



Stress på olika villkor?

– en jämförelsestudie om stressorerers påverkan på ungdomar från olika samhällsmiljöer.

Eleonor Karlsson och Jonathan Paulsen

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Examensarbete 56: 2007
Lärarprogrammet
Seminarieledare: Gunilla Brun-Sundblad
Examinator: Jane Meckbach

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med vår studie är att jämföra elevers upplevda stress på två olika skolor där skolmiljön och närliggande samhälle ser annorlunda ut från varandra. Syftet i studien vill vi besvara med dessa frågeställningar: Hur stresspåverkade är eleverna? Skiljer sig de stressrelaterade psykosomatiska symptomen åt mellan skolorna? Vilka stressorer upplever eleverna och skiljer de sig åt? Samt vad upplever eleverna att de själva, föräldrar och pedagoger i deras närhet kan göra för att förebygga och åtgärda deras upplevda stress?

Metod

Vår studie är en kvantitativ studie där vi har använt oss av enkäter med fasta och öppna svarsalternativ. Enkäterna har delats ut på två gymnasieskolor till elever i år 2, 72 elever ifrån skola A och 73 elever ifrån skola B. Totalt har 145 elever medverkat i enkätstudien och könsfördelningen blev 69 killar och 76 tjejer. Vid samtliga utdelningar av enkäterna har vi varit närvarande för att kunna förklara enkäten och svara på eventuella frågor från eleverna. Bearbetningen av enkätsvaren gjordes i statistikprogrammet SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 13,0.

Resultat

En klar majoritet av samtliga elever i studien upplevde trötthet under dagen minst en gång i veckan vilket är/ kan vara ett symptom av stress. Signifikanta skillnader under stressrelaterade psykosomatiska symptom fann vi endast under frågan ”svårt att somna” och i övriga frågor fanns endast tendenser till skillnader mellan skolorna. Signifikanta skillnader mellan skolorna rörande olika stressorer hittades, bl.a. hög arbetsbelastning, aldrig känna sig ledig, att det är viktigt att se bra ut i skolan samt att eleverna rapporterar att de lägger ner mycket tid på att göra sig i ordning på morgonen. Eleverna anser att det viktigaste för att förebygga stress är att försöka planera sin tid och att skola, kompisar och hem inte ställer för höga krav på dem.

Slutsats

En slutsats som vi upplever att vi kan dra utifrån vår studie är att det finns vissa tendenser till skillnader samt signifikanta skillnader mellan skolorna och samtliga är till skola A:s nackdel gällande upplevd stress och psykosomatiska symptom. En annan slutsats vi kan dra är att i båda skolorna nämner eleverna att planera sin tid är det viktigaste för att förebygga stress och att det inte ställs för höga krav på eleverna från skola, hem och vänner

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 INLEDNING	4
1.1 INTRODUKTION	4
1.2 BAKGRUND	5
1.2.1 Stress	5
1.2.2 Positiv stress	5
1.2.3 Negativ stress	6
1.2.4 Stressorer i ungdomsåldern	6
1.2.5 Psykosomatiska symtom	7
1.2.5 Stresshantering/Coping	7
1.3 FORSKNINGSLÄGE	8
1.3.1 Olika symtom på stress	8
1.3.2 Hur upplever barn och ungdomar stress?	13
1.3.3 Sammanfattning av forskningsläget	15
1.4 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	15
1.4.1 KASAM	15
1.4.2 Krav- Kontroll Modellen	16
1.5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	17
1.5.1 Hypotes	17
2. METOD	18
2.1 METODVAL	18
2.2 URVAL	19
2.2.1 Bortfall	19
PROCEDUR 2.3	20
2.3.1 Databearbetning	20
2.4 TILLFÖRLITLIGHET	21
2.4.1 Reliabilitet	21
2.4.2 Validitet	21
3. RESULTAT	21
3.1 HUR STRESSPÅVERKADE ÄR ELEVERNA?	22
3.2 SKILJER SIG DE PSYKOSOMATISKA SYMPTOMEN ÅT MELLAN SKOLORNA?	23
3.3 VILKA STRESSORER FINNS HOS ELEVERNA OCH HUR SKILJER DEM SIG?	24
3.4 VAD UPPLIVER ELEVERNA ATT PEDAGOGERNA RUNT OMKRING DEM OCH ELEVERNA SJÄLVA KAN GÖRA FÖR ATT FÖREBYGGA OCH ÅTGÄRDA DERAS UPPLEVDA STRESS?	28
4 DISKUSSION	30
5.1 METODDISKUSSION	30
5.2 RESULTATDISKUSSION	31
5.2.1 Hur stresspåverkade är eleverna?	31
5.2.2 Skiljer sig de psykosomatiska symptomen åt mellan skolorna?	31
5.2.3 Vilka stressorer finns hos eleverna och hur skiljer dem sig?	32
5.2.4 Vad upplever eleverna att pedagogerna och vuxna runt omkring dem och eleverna själva kan göra för att förebygga och åtgärda deras upplevda stress?	32
5.3 SLUTSATSER OCH FRAMTIDA FORSKNING	35
KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING	36
Bilaga 1 Missivbrev	
Bilaga 2 Enkät	
Bilaga 3 Käll- och litteratursökning	

1 Inledning

1.1 Introduktion

Ett liv fullt av måsten slutar ofta med ett enda - borde ha gjort¹

Huvudvärk, magont, illamående, hög puls och en rad av måsten. Känner du igen dig? Då kanske du borde stanna upp och ta kontroll över din situation. Fenomenet stress är idag inget okänt begrepp då vi alla kommer att påverkas av det på ett eller annat sätt.² Vissa kommer att påverkas positivt av fenomenet, där höga krav krävs på individens förmåga att reglera sina beteenden och tankar. Omgivningsfaktorerna skall även upplevas som stimulerande, meningsfulla och en aning utmanande.³ Andra kommer att påverkas negativt, där man upplever långvarig eller överdriven anspänning, dvs. överskott av oro, kravupplevelser, anspänning samt nervositet och osäkerhet.⁴ Vad är det som gör att vi klarar av att hantera detta fenomen, varför uppstår det samt vad är egentligen stress?

Det var de ovanstående orden som fängade vårt intresse att genomföra denna studie. Stress är ett aktuellt ämne då vi ser hur långtidssjukskrivningarna ökar⁵, att gå in i väggen är i dagens samhälle inte ovanligt. Vi kommer alla att drabbas av stress på ett eller annat sätt. Vi har valt att arbeta inom skolan där vi dagligen kommer att möta unga elever, som kommer att ha olika krav och måsten hemifrån. De kommer att klara av att hantera skolsituationen på olika sätt samt ha olika förutsättningar. Hur kan vi som pedagoger hjälpa dessa unga människor att kontrollera sin upplevda stress inom skolan. Vi har valt att tillsammans med två skolor i olika skol- och samhällsmiljöer försöka ta reda på hur stressade elever i årskurs två på gymnasiet är. Och om resultatet visar att så är fallet. Vad är det som får dessa unga människor att stressa upp sig och hur kan vi som pedagoger hjälpa dem att ta tillbaka kontrollen över situationen om de mist den?

¹ okänd

² Clas Malmström, Charlie Nihlén, *Positiv Stress – leda och utveckla med hälsokompetens*, (Malmö: Liber Ekonomi) s. 61f

³Ibid., s. 61f

⁴Ibid., s. 61

⁵ [http://www.alecta.se/upload/H%C3%A4lsobarometern/Filer/2002/Halsobarometer_\(20020425\)](http://www.alecta.se/upload/H%C3%A4lsobarometern/Filer/2002/Halsobarometer_(20020425))

1.2 Bakgrund

1.2.1 Stress

Stress är de fysiologisk-hormonella anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av fysiska och mentala påfrestningar, ”stressorer”. Det fysiologiska svaret på stress är ospecifikt i den meningen att många typer av stimuli leder till samma typ av svar; inklusive smärta, nedkylning, rädsla och flykt. Ur evolutionär synpunkt är stress ett mycket viktigt svar som är bevarat i alla högre djurarter, inklusive alla primater och även gnagare.⁶

Stress har olika skepnader och kan påverka och tolkas annorlunda av olika människor. Mycket beror på tidigare erfarenheter i livet, egna upplevelser och situationer man har varit med om. Inom biomedicinen refereras det till ”nya upplevelser som påverkar en individ så att denne tycker sig tappa kontrollen och riskerar negativa påföljder”.⁷ Svensken Lennart Levi, professor emeritus i psykosocial miljömedicin, skildrar fenomenet stress som en uppvarvning i kroppen.⁸ Uppvarvningen uppstår genom påfrestningar och påverkning på individen. Dessa påfrestningar eller påverkningar (stressorer) som individen utsätts för kan ge upphov till stress. I förbindelse med denna uppvarvning lämpar sig kroppen till att klara av den fysiska påfrestningen utan att störas. Allt beror på hur individen bedömer situationen, som en möjlighet eller som ett hot⁹. Tolkningarna av stress är som sagt många och det var på 1940-talet begreppet stress infördes av Hans Selye. Han var den allra första forskaren att bruka ordet och han definierar stress som: ”Den minsta gemensamma nämnaren i organismens reaktioner på alla påfrestningar och belastningar”.¹⁰ Ytterligare ett sätt att skildra fenomenet stress på är att syfta på organismens uppvarvning som sker i kroppen vid inre eller yttre påverkan. Selye menade på att stressen var ospecifik och han skilde på två typer utav stress, negativ stress (distress) och positiv stress (eustress).¹¹

1.2.2 Positiv stress

Simplifierat kan man påstå att positiv stress är sammanfogat med stimulans och positiva händelser, vilket ökar hälsa och välmående.¹² Positiv stress innebär eller betyder att vi växlar

⁶ <http://sv.wikipedia.org/wiki/Stress> (20031107)

⁷ Rolf Ekman, Bengt Arnetz, *Stress – Molekylerna, Individen, Organisationen, Samhället*, (Stockholm: Liber, 2002), s.93 f

⁸ Lennart Levi, *Stress och hälsa*, (Stockholm: Skandia, 2000), s.7

⁹ Ibid. s.8 f.

¹⁰ Peter Währborg, *Stress och den nya ohälsan*, (Stockholm: Natur och kultur, 2002), s.45

¹¹ Ibid., s. 36f

¹² Malmström, s. 60

mellan återhämtning och anspänning, så att det blir möjligt att upprätthålla både välbefinnande och prestationsförmåga på en hög nivå. För att ett positivt läge skall kvarstå ställs stora krav på omgivningsfaktorerna samt på individens förmåga att reglera sina beteenden och sina tankar så att de upplevs som meningsfulla, utmananden och stimuleranden.¹³

1.2.3 Negativ stress

Den första och troligtvis den vanligaste sorten av negativ stress är brist på vila. Dålig återhämtning leder för det mesta till utmattningssyndrom.¹⁴ Utmattningssyndrom kan visa sig i nervkollaps eller utbrändhet. En annan form av negativ stress kan vara överdriven eller långvarig anspänning, dvs. överskott av nervositet, kravupplevelser, anspänning, oro och osäkerhet.¹⁵ Många gånger är det svårt att avgöra om det handlar om en ångestsjukdom som resulterar i stressproblem inom vardagen, eller om ångesten är framkallad av en längre tids höga stresspåslag. Om den här ansträngda situationen skulle hålla igång en längre tid leder det oftast till utmattning. Om man inte stannar upp och återhämtar sig när man befinner sig i den här situationen är det risk att vilotillfällena störs. Det finns då risk att man får utmattningsdepression med starka ångestinslag. Denna typ av negativ stress anser många är den värsta.¹⁶

1.2.4 Stressorer i ungdomsåldern

Barnfamiljer har idag bättre förutsättningar än vad de hade för några år sedan. Möjligheten att vara hemma för sjukt barn har förbättrats, barnomsorgen har byggts ut och rätten till förkortad arbetstid har ökat.¹⁷ På pappret bör barn och ungdomar idag må bättre eftersom deras föräldrar har möjligheter att vara hemma med dem samt att möjligheten att gå på fysiska och psykiska kontroller hos barnavårdcentralen har ökat. Ändå kan man se en markant ökning av psykiska och psykosomatiska sjukdomar hos barn och ungdomar. Det är ca 10–20 procent av svenska barn och ungdomar som råkar ut för psykiska problem eller stressrelaterade psykosomatiska sjukdomar¹⁸.

¹³ Ibid. s. 61

¹⁴ Alexander Perski <perski@stressmottagningen.com > <http://www.stressmottagningen.nu/negpos.php>

¹⁵ Malmström, s. 61

¹⁶ Ibid., s. 61

¹⁷ Levi, s. 26

¹⁸ Levi, s. 26

Ohälsa i barndomen kan bero på många olika saker, för lite tid med sina föräldrar, höga krav eller för lite uppmärksamhet. Såväl kritisering och en dålig relation med sina föräldrar kan resultera i att man får besvärligt att utveckla nära relationer till andra människor. Får barnet en inkonsekvent uppfostran kan det leda till att barnet får skuldkänslor.¹⁹ En annan bidragande faktor till att barn upplever stress kan vara dagens ökning av skilsmässor. Vart fjärde barn upplever idag en skilsmässa före barnet fyller 18 år.²⁰ I denna fråga är det inte bara frågetecknet varför de skiljer sig som är viktig. Vilka följder får skilsmässan, vilka drabbas av den och hur upplever de drabbade situationen är i högsta grad betydelsefull. Det viktigaste är att komma fram till hur man på bästa sätt kan komma överens med varandra trots att man bor och lever isär. Trots att familjen inte lever under samma tak behöver det inte betyda att familjen splittras.²¹

Det har visat sig genom tidigare studier att barn, som bor i områden där det är väldigt sterilt, så kallade ”höghuslängor” med mycket betong och lite grönområden löper större risk än barn som växer upp i ”villaområden” att råka ut för psykiska problem.²² Det är inte bara höghusen i sig som är faktorn till psykisk ohälsa utan generellt kan man säga att människorna som bor i dessa områden har lägre inkomster än genomsnittliga medelssvensson. Detta kan skapa oro hos barnen om familjen hela tiden behöver kämpa för att klara av att köpa mat, nya kläder och betala hyran.²³

1.2.5 Psykosomatiska symtom

När vi talar om begreppet psykosomatiska symptom, menar vi symptom, som handlar om kroppsliga reaktioner på psykisk belastning. Med det menar vi, att det kan vara en stressor som man upplever negativ vilken då utlöser negativ stress. Denna negativa stress kan resultera i att man får fysiska besvär, som tex. huvudvärk, magont eller illamående.

1.2.5 Stresshantering/Coping

Om människan ska kunna ha möjlighet att utöva kontroll över sin egen situation måste hon kunna hantera den upplevda stressen. Det har sysselsatt många forskare genom tiderna att ta reda på svaret. Hur tar vi kontroll över vår egen situation, och hur ska vi hanterat stress utan att hamna i ohälsa?

¹⁹ Ibid., s. 27

²⁰ Statistiska centralbyrån <webmaster@scb.se> (Acc. 20071027). giftermål och skilsmässor 1900-2004, <http://www.scb.se/templates/Publikation___119732.asp>

²¹ Levi, s. 27

²² Ibid., s. 27

²³ Ibid., s. 28

För att utöva kontroll över sitt liv måste man ta kommandot över de flesta av sina vardagssituationer samt de oväntade situationerna som man kan tvingas ställas inför. Hur man utövar kontroll eller tar kommandot över sitt liv eller en situation har att göra med coping, dvs vårt individuella sätt att hantera situationer.²⁴ Hela tiden pågår det ett samspel mellan omgivningen och individens sätt att vara. Man bör poängtera att hur vi utövar kontroll kan vara genetiskt bestämt eller kan ha att göra med upplevelser i barndomen. Vilket tillvägagångssätt vi använder oss av för att uppnå kontroll kan likaså bero på erfarenheter i vuxenlivet, i arbetslivet eller i det familjeliv vi lever i. Det är alltså väldigt individuellt hur vi agerar och påverkas av en situation²⁵. Ekman och Arnetz uttrycker det som ”*Den som har makt över sin situation kan i allmänhet utöva kontroll över den.*”²⁶

1.3 Forskningsläge

Stress och utbrändhet blir allt vanligare i vårt samhälle, vi upplever höga krav, både från andra och från oss själva och i värsta fall kan det leda till ohälsa²⁷. Då stress har blivit allt vanligare har det i stor omfattning bedrivits forskning och studier om ämnet och dess påverkan på människan. Vi har valt att söka upp tidigare forskning och studier som berör stress och unga i skolan. Nedan presenteras forskning som känns relevanta att jämföra med och ta lärdom av inför vår studie.

1.3.1 Olika symptom på stress

Genom tidigare studier har man haft möjlighet att se ett samband mellan stress och huvudvärk. Ungdomar som i tidig ålder upplever besvär av stressrelaterade psykosomatiska symptom som huvudvärk har stor chans att utveckla migrän och stress senare i tonåren.²⁸ Många studier tar dessutom upp de stressrelaterade psykosomatiska besvären. Det finns ett flertal studier som visar på ett samband mellan stressrelaterade psykosomatiska symptom och olika former av psykisk ohälsa.

²⁴ Rolf Ekman, Bengt Arnetz, *Stress – Molekylerna, Individerna, Organisationen, Samhället*, (Stockholm: Liber, 2002)²⁴, s. 282

²⁵ Ibid., s. 283

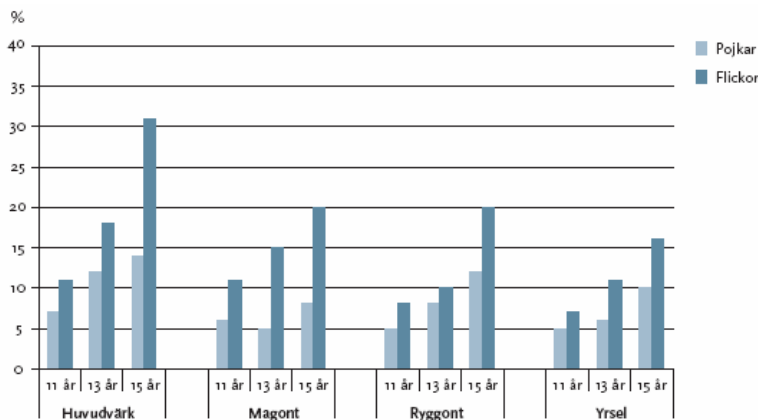
²⁶ Ibid., s. 282

²⁷ Statens Offentliga Utredningar, ”*Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analyser och förslag på åtgärder*” SOU 2006:77 (Stockholm: 2006), s. 9-15

²⁸ Alexander Perski <perski@stressmottagningen.com > <http://www.stressmottagningen.nu/negpos.php>

Var fjärde år utför Statens Folkhälsoinstitut (FHI) en undersökning på skolbarn där de granskar deras hälsovanor. I FHI:s senaste undersökning från 2005/06, av Mia Danielsson, om *Svenska skolbarns hälsovanor* medverkade sammanlagt 4421 elever. Rapporten bygger på information som är insamlad från skolår 5, 7 och 9 dvs. 11-, 13-, och 15-åringar. Metoden man använt sig av är enkäter som lärarna i respektive klass har delat ut och samlat in på deras lektioner.

Studien visade att flertalet av de elever som deltog i undersökningen upplever att deras hälsa är god även om majoriteten elever som anser att de har en bra hälsa minskar med åldern. Med åldern ökade skillnaden mellan könen där flickor i högre utsträckning skattar sin hälsa mer negativt. År 2005 såg man en signifikant skillnad för flickornas nackdel i de två äldre åldersgrupperna.²⁹ Man valde att dela in de självupplevda symptomen i två grupper, somatiska och psykiska symptom. Somatiska symptom är t.ex. yrsel, ont i magen, huvudvärk och ont i ryggen. Psykiska symptom delades in i nervositet, nedstämdhet och känna sig irriterad. Nedan kommer fyra tabeller (framställda av FHI) att presenteras vilka vi anser är relevanta i samband med vår studie, då de berör liknande frågor som vår undersökning samt ger en bra bild av hur resultaten i FHI:s undersökningen utföll.

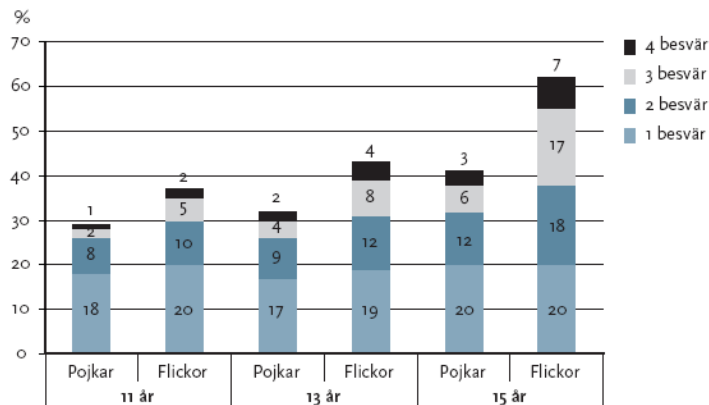


Figur 1. Visar hur de somatiska symtomen förekommer mer än en gång i veckan hos flickor och pojkar i åldersgruppen 11-15 år enligt Statens Folkhälsoinstitut

I figur 1 kan man tydligt se att de somatiska symptomen huvudvärk, ryggont och yrsel ökade mest hos flickorna. En jämförelse mellan tidigare studier visade att det allmänt var så att de somatiska besvären ökade med åldern och att flickor i större utsträckning påstod att de upplevde fler symptom jämfört med pojkar. Andelen skolelever som uppgav att de hade

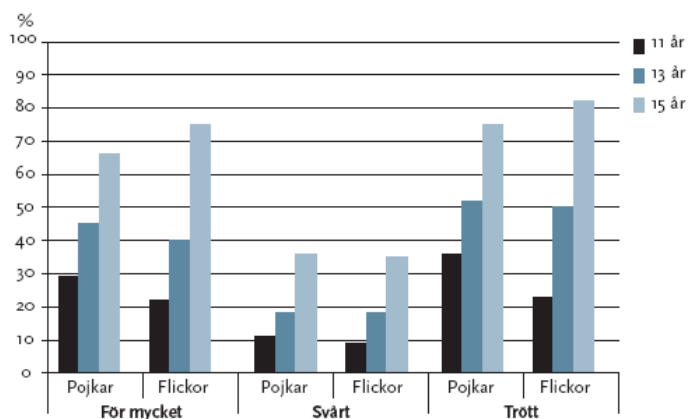
²⁹ Danielsson, s. 17

stressrelaterade psykiska symptom var större än kvoten som uppgav att de hade somatiska symptom.

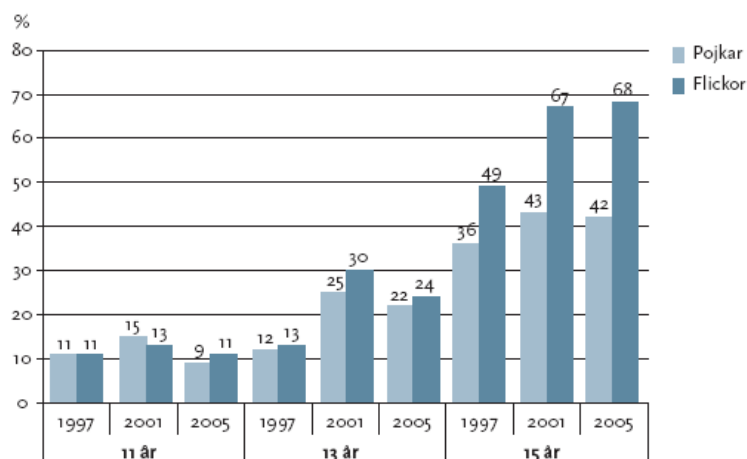


Figur 2. Visar förekomsten av psykiska besvär mer än en gång i veckan under de senaste 6 månaderna som andelen flickor och pojkar i respektive åldersgrupp haft enligt Statens Folkhälsoinstitut

Jämför vi resultaten från figur 1 med figur 2 som demonstrerar de somatiska besvären visar resultaten på att det är fler barn som upplever sig ha två eller flera psykiska besvär minst en gång i veckan. Vi kan också se att de stressrelaterade psykiska besvären ökar med åldern till flickornas nackdel, då de upplever att de har mer besvär än pojkarna. Det är samma resultat som de somatiska besvären i föregående tabell. Studerar vi de psykiska besvären var för sig framkommer att irritation, nervositet och nedstämdhet ökar med åldern både bland flickor och pojkar. Den enda psykiska besvären som ökar enbart för flickornas nackdel är svårare att somna med åldern.



Figur 3. Visar andelen flickor och pojkar i samtliga åldrar som i påståendena; ”jag tycker skolarbetet är svårt”, ”jag blir trött av skolarbetet”, ” jag har för mycket skolarbete” instämmer, och instämmer absolut enligt Statens Folkhälsoinstitut.



Figur 4. Visar på hur stor andel flickor och pojkar som uppgett att de känner sig mycket eller ganska mycket stressade av skolarbete åren 1997, 2001 och 2005 enligt Statens Folkhälsoinstitut.

När vi tolkar tabell 3 och 4 samt läser undersökningens diskussion verkar det som om ungdomarna trivs mindre i skolan och att de upplever sig mer stressade ju äldre de blir. Vi märker en könsskillnad där flickorna visar fler somatiska och stressrelaterade psykiska besvär med stigande ålder. Andelen som upplever att de har för mycket skolarbete, att arbetet är för svårt och att de blir trötta av skolarbetet ökar även de med åldern bland såväl pojkar som flickor, se figur 3. 15-åriga flickor uppger att de i högre omfattning uppfattar sig stressade av skolarbetet. I den yngsta åldersgruppen upplever pojkarna i högre omfattning än flickorna att de blir trötta på grund av för mycket skolarbete.

Gunilla Brun Sundblad skrev år 2006 avhandlingen, *Perceived Health in Swedish School Students- A longitudinal prevalence study*, där syftet bland annat var ”att klarlägga och undersöka skolelevs självrapporterade upplevda hälsa”. I studien valdes att lägga fokus på ålder och könsskillnaderna. Avhandlingen är baserad på ett samarbetsprojekt mellan Gymnastik och Idrottshögskolan, Karolinska institutet och Lärarhögskolan i Stockholm. SIH (Skola Idrott och Hälsa) är ett omfattande tvärvetenskapligt forskningsprojekt. Man valde att göra fyra olika delstudier. Vi har valt att använda oss av två delstudier från Brun Sundblads avhandling som vi fann relevanta att presentera i vår studie.

Den första studien *Prevalence and co- occurrence of self related pain and perceived health in school children; Age and gender differences*, som var den andra studien i forskningsprojektet och som hade syftet att ”utvärdera prevalensen av självskattad värk och upplevd hälsa samt se om det förekom en samvariation mellan de olika värk och hälsovariablerna”. Studien genomfördes 2001 och är en kvantitativ undersökning där all data är insamlat via enkäter. I

enkäterna fick eleverna skatta hur ofta de under de senaste tre månaderna haft somatiska besvär såsom: magont, huvudvärk, ont i kroppen, problem att sova, känsla av trötthet, samt känsla av ensamhet eller varit ledsen. Undersökningen visade att hela 50 procent av eleverna upplevt symptom i form av magont, huvudvärk eller ont i kroppen under denna tidsperiod. Man kunde se en markant skillnad mellan könen, då dubbelt så många flickor än pojkar rapporterade huvudvärk dagligen. Studien visade att ju äldre pojkarna var i studien (i denna studie de yngsta i skolår 3 och de äldsta i skolår 9) så kunde man se att förekomsten av värk och ohälsa minskade medan förekomsten av värk och ohälsa ökade hos flickorna.³⁰

Den andra studien: *Self-rated pain and perceived health in relation to stress and physical activity among school- students: A 3- years Follow up*, syftet med denna longitudinella 3-års uppföljning var ”att studera förändring över tid med ökad ålder hos samma individer och deras skattning av värk och upplevda hälsa”. Undersökningen visade genom elevernas enkätsvar att det fanns en fortsatt ökning av självskattad upplevd ohälsa och värk bland flickor efter tre år. Pojkarna visade inte samma ökning med undantag för trötthet som ökade bland båda könen ju äldre de blev. Av flickorna var det 12 procent och bland pojkarna 4 procent som beskrev att de upplevde värk varje vecka till dagligen under studiens gång. Mer än hälften 56 procent av flickorna och 67 procent av pojkarna angav inga problem vare sig år 2001 eller 2004. Att känna upplevd stress varje vecka till dagligen ökade mest hos flickorna. Studien visade likaledes att de elever som var fysiskt aktiva visade i mindre omfattning värk och upplevd ohälsa. Sammanfattningsvis kan man säga att det var till stor del de elever som visade symptom på stress samt upplevd ohälsa och värk i den första studien som visade en ökning eller fortsatt upplevd ohälsa tre år senare. Studien visade resultat på att flickor i större utsträckning upplevde sig ha fler stressrelaterade symptom än pojkarna som deltog i studien.³¹

Frågan om hur eleverna upplevde sin stress var enbart med som en fråga i den enkät som genomfördes 2004. Den visade på att flickor uppfattade sig i högre grad mer stressade än pojkar. Jämför vi de skolor som medverkade i studien syns stora skillnader. På en av skolorna som medverkade uppskattade hela 86 procent av flickorna (19 av 22 elever) stress medan eleverna på en annan skola upplevde ingen stress – en totalt stressfri skola.³²

³⁰ Gunilla Brun Sundblad, *Perceived Health in Swedish School Students – A longitudinal prevalence study* (diss. Stockholm: Karolinska Institutet, 2006), s. 4

³¹ Ibid., s. 4

³² Ibid., s. 5

1.3.2 Hur upplever barn och ungdomar stress?

År 2005 tillkallade regeringen en särskild utredare med uppdrag att analysera ungdomars livssituation utifrån stress och dess konsekvenser för den psykiska hälsan vilken resulterade i en rapport för Statens offentliga utredningar (SOU). Syftet med denna studie var att få en ökad förståelse och insikt i ungdomars livssituation. Sammanlagt deltog 680 elever från fyra olika orter i landet. Man valde att använda sig av intervjuer. Ungdomarna beskrev att stress ger psykosomatiska problem som magont och huvudvärk.³³

Ungdomarna ansåg att krav från lärare, föräldrar eller dem själva var en stor stressfaktor där ett stort antal ansåg att skolan var den största stressfaktorn. De menade att det var svårt att få allt att gå ihop, fritidsaktiviteter, skolan, vila, träffa kompisar och hjälpa till hemma. För många flickor kan det vara viktigt att se bra ut och det tar tid att göra sig i ordning. Det kan likaså kännas som ett krav hos ungdomarna att använda märkeskläder för att ”passa in”. Om ungdomarna dessutom får höga krav på sig hemifrån att klara av skolan och/eller lyckas i olika idrottssammanhang eller annan fritidsaktivitet kan det bli för mycket för dem och de blir stressade. Här talar man om den upplevda stressen. Det är väldigt individuellt hur stresstålig en person är. Två personer kan ha lika mycket att göra men de uppfattar situationen olika. En av dem kan uppleva stress medan den andra har full kontroll över arbetssituationen. Några ungdomar som intervjuades var inte säkra på om det var stressen som hade ökat eller om det var samhällets attityd som hade förändrats. Förr var det ingen som yttrade sig om stress utan man fick uthärda det och klara av sin situation och upplevda ohälsa på egen hand. Idag har attityden ändrats till att om en person mår dåligt skall man göra något åt det med detsamma. Man tar idag de personliga känslorna på allvar och det är betydelsefullt att ge uttryck för dessa.³⁴

Barnombudsmannen gjorde våren 2003 en studie, *Barn och Unga berättar om stress*, som handlar om stress i barns och ungas vardag. De fick sammanlagt svar från 400 barn och unga från 20 skolor i 17 olika kommuner. I undersökningen framkom det att barnen och ungdomarna hade erfarenheter av stress, de hade antingen själva upplevt stress eller erfärit det genom familjemedlemmar. I undersökningen fick barnen och ungdomarna med egna ord beskriva vad stress är. När barnen skildrade stress framgick det tydligt, enligt

³³ Statens Offentliga Utredningar, ”Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analyser och förslag på åtgärder” SOU 2006:77 (Stockholm: 2006), s. 16

³⁴ Ibid., s. 6, s.109

Barnombudsmannen, att de hade upplevelser av stress. Barnen och ungdomarna talade om att de hade mycket att göra och att de inte hann med allt. Detta resulterade i att de fick svårt att koppla av. Barnen upplevde att de hela tiden hade något att tänka på, olika måsten, vilket leder till att hjärnan arbetade hela tiden. Upplevelserna att de ofta måste skynda sig resulterar i att de har ont om tid, de är tvungna att planera allt i sin vardag samt lyckas med att uppnå sina och andras krav. Barnens och ungdomarnas beskrivningar om hur deras kroppar reagerar vid stress och dess reaktioner stämmer väl överens med den forskning som gjorts på ämnet om hur kroppen reagerar i en pressad situation eller miljö. Genom tolkning av barnens och ungdomarnas beskrivningar anser Barnombudsmannen att de har goda erfarenheter av stress.³⁵ En av ungdomarna i rapporten menar att: "Du stressar dig igenom allt och planerar för att hinna med allt du måste göra, Man får ont i huvudet. Ibland vill man bara försvinna för man hinner inte med det man vill göra".³⁶

Barnen och ungdomarna beskriver likaledes hur de känner sig i pressade situationer. De berättar att de känner sig oroliga, arga, upphetsade, deprimerade, irriterade eller nervösa. När de förklarar sina känslor beskriver de att de blir trötta och får huvudvärk och får inte möjlighet att slappna av. En av ungdomarna menar: "När man är trött och inte orkar någonting och har ont i huvudet och så..."³⁷.

Barnen och ungdomarna framhåller fortsättningsvis i undersökningen att de mår illa och får svårt att äta när de är pressade. De kan även ha magont, känna trötthet, få ökad puls, ont i huvud, nacke och rygg. Andra symptom som skildras är att det pirrar eller kryper i kroppen vilket kan leda till i att de tappar koncentrationen och får det svårt att sitta stilla. Många barn och unga tror att källan till dessa känslor är skolan, mycket läxor och prov samt de höga kraven att lämna in arbeten i tid. Studien visar också på att barn och unga far illa av de vuxnas stress. De påverkas när föräldern inte hittar sina nycklar, är sen till jobbet, träning eller möten.³⁸

Studien berörde slutligen vad barn och ungdomar ville förändra i sin livssituation för att slippa känna sig stressade. Tre fjärdedelar av barn och unga som deltog i undersökningen

³⁵ Barnombudsmannen, *Barn och unga berättar om stress- Resultat från barnombudsmannens undersökning bland kontaktklasserna*, våren 2003 (Stockholm: Barnombudsmannen, 2004), s. 20

³⁶ *Ibid.*, s 20-21

³⁷ *Ibid.*

³⁸ SOU, s. 21

svarade på frågan hur de ska slippa känna sig stressade. Förslag på åtgärder som eleverna angav var: mindre prov och läxor, bättre planering från lärare, att planera sin egen tid bättre, känna sig trygg i skolan och bättre arbetsmiljö.

1.3.3 Sammanfattning av forskningsläget

Sammanfattningsvis tolkar vi resultaten från tidigare forskning att barn och unga reagerar på stress. Flickor verkar vara överrepresenterade, med det menar vi mer mottagliga för att hamna i negativ stress. Man kan se en tendens till den upplevda stressen ökar med åldern, även här är flickorna överrepresenterade. Faktorer som bidrar till stress är till stor del skolan där många barn och ungdomar tycker att de har för mycket läxor och prov. Även vuxnas stress, brist på tid, höga krav etc. spelar in hur barnet upplever sin egen hälsa. Symptom som barn och ungdomar kan få när de är stressade är både somatiska och psykiska besvär. Somatiska symptom är t.ex. huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen och yrsel. Psykiska symptom kan vara sömnsvårigheter, nedstämdhet, känna sig irriterad och nervös. När vi sammanställt den tidigare forskningen som gjorts på stress så finner vi två teoretiska modeller, Krav- Kontroll modellen framtagen av Robert Karasek och Thöres Theorell samt KASAM modellen utformad av Aron Antonovsky, som vi finner är relevanta att arbeta med. Modellerna är lätta att använda sig av och vi kommer med hjälp av dessa kunna svara på våra frågeställningar samt uppnå syftet med studien.

1.4 Teoretiska utgångspunkter

1.4.1 KASAM

KASAM modellen är framtagen av Aron Antonovsky. Modellen visar och handlar om vad det är som gör att människor är friska. Antonovskys svar på denna salutogena frågeställning blev KASAM. Begreppet KASAM står för: ”Känsla av sammanhang. Antonovsky forskade kring hälsans ursprung och ansåg att ”KASAM är en livshållning som hjälper människor att förstå sin situation och som gör att de kan hantera de problem som livet för med sig”. KASAM omfattar tre olika komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.³⁹ Vi skall nedan förklara dessa tre komponenter:

³⁹ Aron Antonovsky, *Hälsans mysterium*, (Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur, 1991), s. 39

Begriplighet – ”syftar till i vilken utsträckning man kan strukturera, ordna och begripa den informationen som ges i den situation man står i”.⁴⁰ Exempelvis, jag känner begriplighet av att jobba för att kunna betala mina räkningar varje månad.

Hanterbarhet – ”syftar till upplevelsen av resurser som står till ens förfogande i mötet med de krav som finns”⁴¹. Exempelvis, man känner hanterbarhet när det kommer en oanmäld räkning och man kan betala den för man har pengar över, dvs. jag kan hantera situationen för jag har resurser. Hade jag inte haft pengar att betala den oanmälda räkningen hade situationen inte blivit hanterbar och skulle kunna resultera i oro som kan leda till stress.

Meningsfullhet – ”syftar på i vilken utsträckning man känner mening med livet både när det gäller det kognitiva samt det känslomässiga, med en stark meningsfullhet möter man krav och problem som en utmaning, man känner engagemang och ett värde att investera energi för att komma igenom motgångar”.⁴² Exempelvis, Jag känner meningsfullhet att jobba pga. att jag får en lönecheck i slutet av varje månad

1.4.2 Krav- Kontroll Modellen

Den andra modellen vi kommer att arbeta med är *Krav- Kontroll modellen* framtagen av Robert Karasek och Thöres Theorell. Krav är yttre och inre krav man kan uppleva exempelvis i skolan eller i arbetslivet. Att uppleva kontroll innebär att individen känner att hon kan hantera situationen.⁴³ Enligt modellen är sambandet mellan upplevd kontroll och upplevda krav i olika situationer väsentlig om situationen kommer att leda till positiv eller negativ stress. Har man en låg nivå av personlig kontroll ”egenkontroll” med höga yttre krav skapar det ett tillstånd av negativ spänning. På sikt kan detta resultera i fysisk och/eller psykisk ohälsa⁴⁴

Kombinationen av hög kontroll och stora krav resulterar däremot till ett tillstånd av positiv aktivitet som underlättar utveckling och inläring. Om individen upplever stor kontroll kan hon hantera höga krav från miljön utan att få negativa effekter.⁴⁵

⁴⁰ Ibid., s. 39

⁴¹ Ibid., s. 39-40

⁴² Ibid., s. 40-41

⁴³ Robert Karasek, Töres Theorell, *Healthy Work- stress, productivity, and the reconstruction of working life* (United States of America: Basics Books, 1990), s. 71

⁴⁴ Ibid., s. 71

⁴⁵ Ibid. s.70-71

Med hjälp av dessa två modeller kommer vi att tolka elevernas upplevda stress och vad det är som påverkar dem, dvs. hur ser stressorerna ut. Vi tror att eftersom enkäten berör så många olika områden i elevernas vardag kommer vi att se om det är krav hemifrån, skolan, fritiden eller de själva som är källan till den upplevda stressen. Vi tror att vi även kommer att kunna se varför eleverna upplever stress; är det i likhet med KASAM-modellen, en brist i känsla av sammanhang eller är det i överensstämmelse med Krav-kontroll-modellen, de höga kraven och den okontrollerade situationen som bidrar till varför eleverna upplever stress?

1.5 Syfte och frågeställningar

Syfte

Vårt syfte med studien är att jämföra upplevd stress bland elever från årskurs 2 på gymnasiet från två olika skol- och samhällsmiljöer. Vi vill således undersöka om stress ser olika ut i de olika miljöerna samt jämföra elevers upplevda stress mellan elever som lever i olika samhällsmiljöer.

Frågeställningar

- Hur stresspåverkade är eleverna?
- Skiljer sig de stressrelaterade psykosomatiska symptomen åt mellan skolorna?
- Vilka stressorer finns hos eleverna och hur skiljer dem sig?
- Vad upplever eleverna att pedagoger runt omkring dem och eleverna själva kan göra för att förebygga och åtgärda sin upplevda stress?

1.5.1 Hypotes

Skolorna och åldern på eleverna vi beslutade oss för att undersöka är valda efter vår hypotes. Vi har en hypotes om att eleverna på skola B i högre grad är stressade än eleverna på skola A. Orsaken till detta, tror vi, är att skola B ligger nära Stockholm. På några minuter är man inne i stadskärnan med bil eller kommunalt färdmedel. Vi menar att om man lever och bor på Lidingö så influeras man mycket av Stockholm, modet, det höga tempot, samt att röra sig i de ”rätta kretsarna”. Socioekonomiskt är Lidingö placerat högt på listan⁴⁶, många som lever och bor på Lidingö är höginkomsttagare och kan se det som status att visa upp sig i de ”rätta” kläderna samt att röra sig bland ineställen runt Stureplan i Stockholm. Vi tror också att flertalet elever på Lidingö har akademiker till föräldrar, vilket kan resultera i att barnen kan

⁴⁶ Statistiska centralbyrån <webmaster@scb.se> (Acc. 20071027). Genomsnittlig månadslön efter region 2006, http://www.scb.se/templates/tableOrChart___149085.asp

känna krav att studera vidare och är i behov av höga betyg för att komma in på högskola/universitet. Ett stort antal kan känna att det är viktigt att göra karriär eller starta ett eget företag då många på Lidingö är egna företagare. Ser vi till de socioekonomiska skillnaderna mellan de områden som eleverna kommer ifrån och Lidingö så är skillnaderna till Lidingös fördel. Vi har sett till de socioekonomiska skillnaderna och funnit att det skiljer sig, enligt Statistiska Centralbyrån, mellan Lidingö och de områdena som eleverna kommer ifrån som går på skola A. Eleverna på skola A kommer från hela 40 olika kommuner i landet. När vi jämförde dessa kommuner med Lidingö Stad placerades Lidingö stad högst upp på Statistiska Centralbyrås lista. Detta kan vara avgörande också hur pass stressade eleverna upplever sig, om eleverna exempelvis känner oro inför familjens ekonomi.

Skolornas närmiljö kan vara en bidragande faktor till stress. Dessa två skolor vi valt att göra undersökningen på har helt olika skolmiljöer. Skola A ligger 20 min utanför Södertälje där det enbart ligger ett fåtal sommarstugor samt enstaka villor i vilka man bor i året runt. Eleverna har 50meter ner till sjön där de badar på våren och sensommaren, de plockar äpplen och gör då och då äppelkakor från äppelträden som är planterade utanför skolan. Skolgården gränsar till en inhägnad hage där får går på bete när det är barmark. Skolan äger mycket mark och vatten i området vilket gör att eleverna har stor tillgång till grönområden. De har ett elljusspår att promenera eller jogga på och när vädret tillåter brukar undervisningen ibland ske utomhus. Närmaste centrum är Södertälje centrum och för att ta sig dit behöver man åka bil eller buss, och restiden ligger på cirka 20min. Skola B ligger relativt centralt på Lidingö och är inbakat i ett bostadsområde. Precis intill skolan går en relativt trafikerad väg och det är gångavstånd till pizzerior och stormarknader. Skolgården består mestadels av asfalt och för att nå grönområden måste eleverna avvika från skolgården. Skolornas storlek varierar dessutom, på Skola A går det 250 elever vilket skiljer sig från skola B där det går mer än de dubbla, ca 600 elever. Storleken på skolorna kan även vara en reell skillnad.

2. Metod

2.1 Metodval

All data som ligger till grund för studien har samlats in genom enkäter. Vi har valt att använda oss av en kvantitativ metod då vi finner att enkäter passar vår studie då syftet med uppsatsen är att jämföra den upplevda stressen mellan elever i årskurs 2 på gymnasiet och som lever i olika samhällsmiljöer. Enkät som metod är bra när man vill att ett stort antal elever skall delta

i undersökningen, det är ett billigt och enkelt sätt att nå ut till många personer på en kort tid.⁴⁷ Enkäten ger oss möjlighet att se i vilken grad elever är påverkade av stress, vilka stressorer är samt om den upplevda stressen skiljer sig åt mellan de skolor vi valt att undersöka.

2.1.2 Enkätens utformning

Enkäten har använts vid en tidigare undersökning 2005 i en B-uppsats. Vi har tillsammans med epidemiolog Ekblom bearbetat och omstrukturerat den för att resultatet från den tidigare enkäten skall uppfylla vårt syfte med föreliggande studie. Enkäten var indelad i tre delar som behandlade situationen i skolan och i hemmet, elevens hälsa och eleven som individ, med ungefär 8 frågor inom varje del. Enkäten bestod av påståenden där eleverna fick välja att kryssa i ett av fyra alternativ. Enkäten avslutades med tre öppna frågor som tog upp hur eleverna tror att man kan åtgärda stress i skolan, i hemmet och av dem själva.

2.2 Urval

Vårt urval var endast de elever som befann sig i skolan den dagen vi besökte den. I studien deltog åtta gymnasieklasser, fyra klasser från två olika skolor. Vi har valt att inte namnge skolorna utan kallar dem för Skola A och Skola B. Vi valde elever i år 2 för att de befinner sig halvvägs genom gymnasiet och borde ha fullt upp med skolarbetet. Från Skola A deltog tre klasser med inriktning, idrott, hälsa och kost samt en klass från det estetiska programmet med inriktning textil och design. I Skola B är friidrottsgymnasiet integrerat och därför går det elever därifrån tillsammans med samhällsvetenskapliga klasserna. Från Skola B deltog tre klasser från det samhällsvetenskapliga programmet och en klass från det Estetiska programmet. Totalt deltog 145 elever i studien. 73 elever från Skola A och 72 elever från Skola B.

2.2.1 Bortfall

Det externa bortfallet i vår enkätstudie var lika med noll procent. Anledningen till det låga bortfallet berodde på att vårt urval var de elever som var närvarande vid tillfället då vår enkätundersökning genomfördes. Vi var närvarande under alla tillfällen enkäten fylldes i av eleverna, samt träffade samtliga elever dagen innan och förklarade att vi skulle genomföra en

⁴⁷ Jan- Axel Kylén, *Fråga rätt vid enkäter, intervjuer, observationer och läsning*, (Stockholm: Kylan, 1994), s. 32

enkät på dem. Detta kan ha bidragit till att vi fick så många att ställa upp i undersökningen. De elever som inte närvarade på lektionen när enkäten fylldes i hade giltigt frånvaro.

Procedur 2.3

Vi tog kontakt med en av idrottslärarna på skola B för att se om det fanns ett intresse och en möjlighet att kunna genomföra en enkätundersökning på hennes idrott och hälsa- och hälsalektioner. Vi förklarade hur studien skulle gå till, vi började tala om att vi var tvungna att lämna ut missivbrev till eleverna innan enkäten genomfördes, dessa skulle sedan lämnas tillbaka till oss med målsman underskrift vid enkättillfället, att vi skulle närvara, presentera oss för eleverna, ha en kort introduktion till enkäten där vi förtydligar den muntligt samt visar hur den är utformad. När vi fått idrottslärarens tillstånd skickade vi ut, med hjälp av lärarna till de berörda klasserna, missivbrev, de flesta eleverna är inte myndiga och måste därför få föräldrarnas tillstånd att medverka i studien, i brevet informerade vi målsman om att vi genomförde en enkätundersökning och vill att deras barn skulle medverka. I missivbrevet fanns våra mejl adresser så att man kunde nå oss om frågor uppstod. Eleverna informerades om att missivbreven skulle tillbaka dagen efter och lämnas till oss på deras idrott och hälsa lektion där enkätundersökningen skulle genomföras. Några dagar senare fick vi komma tillbaka och samla in de sista missivbreven och låta den sista klassen från skola B fylla i enkäten. Vi valde att närvara vid tillfällena då enkäterna lämnades ut för att svara på frågor som kunde komma upp när eleverna fyllde i enkäten. Vi fick även in enkäten på en gång av eleverna då vi var närvarande. Vi tror att eleverna uppfattade undersökningen som seriös, då de såg vilka vi var som genomförde studien och hade möjlighet att ställa frågor och samtala med oss när de fyllde i enkäten, samt att de kände sig trygga i situationen och vågade svara sanningsenligt på enkäten.

En vecka senare fick vi rektorns medgivande att genomföra enkätundersökningen på skola A. Eleverna hade fått missivbreven dagen innan enkätens genomförande av sina lärare som informerat eleverna att ta med dem tillbaka dagen efter med målsmans underskrift. Vi valde att vara närvarande under lektionerna då enkäterna besvarades.

2.3.1 Databearbetning

All data som samlades in delades upp i klass och skola. Bearbetningen av enkätsvaren gjordes i statistikprogrammet SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 13,0.⁴⁸ Svaren

⁴⁸ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 13,0

kodade vi på sådant sätt att skolorna fick variablerna 1 och 2. Svaren på varje fråga valde vi att koda 1, 2, 3, 4, beroende på hur många svarsalternativ som fanns. Då svarsalternativen var rangordnade i en ordinalskala användes Mann-Whitney U test och signifikansnivån sattes till $p < 0,05$

2.4 Tillförlitlighet

2.4.1 Reliabilitet

Enkäten vi valt att använda oss av har används tidigare i en annan genomförd undersökning 2005 vars syfte var att göra en undersökning om den fysiska aktivitetens inverkan på stress. Författarnas önskan var att få en ökad kunskap om hur de som blivande lärare skall kunna minska elevernas upplevda stress. En pilotstudie genomfördes på enkäten innan den delades ut till studiens urval. Vi valde att omstrukturera den redan använda enkäten för att kunna uppnå ett resultat som uppfyllde vårt syfte samt finna svar på våra frågeställningar. Därför valde vi att genomföra en pilotstudie på den omstrukturerade enkäten också. Den genomfördes på ett antal personer som går andra året på gymnasiet, d.v.s. samma åldersgrupp som undersökningen berörde. Detta för att upptäcka om det uppkom eventuella missförstånd och otydliga frågor innan vi genomförde enkätundersökningen i klasserna. Ingen fråga behövde ändras då enkätfrågorna uppfattades tydliga av våra testpersoner.

2.4.2 Validitet

Vi anser att studien har en hög validitet då vår enkät är en förenkling och utveckling av en enkät som används i en tidigare studie. Vi har använt den gamla enkäten som mall men vi har sedan omstrukturerat den tillsammans med en epidemiolog, Ekblom, som har stor erfarenhet av enkätundersökningar. Innan eleverna fyllde i enkäterna informerades de om att vi kommer att följa de forskningsetiska reglerna, att svaren kommer att behandlas anonymt, att man inte kommer att kunna identifiera en elev med hjälp av en enkät samt att om de vill kan avbryta sitt deltagande. Vi anser därför att vår studie har mätt det den avser att mäta, då syftet har besvarats med enkätfrågor som varit direkt eller nära kopplade till studiens syftet.

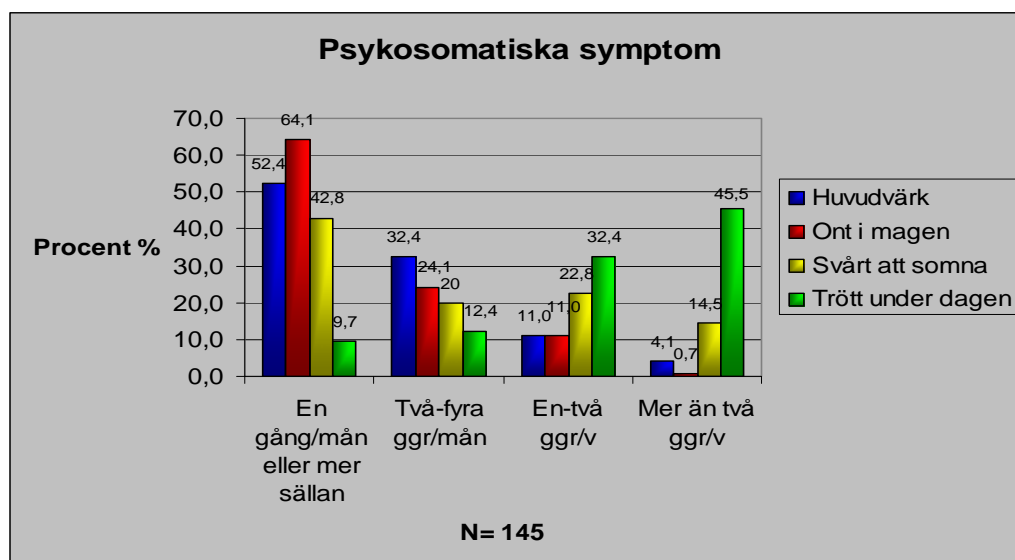
3. Resultat

Resultaten kommer att presenteras utifrån studiens frågeställningar. Vi har valt att lägga fram resultaten i fyra olika avsnitt. I det första avsnittet kommer vi att presentera hur stresspåverkade eleverna upplever att de är, i den andra delen visar vi skillnaderna mellan de

psykosomatiska symptomen mellan skolorna. Vi kommer i det tredje avsnittet presentera elevernas upplevda stressorer och till sist i det fjärde och sista avsnittet visar vi vad eleverna anser att människor runt omkring dem, föräldrar, lärare samt vad de själva kan göra för att förebygga och åtgärda sin upplevda stress.

3.1 Hur stresspåverkade är eleverna?

Symptom som huvudvärk, svårt att somna och magont är typiska stresssymptom.⁴⁹ Enkäten som användes i studien innehöll ett antal påståenden som berörde elevernas upplevda hälsa. I enkäten fick eleverna svara på i vilken typ av bostad de bodde i, villa, radhus, hyresrätt, bostadsrätt och annat för att vi ville se ifall vi kunde hitta något samband mellan typ av boende och stresssymptom. Men något sådant samband kunde vi inte hitta.



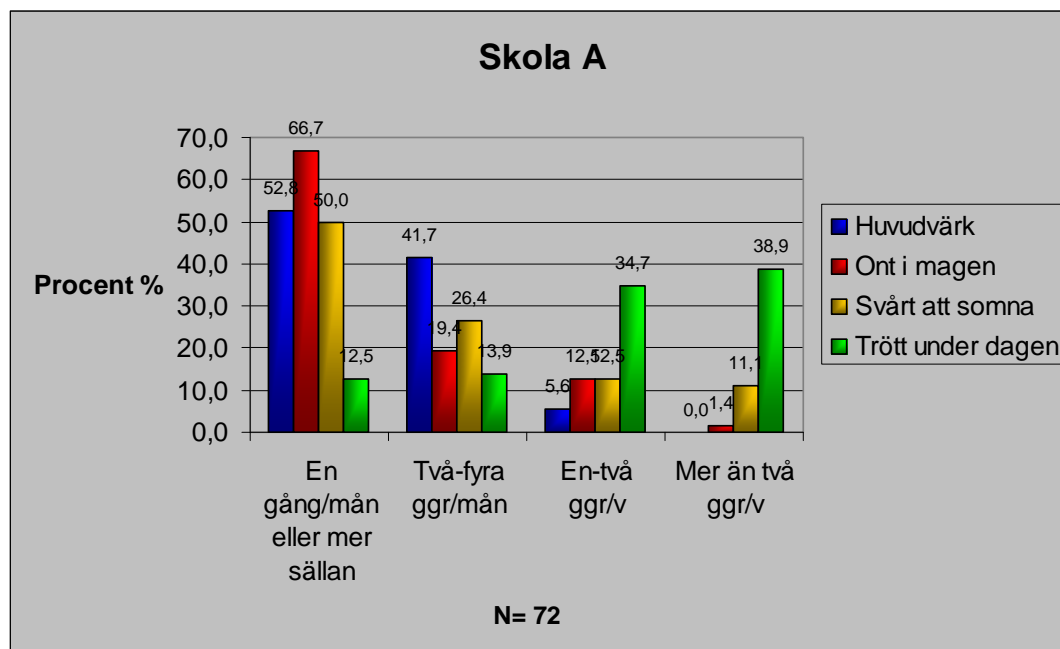
Figur 1. Förekomsten av psykosomatiska symptom.

Bland eleverna som deltog i enkätundersökningen visade det sig att majoriteten (77,9 %) uppvisade de första stresssymptomen, trötthet under dagen⁵⁰, minst en gång i veckan. En elev förklarar med egna ord ”Det händer ibland att jag är så trött på lektionen att jag inte orkar lyssna på läraren”. Nästan hälften av eleverna, (45,5 %) kände sig trötta under dagen fler än två gånger i veckan. 37,3 procent kände att de hade problem att somna minst en gång i veckan och 14,5 procent hade svårt att somna mer än två gånger i veckan. En mindre andel (11,7 %) upplevde att de har ont i magen minst en gång i veckan, där endast 0,7 % upplevde det mer än två gånger i veckan.

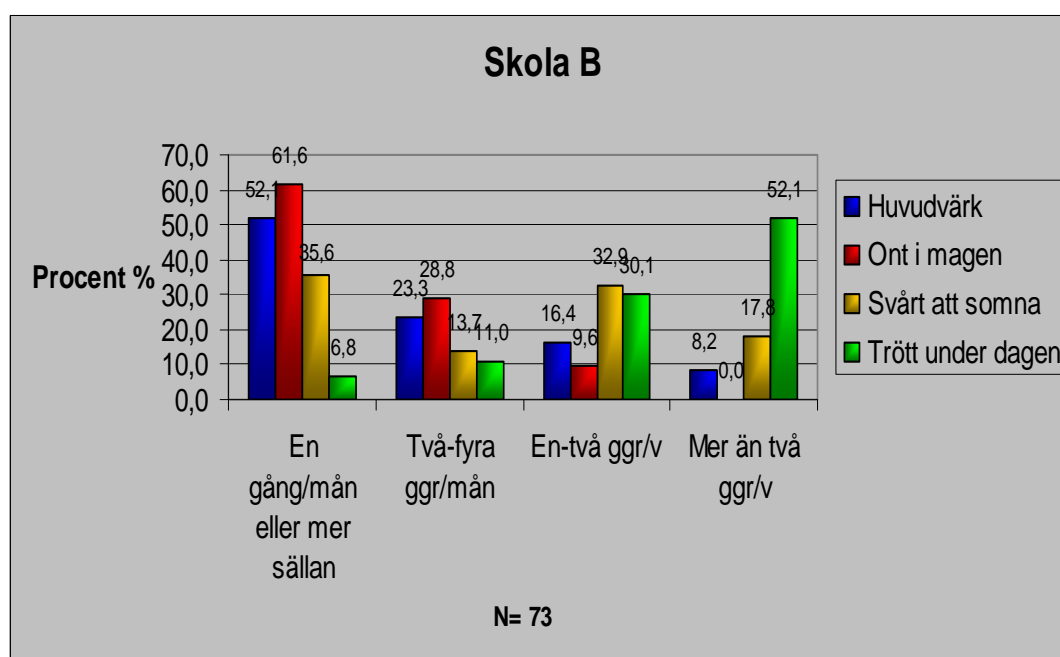
⁴⁹ Statens Offentliga Utredningar, ”Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analyser och förslag på åtgärder” SOU 2006:77 (Stockholm: 2006).

⁵⁰ Alexander Perski <perski@stressmottagningen.com> <http://www.stressmottagningen.nu/negpos.php>

4.2 Skiljer sig de psykosomatiska symptomen åt mellan skolorna?



Figur 6 Förekomst av psykosomatiska symptom hos elever i årskurs 2 på skola A.



Figur 7 Förekomsten av psykosomatiska symptom hos elever i årskurs 2 på skola B.

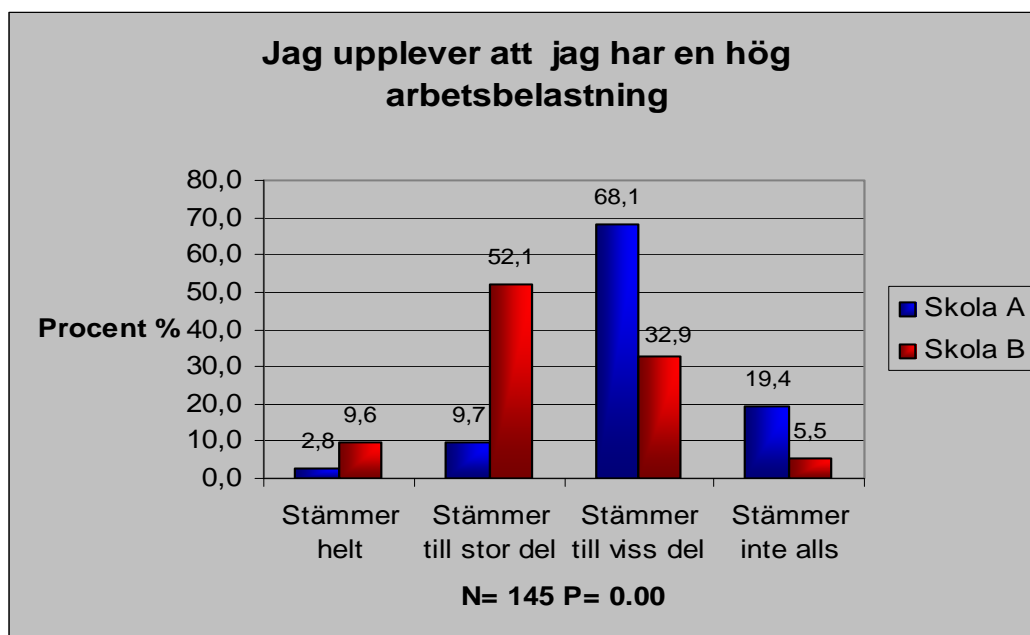
Resultatet visade tendenser till skillnader mellan skolorna vad gäller några av de psykosomatiska symptomen. På påståendet "Jag har huvudvärk" kan man se en olikhet mellan skolorna där 24,6 procent av eleverna på skola B har huvudvärk minst en gång i veckan, det är 19 procent mer än eleverna på att skola A. Över hälften av eleverna (52,4 %) upplevde att de

har huvudvärk högst en gång i månaden, här påvisade resultaten ingen signifikant skillnad. Resultaten visar även att ingen av eleverna på skola A upplever att de har huvudvärk mer än två gånger i veckan.

Under frågan ”Jag har varit trött under dagen” var det mer än hälften (52.1 %) av eleverna på skola B som ansåg att påståendet stämde helt in på dem själva, på samma påstående ansåg 38.9 % av eleverna från skola A att påståendet stämde helt. Detta är en skillnad på 13.2 procent. En elev skriver: ”Ibland orkar jag inte lyssna på läraren för jag är så trött på lektionen, då skulle jag vilja ta en paus och ha typ lite avslappning”. Endast under påståendet ”svårt att somna” finner vi en signifikant skillnad ($p < 0.05$) i övriga frågor om psykosomatiska symptom hittar vi endast tendenser till skillnader.

4.3 Vilka stressorer finns hos eleverna och hur skiljer dem sig?

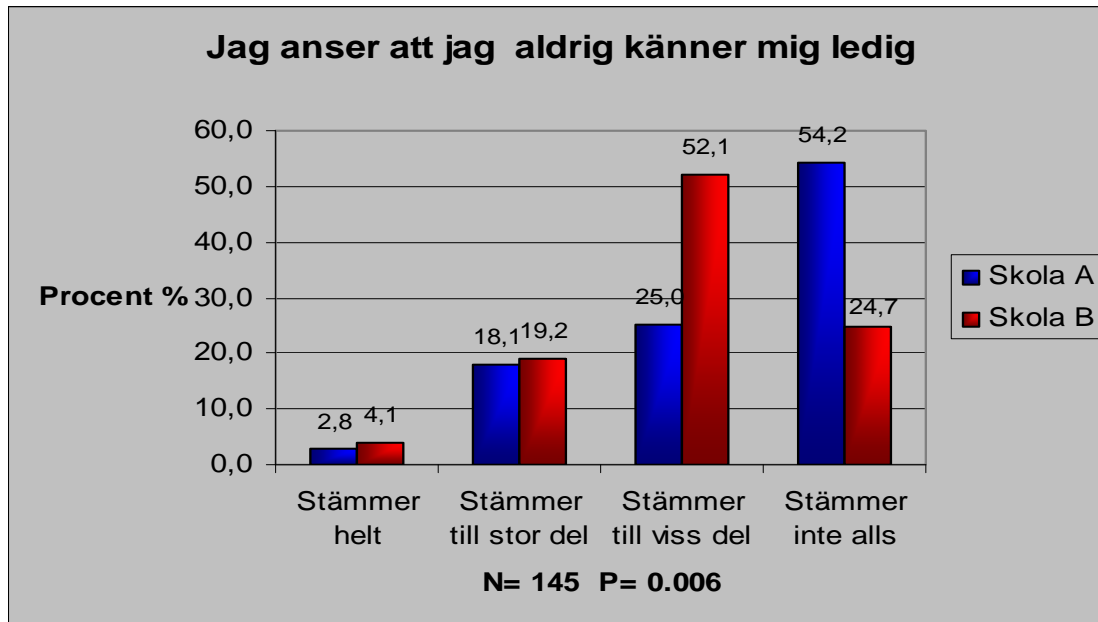
Enkäten innehöll påståenden som berörde olika stressorer som kan påverka eleverna i deras vardag. Det första resultat vi valt att presentera är hur stor arbetsbelastning eleverna upplever att de har.



Figur 8 Elever i respektive skola som upplever att de har en hög arbetsbelastning.

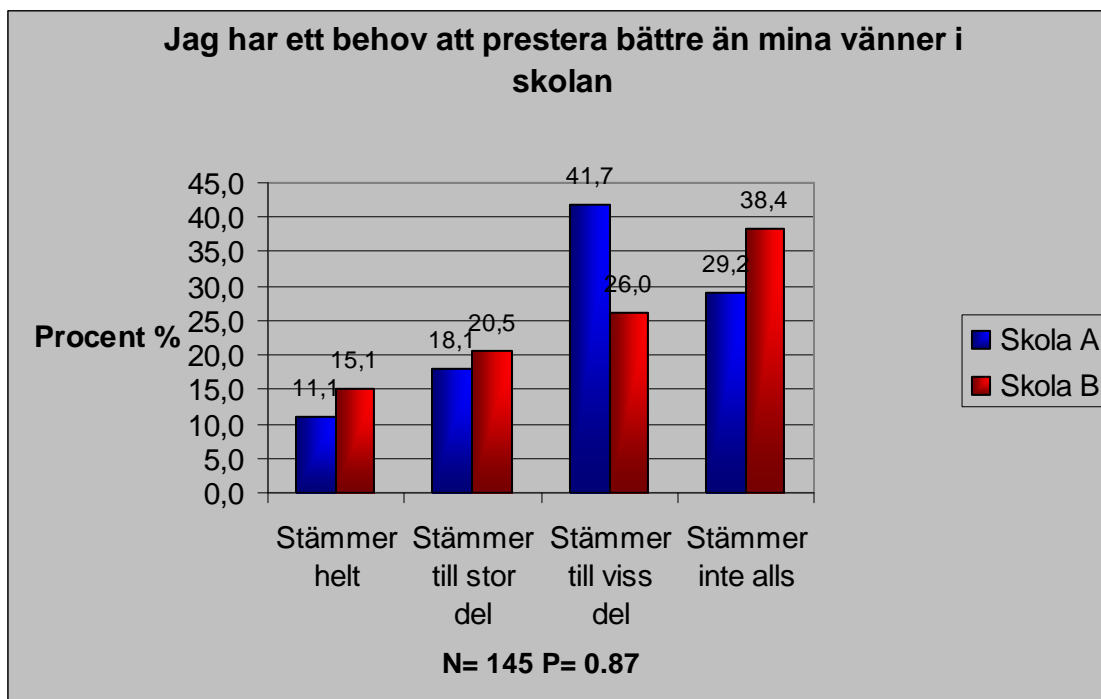
Under frågan ”Jag upplever att jag har en hög arbetsbelastning” visar när man slår ihop ”stämmer helt” och ”stämmer till stor del” att mer än hälften (61.7 %) av eleverna på skola B upplever till stor del ha en hög arbetsbelastning, en elev skriver ”om man har två prov i veckan och massor av läxor blir det stressigt att hinna med, lärarna borde prata med varandra så vi inte har allt samtidigt”. På skola A är det endast 12.5 procent som upplever att de till stor

del har hög arbetsbelastning. Vidare visar resultatet att majoriteten av skola A faller in på svarsalternativet ”stämmer till viss del” med 68.1 procent och skola B endast 32.9 procent. Endast 5.5 procent svarar ”stämmer inte alls” av skola A eleverna och 19.4 procent av skola B:s elever.



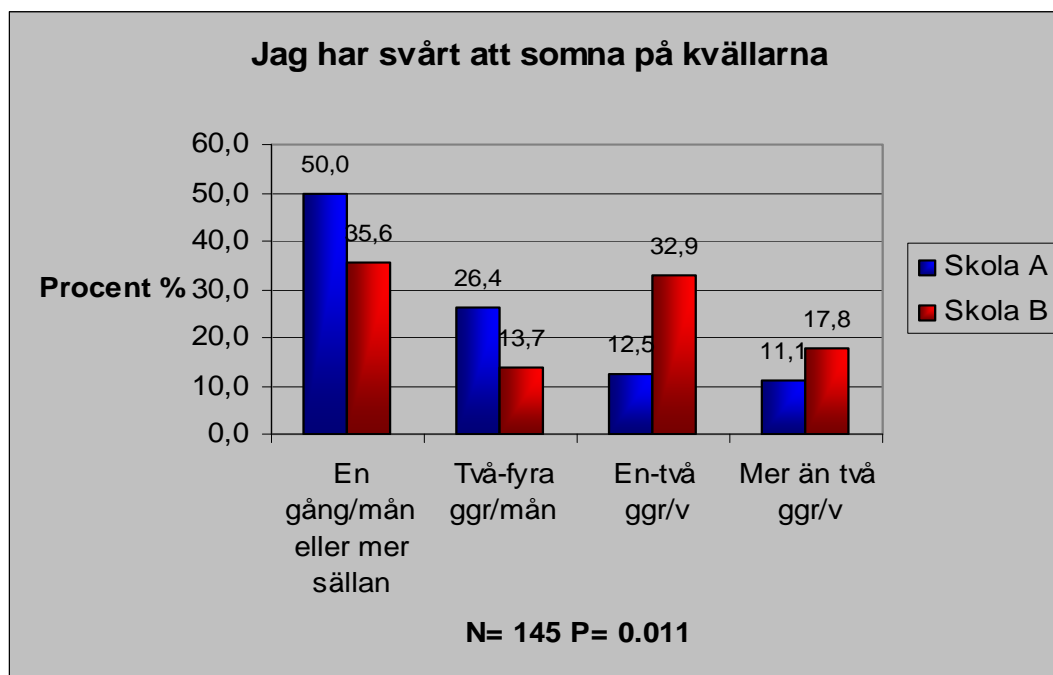
Figur 9 Elever i respektive skola som anser att de aldrig känner sig lediga.

På påståendet ”Jag anser att jag aldrig känner mig ledig” är det 52.1 % av eleverna på skola B som upplever att det ”stämmer till viss del” att de aldrig känner sig lediga, en av eleverna skriver: ”Man känner ofta press på sig att man måste ringa upp och svara i telefonen hela tiden”, i samma påstående är det endast var fjärde (25 %) av eleverna på skola A som upplever att det ”stämmer till viss del” att de aldrig känner sig lediga. En annan elev skriver: ”Vänner kan sluta ställa krav mer, inte kräva så mycket av en, det blir för mycket ibland och det känns som att man ibland rycks åt alla håll för att hinna med och räcka till för alla, tiden räcker inte till”.



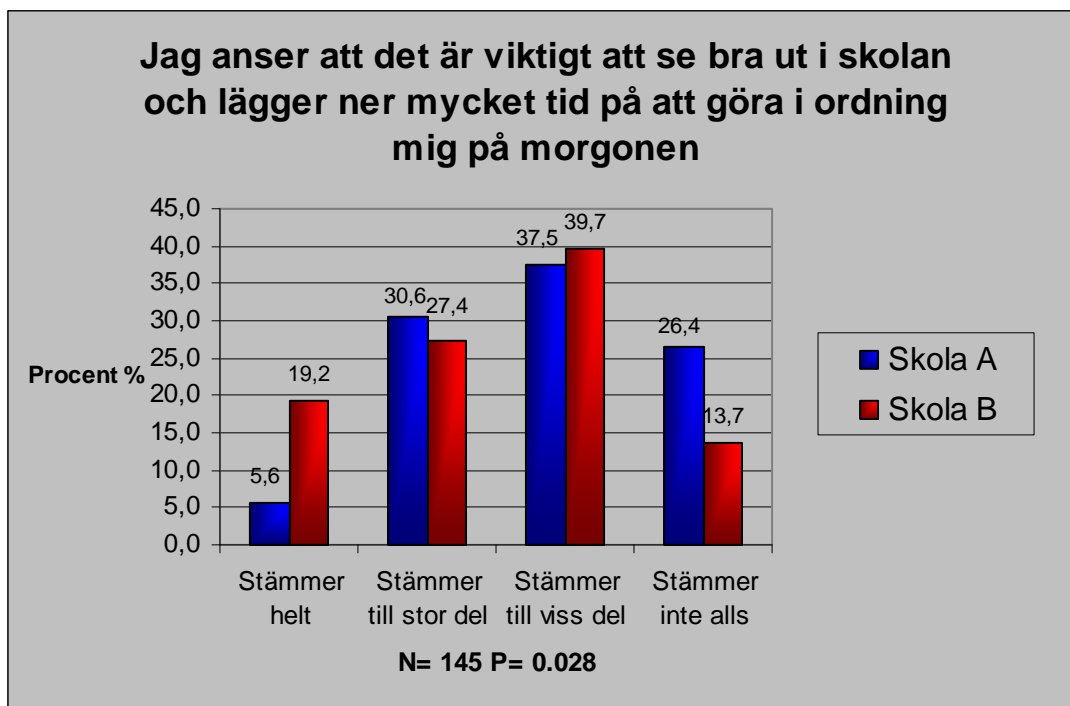
Figur 10 Elever som anser att de har ett behov att prestera bättre än sina vänner i skolan.

På frågan ”Jag har ett behov att prestera bättre än mina vänner i skolan” upplever 20.5 procent av eleverna på skola B att det ”stämmer till stor del”, i samma påstående upplever 18.1 procent av eleverna i skola A att påståendet ”stämmer till stor del”. Den stora skillnaden mellan skolorna är att 41.7 procent av eleverna på skola A upplever att påståendet ”stämmer till viss del” medan 26.0 procent av eleverna på skola B upplever att påståendet ”stämmer till viss del”. Skillnaderna fortsätter även i sista svarsalternativet där 29.2 procent av eleverna på skola A upplever att påståendet inte stämmer alls in på dem. I samma spalt finner man att 38.4 procent av eleverna från skola B upplever att påståendet inte alls stämmer in på dem. Trots skillnader i siffror är det ingen signifikant skillnad mellan skolorna på detta påstående då $p=0,087$ och nivån är satt till 0,05.



Figur 11 Andel elever på respektive skolor som upplever att de har svårt att somna på kvällarna.

Under påståendet ”Jag har svårt att somna” är det 50,7 procent av eleverna på skola B som upplever att de har sömnsårigheter minst en gång i veckan, det är 27.1 procent mer än eleverna på skola A. Hälften (50 %) av eleverna på skola A upplever att de har svårt att somna en gång i månaden eller mer sällan, vilket skiljer sig mot skola B där 35.5 procent av eleverna upplever att de har svårt att somna en gång i månaden eller mer sällan. Vi kunde se en skillnad mellan könen där resultatet var mot flickornas nackdel. Det var en större andel flickor än pojkar som visade tecken på psykosomatiska symptom.



Figur 12 Elever som anser att det är viktigt att se bra ut i skolan och lägger ner mycket tid på att göra i ordning sig på morgonen.

”Jag anser att det är viktigt att se bra ut i skolan och lägger ner mycket tid på att göra i ordning mig på morgonen” upplever 19,2 procent av eleverna på skola B att det stämmer helt in på dem. Jämför man med skola A är det endast 5,6 procent som upplever att påståendet stämmer helt in på dem. Man kan även se skillnader i svarsalternativet ”stämmer inte alls” där 26,4 % av eleverna på skola A tyckte att de stämde in på dem medan endast 13,7 procent av eleverna på skola B höll med om det alternativet.

3.4 Vad upplever eleverna att pedagogerna runt omkring dem och eleverna själva kan göra för att förebygga och åtgärda deras upplevda stress?

I vår enkätundersökning fanns det tre öppna frågor där eleverna kunde uttrycka sig med egna ord hur de själva, skolan och lärarna kan reducera deras upplevda stress. Eleverna skriver om att de behöver planera sin tid bättre då många anser att de gör allt i sista sekunden. De skjuter upp skolarbeten vilket ofta resulterar i att de sitter dagen innan och pluggar inför prov, läxförhör eller skriver klart hemuppgiften i sista sekunden. Det är några elever som tar upp att de upplever att det är stressigt att alltid vara tillgängliga, att de känner att det är ett måste att svara i mobiltelefonen, vilket resulterar i att de känner krav att svara när mobiltelefonen ringer, eller att de måste vara uppkopplad på nätet så att de är tillgängliga. De känner att tiden

inte räcker till, man skall vara där för alla. De fortsätter beskriva att allt detta skapar en oro som blir jobbig när man ska sova. En elev beskriver: ”På kvällen i sängen kan jag pusta ut, tyvärr är det då jag börjar tänka på saker jag borde göra eller gjort, det kan bli jobbigt då”. Några elever skriver att oron kommer från att de inte planerar dagarna och att de ofta kommer på vad de glömt när de går och lägger sig på kvällen. Vidare skriver eleverna att de borde sova bättre och ibland ”ta pauser från all stress”.

Eleverna förklarar att de anser att lärarna bör planera bättre då det ofta är många prov och inlämningsuppgifter samtidigt. För att undvika detta anser eleverna att lärarna bör kommunicera med varandra och se till att sprida ut proven och inlämningsuppgifter bättre. De anser också att schemat ibland kan planeras bättre. Många gånger är rasterna för korta och de får svårt att ta sig från en lektion till en annan i tid, särskilt om de har idrott och hälsa på schemat där man skall byta om och duscha. Några elever tar även upp att frånvaro från skolan såsom sjukdom gör att man kan komma efter i skolan och det skapar oro samt press, ”man måste jobba dubbelt så hårt för att komma ikapp”, berättar en elev. Vidare nämner eleverna att de finner det viktigt att få sin röst hörd. De vill känna att de kan påverka om de finner att något är fel.

I förebyggande syfte anser eleverna att det är viktigt att lärare och föräldrar stöttar. En elev skriver ”Pappa kan skjutsa mig till skolan utan diskussion”. En annan elev förklarar: ”De måste hjälpa mig att hålla koll på allt, jag är väldigt slarvig”. Det är många som nämner att föräldrarna inte ska ställa alldeles för höga krav på dem och vill att föräldrarna skall hjälpa de med läxor och prov om de har svårt att förstå. Några elever skriver om hur de önskar att deras föräldrar hade mer tid för dem, några vill ha mer hjälp med skolarbeten andra bara mer tid att spendera tillsammans.

Många elever skriver om att de önskar att man ibland kunde ha en avslappningslektion. En lektion där man släcker ner, tänder ljus och har avslappning. På så sätt tror de att man kan stressa av lite och lugna ner sig om man är stressad över något. Ett antal elever tycker att denna lektion skall vara på morgonen så att man kan vakna till lite, och starta dagen försiktigt, andra tycker att denna lektion borde ligga på eftermiddagen när man börjar bli trött. Vi kunde inte hitta någon märkbar skillnad i dessa resultat mellan skolorna.

4 Diskussion

Syfte med studien var att jämföra upplevd stress bland elever från årskurs 2 på gymnasiet från två olika skol- och samhällsmiljöer. Vi har undersöka om stress ser olika ut i de olika miljöerna samt jämföra elevers upplevda stress mellan elever som lever i olika samhällsmiljöer. Vi ville få svar på hur stresspåverkade eleverna var och hur ofta eleverna upplevde psykosomatiska symptom och ifall symptomen var mer frekventa på någon av de två olika skolorna. Diskussionen kommer att redovisas nedan i form av våra frågeställningar och resultat.

5.1 Metoddiskussion

Vi valde att använda oss av enkäter i vår studie för att kunna få ett stort antal medverkande elever i studien. Totalt medverkade 145 elever i studien och det hade blivit alldeles för tidskrävande att intervjua så många. Möjligtvis hade intervjuer kunnat vara intressanta för att gå lite mer på djupet hos eleverna, möta deras svar med motfrågor och kanske få ökad kunskap om vad som kan ligga bakom den upplevda stressen mm. Enkätinsamlingen genomfördes utan problem. Inte en enda elev hade hoppat över någon fråga vilket vi tyckte var förbluffande. Det i samband med att vi har varit på plats i själva ifyllandet av enkäten för att förklara den och svara på frågor tycker vi tyder på att eleverna har förstått enkäten och svarat efter bästa förmåga. Dock ska tilläggas att det är väldigt svårt att veta om eleverna har varit helt ärliga på alla svarsalternativ, därför ansåg vi att det var viktigt att få ett stort urval i studien.

Urvalet i studien bestod av två skolor, skola A och skola B där eleverna gick i år 2. Dessa skolor valdes ut för att vi ansåg att eleverna i de båda skolorna levde i olika samhällsmiljöer och att det eventuellt skulle kunna påverka deras stresspåverkan. De klasser som valdes ut var de som var mer eller mindre tillgängliga för gällande tid och plats som blivit given till oss. I dessa klasser var könsfördelningen relativt jämn. Då vårt urval var de elever som fanns närvarande i skolan den dagen undersökningen genomfördes kunde vi inte påverka könsfördelningen. Dock visade sig könsfördelningen ganska jämn, totalt 69 killar och 76 tjejer

5.2 Resultatdiskussion

Diskussionen presenteras nedan i form av våra frågeställningar kopplat till det presenterade forskningsläget och de teoretiska utgångspunkterna.

5.2.1 Hur stresspåverkade är eleverna?

För att svara på frågan om elevers stresspåverkan fick eleverna i enkäten fylla i bla. Hur ofta de upplevde det vi kallar psykosomatiska symptom vilket kan vara tendenser/symptom på stress. Symptomet som var mest frekvent hos eleverna på båda skolorna var ”trött under dagen”. Av 145 elever upplevde nästan hälften (45,5 %) trötthet under dagen mer än 2ggr/veckan. Som framkommer i forskningsläget rörande negativ stress så är brist på vila den första sorten av negativ stress. Huruvida det är stressrelaterat är ganska svårt att bevisa med våra enkäter med tanke på alla olika faktorer som skulle kunna spela roll för att en (i snitt) 17 årig elev känner sig trött under dagen. Hur många har inte hört en tonåring säga att han/hon är så trött!? Det är nog allmänt känt att så ofta är fallet. Vad denna upplevda trötthet beror på kan variera mellan eleverna. Vi tror att våra resultat pekar på tendenser av stress och att exempelvis trötthet under dagen kan vara resultatet av andra stressrelaterade faktorer. Att inte ha tid att äta frukost t.ex. kan vara för lite sömn och att elever prioriterar några minuter mer sömn framför frukost eller att de är för trötta eller stressade för att kunna äta på morgonen. Av alla tillfrågade elever anser var fjärde (24,8 %) att det ”stämmer helt” eller ”stämmer till stor del” att de inte har tid att äta frukost på morgonen.

4.2.2 Skiljer sig de psykosomatiska symptomen åt mellan skolorna?

För att se om de psykosomatiska symptomen skiljer sig åt mellan de två skolorna så jämförde vi resultaten från skolorna med varandra. Över 50 procent av eleverna på skola B ansåg att påståendet ”Jag har varit trött under dagen” stämde helt in på dem. Det är 13 procent mer än eleverna på skola A. Vad det är som gör att ungdomarna känner sig så trötta kan vara, som vi nämnt tidigare, olika och väldigt individuella faktorer. De bidragande faktorerna kan vara att de är fler elever på skola B som inte hinner äta frukost, de känner sig mindre lediga samt att de spenderar mer tid till att göra sig i ordning på morgonen än eleverna på skola A. Vad kan då detta bero på? Kan det vara att de känner krav på att se bra ut i skolan och väljer att hoppa över frukosten för att få några extra minuter framför spegeln, vilket senare kan resultera i att de blir trötta under dagen?

5.2.3 Vilka stressorer finns hos eleverna och hur skiljer dem sig?

Att känna att man har en hög arbetsbelastning, aldrig känna sig ledig och ha svårt att somna på kvällarna tror vi kan vara direkt kopplat till negativ stress för eleverna i studien.

Enligt Krav- Kontroll modellen är förhållandet mellan upplevd kontroll och upplevda krav i olika situationer avgörande för att situationen leder till positiv eller negativ stress⁵¹ Om eleverna känner att lärarna ställer för höga krav, ger för mycket läxor eller att lärarna inte pratar med varandra och ger ut för mycket jobb samtidigt, kan det mycket väl skapa höga yttre krav. Detta leder till att eleverna inte känner ”egenkontroll” och blir då negativt stressade. Påståendet i vår enkät ”Jag anser att jag aldrig känner mig ledig” är ett förträffligt exempel på när en elev känner att den tappat sin ”egenkontroll”. Hur ska en elev som aldrig känner sig ledig kunna återhämta sig och ladda upp för nästa etapp? Detta fenomen är direkt kopplat till negativ stress, brist på vila, trötthet under dagen, hög arbetsbelastning mm. Hälften av alla tillfrågade elever på skola A håller inte alls med påståendet att de aldrig känner sig lediga och det är ju förvissa bra, men den andra hälften upplever det på något sätt mer eller mindre. På skola B är det endast en fjärde del av alla tillfrågade elever som inte alls håller med påståendet, det innebär att tre fjärdedelar av alla i skola B elever i studien i någon form från ”stämmer helt” till ”stämmer till viss del”(majoritet) upplever att de aldrig känner sig lediga.

Vi tycker oss se ett samband här, nästa stressor/symptom är sömnproblem. Om man upplever att man aldrig känner sig ledig, för höga yttre krav och tappad egenkontroll hur ska man då kunna koppla av och sova gott? Vår enkät visar att hälften av skola B elever i studien har problem med att somna 1-2 ggr/veckan eller oftare. Detta kan sannolikt bero på negativ stress och känsla av tappad egenkontroll. Skola A eleverna sover bättre där mer än var fjärde elev har svårt att somna 1-2 ggr/veckan eller oftare.

5.2.4 Vad upplever eleverna att pedagogerna och vuxna runt omkring dem och eleverna själva kan göra för att förebygga och åtgärda sin upplevda stress?

För att förebygga och åtgärda stress anser eleverna att de måste planera sin tid bättre. Det händer ofta att de skjuter upp sina skolarbeten till sista inlämningsdagen eller börjar läsa inför prov dagen före provet infaller. Aron Antonovsky menar att en av byggstenarna i hans modell

⁵¹ Karasek ,Theorell, s. 73

KASAM är hanterbarhet. Han menar att för att klara av att hantera en situation måste man ha de resurser som krävs för att kunna bemöta de krav som uppkommer. Ett bra exempel på detta är just det eleverna menar med att de måste planera sin tid. Om de väljer att börja läsa inför ett prov några dagar innan provtillfället, så känner de förhoppningsvis att de har de kunskaper som behövs för att klara av provet. Att börja läsa dagen innan kan resultera i att man känner mer press, eftersom att man inte har tillräckligt med tid att lära sig stoffet. Det är lätt vid denna stund att känna att det är meningslöst att studera, då man ändå inte kommer att klara provet dagen efter. Här kommer nästa byggsten i Antonovskys modell in; Meningsfullhet vilket menas med att jag känner mening med det jag gör. Det är meningsfullt att börja läsa inför provet några dagar innan för jag kommer då att få godkänt. Jag ser det mer som en utmaning istället för en belastning.

Brist på tid verkar vara ett av de största problemen bland eleverna. De har inte tid att äta frukost på morgonen, har för mycket prov och läxor att de inte hinner med att göra allt, har svårt att hinna i tid till vissa lektioner i skolan eftersom schemat inte tar hänsyn till att de exempelvis behöver duscha efter lektionen i idrott och hälsa. Att hela tiden uppleva att man inte har tid resulterar i att man känner sig stressad. Många skriver med egna ord hur de önskar att de kunde få en avslappningstimme i skolan där de kunde få slappna av ett tag. Där måsten och krav försvinner för några minuter, där eleverna bara tänker på att andas lugnt och låta kroppen vila. De nämner inte endast deras egen känsla på brist av tid, utan även hur de önskar att deras föräldrar hade mer tid för dem. Vidare önskar eleverna att de kunde få mer hjälp med skolarbeten och mer tid att vara tillsammans med sina föräldrar. Kan det vara så att föräldrars brist på tid smittar av sig på sina barn?

Det är som vi nämnt tidigare i studien svårt att veta exakt vad det är som gör att eleverna visar symptom på stress. Själva anser de flesta att de inte upplever sig stressade även fast många visar olika symptom på det. Troligtvis är det olika faktorer som spelar in, vilket kan göra det svårt att definiera stress.

I dagens samhälle så är vi hela tiden kontaktbara. Vi är exempelvis uppkopplade på nätet, msn, mejl och facebook vilket gör att vi kan kommunicera enkelt och snabbt med andra. Jag kan även visa vad jag har för status för tillfället, vad jag gör just nu. På så sätt vet mina vänner allt om mig, vad jag gör, hur jag mår och vill man tala med mig så är jag endast ett tangentslag därifrån. Denna teknik underlättar mycket, men verkar även skapa en viss press

och krav till att alltid vara kontaktbar. Några elever nämner att de upplever att vännerna anser att de alltid skall svara i telefonen eller skriva tillbaka till dem när de är ute på nätet. Detta resulterar i att de ibland känner mer krav på att svara än att man verkligen vill och ser fram emot det. Är det så att denna teknik gör att vi har det svårt att koppla av? Behöver vi alltid svara när en vän ringer, eller måste jag skicka olika meddelanden på nätet samt svara i telefonen för att ingen skall anse att jag är otrevlig och känna att jag ignorerar dem? Är det okej att dra ut telefonjacket, stänga av mobilen och datorn ett tag och ha en stund för sig själv?

När vi började göra denna studie hade vi en hypotes om att eleverna på skola B var mer stressade än eleverna på skola A. Genom vår enkätundersökning fick vi det delvis bekräftat. Eleverna från skola B visade mer psykosomatiska symptom och en större procent av eleverna på skola B kände att de hade hög arbetsbelastning i skolan än skola A. De tre öppna frågorna i slutet på enkäten som eleverna fick fylla i visar en tendens på att eleverna på skola B upplever mer stress än eleverna på skola A.

Sammanfattningsvis kan man säga att mycket handlar om att planera och prioritera sin tid. Det är viktigt att komma ihåg att vi inte får glömma bort oss själv, vi behöver inte vara till för alla jämnt. Det är viktigt att känna meningsfullhet med det vi gör. Att känna att man kan hantera situationer och händelser som kommer upp. Det handlar om att känna att man har kontroll över situationen, sitt liv. Man får inte låta kraven ta över sin livssituation så att man mister kontrollen, detta kan resultera i anspänningar, oro, ångest och stress. Vi hoppas kunna hjälpa våra framtida elever att hantera olika situationer de kommer att stöta på i skolan. Vi önskar att de känner meningsfullhet att få nya kunskaper och att de känner begriplighet i vad de gör. Som blivande pedagoger tar vi med våra nya erfarenheter och elevernas svar på frågan; hur vi som pedagoger kan åtgärda och förebygga deras upplevda stress, i ryggsäcken när det är dags att kliva in och arbeta i skolan.

“I believe the children are our future. Teach them well and let them lead the way. Show them all the beauty they possess inside. Give them a sense of pride”⁵²

⁵² *Greatest love of all*, Michael Masser och Linda Creed

5.3 Slutsatser och framtida forskning

En slutsats som vi upplever att vi kan dra utifrån vår studie är att det finns vissa tendenser till skillnader och signifikanta skillnader mellan skolorna och samtliga är till skola B's nackdel gällande upplevd stress och psykosomatiska symptom. Denna slutsats stämmer överens med vår hypotes. En annan slutsats vi kan dra är att i båda skolorna nämner eleverna att planera sin tid är det viktigaste för att förebygga stress och därefter att det ställs för höga krav på eleverna från skola, hem och vänner.

Vi ser att det finns en del upplevd stress hos eleverna, vi ser att en del kommer ifrån skolan, en del hemifrån och ifrån kompisars krav och en del ifrån eleverna själva. Det vi inte ser är i vilken utsträckning de olika faktorerna påverkar de "stressade" eleverna. Det vore intressant att hitta dessa elever som vi har funnit på skolorna och djupintervjuva dem, se vad som ligger bakom deras svar på vår enkät. Att kunna ställa följdfrågor på elevernas svar är någonting vi inte kunnat göra via enkäter. Vi tycker att vi hittade många intressanta svar på de öppna frågorna men dessa var endast tre stycken, därför vore det intressant med lite mer djupgående frågor. Detta för att vi i framtiden ska få bättre kunskap om hur skola, hem, kompisar och eleven själv ska kunna hantera stress när den uppkommer

Käll- och Litteraturförteckning

Tryckta källor:

Barnombudsmannen, *Barn och unga berättar om stress- Resultat från barnombudsmannens undersökning bland kontaktklasserna, våren 2003*, (Stockholm: Barnombudsmannen, 2004)

Brun Sundblad, Gunilla, *Perceived Health in Swedish School Students – A longitudinal prevalence study* (diss), (Stockholm: Karolinska Institutet, 2006)

Danielsson Mia, *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/2006*, (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2006)

Ekman Rolf, Arnetz Bengt, *Stress- Individen, Samhället, Organisationer, Molekylerna*, (Stockholm: Liber, 2002)

Kylén Jan-Axel, *Fråga rätt vid enkäter, intervjuer, observationer och läsning*, (Stockholm: Kylan, 1994)

Karasek Robert, Theorell Töres, *Healthy Work- stress, productivity, and the reconstruction of working life*, (United States of America: Basics Books, 1990)

Levi Lennart, *Stress och hälsa*, (Stockholm: Skandia, 2000)

Malmström Clas, Nihlén Charlie, *Positiv Stress – leda och utveckla med hälsokompetens*, (Stockholm: Liber, 2002)

Statens Offentliga Utredningar, *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analyser och förslag på åtgärder*” SOU 2006:77 (Stockholm, 2006)

Währborg Peter, *Stress och den nya ohälsan*, (Stockholm: Natur och kultur, 2002)

Elektroniska källor:

Hälsobarometern < info@halsobarometern.se > (Acc. 20071029)

<[Wikipedia \(Acc. 20071101\) <<http://sv.wikipedia.org/wiki/Stress> \(20031107\)>](http://www.alecta.se/upload/H%C3%A4lsobarometern/Filer/2002/Halsobarometer_>(20020425)</p></div><div data-bbox=)

Stressmottagningen < Alexander Perski <perski@stressmottagningen.com> (Acc. 20071104)

><http://www.stressmottagningen.nu/negpos.php>

Statistiska centralbyrån <webmaster@scb.se > (Acc. 20071027). giftermål och skilsmässor 1900-2004, <http://www.scb.se/templates/Publikation____119732.asp>

Bilaga 1



Gymnastik och idrottshögskolan
2007-09-03

Till målsmans kännedom

Vi är två lärarstudenter, Eleonor och Jonathan, som går lärarprogrammet på Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm. Vi är inne på vår sjunde termin och skall nu skriva vår C-uppsats. Vi har valt att göra en jämförelsestudie om elevers stress och dess uppkomst mellan gymnasieelever på Lidingö och Södertälje. Som underlag tänker vi dela ut enkäter till sammanlagt 80 elever som vi vill ska vara med i undersökningen.

Deltagandet är frivilligt och sker anonymt. Enkäterna kommer endast att behandlas av oss. Vi kommer att följa de forskningsetiska reglerna och vi vill med detta brev informera er om detta. Skolan där eleverna går har gett sitt godkännande. Om ni har några frågor angående studien, eller om ni av någon anledning misstänker att ert barn deltar i undersökningen ber vi att ni kontaktar oss snarast. Givetvis är ni varmt välkomna att ta del av forskningsresultaten efter att studien har slutförts.

Tack på förhand!

Eleonor Karlsson
073-xxxxxxxxx
lhsxxxx@stud.ihs.se

Jonathan Paulsen
073-xxxxxxxxxxx
lhsxxxx@stud.ihs.se

Bilaga 2



Enkät till underlag för C-uppsats

Denna enkät kommer att ligga till grund för vår jämförelsestudie angående stress hos ungdomar. Den besvaras helt anonymt och det innebär att ingen kommer att kunna identifiera er utifrån enkäten. Vill ni ta del av resultatet av vårt arbete eller har frågor kan ni kontakta oss via mail:

Jonathan Paulsen
Eleonor Karlsson

ihs1583@stud.ihs.se
ihs1799@stud.ihs.se

Jag är Kille
Tjej

Skola: _____
Klass: _____

Jag bor i: Hyresrätt Bostadsrätt Radhus Villa Annat: _____

Jag är: Rökare Icke Rökare

Skola

	Stämmer helt	Stämmer till stor del	Stämmer till viss del	Stämmer inte alls
1. Jag upplever att jag har en hög arbetsbelastning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag anser att jag aldrig känner mig ledig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag anser att lärarna ställer för höga krav på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag upplever att jag har för många ämnen samtidigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag anser mig hetsas av betygskraven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag har ett behov att prestera bättre än mina vänner i skolan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag har svårt att koncentrera mig på lektionerna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag upplever att jag kan påverka min skolsituation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stämmer helt	Stämmer till stor del	Stämmer till viss del	Stämmer inte alls
1. Jag trivs hemma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag anser att jag inte har tid att äta frukost på morgonen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag anser att jag har för lite tid för min familj.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag känner att jag kan prata med mina föräldrar om allt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag trivs i området där jag bor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag anser att mina föräldrar ställer för höga krav på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag tycker att det är viktigt att skapa mig en karriär.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag anser att det är viktigt att se bra ut i skolan och lägger ner mycket tid på att göra i ordning mig på morgonen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jag känner mig pressad att ha märkeskläder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jag känner press att lyckas i olika idrottssammanhang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jag har goda relationer med jämnåriga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jag känner mig ofta ensam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jag är trygg i mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ibland oroar jag mig för min egen och min familjs ekonomi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jag känner att jag har någon att prata med när jag mår dåligt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jag känner oro inför framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jag har svårt att ”göra ingenting”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hälsa

	En gång/mån eller mer sällan	två-fyra ggr/mån	1-2 ggr/v	mer än två ggr/v
1. Jag har huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag har ont i magen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag har svårt att somna på kvällarna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag har varit trött under dagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag sover dåligt på nätterna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag anser att jag inte får äta i lugn och ro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag är fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag dricker alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Finns det något som du skulle kunna göra för att minska din ev. upplevda stress? I så fall vad?

.....
.....
.....

Finns det något som skolan och lärarna kan göra för minska din ev. upplevda stress? I så fall vad?

.....
.....
.....

Finns det något som föräldrar och vänner kan göra för minska din ev. upplevda stress? I så fall vad?

.....
.....
.....

Tack så mycket!!!

Bilaga 3

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Våra Frågeställningar:

- Hur stresspåverkade är eleverna?
- Skiljer sig de stressrelaterade psykosomatiska symptomen åt mellan skolorna?
- Vilka stressorer finns hos eleverna och hur skiljer dem sig?
- Vad upplever eleverna att pedagoger runt omkring dem och eleverna själva kan göra för att förebygga och åtgärda sin upplevda stress?

VAD?

Ämnesord	Synonymer
<i>Stress</i>	

VARFÖR?

Vi har valt att endast söka på ordet stress då det har räckt för att få fram relevant material.

HUR?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
<i>GIH's databas</i>	<i>stress</i>	<i>270</i>	<i>13</i>

KOMMENTARER:

Vi har med lätthet hittat mycket och bra material i GIH's databas för att kunna skriva vårt examensarbete.