver hur han tar tag i problemet direkt när det uppstår då han vet att han behöver genomföra det oavsett resultat. Denna strategi att handla beskriver Hassmén, Hassmén och Plate (2003) som den mest effektiva strategin att hantera stress då den leder till mindre deprimerade individer, en problemfokuserad strategi. Det är oroväckande att majoriteten av informanterna använder sig av emotionsfokuserad strategi, då dessa individer har en större chans att bli deprimerade. Flertalet undersökningar, rapporter och studier gjorda på ungdomar förklarar att den psykiska ohälsan och antalet deprimerade ungdomar ökar (SOU, 2006:77; Lager et al., 2009; Perski, 2006). Att eleverna väljer att trycka undan problemen, emotionsfokuserad strategi, som orsakar stress kan vara att de inte upplever hanterbarhet eller kontroll över situationen. Att eleverna får vara med vid planering, samt inflytande över examinationsformer och undervisning kan deras kontroll, begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet öka (Antonovsky, 2005).

Eleverna i undersökningen beskriver att de hanterar stressfyllda situationer genom att umgås med vänner och familj, och att detta skapar en trygghet. Det framkom dock i resultatet att stödet i skolan brister i vissa avseenden. Framförallt gäller detta projektarbetet där Madde upplevde höga krav och lite kontroll i kombination med brist på stöd från handledare, vilket resulterade i ett iso-spänt arbete (Theorell, 2009). Hassmén, Hassmén och Plate (2003) beskriver att individer behöver beröm och feedback från omgivningen för att hantera olika stressorer. Det blir därmed viktigt att ge eleverna beröm för att skapa en trygghet, samt att den kritik som ges är konstruktiv.

Informanterna använder sig även av fysisk aktivitet som hanteringsstrategi. Hassmén, Hassmén och Plate (2003) förklarar att den fysiska aktiviteten har både psykologiska och fysiologiska effekter. Utifrån de förklaringar som informanterna gav var det bara de psykologiska effekterna som påvisades, då de upplevde en ökad energi och kraft. I resultatet framkom även hur viktigt det är att den fysiska aktiviteten bedrivs regelbundet och att det finns motivation i det genomförda. Lazarus (2000) beskriver att motivationen är av stor betydelse vid prestation och att ett mål med prestation är avgörande för resultatet. Den fysiska aktiviteten är även en faktor som den i sig själv kan bidra till att eleverna får en ökad självkänedom och ökad tilltro på den egna förmågan att lyckas.

Eleverna i undersökningen har svårt att sätta ord på sina känslor kring hur de upplever och hanterar stressfyllda situationer. Lazarus (2000) förklarar att det är mycket viktigt vid hantering av stressfyllda situationer att individen har en förståelse för att känslor och stress hör ihop med varandra, och bör inte ses åtskilda. För att hantera stressen på ett lämpligt sätt behöver eleverna arbeta fokuserat med att hantera sin stress och lära känna sig själva. Genom att aktivt arbeta med elevernas självkänsla och självförtroende, blir det lättare för eleverna att hantera sina känslor, bearbeta och hantera stressorer och stressen. Perski (2006) förklarar hur viktigt det är med en grundläggande självkänsla för att förstå sina känslor. Axelsson et al. (2005) beskriver även självkänsla som en grundläggande faktor för att uppleva känsla av sammanhang och att en låg självkänsla kan leda till ökad stress. Lärarna i idrott och hälsa har en stor möjlighet att arbeta med mental träning för att främja elevens självkänsla och självförtroende. Utifrån ett salutogent perspektiv blir mental träning och fysisk aktivitet livsstilsfaktorer som kan leda till att stressen hos eleverna minskar (Perski, 2006).

5.4 Metoddiskussion

Stress är ett välstuderat fenomen och efter bearbetning av olika studier valde vi att göra semistrukturerade intervjuer. För att få en egen riktning på undersökningen ansåg vi att semistrukturerade intervjuer skulle leda till kvalité och djup i svaren. Därför valdes öppna frågor, då det skapar utrymme till utvecklingar av tankar och erfarenheter. Vissa brister i metoden har framkommit då eleverna har svårt att tala och formulera sina innersta känslor och framförallt sätta dessa i ett samband med deras stresshantering. Detta gjorde det svårt att bearbeta och analysera resultatet. Valet av urvalsmetod, snöbollsmetoden, kan även påverkat svaren. De informanter som tillfrågades kan kontaktat vänner och därmed kan de ha liknande bakgrunder och känslor. Men då vi var intresserade av att se mönster anser vi inte att det påverkat validiteten i undersökningen. Dock anser vi, trots brister, att validiteten i undersökningen var hög, då intervjuerna gav svar på forskningsfrågorna (Trost, 2010).

Att använda sig av semistrukturerade intervjuer och att intervjuerna sker av olika forskare påverkar alltid tillförlitligheten. Denscombe (2000) beskriver hur intervjuarens personliga identitet alltid har en viss påverkan på det insamlade materialet. Faktorer som kön, ålder och etniskt ursprung kan påverka den intervjuades tillit till forskaren och därmed påverka fylligheten och ärligheten i svaren. Då vi (forskarna) har samma kön, ålder och etniska ursprung anser vi att dessa faktorer påverkade intervjuerna minimalt och därmed anser vi att tillförlitligheten i resultatdelen är hög.

För att få en ökad förståelse för den psykiska ohälsan har begreppet hälsa behandlats i litteraturdelen. Även ett stycke i diskussionen berör hur informanternas tankar och upplevelser kring begreppet hälsa, detta för att få en ökad förståelse för när eleverna inte mår bra.

5.5 Pedagogiska implikationer med nya forskningsförslag

Lärare har en viktig roll i att förklara vikten av kunskap och förståelse kring begreppen stress, stressorer, hanteringsstrategier, vilket denna undersökning kan bidra med. Vi anser att förståelse och kunskap kring dessa begrepp är en grundförutsättning för arbetet med spänningsreglering och mental träning. Förslag till vidare forskning är därmed att undersöka hur lärare i idrott och hälsa använder sig av mental träning i undervisningen för att främja ungdomarnas hälsa.

6. Sammanfattning

Fokus i uppsatsen har varit att få en helhetsbild om hur den skolrelaterade stressen påverkar ungdomar i årskurs tre på gymnasiet och behandlade tre perspektiv, vad som gör dem stressade i skolan, hur de reagerar på stressen och hur de hanterar sin stress. Med relevans för våra forskningsfrågor har viktiga avsnitt behandlats i litteraturdelen; hälsa, stress, stressorer, stressreaktioner, hanteringsstrategier samt utveckling av ohälsa hos ungdomar. För att samla in empiri har en kvalitativ undersökning i form av semistrukturerade intervjuer använts. Detta resulterade i sex intervjuer med gymnasieelever från årskurs tre. Utifrån dessa intervjuer skapades en resultatdel där elevernas uttalande delades in i kategorier utifrån våra frågeställningar med underrubrikerna; hälsa, krav och kontroll, stressreaktioner och hanteringsstrategier. Under varje rubrik finns en reflektion skapad av den information eleverna delgett oss under intervjuerna.

Informanter i undersökningen beskriver att planering, struktur, tid, motivation, socialt stöd, trygghet, självkänsla och balans mellan krav och kontroll är viktiga faktorer för att de inte ska uppleva stress. Deras sätt att uppleva och reagera på stress var väldigt individuella. Stressreaktioner kan både vara känslomässiga och fysiologiska, exempel som informanterna upplevde var trötthet, ont i magen och huvudvärk. Dessa reaktioner varierade vid olika situationer, ibland upplevde de det som positivt med stress, att det fick de att prestera bättre och ibland upplevde de stressen bara som negativ. Eleverna i undersökningen hanterade sin stress genom att vara fysiskt aktiva, umgås med familj och vänner.

Utifrån litteraturdelen, KASAM och krav-kontroll-stöd- modellen och resultatdelen är slutsatsen att balans mellan krav och kontroll är av stor betydelse för att eleverna i undersökningen ska uppleva välbefinnande och hälsa. Lärare har en viktig roll i att förklara vikten av kunskap och förståelse kring begreppen, stress, stressorer, hanteringsstrategier. En ökad förståelse kan nås genom att öka elevernas medvetenhet om sig själva och stärka deras tilltro på den egna förmågan, så att de upplever en känsla av sammanhang. De båda teoretiska utgångspunkterna beskriver vikten av socialt stöd och att eleverna får känna och uppleva trygghet och en inre tillfredsställelse vid prestation.

Referenser

Angelöw, B. (1994). *Träna mentalt och förbättra ditt liv*. Stockholm: Natur och kultur.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Axelsson, L. Andersson, I. Håkansson, A & Ejlertsson, G. (2005). Work ethics and general work attitudes in adolescent are related to quality of life, sense of coherence and subjective health- a Swedish questionnaire study. *BMC Public Health* (5), 103. s. 1-10.

Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken – För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskapen*. Lund: Studentlitteratur.

Gaudreau, P., Blondin, J.-P. & Lapierre, A.-M. (2002) Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance–goal discrepancy *Psychology of Sport and Exercise* 3 (2002) s. 125–150.

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Holme, I. & Solvang, B. (1996). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lager, A., Berlin, M., Danielsson, M. & Heimerson, I. (2009). Ungdomars hälsa. I: *Socialstyrelsens folkhälsorapport*. (s.69-112). Artikelnr: 2009-126-71. Stockholm: Socialstyrelsen.

Lazarus, R S. (2000). Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions. I : Rice, V. (red.), *Handbook of stress, coping and health – Implications for nursing research, theory, and practice*. (s.195-222). London: SAGE.

Lazarus, R S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Verlag.

Levi, L. (2001). *Stress och hälsa*. Stockholm: Karolinska institutets avdelning för stressforskning.

Levi, L. (2005). Stress- en översikt. Internationella och folkhälsoperspektiv. I: Ekman, R & Arnetz, B, (red.), *Stress, individen, samhället, organisationen, molekylerna*. (s.56-71) Stockholm: Liber.

Pellmer, K. & Wramner, B. (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. 2 uppl. Stockholm: Liber.

Perski, A. (2006). *Ur balans: om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Stockholm: Bonnier fakta.

Petersen, S. (2010). *Barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige. En systematisk litteraturoversikt med tonvikt på förändringar över tid*. Stockholm: Kungl. Vetenskapsakademien, Hälsoutskottet.

Rydgqvist, L-G. & Winroth, J. (2004). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Malmö: SISU Idrottsböcker.

Skolverket (2000). *Lpf 94, Kursplanen för idrott och hälsa A*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2011a). *Gymnasieskolan 2011, Kommentarmaterial för idrott och hälsa 1*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2011b). *Gymnasieskolan 2011, Kursplanen för idrott och hälsa 1*. Stockholm: Skolverket.

SOU 2006:77 (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analys och förslag till åtgärder*. Statens offentliga utredningar: Stockholm.

Theorell, T. (2009). Det svenska 1990-talet i ett stressmedicinskt perspektiv. *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, 15 (4), 43-56.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4. Uppl. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2011). *Forskningsetiska principer*. Hämtad 2012-04-24, från Vetenskapsrådet: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>.

Währborg, P. (2009). *Stress och den nya folkhälsan*. Stockholm: Natur och kultur.

Bilaga 1: Intervjufrågor

1. Vad innebär det att ”må bra”?
2. Vad innebär att må bra för dig? (vad betyder begreppet hälsa för dig)
3. Hur mår du när du kommer hem efter skolan?
– Orolig, nervös, lugn?
4. Hur känner du inför ett prov/inlämningsuppgift/redovisning? Är det något speciellt ämne du upplever som mer eller mindre påfrestande?
– rädd för att misslyckas?
– spänningar i magen, ont i huvudet, skakis, svettningar, pulsökning?
– lugn, avslappnad, trygg med uppgiften, säker i prestationen?
5. Om du jämför med en situation i skolan och en på fritiden där du skall prestera i någon form. Beskriv hur du känner dig?
– rädd för att misslyckas?
– spänningar i magen, ont i huvudet, skakis, svettningar, pulsökning?
– lugn, avslappnad, trygg med uppgiften, säker i prestationen?
6. Hur hanterar du dessa situationer?

Bilaga 2: Missiv



Högskolan Kristianstad

Hej!

Vi heter Sara och Sofie och läser till högstadie- och gymnasielärare på Högskolan Kristianstad. Vi skriver en uppsats kring ungdomars psykiska hälsa med fokus på stress. För att samla in material till uppsatsen kommer vi att samtala med gymnasieelever, där vi kommer att prata om skolgången och upplevelser av den.

Det material som vi får från samtalet kommer behandlas på ett sätt som gör att det bara är vi två, samt vår handledare och examinator som kommer ta del av materialet. För att vi inte ska glömma eller missuppfatta delar av samtalet kommer vi, vid din tillåtelse, att använda en ljudinspelare. Samtalet kommer att vara mellan 20-30 minuter, under samtalet finns det möjlighet att hoppa över frågor eller avbryta om det skulle kännas obekvämt.

Vi vill då fråga dig, om du kan tänka dig att ställa upp på ett samtal? Vi hade blivit glada om du vill ställa upp.

Sara Nilsson	sara.nilsson...	0738
Sofie Herdmo	sofie.herdmo...	0768

Vår handledare heter Ann-Elise vid eventuella frågor kan hon nås via mail:

ann-elise.persson...

Jag godkänner genom min underskrift medverkan i denna intervju.

Underskrift

Bilaga 3: Competition, Situation, Anxiety Inventory (CSAI)

		Inte alls	Något	Rätt så mycket	Väldigt mycket
1	Jag är orolig för den här tävlingen	1	2	3	4
2	Jag känner mig nervös	1	2	3	4
3	Jag känner mig lugn	1	2	3	4
4	Jag är osäker på mig själv	1	2	3	4
5	Jag känner mig skakis	1	2	3	4
6	Jag känner mig avslappnad	1	2	3	4
7	Jag känner mig orolig att jag kanske inte kommer att lyckas i den här tävlingen så bra som jag vet jag skulle kunna	1	2	3	4
8	Jag känner spänningar i kroppen	1	2	3	4
9	Jag känner självförtroende	1	2	3	4
10	Jag är rädd att jag ska förlora	1	2	3	4
11	Jag har spänningar i magen	1	2	3	4
12	Jag känner mig trygg	1	2	3	4
13	Jag är rädd för att jag ska förlora lugnet och inte göra bra ifrån mig under press	1	2	3	4
14	Jag känner mig avslappnad i kroppen	1	2	3	4
15	Jag känner att jag klarar av denna utmaning	1	2	3	4
16	Jag är orolig att jag ska göra en dålig prestation	1	2	3	4
17	Min puls stiger	1	2	3	4
18	Jag är säker på att jag kan prestera bra	1	2	3	4
19	Det är viktigt för mig att nå mitt mål	1	2	3	4
20	Jag tappar modet	1	2	3	4
21	Jag känner mig psykiskt avslappnad	1	2	3	4
22	Jag är rädd att andra ska bli besvikna på min prestation	1	2	3	4
23	Mina händer är fuktiga	1	2	3	4
24	Jag känner mig säker på mig själv- i min inre syn ser jag hur jag uppnår mitt mål	1	2	3	4
25	Jag är rädd för att jag inte kommer att kunna koncentrera mig	1	2	3	4
26	Kroppen känns låst	1	2	3	4
27	Jag är säker på att jag klarar mig under påfrestning	1	2	3	4