

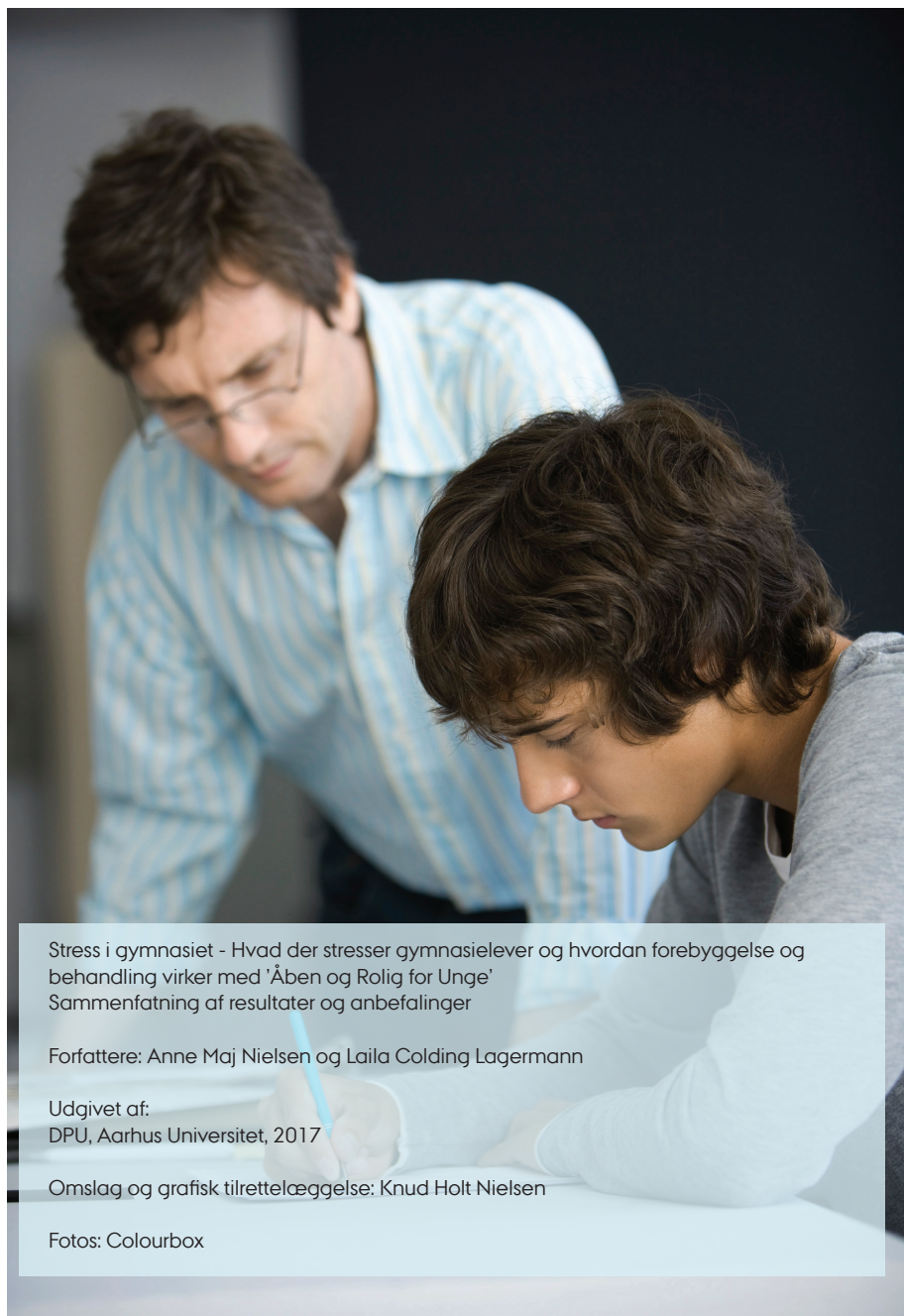


STRESS I GYMNASIET

SAMMENFATNING AF
RESULTATER OG ANBEFALINGER



AARHUS UNIVERSITET



Stress i gymnasiet - Hvad der stresser gymnasielever og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og Rolig for Unge'
Sammenfatning af resultater og anbefalinger

Forfattere: Anne Maj Nielsen og Laila Colding Lagermann

Udgivet af:
DPU, Aarhus Universitet, 2017

Omslag og grafisk tilrettelæggelse: Knud Holt Nielsen

Fotos: Colourbox

Anne Maj Nielsen og
Laila Colding Lagermann:

STRESS I GYMNASIET

Hvad der stresser gymnasieelever
og hvordan forebyggelse og
behandling virker med 'Åben og
Rolig for Unge'

Sammenfatning af resultater og
anbefalinger

DPU, Aarhus Universitet, 2017



Stress i gymnasiet

Læring og trivsel i gymnasiet er truet af præstationspres, konkurrence og udbredt stress. Det modvirker formålene med uddannelse, fordi stress gør det sværere at koncentrere sig, lære og huske og risikerer at forringe de unges sociale trivsel og udvikling. Derfor er stress i gymnasiet alvorligt bekymrende.

En undersøgelse af stress hos gymnasieelever i Aalborg viser, hvordan stress giver sig udslag i gymnasiet, hvad der stresser eleverne, hvad der adskiller de stressramte elever fra andre elever, hvordan et stressreduktionskursus virker for de unge i gymnasiet, og hvad der kan modvirke stress i gymnasiet.

Læs mere i rapporten *Stress i gymnasiet*. (Rapporten kan downloades fra <http://edu.au.dk/viden/ungdomsuddannelser>)

Hvor udbredt er stress hos gymnasieelever?

Hele årgangen af elever i 2.g på to gymnasier i Aalborg havde en markant højere gennemsnitscore på stress end befolkningen i Danmark.. Mere end hver anden elev i 2.g scorede lige så højt på stressskalaen som den mest stressramte femtedel af befolkningen (Jensen, 2017: Åben og Rolig for Unge - <http://cfps.dk/aktuelt/>).

De mange elever i 2.g i Aalborg er ikke alene om at være unge med bekymrende høj stress. Ifølge Ungdomsprofilen 2014 var 39 % af 70.546 adspurgte elever i danske gymnasie- og HF-uddannelser stressede hver uge, 20 % var stressede hver dag.

Det er stærkt bekymrende at så mange unge i gymnasiet har et så højt stressniveau, fordi det kan have alvorlige konsekvenser for deres læring, trivsel og udvikling.

Hvordan giver stress udslag i gymnasiet?

Stress viser sig hos gymnasieeleverne i form af koncentrationsvanskeligheder, tankemylder, søvn- og spiseforstyrrelser, humørsvingninger, tristhed, udmattelse, hovedpine og manglende lyst til at komme på gymnasiet.

Jeg føler (...) træthed, får ikke lyst til at spise overhovedet (...) og så... humørsvingninger (...) Ja så kan man bare godt selv mærke at man er stresset, for så ryster man bare sådan. Og føler at man ikke kan trække vejret. (Kirsten)

Stress er en reaktion på en krævende eller truende situation, hvor biologiske, psykologiske og sociale forhold søges bragt i balance. Hvis den stressfremkaldende situation fortsætter gennem længere tid, bliver den stressramte udmattet og kan ikke hvile og komme til kræfter igen, tanker og følelser kan ikke falde til ro, appetit og søvnrytme bliver forstyrret og personen bliver udmattet og handlingslammet. Stressramtes koncentration og hukommelse bliver forringet og det kan blive uoverskueligt at skulle forholde sig til opgaver eller andre mennesker.

Så kan jeg slet ikke overskue noget ... altså der er... rigtig mange tanker der kommer på en gang. Og så kan du ikke tænke på nogen af dem, og så bliver det bare sådan for meget.(...) Man kan bare slet ikke tænke på noget og så bliver man bare sådan frustreret eller sådan måske sådan lidt ... så får jeg nok lidt humørsvingninger eller hvad skal man sige, så bliver jeg sådan lidt enten en del sur på næsten alt eller ked af det over alt... (Kenneth)

Unge med stress kan reagere ved at blive stille, indadvendte og søge at undgå alle krævende aktiviteter. Trods deres ønsker om det modsatte gør stressreaktionerne dem passive, forvirrede, glemsomme og udmattede. Disse stresssymptomer hos unge kan let forveksles med manglende vilje til at engagere sig i deres uddannelse, i praktiske opgaver hjemme og i andre aktiviteter, som lærere og forældre ønsker de unge skal deltage i. Stressramte unge kan ikke, selvom de gerne vil.

Hvad er det, der stresser i gymnasiet?

Undersøgelsen viser et hverdagsliv i gymnasiet med stort præstationspres og høj konkurrence. Ifølge eleverne er det, som stresser i gymnasiet, konstante høje krav, hvor de skal præstere både i skriftlige afleveringer (der kan ligge samtidigt i forskellige fag) og ved at forberede sig til og deltage i undervisningen (hvor der kan blive givet nye lektier for fra dag til dag), så mange af dem ofte må tage natten til hjælp for at nå det hele.

De anstrenger sig konstant for at præstere bedst muligt, fordi karakterer er afgørende for deres fremtid, videre uddannelse, karriere og succes i livet. Kampen for høje karakterer skaber konkurrence både fagligt og socialt: der kæmpes i klasserne om at blive bemærket som dygtige af lærerne, der bedømmer og tildeler karakterer. Man skal helst være sammen med de dygtige, så øges muligheden for at lærerne ser en selv som dygtig – og det er elever med høje karakterer, som andre vil lytte til og arbejde sammen med.

Derfor anstrenger mange af eleverne sig for altid at fremstå som en energisk og attraktiv samarbejdspartner og kammerat, der har ressourcer til gode præstationer, selvom de kan føle sig udmattede og stressede. Hvis man viser det, falder ens værdi som mulig højt præsterende elev (i lærernes øjne) og res-

sourcefuld samarbejdspartner (i kammeraternes øjne). Det er et anstrengende dobbeltspil, som bidrager til stress og usikkerhed blandt eleverne.

Mange elever har job flere gange om ugen, fordi de skal betale husleje hjemme, computer til skolearbejdet, og egen telefon, tøj og fornøjelser. Flere af dem finder det nødvendige job stressende at passe samtidig med gymnasiet.

De væsentligste stressorer i gymnasiet er ifølge denne undersøgelse: Konstant præstationspres med ofte mange forskellige opgaver samtidig og faglig og social konkurrence. Fritidsjob bidrager til stress for elever, der er afhængige af egen indkomst.

Hvad adskiller de stressramte fra andre elever i gymnasiet?

De stressramte elever fortæller om gymnasielivet som fuldt af opgaver, der alle er meget vigtige. Når alle opgaverne kræver højeste prioritet, og der er mange opgaver samtidig, mister eleverne muligheden for at prioritere deres indsatser. De beskriver karakteristiske kamp- og flugt-strategier, som de bruger for at holde hverdagen ud: kamp for at overkomme alle opgaver på højt niveau – og flugt fra de uoverskuelige mængder af opgaver. Kamp-flugt-strategier og alt-eller-intet-indsatser karakteriserer de unge stressramte, ligesom andre grupper med stress.

De stressramte elever forsøger at leve op til alle krav og de oplever karakterer som vurderinger af ikke alene deres præstationer, men også af deres personlige værdi, så en dårlig karakter betyder at de ikke personligt lykkes. Stresssymptomerne gør det vanskeligt for dem at præstere bedre, og de forstår ikke deres egne reaktioner, der bliver yderligere tegn på fiasko.

Mange unge med stress-symptomer oplever at deres forældre ikke forstår gymnasielivet og hvordan det kan være stressende.

De interviewede elever, som ikke er alvorligt stressede, har strategier til at balancere mellem krav om præstation og deres behov for hvile og restitution. Disse strategier er forbundet med ressourcer i elevernes hverdagsliv, som understøtter prioritering mellem præstationskrav og elevernes behov:

Prioriteringsstrategier	Understøttende ressourcer for strategier
1: At vurdere og vælge hvilke opgaver, der skal prioriteres højt og hvilke der kan prioriteres lavere – og samle energien om de højt prioriterede opgaver.	<i>Forældre (og evt. lærere), der forstår og anerkender elevens situation og hjælper eleven med at vurdere og prioritere arbejdsindsatsen (så fx afsluttende eksaminer prioriteres højere end årsprøver, eller nogle afleveringer prioriteres højt i arbejdsindsats og andre lavere).</i>
2: At se alternative muligheder, fx opmærksomhed på forskellige muligheder efter gymnasiet og alternative karriereveje.	<i>Forældre, lærere, vejledere, politikere der kan bidrage med andre perspektiver og viden, så deltagelse i gymnasiet kan handle om andet end karakterer, og der kan åbnes nye fremtidsmuligheder / uddannelser / kvote-2 optag / mm.</i>
3: At mærke og anerkende egne behov, så eleverne får prioriteret trivselsfremmende aktiviteter som fx fysisk bevægelse, afslapning, mad og søvn.	<i>Velkendte aktiviteter og rutiner, som det var let for den enkelte elev at gribe til – fx at dyrke idræt som hidtil eller at nyde socialt samvær med gamle venner, hvor der ikke var krav om præstation.</i>
4: At planlægge aktiviteter og dermed også fravalg af fristelser, så eleverne kunne prioritere deres tid i forhold til de aktiviteter, de fandt vigtige.	<i>Strategien for planlægning forudsætter prioritering af, hvad der er betydningsfuldt og vigtigt (nr. 1), og at eleverne kan mærke og anerkende deres egne behov (nr. 3), så de både kan prioritere at få hvile, søvn og mad – og er klar over, hvad der kan friste dem, men som de prioriterer fra.</i>

De strategier og understøttelser, som nogle elever bruger til at håndtere gymnasielivets stressorer, er ikke synlige i de stressramte elevers beskrivelser af deres situation: De har ikke rådighed over strategier og støttende ressourcer til prioritering af deres indsatser mellem krav og behov.

Hvad tilbyder kurset Åben og Rolig for Unge?

Åben og Rolig for Unge (Å&RU) er et kursus i stressreduktion, der er udviklet til unge ud fra et videnskabeligt udviklet kursus til voksne med stress (Åben og Rolig). Å&RU i denne undersøgelse blev gennemført i hold på 12 elever og varede i alt seks gange á 1½ time. Indholdet omfattede undervisning i hvad stress er og hvordan stressreaktioner kan håndteres, meditative øvelser, som kan mindske stress, og samtaler på holdet, hvor de unge udvekslede erfaringer om stress og oplevelser af kursets øvelser, og individuelle samtaler med instruktørerne.

Alle deltagerne har oplevet at de gennem kurset har lært at forstå deres stressreaktioner og håndtere både stress og opgaver i gymnasiet, så de har fået det bedre og efter kurset har færre symptomer på stress. De interviewede deltagere i Å&RU ønsker at kurset forlænges, de er bekymrede for om de gode virkninger kan holde sig, når de ikke får støtte gennem kurset.

Hvad virker stressreducerende i gymnasiet?

Å&RU virkede stressreducerende for deltagerne. Dette kursus og lignende tilbud kan anbefales til unge med akut stress. Å&RU kan som tilbud til min-



dre stressramte sandsynligvis også forebygge alvorlige stressreaktioner, hvis det tilbydes en bredere gruppe af unge. Undervisningsdelen, hvor de unge får viden om stressreaktioner, kan sandsynligvis også være værdifuldt som forebyggelse, da mange af eleverne oplevede deres stressreaktioner som en personlig fiasko, fordi de ikke forstod disse reaktioner.

I gymnasieelevers hverdagsliv har forældres, kammeraters og læreres forståelse og anerkendelse stor betydning for elevernes trivsel og muligheder for at bruge strategier til at prioritere opgaver og dermed håndtere stress. Viden om gymnasieliv og stress kan muligvis bidrage til læreres og forældres forståelse og støtte af elever med stressreaktioner.

Gymnasiernes politik og lærernes praksis mht. planlægning af opgaver, afleveringer og andre former for lektier kan reducere stress ved at opgaver og lektier planlægges, så der er tid til de forskellige opgaver og vejledning af eleverne mht. hvordan opgavernes skal prioriteres.

Gymnasiernes store vægt på kontrol af elevernes fremmøde og afleveringer og vægt på karakterers betydning skaber stress og risikerer at modvirke elevernes læring, trivsel og dannelse, så ændringer af disse forhold i retning af større vægt på fællesskabende didaktikker og mindre vægt på individuel præstation kan virke stressreducerende.

Uddannelsesstøtte af tilstrækkelig størrelse for unge kan gøre det muligt at gymnasieelever ikke behøver have arbejde for at finansiere nødvendig teknologi til uddannelsen og bl.a. husleje og almindeligt forbrug, så tilstrækkelig SU kan reducere stress for en del elever.

De senere års politiske og samfundsmæssige krav om uddannelse og samtidig adgangsbegrænsning og dimensionering på mange uddannelsesområder øger presset for at få høje karakterer og i den forbindelse stress. Alternative veje til gode liv kan tilsvarende understøttes samfundsmæssigt og politisk og derved sandsynligvis reducere stress i gymnasiet.



