

# EXAMENSARBETE

*Våren 2007*

*Lärarytbildningen*

En studie av lärares erfarenheter kring

## Stress i klassrummet

**Författare**

Mia-Maria Mårtensson

**Handledare**

Charlotte Tullgren



# Stress i klassrummet

**Abstract:**

Syftet med denna uppsats är att undersöka vilka erfarenheter lärare har kring faktorer som skapar stress i klassrummet. Efter den teoretiska sammanställning stod det klart att stress kan indelas i fem olika stressfaktorer: Brist på gränsdragning, låg lärartäthet, dålig arbetsmiljö, ostabil omgivning och akademisk stress. Jag kunde också se att det verkade finnas samband mellan dessa stressfaktorer. Därför kom denna uppsats att inrikta sig på att hitta dessa samband genom undersökningar på fältet. Jag har genomfört en enkätstudie med strax över 100 deltagande pedagoger. Jag har även gjort fyra intervjuer med pedagoger. Resultatet av denna uppsats blev en modell som visar hur de fem stressfaktorerna påverkar och förstärker varandra. Min slutsats är att om stress ses som en helhet utifrån denna modell kan skolan lättare göra vad som krävs för att minimera stressen i klassrummet.

**Ämnesord:**

Stress, skola, stressfaktorer, akademisk stress, gränsdragning, lärartäthet, arbetsmiljö



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>FÖRORD</b> .....	<b>7</b>
<b>INLEDNING</b> .....	<b>8</b>
<b>Bakgrund</b> .....	<b>8</b>
<b>Syfte och frågeställningar</b> .....	<b>8</b>
<b>Val av metod</b> .....	<b>8</b>
Arbetets fortsatta uppläggnig .....	9
<b>TEORI</b> .....	<b>10</b>
<b>Metod för litteratururval</b> .....	<b>10</b>
Källkritik .....	10
<b>Om stress och press</b> .....	<b>10</b>
Definition av stressbegreppet.....	11
Stress och inläring.....	12
Barns uppfattning om stress i skolan .....	13
<b>Stressfaktorer</b> .....	<b>14</b>
Ostabil omgivning.....	14
Dålig arbetsmiljö.....	15
Akademisk stress .....	15
Personaltäthet .....	17
Gränsdragning.....	17
<b>Problemprecisering</b> .....	<b>18</b>
<b>METOD</b> .....	<b>19</b>
<b>Val av empirisk metod</b> .....	<b>19</b>
<b>Undersökningens genomförande</b> .....	<b>19</b>
Enkät .....	19
Intervju.....	20
<b>Urval av respondenter</b> .....	<b>20</b>
Enkät .....	20
Intervju.....	21
<b>Databearbetning</b> .....	<b>21</b>
Bearbetning av enkät .....	21
Bearbetning av intervju .....	21
<b>Metoddiskussion</b> .....	<b>21</b>
Enkät .....	21

Intervjuer .....	22
<b>Tillförlitlighet hos resultat .....</b>	<b>23</b>
Reliabilitet.....	23
Validitet.....	23
Triangulering .....	24
<b>EMPIRI .....</b>	<b>25</b>
<b>Resultat av enkätundersökningen .....</b>	<b>25</b>
Ostabil omgivning.....	26
Dålig arbetsmiljö.....	27
Akademisk stress .....	28
Personaltäthet .....	31
Gränsdragning.....	31
<b>Resultat av intervjuundersökningen .....</b>	<b>32</b>
Ostabil omgivning.....	33
Dålig arbetsmiljö.....	34
Akademisk stress .....	35
Personaltäthet .....	36
Gränsdragning.....	37
<b>Resultat och slutsatser .....</b>	<b>38</b>
<b>DISKUSSION .....</b>	<b>40</b>
<b>Ostabil omgivning .....</b>	<b>40</b>
<b>Dålig arbetsmiljö.....</b>	<b>41</b>
<b>Akademisk stress .....</b>	<b>42</b>
<b>Personaltäthet.....</b>	<b>43</b>
<b>Gränsdragning.....</b>	<b>44</b>
<b>Slutsatser .....</b>	<b>45</b>
<b>Pedagogisk relevans.....</b>	<b>46</b>
<b>SAMMANFATTNING .....</b>	<b>47</b>
<b>KÄLLFÖRTECKNING .....</b>	<b>49</b>
<b>BILAGA 1.....</b>	<b>50</b>
<b>BILAGA 2.....</b>	<b>51</b>
<b>BILAGA 3.....</b>	<b>52</b>

## FÖRORD

Resans gång under detta uppsatsskrivande har varit lång och mödosam. Ibland har det gått uppför och ibland har det gått nedför. När jag står här idag med min första c-uppsats känner jag både glädje och stolthet, men mest av allt känner jag stor tacksamhet till dem som hjälpt mig, stöttat mig och gjort mitt arbete möjligt. Först och främst vill jag tacka Henrik, min livskamrat, för ditt enorma stöd och din stora kärlek. Kanske har jag förtjänat det som minst men behövt det som mest under denna tid. Jag vill också tacka min handledare för din optimism, realism och tydlighet, både via mail-kontakten och mötena på ditt rum. Till sist vill jag ge ett stort tack till mina intervjupersoner som visat en stor hjälpsamhet (som tack för hjälpen har ni fått radiokanaler som namn i detta arbete!) och alla de rektorer och pedagoger som gjorde det möjligt att genomföra enkätstudien.

*Tack*

*Mia-Maria Mårtensson*

# INLEDNING

## ***Bakgrund***

I många sammanhang talas det om stress i skolvärden, både bland elever och bland personal. I en undersökning som nyligen genomförts av Statens Offentliga Utredningar konstateras visserligen att de flesta barn mår bra. Det som är oroväckande är dock att det under de senaste 10-20 åren kommit allt fler rapporter som visar att fler och fler barn får fysiska symptom som alla beskrivs som stressrelaterade (SOU, 2006:77). Som blivande pedagog har jag en skyldighet att värna om elevernas välbefinnande. I läroplanen står det att omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling skall präglade verksamheten (Lpo 94).

Varför uppkommer stress? Utifrån denna frågeställning började jag söka faktorer som kan framkalla stress i skolmiljö. Genom att förstå dessa faktorer ville jag bättre förstå hur elevers stress uppfattas av pedagoger i skolan.

## ***Syfte och frågeställningar***

Det finns en mängd faktorer som kan framkalla stress. Studiens syfte är att undersöka vad lärare vet om stress samt vad de gör för att minimera stressen i klassrummet. Kan det vara så att de är väldigt medvetna om vilka problem som finns, men har små möjligheter att göra något åt dem?

Genom denna undersökning vill jag se om lärare vet hur de ska hantera stress. Jag vill också undersöka om anledningen till att stressen inte försvinner från klassrummet beror på pedagogers bristande insikt om stress. Hur upplever lärare elevers stress och hur hanterar de denna? Jag vill undersöka vilka erfarenheter lärare har kring faktorer som skapar stress för eleverna i klassrummet. I detta ingår:

- Kartläggning av faktorer som skapar stress i klassrummet
- Lärares åsikter och upplevelser av stress
- Lärares erfarenheter av metoder för att förebygga stress

## ***Val av metod***

För att kunna besvara min frågeställning ansåg jag det tvunget att utgå från en teoretisk bas för att sedan utforma min empiriska undersökning efter denna. Detta tillvägagångssätt anser

jag vara ett deduktivt sådant. Jag grundar mig här på Patel och Davidsson (2003) som beskriver induktion respektive deduktion enligt följande:

”Ett deduktivt arbetssätt kännetecknas av att man utifrån allmänna principer och befintliga teorier drar slutsatser om enskilda företeelser. [...] Det omvända förhållandet gäller om forskaren arbetar induktivt” (Patel & Davidsson 2003, s. 23).

Holme och Solvang (1991) beskriver det deduktiva forskningsperspektivet som ett sätt att hela tiden arbeta framåt med en teori genom att prova den med resultat från olika empiriska undersökningar. Syftet med min undersökning är dock inte att prova om en given teori kring stress stämmer. Jag kommer istället att utifrån olika teoretiskt vedertagna stressfaktorer undersöka pedagogers upplevelser om stress, för att därefter med utgångspunkt i dessa resultat djupstudera ett antal lärares insikt om stress.

### **Arbetets fortsatta uppläggning**

I nästa kapitel kommer jag att presentera teorier kring stress samt en översikt av olika faktorer som framkallar stress. Kapitlet börjar med en redogörelse för tillvägagångssätt och urval för litteraturstudien.

Härefter följer min empiriska del med resultat från enkätundersökningen följt av resultaten från intervjuerna. I början på kapitlet redogörs för arbetsgång och val som gjorts före och under arbetet med den empiriska delen. Kapitlet avslutas med en sammanfattning och kort analys av de resultat som framkom i undersökningarna.

Efter teori och empirikapitlen diskuteras och analyseras i kapitlet diskussion. Detta följs sedan av en sammanfattning av huvuddragen och resultaten av denna uppsats. Dessa exemplifieras och förtydligas i form av en modell som också får tjäna som slutsats för arbetet.

# TEORI

## ***Metod för litteratururval***

I min studie har jag framförallt utgått från svensk litteratur som behandlar begreppen stress och press. Ett fåtal av böckerna har haft handbokskaraktär, men de allra flesta har författats inom högskolevärden och har en vetenskaplig utgångspunkt. För att verifiera dessa källor har jag även använt mig av en del vetenskapliga artiklar.

Jag har sökt böcker med hjälp av Universitetsbiblioteket i Lund (LUB) och dess sökdatabas "Lovisa". Jag har då sökt på böcker inom stress med pedagogik som ämnesområde. Vid sökning efter artiklar har jag använt LUB:s databas med E-tidskrifter. Många vetenskapliga artiklar inom stressområdet har en medicinsk prägel och för att få ett någorlunda avgränsat resultat använde jag följande sökfras: "Stress" AND "children" AND "school" NOT "medicine".

## **Källkritik**

De böcker och artiklar som jag använt i denna studie drar ungefär samma slutsatser och teorin är i huvudsak överensstämmande. Jag ser därför ingen risk med att källorna har en blandad karaktär, tvärtom. Jag har haft en stor nytta av tex. Lerjestads stresshandbok när jag skulle sätta mig in i stressbegreppet. De vetenskapliga artiklarna har jag använt så att jag får en bättre spännvidd och tyngd i mina källor. Som en bedömningshjälp av källornas tillförlitlighet har jag använt Girden (2001) och de checkpunkter som beskrivs:

- Vilken syftesformulering finns?
- Vilka metoder har använts?
- Vilka källor har använts?
- Allmän känsla av kvalitet och gedigenhet i undersökning och slutprodukt.

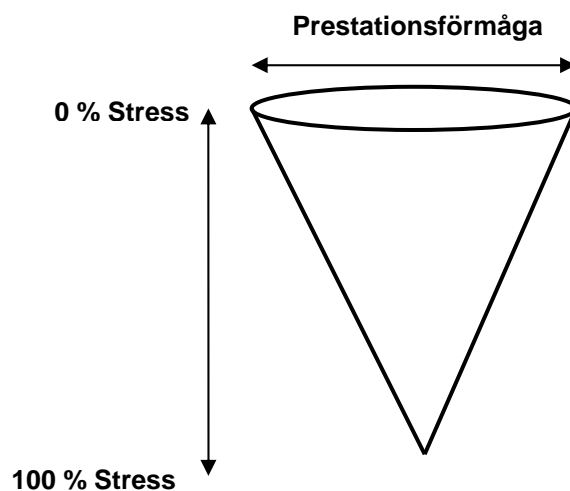
Då både de flesta böcker och tidskrifter uppfyller dessa krav och då mina källor överensstämmer anser jag tillförlitligheten i teorin är god.

## ***Om stress och press***

Lerjestad (2005) definierar orden stress och press följande som helt olika begrepp. Press är krav som kan komma både inifrån en själv och utifrån. Det skulle kunna vara arbetsgivare,

familj och vänner. Press kan både vara sunda eller osunda, rimliga eller orimliga. Vidare poängterar han att kraven inte innehåller någon stress i sig. Stressen förklarar han med rädsla. Det vill säga, stress är en psykisk och fysiologisk reaktion av vår rädsla. Stressen kommer inifrån oss själva och inte utifrån.

Stress leder enligt Lerjestad aldrig till att man skulle bli mer effektiv, tvärt om. Stressen får oss att prestera sämre. Stress är aldrig till någon hjälp. När vi ska prestera är hjärnan och hjärtat viktiga resurser/komponenter, men när vi stressar stängs dessa resurser av och vi får svårt att handskas med de situationer som uppkommer. Figur 1 nedan visar hur stress minskar vår prestationsförmåga. Högst upp befinner sig en lugn och samlad person utan stress och rädslor och längst ned en person med fullt stressutslag. Lerjestad anser att det är först när vi är lugna och samlade som vi har tillgång till hela vår hjärnkapacitet. Det är också först då som vårt minne fungerar fullt ut och som vi kan vara kreativa, empatiska och aktiva.



Figur 1: Stresskonen, Lerjestad 2005

## Definition av stressbegreppet

Ur vetenskaplig synpunkt brukar stress definieras som organismens reaktion på krav som ställs på denne (Solin & Orlick, 2000 s. 16). Om man driver denna ståndpunkt vidare skulle detta enligt Solin och Orlick (1998) innebära att alla krav är lika med stress. Vidare beskrivs pressade situationer som en grundkälla för stress:

”När vi blir pressade av andras krav och förväntningar [...] eller [...] när vi blir nervösa och känner oss otillräckliga sätts en stressreaktion igång” (Solin & Orlick 1998, s. 19).

Solin och Orlick (2000) klargör att pedagoger i första hand bör ta hand om sig själva och må riktigt bra för att prestera bra i skolan. Är pedagogen stressad påverkas klimatet i klassrummet och eleverna blir oroliga. Detta leder vidare till ett hårdare och ett mer irriterat klimat, vilket i sin tur leder till att läraren blir än mer stressad. Detta beskriver Solin och Orlick (2000) som att en negativ spiral bildats.

En ambitiös lärare kan känna att den blir mer och mer otillräcklig. Genom att själv vara pressad på detta sätt påverkas klassrumsklimatet i lika negativ riktning som oroliga elever kan göra (Solin & Orlick, 1998).

Stressforskning visar följande: Har man inflytande över sin arbetssituation, kan påverka sitt arbete, ha synpunkter på och styra arbetet – reducerar detta stressen hos många människor. Detta har man jämfört med grupper som varit styrda av ledning och yttre omständigheter. Detta är inte bara signifikativt för vuxna utan gäller även för barnen i skolan (Solin & Orlick, 2000).

## **Stress och inläring**

För att inläring ska kunna äga rum krävs det flera delar av hjärnan är i harmoni med varandra, för ett så smidigt inlärande som möjligt, menar Åke Pålshammar (2002). Dessa delar är pannloberna, tinningloberna, amygdala och hippocampus. När vi blir stressade kommer dessa delar i obalans vilket leder till mycket försämrad inläring eller ingen inläring alls. Vidare skriver Pålshammar att stresshormonen förstör delar av hjärnans celler och i många fall även dör. Dvs. stress leder till att vi blir av med kunskap som vi tidigare införskaffat oss (Pålshammar 2002).

Stress fungerar som en avledare av uppmärksamheten för hjärnan. För att inläring ska ske måste vi vara koncentrerade, dvs. vi måste rikta vår uppmärksamhet mot ett specifikt mål under en längre tid. Fokuseringen på målet innebär att ovidkommande saker stängs ute av nervsystemet. Om inte denna sortering får ske blir hjärnan överbelastad, vilket i sin tur resulterar att vi nästan inte lär oss någonting. Stress fungerar inte bara nedsättande för hjärnaktiviteten, det är också direkt skadligt för hjärnan:

”Vid kraftig och långvarig stress utsöndras stora mängder stresshormon från binjurarna. Ett av dessa hormon heter cortisol och utsöndras från binjurebarken. En bieffekt av cortisol har visat sig vara att hormonet på något sätt kan förstöra delar av hjärnans celler” (Pålshammar, Åke, ”Stress

och inläring – ett hjärnperspektiv” hämtat från <<http://www.hjarnfonden.se/hjarnan/stress.shtml>>(2002).

## **Barns uppfattning om stress i skolan**

2001 gjorde barnombudsmannen en undersökning där 400 grundskoleelever deltog om barns syn och upplevelse av stress. I rapporten går de dels igenom hur det känns i kroppen när de känt sig stressade och vad barnen tror att deras stress beror på. Om barnen känt sig stressade i skolarbetet eller på deras fritid och vad detta i så fall kunde bero på. Barnens upplevelse av deras stressymptom var väldigt varierad. Det var hjärklappning, svårigheter att andas, svettningar, huvudvärk, nackont och magont. Andra vanliga svar var koncentrationssvårigheter, glömska, trötthet, oroskänsla, nervositet och känsla av rastlöshet och panik. Knappt åttio procent av dem som svarade på enkäterna ansåg att det var skolan som var orsaken till att de kände sig stressade. Det näst vanligaste svaret var att det var hem och familj som gav upphov till stress Barnombudsmannen (2001).

I nästa fråga, ”orsaker till att du känner stress i skolan”, var följande svar vanligast: De kände att det var för mycket läxor, där var ingen lugn och ro i klassen, det var för mycket prov och att de ställde höga krav på sig själva alternativt att läraren ställde för höga krav. I frågan om orsaken till att de kände stress på fritiden, svarade 52 procent av flickorna och 44 procent av pojkarna att stressen berodde på att det inte hann med läxorna Barnombudsmannen (2001).

I en norsk studie undersöktes sambandet mellan SOC (Sense Of Coherence), skolmiljö och stress. SOC beskrivs som en modell som består av tre begrepp:

- Begriplighet
- Möjlighet att påverka
- Meningsfullhet

Författarna kunde fastslå flera samband som påverkar den fysiska hälsan hos eleverna. Studien visade bland annat att det fanns ett samband mellan skolarbetet kunde upplevas som stressande pga. bristande överensstämmelse med SOC-variablerna. Det starkaste sambandet kunde ses i samband med känslan av vara pressad av skolarbete. Författarna hittade även följande samband: Om den verbala aktivitet ökade på lektionerna så ledde till detta till en ökad känsla av socialt stöd och en minskande upplevelse av stress. Slutsatsen som författarna drar är att stöd från studenter, föräldrar och pedagoger så väl som rätt krav är viktiga för att

utveckla en hög SOC. Detta i sin tur leder till en minskad stressnivå i klassrummet (Natvig, Hanestad och Samdal 2006).

En undersökning som Statens offentliga utredningar gjort visar att den främsta orsaken till att de tillfrågade eleverna blev stressade, var skolan. Många av skoleleverna uppgav även att den stora valfriheten och för mycket eget ansvar för sin skolgång var en källa till att de var stressade (SOU 2006).

### **Stressfaktorer**

Miller (1982) har kommit fram till att det finns elva faktorer som skapar stress hos barn. I likhet med Lerjestad (2005) så likställer hon stress med rädsla. Jag har hittat samstämmighet med andra källor i åtta av dessa faktorer som jag väljer att redovisa nedan insorterade under fem gemensamma större rubriker. De övriga faktorerna som Miller beskriver är: "Rädsla för att bli lämnad ensam", " Rädsla för att bli berövad en högt skattad ägodel" samt " Rädsla för att bli manipulerad". Dessa faktorer kommer jag inte att beröra i denna uppsats.

### **Ostabil omgivning**

Det kan också vara en stressfaktor att skolan som omgivning inte är stabil. I skolan sker ständiga förändringar. Det byts lärare, salar och ämnen och varje dag möts elever av obehagliga ljud i form av bråkiga klasskamrater, en skällande lärare och stolar som flyttas Miller (1982).

Ellneby (2004) förklarar elevers stress av att ha flera pedagoger runt om sig varje dag med alla dess olika gruppkonstellationer. För barn är det viktigt att kunna ha en vuxen som de kan ty sig till. När en elev ska knyta an till en pedagog ena dagen och en annan pedagog en annan dag, tar detta så pass mycket energi av eleven att de slutligen slutar ty sig till någon.

Miller (1982) hävdar att barns behov av stabila vuxenrelationer i skolan har ökat i takt med att föräldrar har allt mindre tid att vara hemma tillsammans med sina barn. Vidare menar hon att stabiliteten i skolan istället har minskat i och med att läraromsättningen ökar, vilket är en stressfaktor för skolbarnen.

## **Dålig arbetsmiljö**

En del elever kan känna en oerhörd stress över hög ljudvolym. Miller beskriver en av de starkaste stressfaktorerna som ”rädsla för oväsen” Miller (1982). Många tror att barn tål höga ljud och buller bättre, men så är inte fallet – snarare tvärt om. Barns hörselsinne är känsligare än vuxnas eftersom deras öron har en annan form. Eftersom barns hörselgång är smalare och kortare än vuxnas förstärks ljudet mer och upplevs därmed som högre. En stor undersökning, gjord på Stockholms tekniska högskola 1975 visade att hög ljudnivå inte bara gav hörselskador, utan även stress och psykiska problem (Ellneby 2004).

Studier har visat att ökat socialt stöd från lärare och klasskamrater kan ha positiv påverkan på hälsorelaterade klagomål. Det har även framkommit resultat som visar att skolrelaterad stress har en stark inverkan på antalet hälsoklagomål som huvudvärk, magont och muskulär värk. Skolan har således stor påverkan på barns hälsoupplevelse. Torsheim och Wold (2001) kunde i en stor undersökning se samband mellan klasstillhörighet och antalet hälsoklagomål. I klasser med en upplevd hög ljudvolym och hårda akademiska krav var antalet klagomål på fysiska åkommor fler. Detta innebär att hög ljudvolym inte bara är stressande i klassrummet utan även leder till att skapa en mer fysiskt påfrestande miljö (Torsheim och Wold 2001).

Detta problem tar även Woxberg (2005) upp i sin bok, stress i unga år. Ellneby (2004) hänvisar till flera källor som påvisar hög ljudnivås negativa påverkan på lärandemiljön:

- En undersökning, publicerad av barnombudsmannen, visade att en ständig ljudnivå skapade stress som i sin tur gjorde att inläringen tog längre tid.
- Forskning från Cornell University i USA visade att buller var en stor stressfaktor och hämmade den intellektuella och språkliga utvecklingen.

## **Akademisk stress**

Resultaten från Torsheim och Wolds undersökning antyder att höga skolkraV i form av stor informationsmängd leder till stressupplevelser hos eleverna, så kallad akademisk stress. Upplevelsen av akademisk stress minskar i klasser som kännetecknas av ett gott socialt klimat i klassen. Undersökningen visar även att den allmänna upplevelsen av stöd i klassrummet mer än det individuella stödet minskar effekterna av stress Torsheim och Wold (2001). I SOU konstateras det också att ungdomar som upplever arbetsro i klassrummet oftare anger god hälsa (SOU 2006).

Det är mycket pressande för eleverna att bli av med stöd från pedagogerna. Om barnet misslyckas i skolan känner de rädsla för att inte få samma stöd av pedagogerna som de ”duktiga” eleverna får. Elever kan också känna rädsla för att bli inspekterad eller avslöjad. Här ger Miller exempel på att en elev fick sitt resultat uppsatt på tavlan eller när någon tvingas att tala och läsa upp det de skrivit inför klassen Miller (1982). Barnombudsmannen redovisar att stressfaktorer kan bero på att vi har överkrav eller underkrav som vi inte kan hantera eller påverka.

”En annan stressfaktor är att miljöns krav inte överensstämmer med vår förmåga, och dess möjligheter inte med våra behov” (Barnombudsmannen 2001, s. 9).

Woxberg (2005) förklarar detta som beroende på problematiken kring barns olika mognadstakt. Barn som är något sena i utvecklingen kommer lättare i situationer där pedagoger ställer alltför stora krav på deras prestation och uppförande. Ellneby (2004) beskriver detta som utvecklingsstress. Vuxna begär att barnet ska förstå sådant som ligger bortom barnets fattningsförmåga och begär sedan att det ska kunna fatta beslut och handla målmedvetet innan det är moget för det. Det blir en form av utvecklingsstress när vi begär resultat av barnet som är bortom dess utvecklingsnivå och förmåga.

”Att inte bli förstådd eller inte förstå är en stor stressfaktor” (Ellneby 2004, s. 54).

Som alla andra människor så jämför elever sig med varandra. Därför kan en stark stressfaktor vara rädslan för att vara mindre än andra. Detta kan till exempel vara att ha ett mindre hus, uppnå sämre provresultat, vara kortare än andra eller att få kommentaren ”du bär dig åt som ett småbarn”. Detta är något som lätt synliggörs i skolan vilket är stressande för eleverna Miller (1982).

I skolverkets rapport ”Barnomsorg och skola 2000 – Skolverkets lägesbedömning” har man hittat en del faktorer som leder till stress bland elever och lärare.

- Saknar kontroll över den egna tiden.
- Känner maktlöshet.
- För höga kunskapskrav på eleverna.
- För höga krav på att ge kunskap och stöd.

Dessa krav bottenar i samhällets krav, på att varje individ förväntas bidra med kompetens. Enligt undersökningen ansåg man att det var stressande att ta eget ansvar för sin skolgång.

Detta blev än mer stressande då de i ansåg att man fick bättre betyg och ansågs vara en dukigare elev om man inte frågade om hjälp. En upptäckt som också gjorts vid en undersökning av vuxna är att höga krav i kombination med lågt inflytande har ogynnsamma effekter på hälsan. Det är troligt att detta också gäller unga människor SOU (2006).

## **Personaltäthet**

Enligt en undersökning från Regionalsjukhuset i Linköping är barn som går i skolor med få vuxna per elev betydligt mer stressade än barn från skolor där det går fler vuxna per elev. Detta mätte man genom att två gånger dagligen i arton veckor mäta utsöndringen av stresshormon i urinen (Ellneby 2004).

”Forskning visar även att personal som arbetar i mindre barngrupper har mer social kontakt med barnen. Barnen känner sig tryggare [...] Mindre grupper [...] är alltså en bra grogrund för barnens utveckling och för att förebygga stress” (Ellneby 2004, s. 178).

Mindre klasstorlek har en större positiv effekt bland elever med speciella behov, bland barn från minoritetsgrupper och hos barn i de första skolåren. Den främsta positiva effekten av en minskad klasstorlek är att sättet att instruera kan förändras (Podmore 1998).

I en undersökning framkom det att eleverna hade velat se fler vuxna eftersom de anser att de inte blir sedda pga. att läraren har fullt upp. Att inte få den hjälp som eleven behöver (speciellt i samband med test och prov) är stressande för många elever. Detta kan också i förlängningen leda till högre ljudvolym pga. frustration (SOU 2006).

Barnombudsmannen (2001) skriver om hur stora klasser, låg lärartäthet medfört att elever idag utsätts för en påfrestande arbetsmiljö i skolan. I en sammanställning av 109 klasser visar det sig att elever i klasser som är mindre än 20 i antalet mår bättre än elever med klasser över 20 elever. I skolor med mindre elevgrupper upplevde både lärare och elever en större tillfredsällelse och med mindre huvudvärk.

## **Gränsdragning**

En elev kan lätt känna stress när denne inte vet vilka regler som gäller. Vad får jag göra och inte göra, vilka förväntningar har jag på mig? Detta leder ofta till att gränserna testas med konflikt som följd. Därför är det viktigt att sätta gränser. Om barnet känner sig säker på vad

som gäller och känner till alla förutsättningar och de förväntningar som ställs på dem skapas det också en trygghet hos barnet (Ellneby 2004).

Skolor kan alltså vara alltför slappa vad gäller gränsdragning. Tanken är god, men alltför eftergivna skolor stjälp istället för hjälper. Skolan vill hjälpa eleverna till större frihet och självförtroende, men när det blir för fritt blir det istället en försämring för eleverna. En stark stressfaktor kan vara att det inte finns några fasta gränser (Miller 1982).

### ***Problemprecisering***

Genom ovanstående litteraturgenomgång har jag kommit fram till att stress i klassrummet kan härledas till fem olika stressfaktorer. Med hjälp av empiriska undersökningar vill jag nu verifiera att dessa stressfaktorer är relevanta. Genom att undersöka lärares upplevelser och erfarenheter av stress i klassrummet kan jag bedöma riktigheten i min indelning. I teorin har jag kunnat ana samband mellan de fem stressfaktorerna. Förutom den övergripande frågeställningen att undersöka lärares upplevelser av stress i klassrummet vill jag även utforska dessa samband. Hur hänger de fem stressfaktorerna samman – vilka beroenden finns mellan dem och hur påverkas de av varandra?

## **METOD**

### ***Val av empirisk metod***

I min undersökning ville jag först undersöka lärares uppfattning om olika stressfaktorer. Min uppfattning var att en kvantitativ enkätundersökning skulle vara bäst lämpad för detta. Utgångspunkten för detta ställningstagande var:

- Genom en kvantitativ metod skulle jag ha större möjlighet att generalisera
- Med hjälp av en kvantitativ metod skulle jag kunna hitta fler ytterligheter, men också kunna se vad pedagoger i allmänhet anser.

Efter att ha genomfört enkätstudien ville jag sedan använda mig av dessa resultat för att sedan med hjälp av intervjuer kunna analysera fyra pedagogers kunskap inom området stress. Syftet med att även göra intervjuer är att jag vill jämföra resultaten från de båda undersökningarna för att på ett bättre sätt kunna dra slutsatser utifrån mina data. Jag ville även i viss mån kompensera det faktum att jag i enkätundersökningen inte fick önskvärd svarsfrekvens (se metoddiskussion nedan).

### ***Undersökningens genomförande***

#### **Enkät**

Efter att ha sammanställt min teori hittade jag ett flertal faktorer som kan framkalla stress i klassrummet. Jag ville därför i min enkät fånga dessa faktorer och framställa dessa på ett sätt så att det inte skulle vara uppenbart vad respondenten skulle svara. Se enkät i bilaga 2. Överst i enkäten hade jag ett antal grundfrågor av allmän karaktär. Bland dessa hade jag också bett dem ange storlek på den klass de själva hade. Min tanke med detta var att jag skulle kunna analysera om klasstorleken påverkar de svar som pedagogen ger. Enkätens frågedel utformades så att respondenten fick välja mellan fyra alternativ. Tanken bakom detta var att försöka styra svaren så att respondenten skulle ta ställning och inte välja mittenalternativet.

Innan jag delade ut enkäterna ringde jag biträdande rektor vid varje skola för att fråga om jag fick lov att genomföra min undersökning med skolans personal. Ungefär hälften av skolorna sa nej direkt, men många andra var villiga att delta. Jag bestämde en dag när jag skulle komma och dela ut enkäterna och stämde träff med varje biträdande rektor. Syftet med detta

var att jag ville att biträdande rektor skulle ta ansvar för studien och informera personalen (pga. tidsbrist kunde jag inte själv göra detta). Insamlingen av enkäterna löste jag på två olika sätt:

- Svårtillgängliga skolor (kransområden) fick ett färdigfrankerat kuvert som skulle postas med enkäterna efter den deadline som fanns angiven på enkäten.
- För skolor i närområdet bestämde jag ett datum när jag skulle hämta upp de ifyllda enkäterna själv.

Jag kan konstatera att båda metoderna fungerade på ett relativt tillfredställande sätt.

## **Intervju**

Under intervjuerna med respondenterna använde jag mig av en diktafon för att jag sedan i efterhand lättare skulle kunna skriva ut intervjuerna. Innan intervjun började så bad jag om tillåtelse att använda diktafon för att säkerställa att ingen skulle känna obehag inför att bli inspelad.

Som intervjuverktyg använde jag mig av förberedda frågor och jag ställde frågorna i samma ordning till alla pedagoger. Till sin karaktär var frågorna öppna, det vill säga jag ville inte leda in respondenterna på någon specifik stressfaktor i deras svar. I enlighet med Patel och Davidsson kan man säga att intervjun hade en hög grad av standardisering men en låg grad av strukturering (Patel och Davidsson 2003).

Frågorna (se bilaga 3) var av sonderande typ. Som uppföljning på frågorna använde jag mig sedan av specificerande frågor för att förtydliga svaren. Detta eftersom syftet med intervjuerna var att få pedagogernas egna upplevelser av vad som påverkar elevers känsla av stress i klassrummet (Kvale 1997).

## ***Urval av respondenter***

### **Enkät**

Totalt delade jag ut 230 enkäter till 12 olika skolor i Lunds Kommun. På framsidan av varje enkät fanns en beskrivning av studien (se bilaga 1) där jag också informerade om att enkätsvaren skulle behandlas helt anonymt och varken avslöja namn eller skola där den enskilde pedagogen arbetade.

## **Intervju**

Jag kontaktade fyra pedagoger som inte deltagit i min enkätundersökning. Syftet med detta var att jag inte ville att de skulle veta vilka stressfaktorer jag undersöker. Jag valde att kontakta pedagoger som jag visste hade lång eller mycket lång erfarenhet då jag ansåg att detta skulle ge mig mest material att arbeta med. Alla pedagoger arbetar i grundskolan med de lägre åldrarna. Denna urvalsprocess kan förvisso inte kallas för ett stickprov, men på grund av medvetenheten i urvalet så anser jag att respondenternas svar kan anses som representativa för populationen (Patel och Davidsson 2003).

## ***Databearbetning***

### **Bearbetning av enkät**

De insamlade enkäterna numrerade jag upp efter vilken skola de tillhörde, till exempel 1-1 för skola 1, enkät 1 och så vidare. Syftet med detta var att ha en intern koll på hur många svar jag fått från respektive skola. Detta är inte något som jag använt för att analysera i denna uppsats. Enkätsvaren har jag sammanställt i Microsoft Excel.

### **Bearbetning av intervju**

Jag började med att skriva ut intervjuerna var för sig. Därefter sammanförde jag dem till ett dokument och satte varje persons svar under respektive fråga där jag dessutom färglade svaren för att sedan kunna skilja på vem som sagt vad. Efter detta försökte jag sammanfatta och korta ner svaren för att istället fokusera på de viktigaste svaren, vilket är en form av meningskoncentrering och kategorisering, se Kvale (1997). Ibland citerade jag vad några pedagoger sagt eftersom jag ansåg att formuleringarna var väldigt bra.

## ***Metoddiskussion***

### **Enkät**

Av de 230 utdelade enkäterna fick jag in 103 svar, det vill säga en svarsfrekvens på 45 %. Jag är medveten om att denna svarsfrekvens lämnar övrigt att önska, men väljer ändå att ta med resultaten i denna uppsats. Detta gör jag med hänvisning till att jag ändå tycker att en hel del intressanta saker kom fram i resultaten samt att jag även kompletterar med data från intervjuer.

Jag tror att jag skulle ha fått en större svarsfrekvens om jag själv hade kunnat ha möjligheten att informera alla respondenter personligen. Tyvärr visade det sig ganska omgående att det blev en omöjlighet att lösa på grund av tidsbrist och schemamässiga problem. En annan felkälla är att jag inte hade någon möjlighet att själv kontrollera insamlingen av enkäterna. Jag försökte åstadkomma en säkerhet i detta genom att avtala en plats där enkäterna skulle lämnas in (i många fall ett speciellt postfack). Det bästa hade dock varit att ha en försluten låda (ungefär som en valkuvertlåda) där alla hade kunnat lämna sin enkät helt försäkrad om anonymiteten. Trots den låga svarsfrekvensen har jag ändå valt att använda mig av enkätresultaten i denna undersökning. Detta val har jag gjort utifrån följande argument:

1. Enkätresultaten har använts som en grund för att se om litteratur och verklighet stämmer överens.
2. Det finns mycket i enkätsvaren som tyder på att enkäten var lättförståelig och enkel att svara på. Visserligen kommer jag aldrig att kunna veta hur de personer som inte svarade ansåg, men eftersom jag även använder andra metoder i denna undersökning så kommer jag att bortse från detta bortfall.
3. Enkäten mäter respondenternas åsikter om stressfaktorer. Då jag i mina resultat sett att det råder en stor samstämmighet i många frågor har jag möjligheten att i intervjuer se om detta bara är prat, eller om pedagogerna verkligen har kunskap om stress. Jag har alltså stor användning av att redan ha gjort en undersökning när jag sedan gör mina intervjuer.

Med andra ord kommer uppsatsen att utifrån en deduktiv teori övergå till att få en mer induktiv inriktning där jag försöker förankra teori och verklighet.

## **Intervjuer**

Det finns en risk för intervjuareffekt som man bör göra sitt bästa för att minimera (Denscombe 2000). Miles och Huberman (1994) diskuterar två former av intervjuareffekt:

Intervjuaren kan påverka intervjupersonen. Detta kan minimeras genom att man: bekantar sig med miljön och "smälter in i landskapet", undviker att använda påträngande datainsamlingsmetoder och att man informerar tydligt om det syfte man har med studien. Intervjuaren påverkas av sina informanter, det vill säga faller in för mycket i det tänkande som råder i den studerade miljön. Detta kan enligt författarna undvikas genom att: sprida urvalet av informanter (olika kön, position etc.), sprida ut intervjutillfällena, inkludera personer med avvikande uppfattning i undersökningen och använda triangulering.

## **Tillförlitlighet hos resultat**

Kan man då säga att resultaten av undersökningen är tillförlitliga? Utifrån de två klassiska tillförlitlighetsbegreppen har jag försökt diskutera mina metoder nedan.

### **Reliabilitet**

Eftersom det är svårt att mäta tillförlitligheten hos olika metoder får man prata om metoderna mer generellt. Tillförlitlighet handlar om att undersökare och respondent förstår varandra och att inga missförstånd görs vid besvarandet av frågor. Vid en intervju har undersökaren en större möjlighet att få god reliabilitet genom:

- Möjlighet att ställa följdfrågor
- Möjlighet att spela in samtalet och spela upp flera gånger vid tolkning.

När det gäller enkäter är det svårt att kontrollera tillförlitligheten i svaren. Här gäller det att:

1. Vara noga med instruktioner
2. Göra enkäten lätt att besvara
3. Se till att frågorna inte går att missuppfatta

För att försäkra sig om ovanstående är det lämpligt att låta utomstående prova enkäten. Tillförlitlighet handlar dock inte bara om att frågorna förstås rätt, utan också om minimera slumpens inflytande (Patel och Davidsson 2003).

Jag anser att jag lyckades relativt väl med min enkät. Svarsfrekvensen kunde i och för sig ha varit högre, men alla enkäter var ifyllda så som man kan förvänta sig (ett alternativ markerat, få markeringar/kommentarer i texten etc.) och jag fick ändå in över 100 svar. När jag konstruerade enkäten lät tre personer i min omgivning svara på den för att få synpunkter på upplägget och för att kunna ändra potentiella felkällor.

### **Validitet**

Validitet handlar om att mäta det som man avser att mäta. Detta innebär att det ska finnas en överensstämmelse mellan det jag säger att jag ska undersöka och vad jag sedan undersöker (Patel och Davidsson 2003).

I mitt fall så har jag utgått från teori med många överensstämmande källor för att på det sättet hitta de stressfaktorer som jag ville undersöka. Det är så klart svårt att veta att metoden

verkligen har fungerat. För att mäta detta skulle jag vara tvungen att hitta en liknande undersökning och se vilka resultat som framkommit där.

## **Triangulering**

Genom att använda mig av flera olika undersökningsmetoder (litteratur, enkät och intervjuer) så har jag försökt att få en helhetsförståelse för det jag undersöker.

Triangulering kan i värsta fall ge problem med validiteten eftersom det kan leda fram till två olika resultat och därmed också skapa svårigheter att avgöra vilket resultat som är "rätt" (Miles och Huberman, 1994). Seale (1999) drar detta ännu längre i sin diskussion om kritik mot triangulering och menar att de finns de som ifrågasätter varför man automatiskt ska tro att man fått "rätt" svar bara för att man använt olika metoder och fått fram samma svar. Han menar att det alltid kan finnas en oupptäckt och mycket bättre metod som skulle kunna ge "bättre" svar. Detta stämmer naturligtvis men jag anser ändå att förutsättningarna för att få "rätt" svar måste öka genom triangulering även om det inte garanterar detta.

# EMPIRI

## ***Resultat av enkätundersökningen***

Enkäten är uppbyggd på ett sådant sätt att det går att särskilja resultat genom att dela in svaren i olika grupper utifrån antal elever och ålder på eleverna i respondenternas grupper. På grund av utrymmesskäl kommer jag dock bara att redovisa diagram för hela urvalet. Utifrån detta kommenterar jag sedan intressanta resultat med hjälp av de indelningar som jag gjort.

Först redovisar jag resultaten på de mer allmänna frågorna för att sedan gå in på de mer precisa frågorna angående stressfaktorer i klassrumsmiljöer.

I undersökningen hade 61 % av respondenterna barn i 6-8 års ålder, 25 % i 9-10 års ålder och 14 % i åldrarna 11-12 år. Antalet elever i respondenternas grupper varierade kraftigt, men de flesta av lärarna hade relativt stora elevgrupper. Endast 9 % hade 5-10 elever och 7 % hade 11-15 elever medan 39 % hade mer än 26 elever i sin grupp. 18 % av respondenterna hade 16-20 elever och 27 % hade 21-25 elever. Detta innebär att hela 66 % av pedagogerna hade mer än 21 elever i sina grupper.

Ganska exakt hälften av respondenterna arbetar i klasser med 11-15 elever per vuxen. 24 % har 5-10 elever per vuxen och endast 2 % har ensamt ansvar för en elevgrupp på fler än 26 barn. 14 % har 16-20 barn per vuxen och 9 % har 21-25 barn per pedagog. Majoriteten av de utfrågade var utbildade grundskollärare, närmare bestämt 59 % och resten var fördelade enligt följande:

Förskollärare: 16 %

Fritidspedagog: 17 %

Annan bakgrund: 2 %

I kommande del redovisar jag resultaten på de huvudfrågor som rörde stressfaktorer i klassrumsmiljön. Jag har grupperat svaren från de två olika delarna utifrån den struktur som återfinns i teorin. På detta sätt fås en sammanhängande bild av lärarnas uppfattning kring stressfaktorerna.

## Ostabil omgivning

En majoritet av respondenterna var positiva till att elever deltar i många olika gruppkonstellationer. 60 % höll med fullständigt eller delvis i påståendet. 13 % tog helt avstånd och 27 % tog delvis avstånd (diagram 1). Minst positiva till att låta eleverna delta i många olika grupper var man i de grupper där klassen består av högst 15 elever per grupp. I dessa två grupper var en majoritet negativt inställd till påståendet.

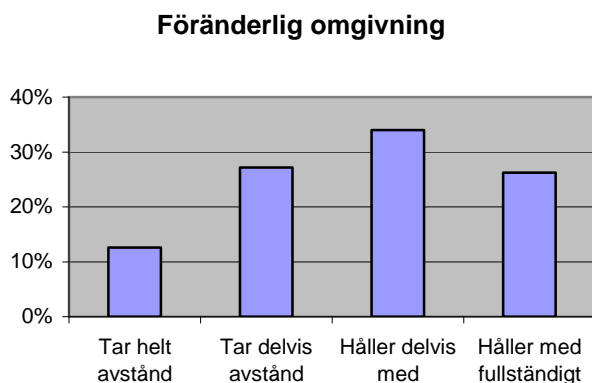


Diagram 1: Att delta i många gruppkonstellationer är bra för eleverna

Även i frågan om personalomsättning utmärker sig respondenterna med få elever per grupp. Där 45 % av alla tillfrågade ansåg att en hög personalomsättning är mycket stressande tyckte hela 67 % av dem med 5-10 elever per grupp detsamma. Av de tillfrågade med 11-15 elever per grupp tyckte 43 % att det inte var alls stressande med hög personalomsättning. Hur hela urvalet svarade på frågan visas i diagram 2.

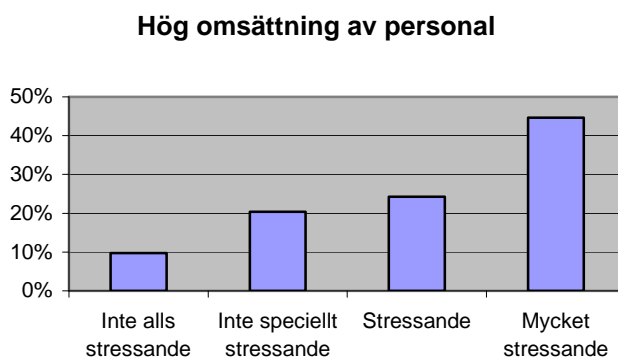


Diagram 2: I vilken grad anser du att hög personalomsättning stressar elever?

## Dålig arbetsmiljö

En majoritet av de tillfrågade ansåg att hög ljudvolym är stressande eller mycket stressande för elever (diagram 3). En intressant detalj var att pedagogerna i de små grupperna i större utsträckning än de i de stora grupperna att ljudvolymen var stressande. 67% av respondenterna med 5-10 elever per grupp ansåg att hög ljudvolym var mycket stressande jämfört med endast 39% bland dem som hade 21-25 elever per grupp och 60 % bland dem som hade fler än 26 elever. Detta avspeglas även i jämförelsen mellan antal elever per vuxen där 64% av dem med 5-10 elever per vuxen ansåg att hög ljudvolym var mycket stressande i jämförelse med 50 % av dem som hade fler än 26 elever per vuxen.

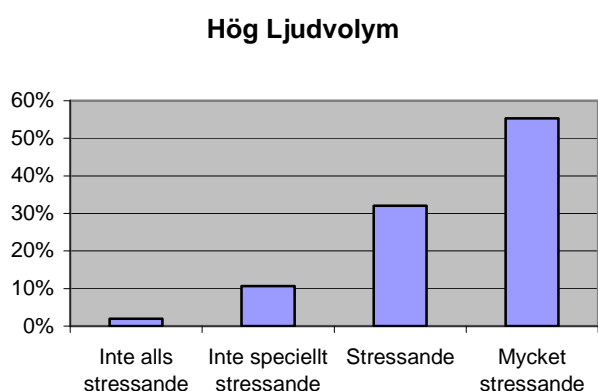


Diagram 3: I vilken grad anser du att hög ljudvolym stressar elever?

Frågan om det är någon skillnad mellan vuxna och barn när det gäller känslighet för hög ljudnivå splittrade respondenterna. Medan en tredjedel helt tog avstånd från påståendet tyckte ändå 45 % att detta delvis stämde och 10 % höll med fullständigt (diagram 4). Ett intressant samband är att det är de med fler barn i sina grupper som tar avstånd och att de med få elever i sin grupp i högre grad håller med om påståendet.

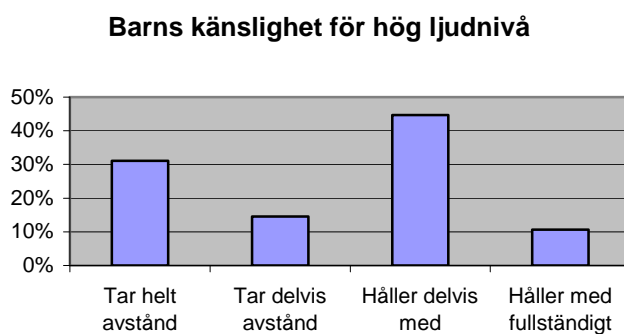


Diagram 4: Hög ljudnivå är ett större problem för vuxna än för barn

De flesta pedagoger anser att ljudnivån i klassrummet är ett problem. 27 % av de tillfrågade tar helt avstånd till påståendet ”ljudnivån är inget problem i mitt klassrum” och 35 % tar delvis avstånd. 29 % håller delvis med och 9 % håller med fullständigt. Ett logiskt samband är att de med färre elever i klassrummet i stor utsträckning håller med om påståendet, 78 % håller med delvis eller fullständigt. Det motsatta förhållandet gäller för de övriga grupperna, det vill säga där elevantalet överstiger 11 elever per grupp.

## Akademisk stress

Hur mycket krav ska läraren ställa i klassrummet? Detta är en ständigt återkommande debattfråga när det gäller skolpolitik. Att det finns olika åsikter om detta återspeglas i svaren på frågan om för lite krav är stressande för elever (diagram 5). 61 % av de tillfrågade tyckte dock inte att detta var stressande. I gruppen pedagoger med 5-10 elever per grupp ansåg dock hela 66 % att det är stressande eller mycket stressande för elever att få för lite krav.

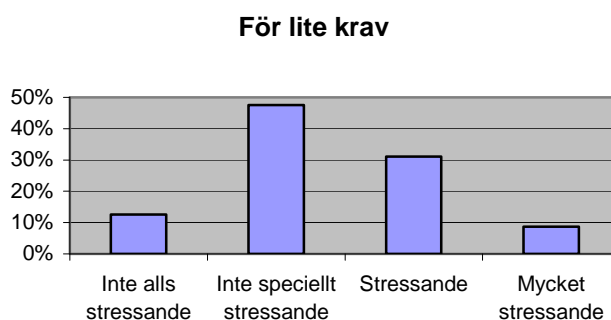


Diagram 5: I vilken grad anser du att för lite krav stressar elever?

I frågan om för mycket krav är stressande var dock respondenterna mer överens. 76 % tyckte att det var stressande eller mycket stressande för elever när det ställs för mycket krav på dem. 17 % tyckte att det inte är speciellt stressande och 8 % att det inte är alls stressande att ställa mycket krav på eleverna. Detta redovisas i diagram 6 nedan:

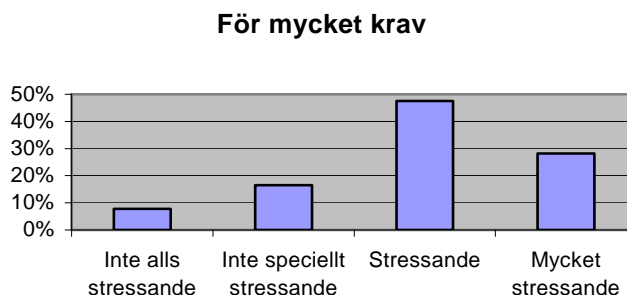


Diagram 6: I vilken grad anser du att för mycket krav stressar elever?

De flesta av respondenterna ansåg inte att det är bra att stressa och sätta press på barn. 30 % tog helt avstånd från påståendet och 43 % tog delvis avstånd från påståendet. Det var ingen som höll med fullständigt, men 27 % höll delvis med om påståendet. Den största enigheten kring det negativa med press och stress (med 78 % av de respondenterna) var det i den grupp som hade lägst antal elever, det vill säga de med 5-10 elever per grupp.

Påståendet ”Tidspress är nödvändigt för att elever ska få något gjort” fick liknande resultat: 30 % tog helt avstånd, 43 % tog delvis avstånd och 27 % höll delvis med om påståendet. Även här var det i gruppen med 5-10 elever per grupp som var mest negativa till att sätta press på eleverna. 88 % av de tillfrågade i denna grupp tog helt eller delvis avstånd från påståendet.

Så gott som alla respondenter ansåg att känslan att inte förstå är stressande för elever. 64 % tycker att detta är mycket stressande och 26 % att det är stressande vilket ska ställas mot totalt 10 % som inte tycker att det är speciellt eller inte alls stressande att inte förstå. Sammanställningen av svaren redovisas i diagram 7 nedan:

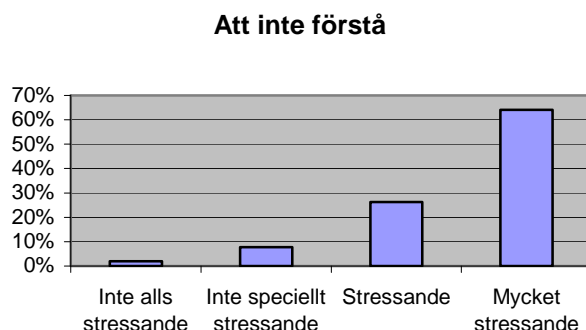


Diagram 7: I vilken grad anser du att känslan av att inte förstå stressar elever?

De allra flesta av respondenterna ansåg även att rädsla att inte lyckas är en stor stressfaktor för elever. 49 % av dem ansåg att detta är mycket stressande och 42 % att det är stressande. Endast 6 % ansåg att det inte är speciellt stressande och 3 % att det inte alls är stressande.

En stor majoritet av de tillfrågade tycker också att det viktigaste är att alla förstår och följer med i undervisningen (se diagram 8). 61 % håller med fullständigt och 30 % håller delvis med om påståendet. Endast 7 % tar delvis avstånd och 2 % tar helt avstånd från påståendet. Även

på denna fråga är enigheten störst i gruppen med 5-10 elever per grupp där hela 89 % håller med fullständigt och 11 % håller delvis med om påståendet.

**Att alla följer med i undervisningen**

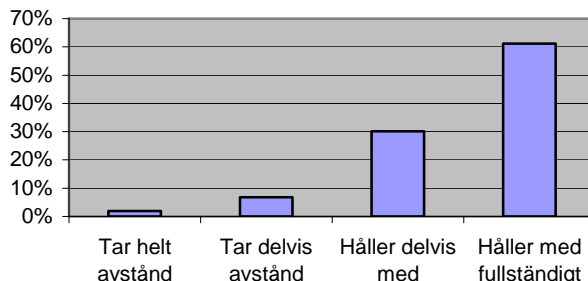


Diagram 8: Det viktigaste är att alla förstår och hänger med i undervisningen

En majoritet av de tillfrågade tycker inte att ett stort ansvarstagande är stressande för elever, 71 % tycker att det inte är alls eller inte speciellt stressande. I gruppen med en gruppstorlek på 5-10 elever tycker dock en lika stor andel av de tillfrågade att det är stressande som de som anser att det inte är stressande.

På påståendet "elever ska ta eget ansvar för sitt lärande" är de tillfrågade så gott som helt överens. Det är dock bara 18 % som håller med fullständigt och 10 % tar delvis eller helt avstånd från påståendet, se diagram 9:

**Ansvar för sitt lärande**

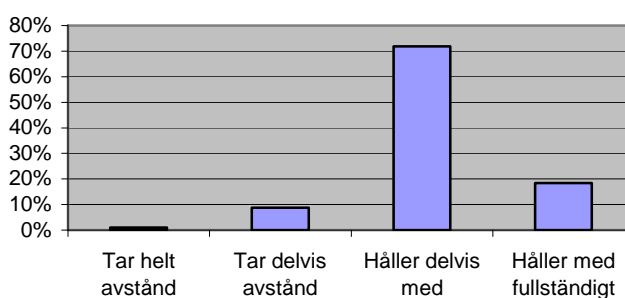


Diagram 9: Elever ska ta eget ansvar för sitt lärande

Respondenterna tycker i hög utsträckning att det inte är stressande för elever att ha inflytande över undervisningen. Endast 6 % av de tillfrågade tyckte att det var mycket stressande och 19 % tyckte att det var stressande för elever att ha för lite inflytande. 54 % ansåg att det inte var speciellt stressande och 18 % att inte var alls stressande.

## Personaltäthet

Många av de tillfrågade är självkritiska mot hur de lyckas i sin roll som pedagog. 44 % håller delvis med om påståendet ”Jag känner mig otillräcklig som pedagog”, 9 % håller med fullständigt vilket ska jämföras med de 35 % som delvis tog avstånd och endast 14 % som helt tog avstånd till påståendet. Mest otillräcklighet känner gruppen med få respektive flest elever per grupp. 67 % av dem med 5-10 elever per grupp känner delvis otillräcklighet som pedagog. Av dem med 26 elever eller fler per grupp håller 61 % delvis eller helt med om påståendet.

De allra flesta av de tillfrågade pedagogerna känner att de kan påverka sitt arbete. 65 % håller delvis med och 29 % håller helt med om detta. 2 % tog helt avstånd och 3 % tog delvis avstånd från påståendet.

En klar majoritet (83 %) av de tillfrågade låter sina elever göra färdigt påbörjade uppgifter. Den exakta svarsfördelningen visas i diagram 10. Ett tydligt samband finns dock mellan ökande elevantal och mindre möjlighet att uppfylla detta. Alla pedagoger med 5-10 elever per grupp höll delvis eller helt med om påståendet, men bland de övriga indelningarna så minskar instämmandet. Minst instämmer respondenterna med fler än 26 barn per grupp, där 23 % tar delvis avstånd från påståendet.

Att färdigställa uppgifter

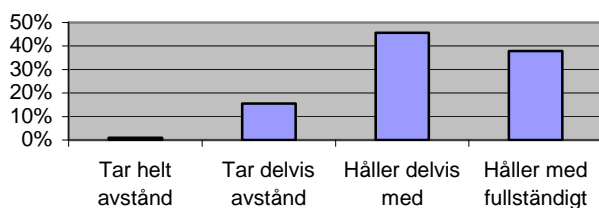


Diagram 10: Jag låter alltid mina elever göra färdigt det de påbörjat

## Gränsdragning

Gränsdragning är ett område där respondenterna är klart överens och där det inte finns några stora skillnader mellan grupperna. 78 % av de tillfrågade ansåg att det är stressande eller mycket stressande för elever med få gränsdragningar. 18 % ansåg att det inte är speciellt stressande och 4 % ansåg att det inte är alls stressande med få gränsdragningar. Pedagogernas svar redovisas i diagram 11 på nästa sida.

### Få gränsdragningar

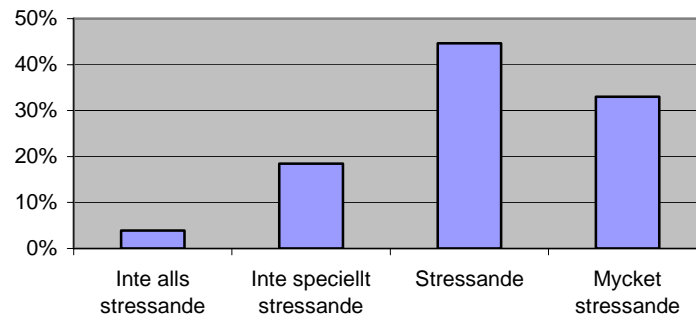


Diagram 11: I vilken grad anser du att få gränsdragningar stressar elever?

Detta återspeglas än mer tydligt i påståendet ”gränsdragning och regler är av yttersta vikt i klassrummet” där hela 69 % håller med fullständigt och 27 % håller delvis med. Fler anser alltså att det är viktigt, trots att de inte nödvändigtvis anser att det är en källa för stress. Svartsfördelningen på denna fråga redovisas i diagram 12 nedan:

### Gränsdragning i klassrummet

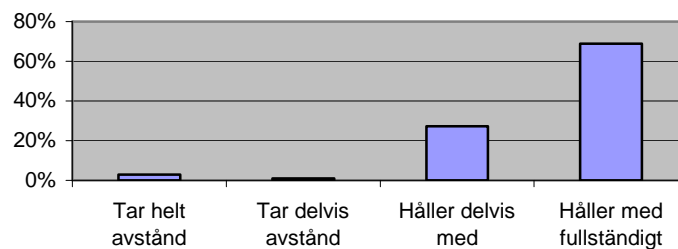


Diagram 12: Gränsdragning är av yttersta vikt i klassrummet

## **Resultat av intervjuundersökningen**

För att kunna särskilja svaren mellan de olika pedagogerna har jag valt att nedan kalla dem P1, P2, P3, P4. Min utgångspunkt i intervjuerna var en intervjuguide som jag använde vid samtliga intervjuer. Jag har sedan försökt att sortera in deras svar under de fem stressfaktorer som jag identifierat tidigare i detta arbete.

Pedagogerna som jag intervjuat har lång eller mycket lång erfarenhet i sitt yrke där P1 med 8 års erfarenhet har arbetat kortast tid följt av P2 (23 år), P3 (34 år) och P4 (42 år). Det kan också nämnas att alla är kvinnor. Utbildningsmässigt har de ungefär samma bakgrund:

- P1 är grundskollärare med musikterapeututbildning

- P2 har bakgrund som förskollärare med påbyggnadsutbildning till grundskollärare
- P3 är utbildad lågstadielärare
- P4 har motsvarande utbildning vilket vid den tiden kallades småskollärare.

Antalet elever i respondenternas nuvarande klasser och antalet pedagoger i klassrummen varierade stort mellan dem. Minst antal elever hade P3 med 24 stycken fördelade på tre pedagoger följt av P4 med 28 elever på två pedagoger, P1 med 37 elever och tre pedagoger och P2 med 38 st fördelat på 5 pedagoger.

### **Ostabil omgivning**

P1 ansåg också att mycket av stressen kommer ut på grund av eleven känner en osäkerhet på sig själv gentemot sina klasskamrater. Hon menar på att många elever kan uppleva det som stressande när de funderar över vad andra i klassen tycker om det svar som eleven gett. Detta menar hon vidare, grundar sig i att eleven har höga krav på sig själv och att denne inte vet riktigt vad som förväntas av en. P1 framhöll också att mängden sinnesintryck i klassrummet kan ha en stressande effekt på eleven.

P2 har fört en diskussion med sina elever om stress och kunde därigenom ge ett svar utifrån sina elevers eget perspektiv. På frågan vad de upplevde som stressigt så fick hon svar som grundade sig mycket på barnens prestation i förhållande till sina klasskamrater:

”När jag frågade barnen vad de tyckte var stressigt sa de att det var stressigt när man blev sist i omklädningsrummet, eller när de inte hann i kapp sina klasskamrater när de joggade ute. Det kändes också stressigt att bli sist när de ätit.”

P3 har också märkt denna stressfaktor hos sina elever. Vidare anser hon att stress kommer utifrån de förväntningar som barn har på sig själva och de intryck som de gör på sin lärare. Om de exempelvis skulle upplevas som slarviga så kan de känna stress över detta:

”Jag tror att barnen kan uppleva stress då de glömmer saker som gympapåse, matteboken eller har glömt göra läxan.”

P1 anser att otrygghet i gruppen är en stor källa till stress och hon tycker att det är viktigt att arbeta med att skapa trygghet i klassen. Det finns mycket man kan göra; gör exempelvis gruppövningar så att eleverna blir trygga i gruppen och var extra noga med att se till att varje elev förstår vad som ska göras i alla situationer.

P3 ansåg också att det är stressande för barn att hela tiden byta pedagog eftersom de förlorar tryggheten i skolan. Enligt henne borde det vara ett minimum med tre år med samma pedagog i barnens klasser.

## **Dålig arbetsmiljö**

P4 anser att det är förutsättningarna i klassrummet som är stressande för eleverna. Hon menar på att stressen kommer av att inte känna kontroll över sin egen arbetssituation. Ett exempel som hon framhåller (och som också nämndes av P1) är att det är stressande för eleven om denne inte vet vad som kommer att hända härnäst (efter uppgiften som pågår) och vad som händer under dagen (efter pågående lektion).

Hon anser också att en annan viktig förutsättning är arbetsro. Om inte eleven får möjligheter att kunna utföra sin uppgift på grund av att det är stökigt i klassrummet så kommer denne att känna sig stressad över detta. P4 är den enda av pedagogerna som specifikt nämner ljudvolym som en specifik stressfaktor. Även P1 anser dock att oroliga klassrum är en stressfaktor. Hon anser att hög ljudvolym är den största källan till stress hos elever. P3 anser också att livliga elever kan påverka klassrumsmiljön på ett stressande sätt.

Både P3 och P4 har en mer kollektiv syn på hur man råder bot på oron i klassrummet. Båda pedagogerna anser att olust och stress i klassrummet beror på klimatet i gruppen som befinner sig där. När P3 ser tendenser till detta i sin klass så försöker hon bryta mönstret genom att få gruppen att tänka på något annat:

”Om hela gruppen är orolig, rörig och stressad brukar vi ofta sjunga sånger med rörelser för att de ska bli av med lite överskottsenergi.”

Även P4 använder sig av metoden att byta aktivitet eller ämne om hon märker att eleverna blir alltför stökiga och högljudda. På detta sätt bryts tendensen och genom detta distraheras eleverna från det som skapade den livliga stämningen. P4 försöker även hjälpa eleverna genom att hitta rätt sorts miljö för att de ska kunna ta till sig undervisningen på bästa sätt. Detta kan innebära att ta ut vissa barn så att de får sitta i lugn och ro utanför klassen. Pedagogen har också en annorlunda metod med hörlurar i klassrummet som barnen kan ta på sig för att stänga ute störande ljud i klassrummet. P1 har försökt skapa små arbetsrum inne i klassrummet, vilket kan vara små vrår där elever kan sitta ensamma och arbeta.

P3 talar om tre faktorer som de mest betydelsefulla för att elever inte ska uppleva stress när de befinner sig i skolan:

### **Planering**

Om pedagogen inte planerar sina lektioner väl är sannolikheten större att denne inte förklarar på ett sätt så att alla förstår. Eftersom inte alla har så lätt för att tala om att de inte förstår kan bristen på planering leda till att eleverna blir stressade.

### **Harmoni**

En annan viktig del som P3 tror mycket på är att om man som pedagog själv är lugn så skapar detta också lugn och harmoni i klassrummet.

### **Gruppsygghet**

För P3 är det viktigt att kontinuerligt arbeta med elevgruppen så att alla känner sig trygga. Den som känner trygghet känner med mindre sannolikhet stress.

### **Akademisk stress**

P1 ansåg att det finns många saker som kan upplevas stressande för barn i klassrummet. Hon framhöll framför allt elevens förhållande till uppgiften som ska utföras på lektionen och menar att där finns många saker som kan leda till stress genom att eleven:

- Inte förstår uppgiften.
- Inte vet vad som ska göras.
- Inte förstår instruktionen
- Inte kan koncentrera sig på uppgiften.
- Inte vet vad som händer efter det att uppgiften är klar

Detta är något som P2 också håller med om. P2 anser att stress är mycket relaterat till uppgifterna som genomförs på lektionerna och det hon säger överensstämmer med P1 ovan:

”Jag tror barn känner stress då de inte behärskar och förstår det dom ska göra. Jag tror också barnen blir stressade när dom inte får göra klart sina uppgifter.”

På frågan vad pedagogen kan göra för att minska stressen tar P1 fasta på individuella åtgärder och har mycket specifika exempel på vad hon gjort i situationer som hon upplevt skulle kunna vara stressande för eleverna. Sådana åtgärder kunde exempelvis vara att ge en individuell instruktion efter den gemensamma, att hjälpa eleverna med en enskild planering för veckan,

enskild genomgång med elev innan varje skoldag eller att tillsammans med föräldern och eleven sätta upp gemensamma mål för skolarbetet.

P2 framhåller också vikten av att inte ge eleverna en omöjlig arbetssituation där de inte känner att de har möjlighet att färdigställa de uppgifter som delas ut. Därför försöker hon numera att ge eleverna uppgifter som hon vet att alla hinner med. De elever som blir färdiga innan har hon istället med extra uppgifter till. P1 hanterar denna problematik genom nivågruppering. Hon anser att både för snabb och för långsam inläring är en stressfaktor för eleven.

P1 anser att undervisning på fel nivå är en källa till stress då eleven känner antingen ostimulans på grund av låga krav eller olust på grund av höga krav. Vidare anser hon att instruktioner som är svåra att förstå förvärrar detta. P3 upplever att elever blir stressade av att de håller koll på vad och hur mycket kamraterna i klassen har gjort. När de jämför sig med varandra kan de känna press av att inte prestera lika mycket som kamraten.

## **Personaltäthet**

P4 anser att stora elevgrupper påverkar arbetsklimatet negativt, vilket i sin tur är en faktor som kan leda till stress. P3 talar mycket om olika stressfaktorer som berör trygghet och arbetsmiljö i klassrummet. Hon ansåg att det är viktigt att barnen får tillräckligt med tid till att göra och att slutföra sina uppgifter. Vidare poängterade hon hur viktigt det är med att klassrumsgrupperna inte blir för stora. När grupperna blir för stora blir det oftare oroligt, lättare alltför hög ljudnivå och det blir svårt att få till en sammanhållning i gruppen.

P2 har ett individuellt präglat synsätt på hur eleverna ska få förutsättningar att lyckas i klassrummet och hon framhåller vikten av att ge eleverna möjlighet att slutföra sina uppgifter. Hon anser att en ofullständigt genomförd uppgift är en stressfaktor för eleverna. På grund av detta förespråkar hon en individanpassning av uppgifterna så eleverna kan känna att de behärskar dem. Hon pekar vidare på att mjuka upp skoldagens fasta block så att eleverna får gå på rast när de har gjort en uppgift färdigt:

”Tidigare, då jag arbetade med en kollega som hade samma tankesätt som mig, lät vi barnen ha tiorast när de gjort klart, så att vi inte behövde avbryta dem. Vi hade heller aldrig lunch enligt schemat. Nu jobbar vi inte ihop, så jag har fått rätta mig efter de andra kollegerna.”

Låg personaltäthet i ett klassrum skapar inte enbart stress för elever, utan kan också ge upphov till stress hos pedagogerna själva. För att få en större förståelse för hur lärare själva upplever detta ville jag ta reda på lärares upplevelser kring stress. P1 känner sig stressad när inte alla elever får ut det mesta möjliga av sin skolgång och när hon inte hinner med alla i klassrummet. Hon känner stress därför att hennes ambition är att alla elever ska få undervisning på just sin nivå. P1 vill att alla ska känna att skolan är meningsfull. När så inte är fallet vill hon på något sätt ändra detta. Hennes sätt att känna stress innebär att hon får snabbare puls och ökar då effektiviteten. Om det inte räcker föra att lösa situationen kommer en mer gnagande stress då hon dag och natt försöker komma på lösningar på problemen.

P2 känner inte sig stressad i pedagogrollen. Stressen kommer istället av allt som är föränderligt runt omkring undervisningen. Hon känner stress av omorganisationer, möten, veckobrev som ska skrivas osv. Något annat som också stressar henne är när datorer och kopiatorer inte fungerar i samband med lektioner. P3 har liknande upplevelser. Hon känner stress då hon ska från möte till möte, när andra kolleger och chefer bestämmer vad hon ska göra, inför en familjeföreställning då barnen redovisar terminens arbete och nya barngrupper. Stress upplevs i form av fjärilar i magen och olustkänslor och ibland huvudvärk. P4 känner sig aldrig stressad.

## **Gränsdragning**

P1 anser att en osäkerhet inför uppgifter och skoldagens händelser är stressande. Vidare anser hon att otydliga mål och förväntningar skapar en osäkerhet hos eleverna som i sin tur leder till stress. Hon anser också att om pedagogen visar osäkerhet så skapar även detta en otrygghet hos barnen. Vidare anser hon att det är bra om pedagogen låter eleverna vara delaktiga i planeringen och genomförandet av undervisningen. Förbered eleverna och gör dem delaktiga i det som sker. Ha mycket tydliga regler i klassrummet, men inte för många. Det viktigaste är att det finns en tydlighet (i exempelvis regler, instruktioner och mål) och att eleverna får arbetsro. Som pedagog måste du vara en tydlig vuxen.

P3 tror att en orsak till stress hos eleverna är om man som pedagog öppet visar missnöje över elevernas prestationer. Att vara tydlig som pedagog behöver inte innebära att kritisera elever när de inte lyckas så bra som pedagogen förväntat sig.

P2 ansåg att det är viktigt att hela tiden föra en diskussion med barnen om vad de känner och upplever. Hon sa så här:

”Jag tror det är viktig att vi pratar mycket om känslor och att vi uppleva saker på olika sätt. Att vi är olika sårbara och tycker olika. Då tror jag att barnen får en större acceptans för att vi är olika. Tar barnen hand om varandra bättre tror jag att man kan minska stressen.”

P2 anser att det är viktigt att låta barnen jobba i sin egen takt och att vuxna i klassrummet utgår från det stadiet som barnen nått mognadsmässigt. I detta arbete så är samarbetet med föräldrar och eftersom barnen befinner sig i hemmet större delen av sin tid. Om det finns ett bra samarbete mellan pedagoger och föräldrar har vi som pedagoger en större möjlighet att göra ett bra jobb med att anpassa uppgifterna efter individens behov.

### ***Resultat och slutsatser***

Eftersom jag aldrig gjort någon enkätstudie tidigare så var detta en intressant lärdom för mig. Jag tycker också att jag, trots problem med svarsfrekvensen, fick fram en hel del intressanta resultat. När jag analyserade svaren så var det exempelvis intressant att titta på hur olika grupperingars svar varierade. Exempelvis kunde jag se att pedagoger med antingen många barn per grupp eller få barn per grupp i många frågor avvek från övrigas svar.

Genom min intervjuundersökning ville jag ha något att jämföra dessa resultat med. Dessutom ville jag gå djupare in på mina frågeställningar. I denna uppsats har jag avsett att undersöka pedagogers erfarenheter av stress i klassrummet. Under mina intervjuer tyckte jag mig märka att stress är något som har diskuterats ute i skolorna. Dels fanns det mycket tankar kring stress, dels en samstämmighet mellan svaren som pedagogerna gav. En av pedagogerna hade till och med diskuterat stress med sina elever.

Enligt mina intervjupersoner så kan stress hos elever ofta komma ur en osäkerhet på sin plats i gruppen och vilka förväntningar denna har på individen. Att jämföra resultat upplevdes som en stor stressfaktor samt att inte förstå instruktioner eller uppgifter. En orolig arbetsmiljö ansågs ha negativ påverkan, dock var det endast en av pedagogerna som specifikt nämnde hög ljudvolym som en stor källa till stress. Klara spelregler var något som lyftes fram av alla pedagoger – alla ansåg att det var viktigt för eleverna att veta vad de kan förvänta sig i skolan och vad som förväntas av dem. Jag tycker att det är glädjande att se att mina undersökningar i

stort gav överensstämmande resultat, vilket ger en styrka åt nästa del i denna uppsats – diskussionen.

Några intressanta resultat som jag kommer att diskutera djupare är:

- En majoritet av de tillfrågade pedagogerna ansåg att det var bra för elever att delta i många gruppkonstellationer. Detta står i direkt avvikelse till den teori jag hittat.
- De flesta pedagoger ansåg att hög ljudvolym var stressande för barn samtidigt som en majoritet ansåg att vuxna är mer känsliga för höga ljud än vad barn är.
- Så gott som alla ansåg att för mycket krav är stressande, men att för lite krav inte är speciellt stressande.
- En majoritet av de tillfrågade känner otillräcklighet i sin pedagogroll.
- Nästan alla ansåg att gränsdragning är oerhört centralt i klassrumsarbetet.
- Trygghet och stabilitet i klassrummet.
- Fördelen att anpassa undervisningen på rätt nivå.

## DISKUSSION

Tidigt i mitt uppsatsskrivande kom jag i kontakt med Millers stressfaktorer. Hon hade i sin bok tagit fram elva stressfaktorer under vilka hon visade på olika situationer i vilka elever utsattes för stress i klassrummet. Jag valde att sammanfatta hennes tankar och väga ihop det som jag hittade hos andra författare till fem egna stressfaktorer. Dessa fem faktorer har sedan fått tjäna som struktur för resten av detta arbete. Med detta som utgångspunkt är det därför naturligt att jag även i diskussionen följer denna logiska uppbyggnad.

### ***Ostabil omgivning***

Lerjestad (2005) jämför och förklarar stress med ordet rädsla, dvs. när vi känner oss stressade så känner vi också rädsla. Ordet rädsla kommer också med i Millers stressfaktorer som hon beskriver som elva stycken rädslor. Under mina samtal med pedagoger visade det sig att även de hade sett och upplevt att barn kunde känna just rädsla och oro över olika saker. Denna oro kommer ofta ur situationer där de jämför sig med övriga gruppen. Sådana jämförelser bottenar troligen i en viss osäkerhet på hur de platsar i gruppen. Kanske ligger det en hel del i det en pedagog rekommenderade – minst tre år med samma pedagog innan eleverna byter lärare?

Verkligheten i skolan är dock annorlunda. Åttio procent av de tillfrågade eleverna i BO:s (2001) undersökning svarade att det är skolan som var orsaken till att de känner sig stressade. Ellneby (2004) menar att elever hela tiden får knyta an till olika pedagoger och att detta i slutändan kan innebära att de slutar ty sig till någon i skolan. En stor majoritet av pedagogerna som tillfrågades i enkätundersökningen ansåg dock att det är positivt om eleverna deltar i många olika gruppkonstellationer. Jag tycker att detta är problematiskt. De resultat som denna uppsats kommit fram till pekar på att många elever behöver ha en så stor trygghet som möjligt i sin skolmiljö. Att hela tiden byta klass, mentorsgrupp, lärare och arbetskamrater är inte stärkande för elever. De allra flesta av de tillfrågade i min undersökning ansåg dock att en hög läraromsättning är stressande eller mycket stressande för eleverna, vilket är en bra insikt.

Det är viktigt att skolorna anstränger sig för att se till så att elevernas omgivning i skolan är så stabil som möjligt. Pedagogerna bör följa med eleverna i så stor utsträckning som är möjligt och sammanhållningen i grupperna bör främjas så att eleverna känner en trygghet i sin arbetsmiljö. En av pedagogerna menar att olika gruppövningar kan vara ett sätt att uppnå detta, vilket jag tycker verkar vara en bra metod att bygga en bra grupp känsla.

## **Dålig arbetsmiljö**

Att det kan vara stökigt i klassrummet är nog de flesta medvetna om genom egna erfarenheter, antingen som pedagoger eller som elever. Lika ofta tänker vi nog inte på detta som en stressfaktor. Enligt Miller (1982) är dock rädslan för oväsen en av de starkaste stressfaktorerna. Att det är allvarligt att utsättas för hög ljudvolym under en längre tid kommer också fram där Ellneby (2004) redovisar en undersökning som visar att det till och med kan leda till psykiska besvär. Enkätundersökningen pekar på att pedagoger tar allvarligt på problemet med hög ljudvolym. Så gott som alla ansåg att hög ljudvolym är en källa till stress och mer än hälften av de tillfrågade ansåg att detta var mycket stressande. Under intervjuerna var det dock bara en av de fyra pedagogerna som specifikt nämnde hög ljudvolym som en stor källa till stress, men allihop resonerade kring stökiga klassrum som något oerhört negativt för eleverna. Med utgångspunkt i ovan så anser jag att skolor och kommuner måste öka sina ansträngningar för att minska storleken på skolklasserna eftersom detta är det mest effektiva sättet att minska ljudvolymen i klassrummet.

En allvarlig upptäckt som jag gjort är att många anser att hög ljudnivå är allvarligare för vuxna än för barn. En majoritet av de tillfrågade i enkätundersökningen instämde nämligen i detta påstående. Ellneby (2004) visar att det i själva verket förhåller sig tvärtom. Barns hörsel är känsligare och deras upplevelser av hög ljudvolym är starkare än hos vuxna. Hög ljudvolym kan alltså ge ett direkt fysiskt symptom. Torsheim och Wold (2001) visar att antalet fysiska åkommor var större i klasser där ljudvolymen upplevdes som hög och störande. Dessutom leder hög ljudvolym till stress som påverkar inläringen negativt. Enligt Pålshammar kan detta till och med leda till att vi går bakåt i inläring, dvs. förlorar det vi tidigare lärt oss. En slutsats som jag tycker man kan göra är att pedagoger i många fall själva känner obehag och stress inför hög ljudvolym, men att inte elevers obehag syns lika tydligt. Jag anser att skolpersonal måste göras uppmärksamma på elevers egentliga ljudkänslighet.

Det var dock glädjande att få höra lärares redogörelser för deras arbete med att skapa en bra arbetsmiljö i klassrummet. De hade alla olika sätt att motverka störningar i klassrumsmiljön. Att förse eleverna med hörselskydd är kanske inte det bästa sättet att minska ljudvolymen, men det är ändå en finurlig idé. Att bryta negativa mönster genom att byta aktivitet tror jag är en desto mer effektiv metod. Jag tycker också att det verkar vara förnuftigt att låta elever arbeta i den miljö som de presterar bäst i; om det så är i ett litet enskilt hörn i klassrummet

eller i en lugnare miljö utanför klassrummet. En av pedagogerna framhöll tre ledord: planering, harmoni och grupptrygghet som centrala för att få en bra arbetsmiljö. Att det verkligen är så stöds av Torsheim och Wold att det sociala stödet från omgivningen har stor inverkan på den fysiska och psyksiska arbetsmiljön i klassrummet. Detta visar också att stressfaktorerna inte ska ses som enskilda företeelser utan att de påverkas av varandra och att bli utsatt för en stressfaktor kan leda till att vi utsätts för ännu en faktor.

### ***Akademisk stress***

Enligt Torsheim och Wold (2001) leder alltför höga krav till akademisk stress. Denna stress minskar om stämningen i gruppen är bättre och det visade sig även att detta var viktigare än att eleven fick ett bra individuellt stöd. Detta betyder dock inte att det individuella stödet är betydelselöst, utan att det inte räcker med detta. En stor majoritet av de tillfrågade i enkätundersökningen ansåg att det var en källa till stress att bli utsatt för alltför mycket krav. De allra flesta ansåg också att det är negativt att sätta press på eleverna. Enligt Miller kan elever känna rädsla för att bli av med stödet från sin vuxna omgivning, vilket även stöds av Woxberg (2005) och Ellneby (2004). Pedagogerna jag intervjuade hade många åtgärder som de använde sig av för att minska denna typ av upplevelser hos eleverna. De flesta av dessa åtgärder var av typen individuellt stöd. Akademisk stress handlar i slutändan om i vilken grad pedagogen förmår ge varje elev det stöd denne behöver. Detta beror dock inte bara på hur duktig den enskilde pedagogen är utan också om i vilken verklighet denne verkar. Med många elever per pedagog, dålig arbetsmiljö för både vuxna och barn samt ständigt skiftande omgivning så minskar dennes möjligheter.

Pedagogerna jag intervjuade ansåg att elevernas jämförelser med varandra var skadlig och att detta leder till stor osäkerhet hos den enskilde eleven. Denna osäkerhet kan också leda till att stress uppkommer pga. eleven inte förstår uppgiften eller instruktionen och inte vågar fråga om mer hjälp eftersom de är rädda för vad andra (inklusive pedagogen) ska tycka. Enligt Ellneby (2004) är det en stor stressfaktor att inte förstå eller att inte bli förstådd. I enkätundersökningen kom det också tydligt fram att pedagogerna ansåg att detta var mycket stressande för elever.

Ibland får man höra att för lite krav leder till stress och det är mycket möjligt att det kan förhålla sig så i vissa fall. Jag har dock inte lyckats hitta någon teori som stödjer detta påstående. Både under intervjuerna och i enkätundersökningen kom det dock fram sådana

åsikter. Ungefär 40 % av de tillfrågade i enkätundersökningen ansåg att för lite krav var stressande eller mycket stressande för elever. I gruppen av pedagoger med få elever per grupp ansåg två tredjedelar av de tillfrågade att det var så. En orsak till detta skulle kunna vara att de har större möjlighet än sina övriga kollegor att individanpassa undervisningen och att de därför känner större krav att kunna göra detta.

Det kan vara ett problem att vi begär att elever ska ta ansvar för sitt eget lärande. Enligt SOU (2006) kan detta leda till stress hos elever eftersom detta ibland tolkas som att det är bättre att inte fråga om hjälp. Bakomliggande orsaker är maktlöshet på grund av alltför höga kunskapskrav kombinerat med en låg nivå av inflytande. Enligt Ellneby (2004) är detta så kallad utvecklingsstress vilken uppkommer på grund av att inte alla elever befinner sig på samma utvecklingsnivå. En stor majoritet av de tillfrågade i enkätundersökningen ansåg att elever ska ta eget ansvar för sitt lärande och det var ytterst få som ansåg att detta var speciellt stressande. Jag anser att det behövs mer forskning kring hur pedagoger ska förhålla sig till detta krav.

## ***Personaltäthet***

Det finns en stor enighet att en så stor andel pedagoger per elev i klassrummet som möjligt är önskvärt. Anledningarna till detta är många; med ökat antal lärare så:

- Minskar stressen både bland pedagoger och elever (Ellneby, 2004)
- Ökar flexibiliteten kan undervisningsmetodiken förändras (Podmore, 1998)
- Förbättras den sociala kontakten mellan pedagog och elev samt mellan elever (Ellneby, 2004)
- Minskar ljudvolymen i klassrummet (SOU, 2006)
- Minskar fysiska åkommor och arbetstillfredsställelsen blir högre (BO, 2001)

Det finns en samstämmighet mellan ovanstående slutsatser och det som pedagogerna säger i mina intervjuer. Jag ville här också få en bild av vad pedagogerna anser som stressande och jag kopplar mycket av det de säger till att det finns begränsade möjligheter att ge den undervisning som de önskar. I enkätundersökningen kände en majoritet av pedagogerna sig otillräckliga. Detta är givetvis en resursfråga. Trots detta hade en stor majoritet ambitionen att låta eleverna göra sina uppgifter färdigt. Flera av pedagogerna jag intervjuade beskrev också det som en stressfaktor för elever att inte få göra färdigt sina uppgifter. En av dem hade till och med tidigare arbetat med ett flexibelt schema där eleverna tog rast när de gjort färdigt sina

uppgifter. För att återkoppla detta till övriga stressfaktorer så är detta alltså ett sätt att ge eleven en ökad möjlighet att påverka sin tid och sitt arbete.

Även stressfaktorn personaltäthet kan alltså anses ha en direkt koppling med flera av de övriga faktorerna. Genom min enkätstudie har jag kunnat konstatera att svaren jag får varierar beroende på hur många elever pedagogen har ansvar för. Överlag kan jag se att pedagogerna med få elever per pedagog i betydligt större utsträckning än övriga anser att faktorerna som frågorna behandlade var stressande för eleverna. Min tolkning av detta är att pedagoger med färre antal elever har större möjlighet att vara ”vakna” för denna typ av frågor eftersom de har större möjlighet att upptäcka symptomen hos sina elever. Med utgångspunkt i detta hade jag tyckt att det varit intressant att se om denna hypotes hade kunnat påvisas i en större undersökning.

## **Gränsdragning**

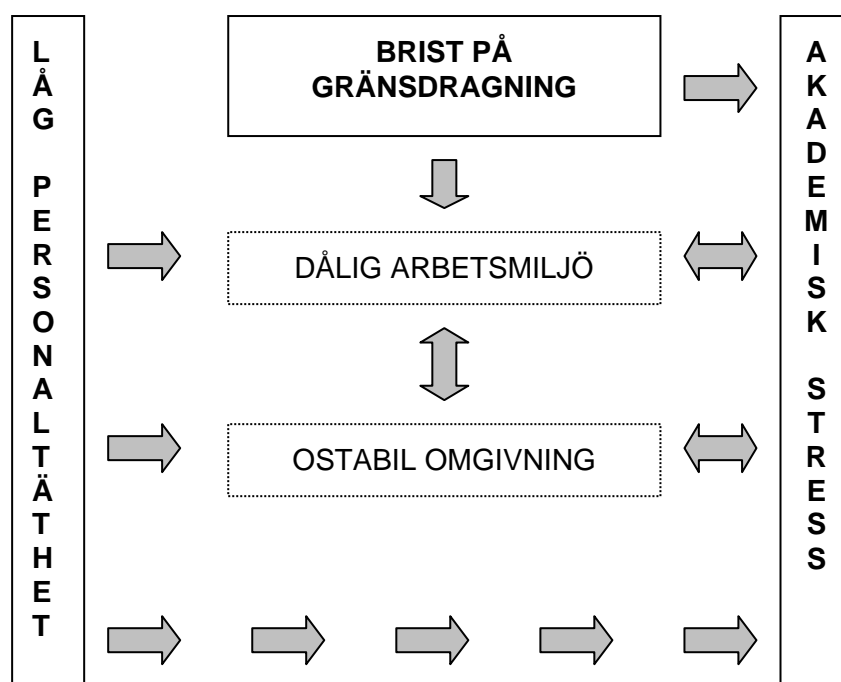
Med gränsdragning har jag i denna uppsats syftat klara förväntningar. Det finns en tydlig samstämmighet mellan teori och empiri i denna fråga. Den teoretiska utgångspunkten (Miller, 1982 samt Ellneby, 2004) är att skolan måste tillhandahålla ett regelverk och att detta måste vara klart och tydligt för alla som befinner sig i skolan. Utan regelverket måste gränserna testas, vilket leder till störningar i arbetsklimatet i klassrummet.

Att det finns förståelse för detta bland de tillfrågade pedagogerna syns både i enkätundersökningen och i intervjuerna. En klar majoritet av de tillfrågade pedagogerna i enkätstudien tyckte att få gränsdragningar var stressande eller mycket stressande. På liknande sätt blev deras samstämmighet kring påståendet att gränsdragning är av yttersta vikt i klassrummet. Hur uppnår de då detta? Det var detta jag ville få svar på i mina intervjuer. Jag skulle vilja sammanfatta detta i tre punkter:

1. Tydlighet: Var nog med att kommunicera vilka mål och vilka regler som gäller i klassrummet. Gör eleverna delaktiga i målsättningen.
2. Kommunicera: Genom att samtala kan vi skapa en förståelse både mellan pedagog och elever som mellan elev och elev.
3. Individanpassa: Det är viktigt att låta varje elev arbeta i takt och svårighetsgrad som de klarar av.

## Slutsatser

Min slutsats efter detta arbete är att vi för att förstå och kunna motverka stress bör titta på alla stressfaktorer utifrån en helhet. Det finns kopplingar mellan stressfaktorerna och de påverkar varandra på olika sätt så att vi genom att utlösa en av faktorerna genast kan drabbas av flera av dem. I nedanstående figur 2 har jag försökt fånga min bild av hur de fem stressfaktorerna hänger samman. Detta blir också en sammanfattning av det som denna uppsats har syftat till att besvara.



Figur 2: Stressfaktorernas inbördes beroende

Hur ska då figur 2 tolkas? Jag läser den från vänster till höger. Ett av skolans stora bekymmer är resurser, det vill säga personaltätheten i klassrummen. Att inte få den individuella hjälp som eleven behöver kan leda till flera olika stressreaktioner. Först och främst leder brist på stöd ofta till akademisk stress, det vill säga att eleven inte har möjlighet att uppnå de krav och mål som ställs på denne. När eleven får dessa upplevelser så kan detta leda till ett utåtagerande sätt vilket leder till att det blir stökigt och att ljudvolymen ökar. Detta innebär att låg lärartäthet kan leda både till akademisk stress och till att arbetsmiljön i klassrummet försämras. När det går alltför många elever per pedagog blir det också svårare för pedagogen att bygga relationer till eleverna, vilket i sin tur försvårar för eleverna att ty sig till pedagogen. Följden av detta är att låg lärartäthet också leder till att stressfaktorn ostabil omgivning förvärras.

Om man sedan tittar på mittendelen i figur 2 kan man se att dålig arbetsmiljö och ostabil omgivning kan orsakas av och påverkas av varandra så att den ena stressfaktorn leder till den andra. Detta innebär alltså att om eleverna vistas i ständigt föränderliga miljöer så leder detta till ett oroligare klassrumsklimat och en försämring av arbetsmiljön. Akademisk stress kan både utlösa och utlösas av en dålig arbetsmiljö och en ostabil omgivning. Detta innebär att arbetsmiljö och arbetsklimat i klassen är minst lika viktigt som att vi har duktiga lärare i skolan.

För att sedan studera figur 2 uppifrån så kan man säga att pedagogens viktigaste roll för att minska stressen är att ge tydliga ramar, regler och mål för vad som ska gälla i klassrummet. Utan klar gränsdragning finns det risk för att eleverna blir utåtagerande, vilket påverkar arbetsmiljön. Utan klara mål vet eleverna inte vad som förväntas av dem och vad de ska prestera, vilket i sin tur kan leda till akademisk stress.

### ***Pedagogisk relevans***

Vilken betydelse har då mina resultat för det pedagogiska arbetet i skolan? Jag anser att modellen kring stressfaktorernas beroende kan användas för att förstå hur skolan kan skapa en miljö för att minimera stressen i klassrummet. Genom att utgå från stressfaktorerna kan vi sätta upp följande bild av hur skolan bör vara:

- Skola och pedagoger har med klara gränsdragningar visat vilka regler, beteenden och mål som gäller i skolarbetet.
- Skolan (och i slutändan kommunen) har getts tillräckliga resurser för att se till att storleken på klasserna är små. Antalet pedagoger per elev ska vara så pass få att pedagogen kan ge varje elev det stöd de behöver för att utvecklas i sin fulla potential.
- Omsättningen av pedagoger är låg och varje lärare följer klassen minst tre år. Pedagogen har genom att arbeta aktivt med gruppen skapat en god och öppen gruppkänsla i klassen.
- Skola och pedagoger har förmåga att skapa bra arbetsmiljöer så att möjlighet ges för varje elev att arbeta i den miljö och den takt de behöver för att utvecklas till fullo.

## SAMMANFATTNING

Syftet med denna uppsats var att undersöka lärares erfarenheter kring faktorer som skapar stress i klassrummet. Efter genomförd litteraturgenomgång så hade jag identifierat fem stycken stressfaktorer, och arbetets fortsatta inriktning blev därefter att förstå hur dessa stressfaktorer beror av och påverkar varandra. Arbetet har bedrivits med ett deduktivt tillvägagångssätt, vilket för mig har inneburit att jag i mina undersökningar utgick från en stabil teoretisk bas. I denna uppsats har jag genomfört en enkätundersökning och fyra stycken intervjuer med pedagoger i skolans lägre åldrar.

Den teoretiska studien kom att utgå ifrån Millers nio stressfaktorer. Tillsammans med material av Ellneby och BO mynnade detta ut i fem stycken stressfaktorer: Ostabil omgivning, dålig arbetsmiljö, akademisk stress, personaltäthet och gränsdragning. Med ostabil omgivning menas att det saknas stabilitet genom att klasskamrater, lärare etc förändras i för stor utsträckning. Dålig arbetsmiljö är i huvudsak klassrum med alltför hög ljudvolym och bristande möjligheter för eleverna att ta till sig undervisning på grund av detta. Akademisk stress innebär att eleven känner stress inför mål och uppgifter som denne inte klarar av att genomföra. Personaltäthet är förhållandet mellan antalet pedagoger och antalet elever och hur detta är relaterat till stress. Med gränsdragning menas hur elever kan utveckla stresssymptom på grund av att de inte vet vad som förväntas av dem. När jag hade genomfört litteraturstudien kunde jag ana att det fanns samband mellan stressfaktorerna så att en stressfaktor kan ge upphov till en annan stressfaktor.

Efter att jag gjort min enkätundersökning så kände jag inte att jag kunde besvara min frågeställning och därför genomförde jag även fyra stycken intervjuer. Tillsammans gav dessa två undersökningar mig tillräcklig information för att besvara min frågeställning vilka erfarenheter lärare har av faktorer som skapar stress i klassrummet. Enkätundersökningen och intervjuerna gav information som visade att pedagoger har goda kunskaper om vad som kan framkalla stress i klassrummet, men att det också finns vissa saker som oroar. Så gott som alla ansåg att hög ljudvolym är stressande för barn samtidigt som en majoritet ansåg att vuxna är mer känsliga för ljud än barn. De flesta ansåg att för mycket krav var stressande, men att för lite krav inte var speciellt stressande. Det finns många som har åsikten att för lite krav är stressande, men jag har inte hittat någon teori som stödjer detta.

När jag vägt samman mina undersökningar så har jag kunnat dra slutsatsen att stressfaktorerna har ett förhållande till varandra så att en stressfaktor kan utlösa en annan. För pedagogen så är gränsdragning en central uppgift och brist på detta kan leda till både akademisk stress och till att arbetsmiljön försämras. Arbetsmiljön är beroende av hur elevgruppen mår som social grupp vilket innebär att en ostabil och otrygg grupp påverkar arbetsmiljön i negativ riktning. Stressfaktorerna dålig arbetsmiljö och ostabil omgivning påverkas av i vilken grad elever känner akademisk stress, men akademisk stress kan också utlösas av en dålig arbetsmiljö eller ostabil omgivning. Låg personaltäthet leder både till akademisk stress, till försämrad arbetsmiljö och till att försämra elevens möjlighet att känna trygghet i gruppen.

Denna uppsats är relevant ur ett pedagogiskt perspektiv eftersom det är viktigt för pedagoger att förstå hur olika stressfaktorer påverkar varandra. Skolan behöver se på stress med ett helhetsperspektiv för att på så sätt skapa en arbetsmiljö som minimerar risken för elever att utsättas för stress.

## KÄLLFÖRTECKNING

- Barnombudsmannen (2001) *Barns och ungas stress i skolan*. Stockholm.
- Denscombe, M (2000) *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Ellneby, Y (2004) *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Natur och Kultur.
- Girden, E R. (2001) *Evaluating Research Articles*. Sage Publications.
- Holme & Solvang (1991) *Forskningsmetodik- om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Lerjestaad, J (2005) *Stress = Rädsla – En människa utan rädslor blir aldrig stressad*. Stockholm: Ekerlids Förlag.
- Miles, M B & Huberman, A M (1994) *An Expanded Sourcebook - Qualitative Data Analysis*. Second Edition, Sage Publications.
- Miller, M S (1985) *Stressade barn – att förstå och bevara stressignaler hos barn och ungdomar*. Stockholm: Schmidts Boktryckeri.
- Natvig, G K; Hanestad, Berit Rokne och Samdal, Oddrun (2006) *The role of the student: Salutogenic or pathogenic?*. International Journal of Nursing Practice s. 280-287.
- Podmore, V (1998) *Class size in the first years at school: A new Zealand perspective on the international literature*. International Journal of Educational Research s. 711-721
- Pålshammar, Å (2002) *Stress och inläring – ett hjärnperspektiv*. Hämtat från:  
<<http://www.hjarnfonden.se/hjarnan/stress.shtml>>
- Seale, C (1999) *The Quality of Qualitative Research*. Sage Publications.
- Solin, E & Orlick, T (1998) *Visst kan du – för barn och föräldrar*. Örebro: LäroMedia.
- Solin, E & Orlick, T (2000) *Visst kan du – livsfärdighetsträning i förskola och skola*. Örebro: LäroMedia.
- SOU 2006:77. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa*. Stockholm: Edita Sverige.
- Torsheim & Wold (2001) *Schoolrelated stress, support and subjective health complaints among early adolescents: a multilevel approach*. Journal of Adolescence s. 701-713
- Woxberg, L (2005) *Stress i unga år*. Jönköping: Brain Books.

# BILAGA 1

## ENKÄTUNDERSÖKNING

Hej!

Jag heter Mia-Maria Mårtensson och läser nu min sista termin på lärarutbildningen på högskolan i Kristianstad.

Under sista terminen på lärarutbildningen ingår det att skriva en C-uppsats och då har jag fått glädjen att skriva om stress och press i skolan. I mitt arbete vill jag undersöka vad pedagoger har för tankar om stress och press i lärandemiljöer och klassrum.

I min studie kommer jag att lägga stor vikt vid enkätundersökningen. Därför skulle det vara till stor hjälp om du vill hjälpa mig att svara på några frågor. Målgrupp för min undersökning är 100 pedagoger verksamma i Lunds kommun. Enkäterna kommer sedan att sammanställas och resultaten jämföras med olika teorier kring stress och press.

Enkätundersökningen har jag velat göra så enkel och kort som möjligt för att inte ta för mycket tid från dig. Den tar ca 3 minuter att fylla i.

I min undersökning lägger jag ingen vikt vid person eller skola och du kommer att vara helt anonym. Jag vill också betona att det är helt frivilligt att delta i denna undersökning. Den ifyllda enkäten lägger du i det kuvert som finns i personalrummet. Kuvertet är märkt ”Enkätundersökning”. Ditt svar vill jag ha senast onsdagen den 18:e oktober.

Har du några frågor är du välkommen att ringa mig på telefon nr: 0 737 173 582

VAR GOD VÄND FÖR ATT BESVARA FRÅGORNA →

## BILAGA 2

Vilken ålder har dina elever? \_\_\_\_\_

Hur många elever har du i din grupp? \_\_\_\_\_

Hur många barn är det per vuxen mestadels, under skoltimmarna? \_\_\_\_\_

Vad har du för utbildning? Ange det alternativ som stämmer in på dig:

förskolelärare    grundskolelärare    fritidspedagog    annat \_\_\_\_\_

Gradera mellan ett och fyra i vilken grad du anser att följande faktorer stressar elever.

1 = Inte alls stressande och 4 = Mycket stressande

	1	2	3	4
Hög ljudvolym				
Hög omsättning av personal				
Stort ansvarstagande av eleven				
För lite inflytande från elevens sida				
För lite krav				
För mycket krav				
Få gränsdragningar				
Att inte förstå				
Rädsla att inte bli omtyckt				
Rädsla att inte lyckas				

Nedan kommer ett antal påståenden. Gradera mellan ett och fyra.

1 = Tar helt avstånd, 2 = Tar delvis avstånd, 3 = Håller delvis med och 4 = Håller med fullständigt

	1	2	3	4
Elever ska ta eget ansvar för sitt lärande				
Hög ljudnivå är ett större problem för vuxna än för barn				
Ljudnivån är inget problem i mitt klassrum				
Tidspress är nödvändigt för att elever ska få något gjort				
Det kan vara bra att stressa och sätta press på elever				
Det viktigaste är att <i>alla</i> förstår och hänger med i undervisningen				
Jag fokuserar främst på de svaga eleverna				
Gränsdragning och regler är av yttersta vikt i klassrummet				
Att delta i många olika gruppkonstellationer är bra för eleverna				
Jag låter alltid mina elever göra färdigt det som de påbörjat				
Jag känner mig otillräcklig som pedagog				
Jag kan styra och påverka mitt eget arbete				

## **BILAGA 3**

### **Allmänna frågor**

Hur länge har du arbetat som lärare?

Hur många elever har du i din klass?

Hur många pedagoger är ni i klassen?

Vad har du för utbildningsbakgrund?

**Berätta vad du tror kan upplevas som stressade för barn i klassrummet.**

Varför? På vilket sätt? Har du varit med om detta? Hur kände du då?

**Vad har du gjort i dessa situationer för att minska stressen hos eleven?**

**Vad har du för tankar om faktorer som skapar stress hos elever?**

**Vad tror du krävs för att eleverna inte ska känna stress i skolan?**

**Berätta vad du som pedagog kan göra för att förebygga att stress uppkommer i klassrummet.**

**När känner du dig som pedagog stressad? Varför känner du stress? På vilket sätt?**

**Vilka skillnader ser du hos barn idag jämfört med när du började arbeta som lärare vad gäller stress i klassrummet? Vad tror du att detta beror på?**