



Jag har inte tid!

- En kvantitativ enkätstudie angående gymnasieelevers sömnvanor och kunskaper om sömn

Martin Ehrenstråhle och Niklas Sköldhammar

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 114:2013
Lärarprogrammet 2010-2014
Seminariehandledare: Mia Heurlin-Norinder
Examinator: Pia Lundquist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka om elever på gymnasiet får tillräcklig utbildning och kunskap om sömn inom ämnet idrott och hälsa. **Frågeställningar:** Vilken inställning har gymnasieelever till sömn? Utbildas gymnasieelever inom sömn under idrottslektionerna? Vilken betydelse har ämnet idrott och hälsa för gymnasieelevers kunskaper inom området sömn? Hur påverkas eleverna av mindre respektive mer sömn än vanligt?

Metod

Studien är en tvärsnittsstudie som gjorts på tre gymnasieskolor i Eskilstuna och Stockholm. Datasamlingen gjordes via enkäter på skolorna och sammanställdes på Internet via Google docs. De som svarade på enkäten var gymnasieelever som gick årskurs tre. Urvalet gjordes inte utifrån ett genusperspektiv.

Resultat

Totalt deltog 210 elever i studien. Det externa bortfallet var 4. På vissa frågor finns ett större antal bortfall. Av 206 elever är det 203 (98,5%) som tycker att sömn är viktigt. Av 205 elever är det 183 (89,2%) som vanligtvis sover 5-8 timmar. Av 197 elever är det 193 (97,9%) som tycker att man bör sova 7-10 timmar som ungdom. Av 204 elever är det 162 (79,4%) som haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion och av de är det 89 elever som haft utbildning inom området sömn. Av 205 elever är det 194 (94,6%) som tycker att prestation och sömn har en koppling.

Slutsats

Denna studie visar att elever tycker att sömn är viktigt men att de sover något mindre än rekommendationerna. Det verkar som att skolorna ger olika utbildning om hälsa inom ämnet idrott och hälsa. Det är ungefär 20% av eleverna som inte alls får någon utbildning om hälsa under idrottslektionen, resterande 80% får utbildning inom hälsa. Av de 80% som får utbildning inom hälsa är det positivt att många områden berörs under idrottslektionen. Beroende på vilken undervisning eleverna fått kan vi se en tydlig skillnad på vad de svarat i enkäten. De som fått utbildning inom området sömn visar på bättre kunskaper inom området, än de som inte fått utbildning inom området. Detta kan ses som ett tecken på att utbildning behövs inom området sömn, eftersom sömnbrist är ett av de större folkhälsoproblemen idag.

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.2 Introduktion & bakgrund	1
1.3 Forskningsläge	2
1.3.1 Globalt	2
1.3.2 Övergripande faktorer	3
1.3.3 Skolan	3
1.4 Syfte & frågeställningar	4
1.5 Teoretisk utgångspunkt	5
2 Metod	7
2.1 Design	7
2.2 Urval	7
2.3 Utformning av enkätformulär	8
2.4 Pilotenkät	8
2.5 Standardisering av enkätutdelning	9
2.6 Databearbetning	9
2.7 Validitet och Reliabilitet	10
2.8 Etiska överväganden	10
3. Resultat	12
3.1 Diagramförklaring	12
3.2 Vilken inställning har gymnasieelever till sömn?	12
3.3 Utbildas gymnasieelever inom sömn under idrottslektionerna?	13
3.4 Vilken betydelse har ämnet idrott och hälsa för gymnasieelevers kunskaper inom området sömn? ..	14
3.5 Hur påverkas eleverna av mindre respektive mer sömn än vanligt?	20
4. Resultatdiskussion	24
4.1 Vilken inställning har gymnasieelever till sömn?	24
4.2 Utbildas gymnasieelever inom sömn under idrottslektionerna?	25
4.3 Vilken betydelse har ämnet idrott och hälsa för gymnasieelevers kunskaper inom området sömn? ..	26
4.3.1 Hur länge bör gymnasieelever sova och sover de tillräckligt?	27
4.3.2 Hur mindre respektive mer sömn än vanligt påverkar gymnasieelever kopplat till utbildning om hälsa	28
4.4 Hur påverkas eleverna av mindre respektive mer sömn än vanligt?	30
4.4.1 Hur påverkas du när du sovit mindre respektive mer än vanligt?	30
4.4.2 Hur påverkas ditt humör när du sovit mindre än vanligt?	32
4.4.3 Hur påverkas ditt humör när du sovit mer än vanligt?	32
4.5 Metoddiskussion	33
4.5.1 Problem med enkätformulär	33
5. Slutsats	35
6. Fortsatt forskning	35
Käll- och litteraturförteckning	36
Bilaga 1 Käll- och litteratursökning	
Bilaga 2 Enkätformulär	
Bilaga 3 Missivbrev	

Tabell- och figurförteckning

	Sidnummer
Figur 1 – Förklaring på Kontinuum.	6
Diagram 1 – Tycker du att sömn är viktigt?	13
Diagram 2 – Hur länge sover du vanligtvis?	13
Diagram 3 – Har ni haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion?	14
Diagram 4 – Vad har ni gått igenom under dessa lektioner?	14
Diagram 5 – Sover eleverna så länge de själva rekommenderar att en ungdom bör sova?	15
Diagram 6 – Påverkas din hälsa av hur länge du sover? I förhållande till utbildningen eleverna har haft om sömn.	16
Diagram 7 – Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt? I förhållande till utbildningen eleverna har haft om sömn.	17
Diagram 8 – Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt? I förhållande till utbildningen eleverna har haft om sömn.	18
Diagram 9 – Hur länge bör man sova som ungdom? I förhållande till utbildningen eleverna har haft om sömn.	20
Diagram 10 – Anser du att du presterar bättre i skolan om du sovit mer än vanligt?	21
Diagram 11 – Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?	21
Diagram 12 – Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt?	22
Diagram 13 – Hur påverkas ditt humör när du sovit mindre än vanligt?	23
Diagram 14 – Hur påverkas ditt humör när du sovit mer än vanligt?	23

1 Inledning

1.2 Introduktion & bakgrund

Att sova är en del av livet som inte kan undvikas utan negativa konsekvenser för hälsa och välbefinnande.

”Barn behöver sömn för att kropp och hjärna ska utvecklas och fungera optimalt. Under sömn produceras merparten av tillväxthormonerna. Vid extrem sömnbrist, som svår och obehandlad obstruktiv sömnapné¹, minskar produktionen av tillväxthormon, vilket kan medföra generell tillväxt- och utvecklingshämning. Sönnen har en omfattande inverkan på neuronala system, bl a så att koncentrationsförmåga och minnesfunktioner vidmakthålls. Sömnbrist kan därför leda till försämrad inlärningsförmåga, okoncentration med ökad risk för olycksfall, ökad irritabilitet och förändringar i sinnesstämningen. Brist på sömn har också kopplats till andra negativa hälsoeffekter, t ex ökad risk för övervikt.” (Larsson & Smedje 2013)

Innehållet i arbetet tolkar vi som att skolan har en viktig roll i att förmedla den kunskap som behövs för att förstå de konsekvenser som onormala sömnvanor kan leda till. Syftet med vår studie är att undersöka om gymnasieelever får tillräcklig utbildning och kunskap om sömn inom ämnet idrott och hälsa. Med underlag från tidigare forskning kommer vi att söka kunskap om; vad gymnasieelever tror sig veta om sömn och hur deras sömnvanor påverkar de, hur viktigt det är att ha kunskap inom området sömn och om gymnasieelever får någon utbildning inom området sömn under idrottslektionerna.

Enligt Åkerstedt och Kecklund påverkar störd sömn hälsan på ett negativt sätt och kan visa sig genom olika sjukdomar som: högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, lungsjukdomar och migrän. De individer som påverkas mest är de som sovit kortare än fyra timmar eller längre än tolv timmar (2013, s. 133). Vidare säger de att ”Störd sömn är ett av de stora folkhälsoproblemen och att konsumtionen av sömnmedel är omfattande” (ibid. s. 133). Sönnen påverkas i ett samhälle där allting ska gå snabbt och vara effektivt. Detta leder till att det finns mindre tid till återhämtning, vilket gör att hälsan kan påverkas negativt (Lundberg 2003, s. 1894).

Enligt läroplanen ska eleverna genom fysisk aktivitet och olika rörelseaktiviteter få en förståelse för välbefinnande och hälsa samt livsstilens betydelse för hälsan (Skolverket 2011,

¹ Den obstruktiva formen av sömnapné beror på blockering av de övre luftvägarna, vilket förhindrar normal andning.

s. 83). Att det i läroplanen endast vid ett tillfälle görs en koppling mellan rörelse och hälsa kan vara otillräckligt, eftersom ett av de övergripande mål och riktlinjer som finns i läroplanen för gymnasieskolan är att eleverna har kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa (Skolverket 2011, s. 9). "Förutsättningar för en god hälsa" (ibid) tror vi uppnås då eleverna får en grundläggande utbildning med bredd, inom området hälsa. I dagsläget tror vi att eleverna utbildas för lite och att många hälsoaspekter glöms bort, till exempel området sömn. Kopplat till vårt syfte kan det vara så att det står för lite om det i läroplanerna, vilket leder till att utbildningen inte innehåller alla de hälsoaspekter som faktiskt påverkar oss, speciellt inom området sömn.

1.3 Forskningsläge

Presentationen av den forskning som kommer att användas har delats upp i tre delar; globalt, övergripande faktorer och skolan. Den övergripande forskningen som vi har valt att använda kring området sömn presenteras först, medan mer detaljerad forskning riktad mot skolan presenteras sist. Forskningen fokuserar på åldersgruppen ungdomar eftersom studien inriktar sig mot den målgruppen. Forskning kring hur sömn påverkar människan i allmänhet och vilka faktorer som kan påverka sömnen finns med för att skapa en grundläggande överblick om hur forskningsläget ser ut i allmänhet.

1.3.1 Globalt

I dagens samhälle är det många som anpassar sin sömn efter sin livsstil och sitt arbete. Det är ett problem då många av de som anpassar sig sover runt 2-3 timmar mindre än vad de tidigare gjort. Görs detta under några dagar i rad försämras kroppens immunförsvar och risken för hjärt- och kärlsjukdomar ökar.(Banks & Dinges 2007 Se McCoy & Strecker 2011, s. 566) Anpassning till jobb, livsstil och arbetet är i högsta grad relaterat till användande av teknikprylar. Smartphones, iPads, datorer och TV-tittande är något som har ett starkt samband med sömnproblematik. Detta påvisar Jacobsson och Svensson i sin studie, anående hur tv, dator och mobil påverkar ungdomars sömn.(2013, s. 17)

Inga tydliga rekommendationer angående hur länge vi ska sova finns, men enligt National Sleep Foundation ska vi sova mellan 8-9 timmar (2006).

1.3.2 Övergripande faktorer

Viktiga faktorer för ett fungerande nervsystem är både tillräcklig sömnduration och sömnkvalitet (Palma, Urrestarazu & Irarte 2013, s. 233). När sömnkvaliteten och sömndurationen minskar ökar risken för flera olika neurologiska sjukdomar samt en persons kognitiva förmåga och minne påverkas negativt. (ibid. s. 233-234)

”Den fakta kring de noterbara skillnaderna i sömnmönster som har inträffat i de västerländska länderna det senaste århundradet och en tydlig minskning vad gäller hur länge vi sover i genomsnitt, visar att möjligt lidande av kroniska sömnbesvär hos människor kommer att öka inom en snar framtid. [...] Att undvika uppbyggnaden av kroniska sömnbesvär genom medvetenhet, utbildning och effektivt arbete om sömnbesvär kan vara viktigt för att minska bördan av neurologiska sjukdomar.” (Palma et al. 2013, s. 234)

För lite sömn kan vara relaterat till viktökning och fetma (Markwalda, Melanson, Smitha, Higginsd, Perreault, Eckel & Wright 2013, s. 5697). Markwalda et al. visar att fem dagar av otillräcklig sömn ökar energibehovet, men också att sömnbrist ökar matkonsumtionen vilket gör att individen äter mer än sitt energibehov, vilket i sin tur leder till viktökning. Studien visade att deltagarna som led av sömnbrist åt mindre frukost, däremot åt de mer under dagen och sent på kvällen. (ibid. s. 5697) Att ökad risk för övervikt är kopplat till sömnbesvär har också andra studier kommit fram till. Liu, Zhang & Li har kommit fram till att kortvarig sömn ger en ökad risk till att bli överviktig (2012, s. 193). En annan studie som gjorts i Italien visar samma resultat, dvs. att kronisk sömnbrist ökar risken för att bli överviktig (Pileggi, Lotito, Bianco, Nobile & Pavia 2013, s. 1). Detta har även konstaterats i en studie gjord på barn i Kanada, där barn i tio års ålder som sover en timme mindre varje natt, än normalt, har en ökad risk till att bli överviktiga (Seegers, Petit, Falissard, Vitaro, Tremblay, Montplaisir, & Touchette 2011, s. 621).

1.3.3 Skolan

I en studie som är specifikt inriktad mot tonåringar har forskarna kommit fram till att “endast ungefär 8 procent av tonåringar rapporterar optimal sömn, och majoriteten – 69 procent – otillräcklig sömn.(författarnas översättning)” (Eaton, McKnight-Eily, Lowry, Perry, Presley-Cantrell & Croft 2010 se Willingham 2013, s. 35-36). Hur eleverna sover påverkar deras studier, vilket Borisenkov, Perminova och Kosova visar i sin studie där de bland annat skriver: ”Skolelevs och studenters prestation är beroende av sömndurationen och om de är morgonmänniskor eller inte.” (2010, s. 1264). I studien användes Munich Chronotype

Questionnaire (MCTQ) där deltagarna svarade på frågor angående hur länge de sover, vilken tid de vaknar och andra beteenden (Borisenkov et al. 2010, s. 1263). MCTQ används för att kartlägga en persons sömnvanor och se hur personens biologiska klocka tickar, om den avviker från det som är normalt eller inte (Roenneberg, Wirz-Justice & Mellow 2003, s. 80-90).

Det finns även studier som visar motsatsen, att ökad sömntid med en timme försämrar elevernas prestationsförmåga i skolan. I en studie gjord i Turkiet på grundskoleelever, som i snitt sov nio timmar, kom forskarna fram till att när sömntiden ökade med en timme försämrades prestationsförmågan i skolan (Demet, Ahmet, Sevda, Nilgun & Murat 2007, s. 579).

I en meta-analys som gjordes av Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof och Bögels kom de fram till att det fanns en signifikant nivå gällande sömnkvalitet och prestation i skolan, där sömnkvaliteten och tiden eleverna sov påverkade deras prestation i skolan. De kom även fram till att åldern spelade en viktig roll gällande hur länge man måste sova, där personer som är mitt i puberteten behöver mer sömn för att kunna prestera bättre i skolan än en person som precis genomgått sin pubertet eller som inte riktigt kommit in i puberteten än. (2010, s. 182)

Vidare finns studier som visar på hur koffeininlag påverkar sömnen. Enligt en studie som mätt koffeininlag kopplat till sömnmönster hos sjunde-, åttonde- och niondeklassare i USA kom de fram till att de som konsumerade mycket koffein hade mer störd och avbruten sömn, än de som inte hade lika högt koffeininlag. De som konsumerade mycket koffein på kvällen upplevde oftare avbruten sömn.(Pollak & Bright 2003, s. 46)

1.4 Syfte & frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka om elever på gymnasiet får tillräcklig utbildning och kunskap om sömn inom ämnet idrott och hälsa.

- Vilken inställning har gymnasieelever till sömn?
- Utbildas gymnasieelever inom sömn under idrottslektionerna?

- Vilken betydelse har ämnet idrott och hälsa för gymnasieelevers kunskaper inom området sömn?
- Hur påverkas eleverna av mindre respektive mer sömn än vanligt?

1.5 Teoretisk utgångspunkt

I boken *“Hälsans mysterium”* redogör Antonovsky för begreppet KASAM (Känsla av sammanhang). KASAM delas in i tre olika komponenter som behövs för att en individ ska uppnå en känsla av sammanhang. Den första komponenten är begriplighet som innebär att en individ har förståelse, vilket gör att informationen som ges kan ses som strukturerad och sammanhängande. Den andra komponenten är hanterbarhet som syftar på att en individ har de resurser, förkunskaper och den hjälp som behövs för att hantera informationen. Den tredje och sista komponenten är meningsfullhet som direkt kan översättas till motivation, hur motiverad individen är och hur stor betydelse informationen har för individen. (2005, s. 42-50)

KASAM kan ha ett högt respektive lågt värde, vilket inte direkt kan översättas till att ha en god eller dålig hälsa. Att ha ett högt KASAM innebär att du i svåra situationer, där du till exempel inte känner dig lycklig eller speciellt välmående, kan hantera situationerna och göra det bästa möjliga av dem. KASAM utgår inte från att förklara välmående, utan vad som gör att du kan behålla god hälsa trots motgångar och prövningar. (ibid, s. 172)

Kontinuum | Ohälsa - Hälsa



Figur 1 – Förklaring på Kontinuum (framställd av författarna).

Att hälsa är något som gradvis övergår till att bli hälsosamt eller ohälsosamt beroende på allt som påverkar oss är att tänka hälsa som ett kontinuum, där en person vandrar fram och tillbaka på sträcket mellan hälsa och ohälsa, beroende på livssituationen (Figur 1). I KASAM ses inte hälsan utifrån ett patogent synsätt, som fokuserar på vad som orsakar sjukdom och

hur vi kan bota den, utan från ett salutogent synsätt. Ett salutogent synsätt fokuserar på att vidmakthålla god hälsa och att jobba preventivt, vilket illustreras med hjälp av ett kontinuum (Figur1). (ibid, s. 28)

Utifrån ett salutogent synsätt kan man undersöka alla de faktorer som påverkar vår hälsa, till exempel hur sömnbrist påverkar oss och hur det kan bidra till att skapa en ohälsosam livsstil. Vi anser att det som behövs för att nå ut med information till människor är att det ska vara förståeligt, att det inte ska vara för svårt och att motivationen finns där. Hur vi gör det ligger i varje enskild lärares ansvar, att motivera eleverna till att lära sig saker som inte känns för svåra eller för lätta och att förklara så att eleverna förstår.

2 Metod

Under det här kapitlet kommer vi att förklara vårt val av studiedesign, urval, hur vi utformade vår enkät och tillvägagångssättet därefter.

2.1 Design

Studien som gjorts är en tvärsnittsstudie, också kallad prevalensstudie, vilket innebär att vi kan få en bild av tvärsnittet i vår urvalsgrupp. Insamlingen av data har i detta fall utförts med hjälp av enkäter, men kan även göras genom intervjuer, eller befintliga registerdata.(Andersson 2006, s. 89) Syftet med en tvärsnittsstudie är att få fram information inom ett område, för att därigenom kunna planera för framtida hälsofrämjande insatser. Att göra en tvärsnittsstudie har sina fördelar i att det är en väldigt okomplicerad metod samt att det är billigt att skicka ut enkäter, speciellt om de är webbaserade. Nackdelar med att göra en tvärsnittsstudie är att det kan bli svårt att generalisera resultatet om inte urvalet väljs ut noggrant samt att det finns stort utrymme för confounders² som kan bidra till problem med att tolka resultaten i vår studie.(ibid. s. 90-92)

2.2 Urval

Vi valde att inrikta oss mot elever som går tredje året på gymnasiet. Anledningen är att vi anser att de elever som nu endast har ett år kvar bäst kan ge en överblick i hur innehållet under idrottslektionerna har sett ut på dessa skolor. Urvalet avgränsades till fyra skolor, två skolor i Eskilstuna och två skolor i Stockholm. Av de skolor som kontaktades kunde vi besöka tre. Med tanke på tidsaspekten, att hinna få in resultat och sammanställa all data i tid, kontaktades skolor som vi tidigare haft kontakt med via bland annat verksamhetsförlagd utbildning (VFU), ett så kallat bekvämlighetsurval (Hassmén & Hassmén, 2008, s. 98). Det underlättade arbetet med att komma igång med utdelning av enkäter. Könsfördelningen i urvalet var inget vi fokuserade på, eftersom jämförelse mellan kön inte var något som studien inriktades mot. Urvalet är ett stickprov, vilket innebär att man ur en större population gör ett mindre urval som skulle kunna vara representativt för hela populationen (Ejlertsson 2005, s. 19).

² Flera faktorer som är sammanblandade, vilket utgör ett problem när man ska utläsa vilka av faktorerna som har effekt.

2.3 Utformning av enkätformulär

Enkätformuläret är det viktigaste momentet i hela processen. En dålig enkät, med tanke på val av språk, frågor och tolkningsfrihet, kan leda studien i fel riktning (Ejlertsson 2005, s. 51-60). Vår enkät utformades med det tankesättet i bakhuvudet. Enkätfrågorna valde vi att utforma till större del med svarsalternativ där respondenterna fick välja ett eller flera svar på frågan. Vi var tvungna att låta några av frågorna vara öppna då det var nödvändigt för att kunna besvara våra frågeställningar. Antalet frågor och hur många frågor enkäten har per sida är två viktiga faktorer som vi hade i åtanke, eftersom respondenterna inte ska se formuläret som för långt och arbetsamt eller för kort och kompakt (ibid. s. 94).

För att få in ordentligt med information för att besvara våra frågeställningar behövde vi tillräckligt många frågor utan att det skulle bli för många, det gällde att skapa en balans däremellan. Enkäten gjordes på Internet av oss, via Google docs, för att förenkla arbetet med den. Arbetet förenklades genom att eleverna lätt kunde gå in på en länk för att besvara frågorna samt att deras svar direkt sammanställdes då de skickade in sina svar (Se Bilaga 2 "Enkätformulär"). För att ge respondenterna en förståelse för enkätformulärets och studiens syfte bifogade vi ett missivbrev som första sida till enkäten (Se Bilaga 3 "Missivbrev"). I missivbrevet presenterade vi oss själva, informerade om studiens syfte, studiens omfattning, att svaren behandlas anonymt samt att den slutgiltiga versionen av arbetet kommer att offentliggöras.

Processen att utforma frågor till enkäten är lång och tar tid, eftersom frågorna ska besvara studiens syfte och frågeställningar (ibid. s. 100). När frågornas utformning kändes bra gjorde vi ett utskick av pilotenkäter till en representativ grupp.

2.4 Pilotenkät

Vi gjorde en pilotenkät för att vara säkra på att enkäten var bra utformad (ibid. s. 35). Denna enkät skickade vi till alla studenter födda 1994 vid GIH. Antalet studenter som vi skickade enkäten till var 86 stycken. Anledningen till att vi skickade vår pilotenkät till dem som var födda 1994 var att de nyligen har tagit studenten och var representativa för vår studie som utfördes på elever i årskurs tre på gymnasiet födda 1995. Värt att notera är att några av dem som går i årskurs tre kan vara födda 1994 eller 1996, detta tog vi inte hänsyn till när vi gjorde

undersökningen. Av de 86 studenter som vi skickade ut pilotenkäten till, fick vi in fem svar. Av dessa fem var alla positiva till utformningen av enkäten och tyckte att den gick att använda. Vi var väl medvetna om att endast fem svar inte var tillräckligt att förlita sig på, men på grund av tidsbrist kunde vi inte invänta fler svar. Detta gjorde att vi tog beslutet att använda oss av samma enkät till studien som vi använde oss av i pilotutskicket.

2.5 Standardisering av enkätutdelning

Eftersom vi var på olika skolor då vi gjorde enkätundersökningarna gjorde vi upp en plan om vad vi skulle säga till eleverna innan de skulle fylla i enkäterna. Vi skulle nämna vilka vi är, var vi kommer från, vad studien handlar om och att allt är frivilligt samt att ingen kommer veta vilken skola eller elev som svarat på vad. Sedan fick alla läsa missivbrevet som vi hade bifogat till enkäten innan de började svara. Detta bestämde vi för att vi inte skulle påverka eleverna för mycket i hur de tänker när de fyller i samt ha en bra standardisering i genomförandet.

Anledningen till att vi var med under hela undersökningen trots att den var webbaserad var för att vi ville säkerställa att det var personen som satt vid datorn eller Smartphonen som svarade och inte någon som satt bredvid som hjälpte till med svaren. Detta för att vi ville få sanningsenliga svar och för att vi ville ha varje enskild persons svar för att kunna ta reda på hur alla hade upplevt sin utbildning samt deras kunskap inom området sömn.

Två skolor var vi tvungna att åka till flera gånger för att få in alla svar. Detta gjorde vi för att vi ansåg att de svar vi fått in första gången inte var tillräckligt många för att kunna få fram ett representativt svar på våra frågeställningar.

2.6 Databearbetning

För att effektivisera databearbetningen använde vi oss av en webbaserad enkät som vi utformade med hjälp av Google docs, vilket är en automatisk sammanställning av alla svar skedde direkt i Google docs efter att eleverna skickat in sina enkäter till oss. När vi hade fått in alla svar kunde vi gå igenom dessa och leta efter eventuella bortfall, dvs. där eleverna inte svarat på frågorna eller där vi ansåg att de varit oseriösa i sina svar. Några av eleverna uteslöts

helt på grund av oseriösa och otillräckliga svar, några av eleverna uteslöts delvis på grund av samma orsak. Bortfall redovisas i resultatdelen.

En funktion som inte Google docs kunde utföra var korstabuleringar. Vi gjorde egna korstabuleringar där vi till exempel jämförde elevernas svar beroende på om de har haft utbildning inom hälsa eller inte under någon idrottslektion.

2.7 Validitet och Reliabilitet

För att uppnå hög validitet och reliabilitet krävs det att frågorna besvarar det som studien ska undersöka samt att frågorna är ordentligt formulerade och inte går att misstolkas (Ejlertsson 2005, s. 100-104). Slutna frågor, med svarsalternativ, kan lättare misstolkas och skapar därför låg reliabilitet. Öppna frågor kan vara lättare för respondenten att ge ett eget och mer sanningsenligt svar, vilket skapar hög validitet.

Vår enkät är i grunden kvantitativ, med tanke på att den främst består av stängda frågor. Men vi kompletterar de slutna frågorna med öppna frågor, vilket ger den en kvalitativ karaktär. Detta tyckte vi var bra för undersökningens reliabilitet, vilket vi får stöd för av Conny Svenning som menar att ”Kvalitativa och kvantitativa metoder är lika vetenskapliga eller ovetenskapliga, men drar fram olika aspekter av verkligheten varför de bör komplettera varandra.” (Svenning 2000, s. 68)

2.8 Etiska överväganden

Forskning är en viktig del i människors och samhällets utveckling, men det kräver metoder som inte överskrider individskyddskravet, vilket innebär att människor inte får utsättas för till exempel kränkning och psykisk eller fysisk skada. För att skapa en trygghet i forskningsarbetet för de individer som testas, har Vetenskapsrådet tagit fram fyra huvudkrav som bör efterföljas. De fyra kraven är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär att forskaren ska ha gett en tillräcklig information om den aktuella studien och dess syfte till berörda. Samtyckeskravet innebär att forskaren inte kan tvinga någon deltagare att genomföra alla tester eller att vara med i studien, alla deltagare har rätt att välja själv. Konfidentialitetskravet innebär att personuppgifter och känslig information ska förvaras på ett säkert sätt, där inga

obehöriga kan ta del av dessa. Nyttjandekravet innebär att informationen används till den forskning som den avser, den får inte användas i andra icke vetenskapliga syften eller i beslut som påverkar individerna utan deras medgivande. (Vetenskapsrådet 2002, s. 7-14)

Under studiens gång tog vi Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer i åtagande, för att upprätthålla individskyddskravet. För att upprätthålla informationskravet och samtyckeskravet bifogades ett brev till alla deltagare i vilket vi förklarade syftet med studien, hur informationshanteringen skulle gå till och att deltagande är frivilligt. Därefter presenterade vi oss för att visa vilka som har ansvar för studien och informationshanteringen. Vi var tydliga med att säga att eleverna inte var tvingade att svara på enkäten som delades ut. För att upprätthålla konfidentialitetskravet förvarades svaren någorlunda säkert på våra Gmail-konton, genom att alla svar sammanställdes i en och samma mall kan ingen utläsa vem som svarat vad. För att upprätthålla nyttjandekravet har vi sammanställt enkäterna och efter godkänd studie har enkäterna raderats.

3. Resultat

3.1 Diagramförklaring

Resultatet är baserat på 210 enkätsvar, men hade 4 externa bortfall på grund av oseriösa svar och därför redovisas svar från 206 elever. Det är totalt 206 elever som deltar i studien men alla har inte svarat på alla frågor, vilket utgör interna bortfall som redovisas under respektive fråga och diagram.

Det är några av frågorna där eleverna kunde kryssa i flera svarsalternativ där procentenheten räknats ut utifrån totalt antal svar på ett svarsalternativ dividerat med antalet elever som svarat på frågan. De diagram som är sammanställda utifrån frågor där eleverna kunde kryssa i fler svarsalternativ är: diagram 4, diagram 7, diagram 8, diagram 10, diagram 11, diagram 12 och diagram 13.

Rubrikerna i sammanställningen av resultatet utgår från frågeställningarna.

3.2 Vilken inställning har gymnasieelever till sömn?

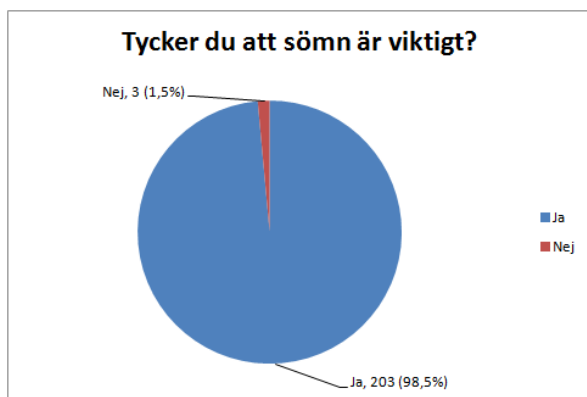


Diagram 1 – Tycker du att sömn är viktigt?

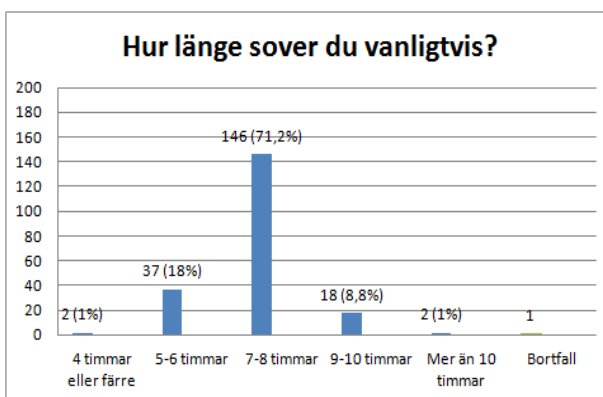


Diagram 2 – Hur länge sover du vanligtvis?

Av de 206 eleverna som svarade på frågan “Tycker du att sömn är viktigt?” var det 203 elever (98,5%) som svarade ja på frågan och 3 elever (1,5%) som svarade nej på frågan. På frågan “Hur länge sover du vanligtvis?” svarade 205 av 206 elever, varav 146 elever (71,2%) svarade att de sover 7-8 timmar, 37 elever (18%) svarade att de sover 5-6 timmar, 18 elever (8,8%) svarade att de sover 9-10 timmar, 2 elever (1%) svarade att de sover 4 timmar eller färre och 2 elever (1%) svarade att de sover mer än 10 timmar. På den här frågan var det ett internt bortfall där eleven inte hade kryssat i något av svarsalternativen.

3.3 Utbildas gymnaseelever inom sömn under idrottslektionerna?

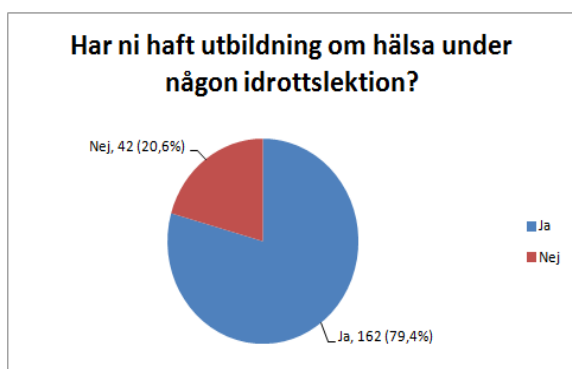


Diagram 3 - Har ni haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion?

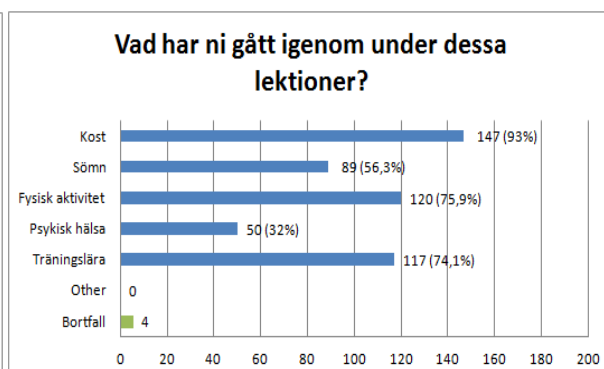


Diagram 4 - Vad har ni gått igenom under dessa lektioner?

Av de 206 elever som svarat på enkäten var det 204 som svarade på frågan “Har ni haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion?”, av dessa är det 162 elever (79,4%) som svarade ja på frågan och 42 elever (20,6%) som svarade nej på frågan. Av de 162 elever som svarade ja var det 158 elever som svarade på frågan om vad de hade gått igenom på lektionerna, av dessa 158 var det 89 elever (56,3%) som svarade att de hade haft utbildning inom området sömn under någon idrottslektion. Totalt av alla som svarat på enkäten var det alltså 89 elever (43,6%) av 204 elever som haft utbildning inom området sömn under idrottslektionerna.

På de resterande svarsalternativen svarade 147 elever (93%) av 158 elever att de haft utbildning inom området kost, 120 elever (75,9%) inom området fysisk aktivitet, 117 elever (74,1%) inom området träningslära och 50 elever (32%) inom området psykisk hälsa. Det var 4 elever som inte svarade alls, eller var oseriösa i sina svar som var tvungna att räknas som bortfall.

3.4 Vilken betydelse har ämnet idrott och hälsa för gymnasieelevers kunskaper inom området sömn?

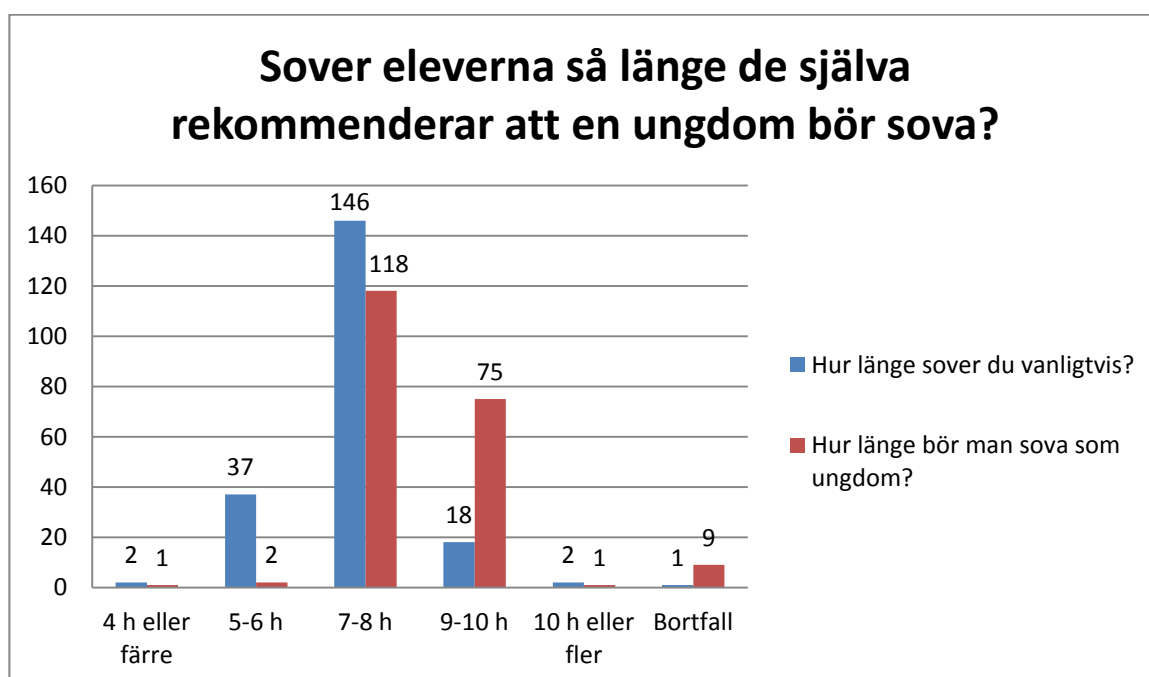


Diagram 5 – Sover eleverna så länge de själva rekommenderar att en ungdom bör sova?

I diagram 5 har eleverna svarat på frågorna ”Hur länge sover du vanligtvis?” samt ”Hur länge bör man sova som ungdom?”. Totalt har 205 av 206 elever svarat på frågan ”Hur länge sover du vanligtvis?”, där 183 elever (89,3%) svarade att de sover mellan 5-8 timmar. På frågan ”Hur länge bör man sova som ungdom?” svarade 197 av 206 elever, där 193 elever tycker att man bör sova 7-10 timmar som ungdom.

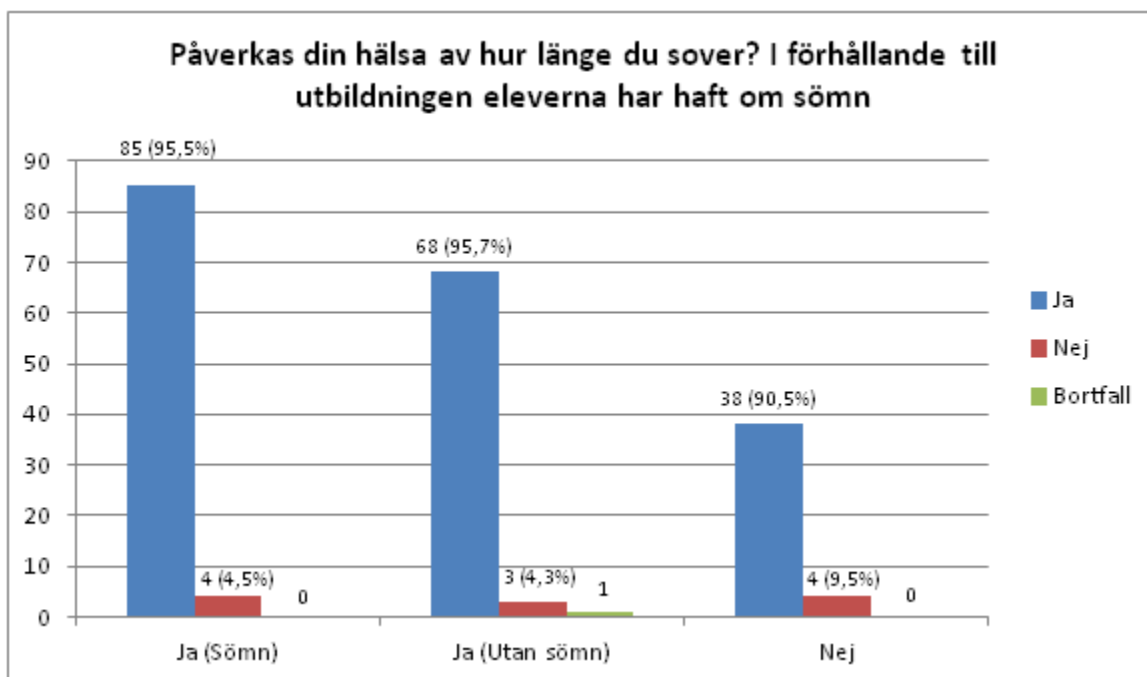


Diagram 6 – Påverkas din hälsa av hur länge du sover? I förhållande till utbildningen eleverna har haft om sömn.

Stapel “Ja (Sömn)” visar vad elever som haft utbildning inom området sömn under någon idrottslektion svarat på frågan “Påverkas din hälsa av hur länge du sover?”, där 85 elever (95,5%) svarade ja och 4 elever (4,5%) svarade nej. Inga bortfall i denna grupp.

Stapel “Ja (Utan sömn)” visar vad elever som haft utbildning på någon idrottslektion, men inte inom området sömn, svarat på frågan “Påverkas din hälsa av hur länge du sover?”, där 68 elever (95,7%) svarade ja, 3 elever (4,3%) svarade nej. I denna grupp var det 1 bortfall, då eleven inte svarade på frågan.

Stapel “Nej” visar vad elever som inte haft utbildning under någon idrottslektion svarat på frågan “Påverkas din hälsa av hur länge du sover?”, där 38 elever (90,5%) svarade ja och 4 elever (9,5%) svarade nej. Inga bortfall i denna grupp.

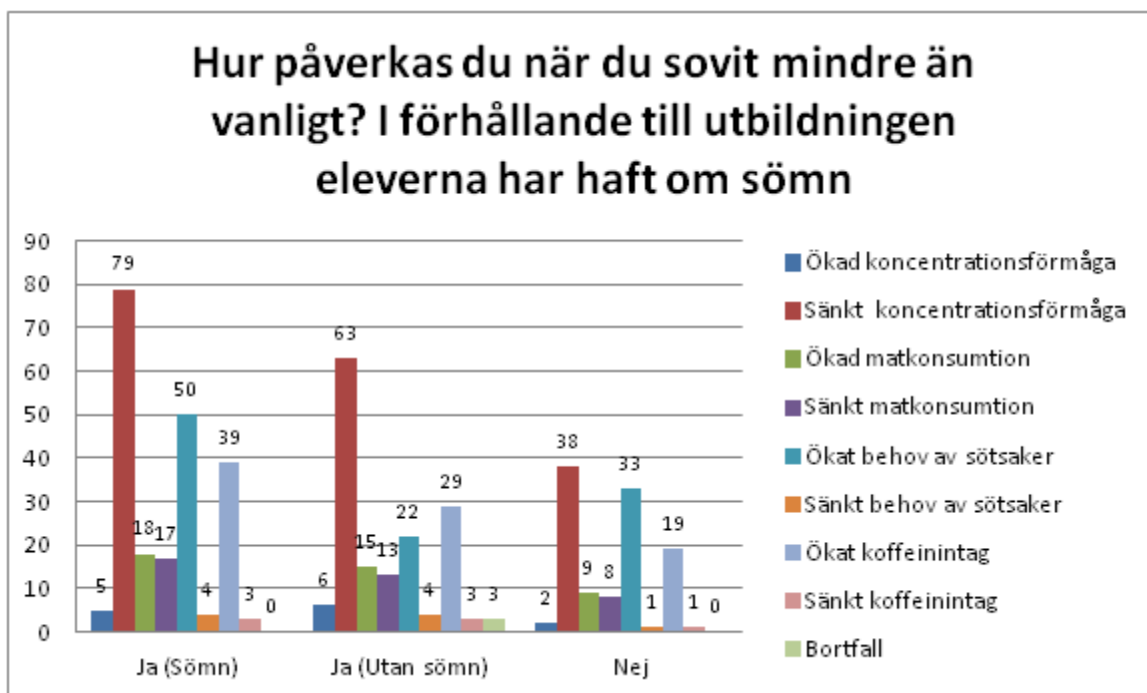


Diagram 7 – Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt? I förhållande till utbildningen eleverna har haft om sömn.

Detta diagram är en sammanställning av en fråga med flera svarsalternativ, vilket gör att varje elev kan kryssa i flera olika svarsalternativ. I stapeln ”Ja (Sömn)” är det 89 elever som har svarat, i stapeln ”Ja (Utan sömn)” är det 72 elever som har svarat och i stapeln ”Nej” är det 42 elever som har svarat.

Stapel ”Ja (Sömn)” visar vad de 89 eleverna som haft utbildning inom området sömn under någon idrottslektion svarat på frågan ”Påverkas du när du sovit mindre än vanligt?”. Av de 89 eleverna som haft utbildning inom området sömn var det 79 elever som svarade att deras koncentrationsförmåga sänks, 5 elever svarade att deras koncentrationsförmåga ökar, 18 elever svarade att deras matkonsumtion ökar, 17 elever svarade att deras matkonsumtion sänks, 50 elever svarade att deras behov av sötsaker ökar, 4 elever svarade att deras behov av sötsaker sänks, 39 elever svarade att deras koffeinintag ökar och 3 elever som svarade att deras koffeinintag sänks. Inga bortfall från denna grupp.

Stapel ”Ja (Utan sömn)” visar vad de 72 eleverna som haft utbildning om hälsa på någon idrottslektion, men inte inom området sömn, svarat på frågan ”Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?”. Av de 72 eleverna som haft utbildning om hälsa, men inte inom området sömn, var det 6 elever som svarade att deras koncentrationsförmåga ökar, 63 elever svarade att deras koncentrationsförmåga sänks, 15 elever svarade att deras matkonsumtion ökar, 13

elever svarade att deras matkonsumtion sänks, 22 elever svarade att deras behov av sötsaker ökar, 4 elever svarade att deras behov av sötsaker sänks, 29 elever svarade att deras koffeintag ökar och 3 elever svarade att deras koffeintag sänks. I denna grupp var det 3 bortfall, då eleverna inte svarade på frågan.

Stapel "Nej" visar vad de 42 eleverna som inte haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion svarat på frågan "Påverkas du när du sovit mindre än vanligt?". Av de 42 eleverna som inte haft någon utbildning om hälsa var det 2 elever som svarade att deras koncentrationsförmåga ökar, 38 elever svarade att deras koncentrationsförmåga sänks, 9 elever svarade att deras matkonsumtion ökar, 8 elever svarade att deras matkonsumtion sänks, 33 elever svarade att deras behov av sötsaker ökar, 1 elev svarade att behovet av sötsaker sänks, 19 elever svarade att deras koffeintag ökar och 1 elev som svarade att koffeintaget sänks. Inga bortfall från denna grupp.

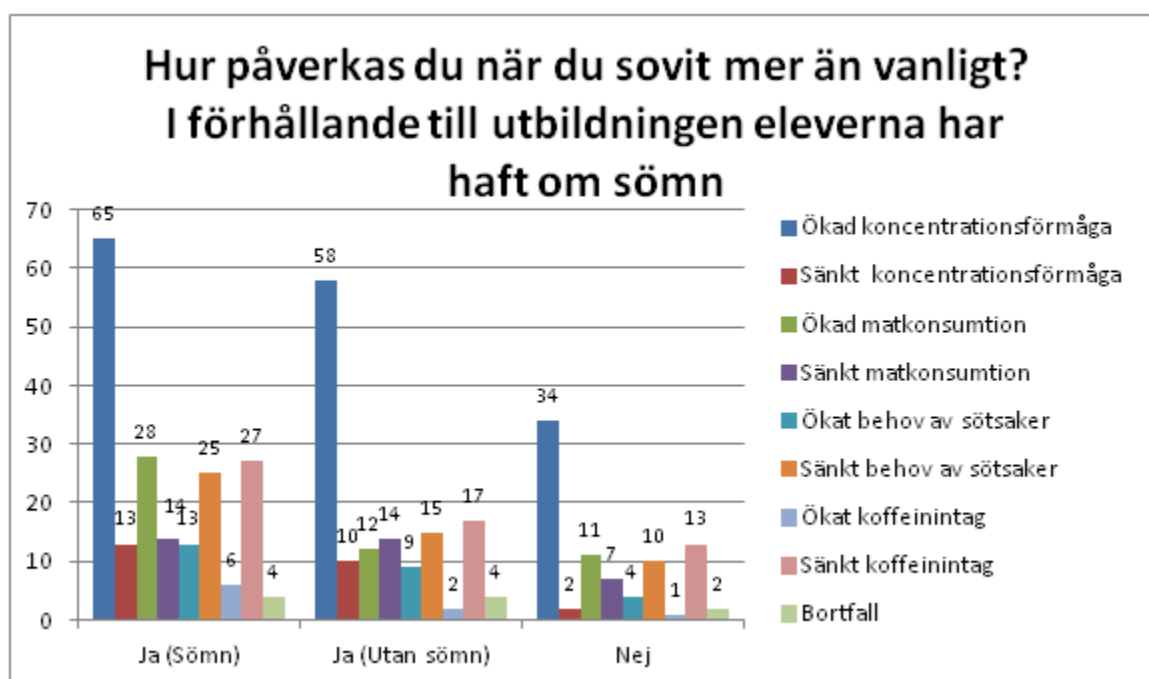


Diagram 8 – Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt? I förhållande till utbildningen eleverna har haft om sömn.

Detta diagram är en sammanställning av en fråga med flera svarsalternativ, vilket gör att varje elev kan kryssa i flera olika svarsalternativ. I stapeln "Ja (Sömn)" är det 89 elever som har svarat, i stapeln "Ja (Utan sömn)" är det 72 elever som har svarat och i stapeln "Nej" är det 42 elever som har svarat.

Stapel "Ja (Sömn)" visar vad de 89 eleverna som haft utbildning inom området sömn under någon idrottslektion svarat på frågan "Påverkas du när du sovit mer än vanligt?". Av de 89 eleverna som haft utbildning inom området sömn var det 65 elever som svarade att deras koncentrationsförmåga ökar, 13 elever svarade att deras koncentrationsförmåga sänks, 28 elever svarade att deras matkonsumtion ökar, 14 elever svarade att deras matkonsumtion sänks, 13 elever svarade att deras behov av sötsaker ökar, 25 elever svarade att deras behov av sötsaker sänks, 6 elever svarade att deras koffeininlag ökar och 27 elever svarade att deras koffeininlag sänks. I denna grupp var det 4 bortfall, då eleverna inte svarat på frågan.

Stapel "Ja (Utan sömn)" visar vad de 72 eleverna som haft utbildning om hälsa på någon idrottslektion, men inte inom området sömn, svarat på frågan "Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt?". Av de 72 eleverna som haft utbildning om hälsa, men inte inom området sömn, var det 58 elever som svarade att deras koncentrationsförmåga ökar, 10 elever svarade att deras koncentrationsförmåga sänks, 12 elever svarade att deras matkonsumtion ökar, 14 elever svarade att deras matkonsumtion sänks, 9 elever svarade att deras behov av sötsaker ökar, 15 elever svarade att deras behov av sötsaker sänks, 2 elever svarade att deras koffeininlag ökar och 17 elever svarade att deras koffeininlag sänks. I denna grupp var det 4 bortfall, då eleverna inte svarat på frågan.

Stapel "Nej" visar vad de 42 eleverna som inte har haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion svarat på frågan "Påverkas du när du sovit mer än vanligt?". Av de 42 eleverna som inte har haft någon utbildning om hälsa under någon idrottslektion var det 34 elever som svarade att deras koncentrationsförmåga ökar, 2 elever svarade att deras koncentrationsförmåga sänks, 11 elever svarade att deras matkonsumtion ökar, 7 elever svarade att deras matkonsumtion sänks, 4 elever svarade att deras behov av sötsaker ökar, 10 elever svarade att deras behov av sötsaker sänks, 1 elev svarade att koffeininlaget ökar och 13 elever svarade att deras koffeininlag sänks. I denna grupp var det 2 bortfall, då eleverna inte svarat på frågan.

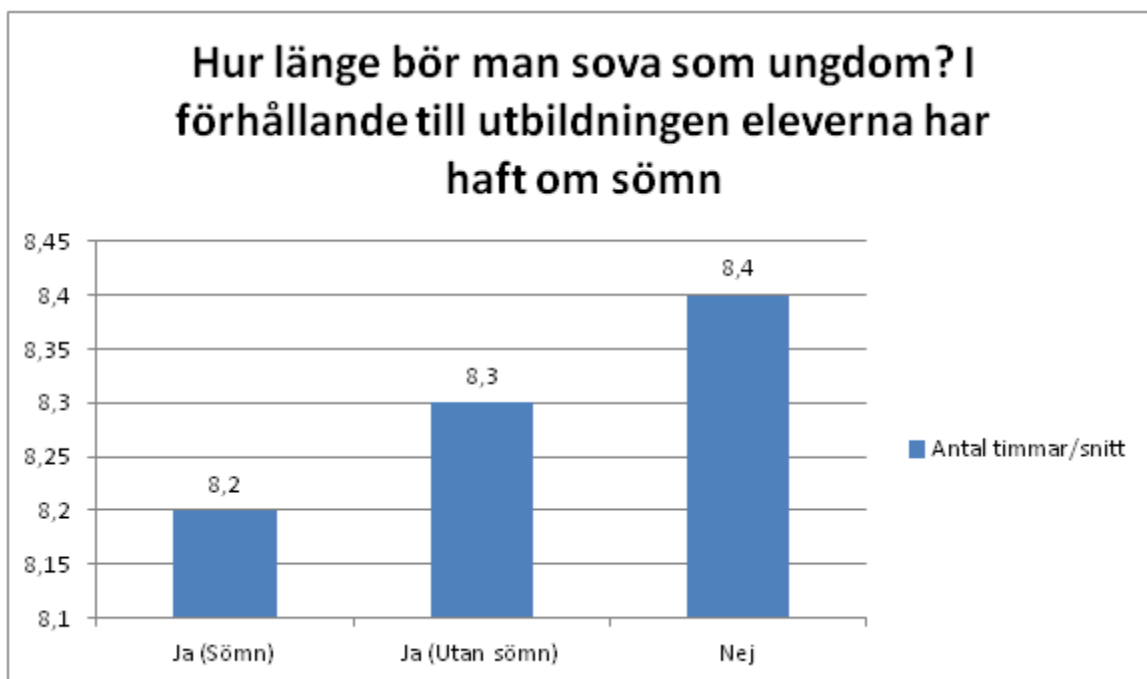


Diagram 9 – Hur länge bör man sova som ungdom? I förhållande till utbildningen eleverna har haft om sömn.

Stapel “Ja (Sömn)” visar ett snitt på vad de 89 eleverna som haft utbildning inom området sömn under någon idrottslektion svarat på frågan “Hur länge bör man sova som ungdom?”. Av de 89 eleverna som haft utbildning inom området sömn under någon idrottslektion var det 83 elever som svarade på frågan, ett snitt av dessa svar visar att man bör sova 8,2 timmar som ungdom. I denna grupp var det 6 bortfall, då eleverna inte svarade på frågan eller uteslöts på grund av oseriösa svar.

Stapel “Ja (Utan sömn)” visar ett snitt på vad de 72 eleverna som haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion, men inte inom området sömn, svarat på frågan “Hur länge bör man sova som ungdom?”. Av de 72 eleverna som haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion, men inte inom området hälsa, var det 68 elever som svarade på frågan, ett snitt av dessa svar visar att man bör sova 8,3 timmar som ungdom. I denna grupp var det 4 bortfall, då eleverna inte svarade på frågan eller uteslöts på grund av oseriösa svar.

Stapel “Nej” visar ett snitt på vad de 42 eleverna som inte haft någon utbildning om hälsa under någon idrottslektion svarat på frågan “Hur länge bör man sova som ungdom?”. Av de 42 eleverna som inte haft någon utbildning om hälsa under någon idrottslektion var det 39 elever som svarade på frågan, ett snitt av dessa svar visar att man bör sova 8,4 timmar som ungdom. I denna grupp var det 3 bortfall, då eleverna inte svarade på frågan eller uteslöts på grund av oseriösa svar.



Diagram 10 – Anser du att du presterar bättre i skolan om du sovit längre?

På denna fråga var det 205 av 206 elever som svarade, 194 elever (94,6%) svarade ja och 11 elever (5,4%) svarade nej. Det var 1 bortfall, då eleven inte svarade på frågan.

3.5 Hur påverkas eleverna av mindre respektive mer sömn än vanligt?

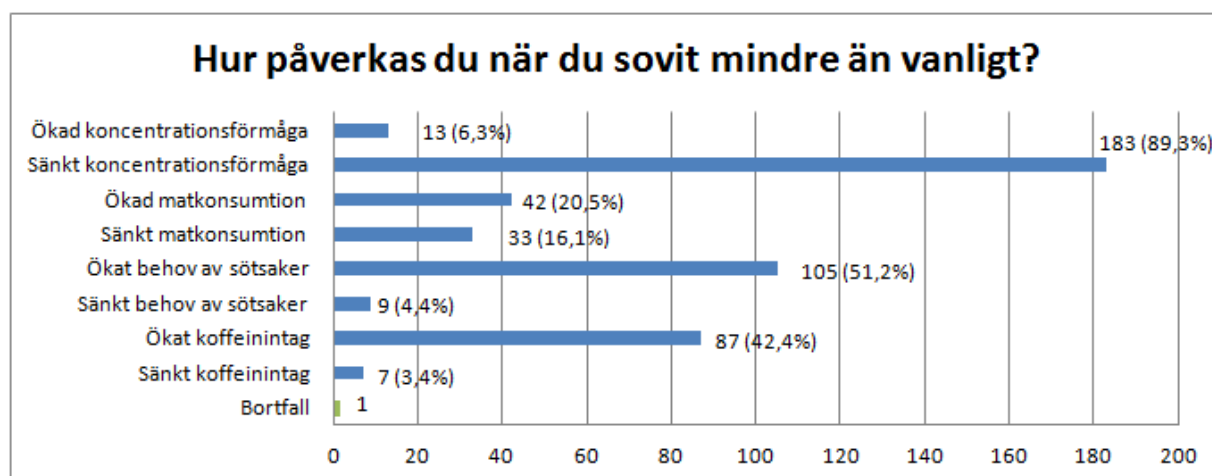


Diagram 11 – Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?

Totalt var det 205 av 206 elever som svarade på frågan “Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?”, på denna fråga kunde eleverna kryssa i flera alternativ, vilket betyder att varje svarsalternativ skulle kunna ha 205 svar. Svaren visar på att sänkt koncentrationsförmåga är det som påverkar eleverna mest då de sovit mindre än vanligt, där 183 elever (89,3%) svarat

att koncentrationsförmågan sänks, men endast 13 elever (6,3%) har svarat att koncentrationsförmågan ökar. Annat som påverkar eleverna är det ökade behovet av sötsaker och det ökade koffeinintaget, där 105 elever (51,2%) får ett ökat behov av sötsaker och 87 elever (42,4%) ökar sitt koffeinintag. De som känner av ett sänkt behov av sötsaker är 9 elever (4,4%) och de som känner av ett sänkt koffeinintag är 7 elever (3,4%). Det sista svarsalternativet angående matkonsumtion, i förhållande till mindre sömn än vanligt, visar att 42 elever (20,5%) känner av att deras matkonsumtion ökar och 33 elever (16,1%) känner av att deras matkonsumtion sänks.

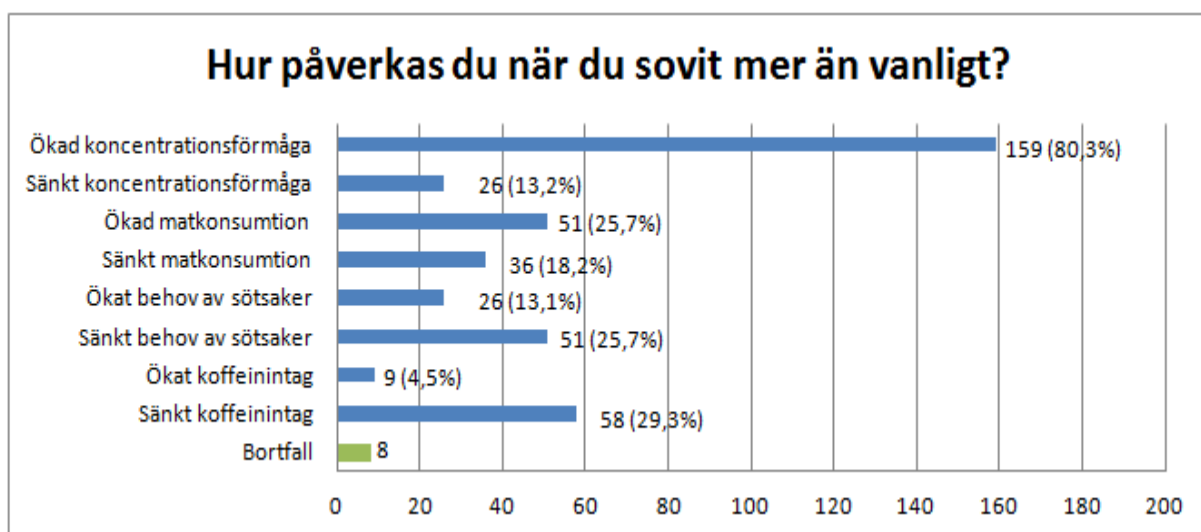


Diagram 12 - Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt?

Totalt var det 198 av 206 elever som svarade på frågan “Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt?”, på denna fråga kunde eleverna kryssa i flera alternativ, vilket betyder att varje svarsalternativ skulle kunna ha 198 svar. Svaren visar att ökad koncentrationsförmåga är det som påverkar eleverna mest då de sovit mer än vanligt där 159 elever (80,3%) svarat att koncentrationsförmågan ökat, men endast 26 elever (13,2%) som svarat att koncentrationsförmågan sänkts. Enligt diagrammet ovan är det 51 elever (25,7%) som får en ökad matkonsumtion, 36 elever (18,2%) som får en sänkt matkonsumtion, 26 elever (13,1%) som får ett ökat behov av sötsaker, 51 elever (25,7%) som får ett sänkt behov av sötsaker, 9 elever (4,5%) som ökar sitt koffeinintag och 58 elever (29,3%) som sänker sitt koffeinintag.

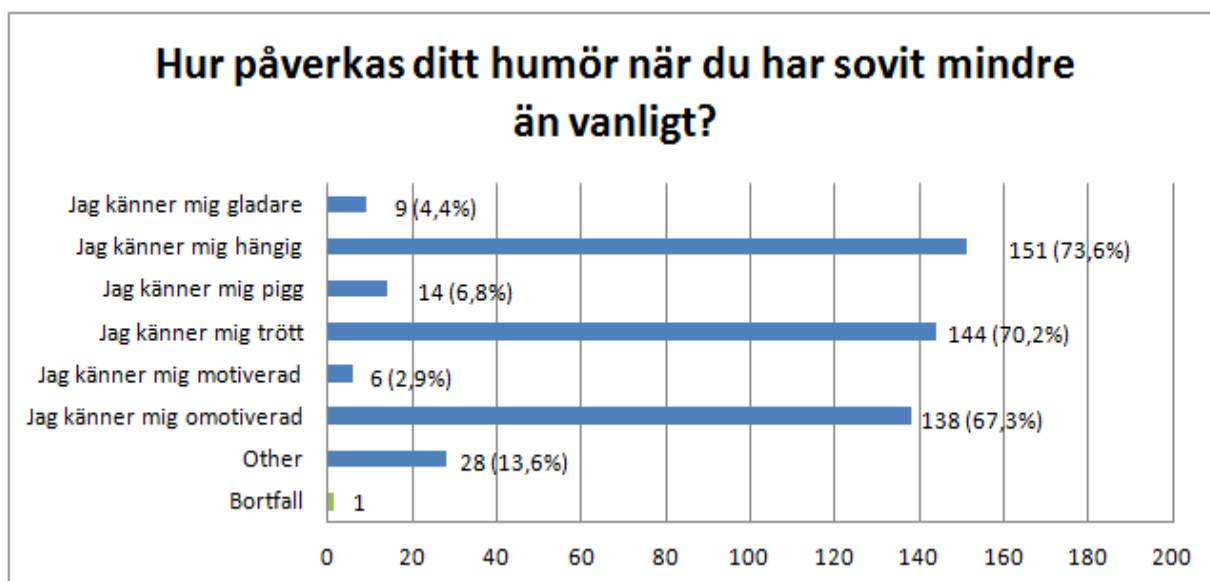


Diagram 13 – Hur påverkas ditt humör när du sovit mindre än vanligt?

Totalt var det 205 av 206 som svarade på frågan “Hur påverkas ditt humör när du sovit mindre än vanligt?”, på denna fråga kunde eleverna kryssa i flera svarsalternativ, vilket betyder att varje svarsalternativ skulle kunna ha 205 svar. Enligt diagrammet ovan visar svaren att eleverna framförallt känner sig hängiga, trötta och omotiverade när de har sovit mindre än vanligt, där 151 elever (73,6%) känner sig hängiga, 144 elever (70,2%) känner sig trötta och 138 elever (67,3%) känner sig omotiverade. Övrigt svarade 28 elever (13,6%) annat, 14 elever (6,8%) svarade att de känner sig pigga, 9 elever (4,4%) svarade att de känner sig gladare och 6 elever (2,9%) svarade att de känner sig motiverade. På denna fråga var det 1 bortfall, då eleven inte svarat på frågan.



Diagram 14 - Hur påverkas ditt humör när du sovit mer än vanligt?

Totalt var det 202 av 206 som svarade på frågan “Hur påverkas ditt humör när du sovit mer än vanligt?”, på denna fråga kunde eleverna kryssa i flera svarsalternativ, vilket betyder att varje svarsalternativ skulle kunna ha 202 svar. Enligt diagrammet ovan visar svaren att eleverna framförallt känner sig gladare, pigga och motiverade när de har sovit mer än vanligt, där 144 elever (71,2%) känner sig gladare, 120 elever (59,4%) känner sig pigga och 106 elever (52,5%) känner sig motiverade. Övrigt svarade 40 elever (19,8%) att de känner sig trötta, 25 elever (12,4%) svarade att de känner sig hängiga, 14 elever (6,9%) svarade att de känner sig omotiverade och 9 elever (4,4%) svarade annat. På denna fråga var det 4 bortfall, då eleverna inte svarat på frågan.

4. Resultatdiskussion

Under rubriken resultatdiskussion kommer vi att göra tolkningar av resultatet och diskutera dessa kopplat till tidigare forskning.

4.1 Vilken inställning har gymnasieelever till sömn?

För att besvara den första frågeställningen utgick vi från två av de frågor vi hade med i vår enkät, "Tycker du att sömn är viktigt?" och "Hur länge sover du vanligtvis?". Resultatet av svaren visar att endast 3 elever anser att sömn inte är viktigt och att 203 elever anser att sömn är viktigt. 146 elever sover vanligtvis mellan 7-8 timmar och 37 elever sover vanligtvis 5-6 timmar. De elever som sover 7-8 timmar respektive 5-6 timmar utgör majoriteten av eleverna (89,3%). Eaton et al. har i sin studie kommit fram till att majoriteten av tonåringarna som deltog i studien inte sover tillräckligt, endast en liten andel sover optimalt (2013, s.35-36). Enligt National Sleep Foundation ska en ungdom sova 8-9 timmar (2006). Slutsatsen man kan dra av detta anser vi vara att eleverna tycker att de har en god inställning till sömn och tycker att det är viktigt. Dock sover de flesta lite mindre än vad som rekommenderas. Det är svårt att avgöra om anledningen till att de flesta eleverna sover mellan 5-8 timmar beror på att de inte bryr sig om sömn eller om det handlar om okunskap. Vi tror att de svar vi har fått visar på att eleverna har en förståelse om att sömn är viktigt men inte har full kunskap om vilken tid en person rekommenderas att sova. Att eleverna inte sover mer än 5-8 timmar skulle kunna bero på det som Banks & Dinges tar upp i sin studie, att många i dagens samhälle anpassar sin sömn efter sin livsstil (Se McCoy & Strecker 2011). Vi tror att det skulle vara bättre om eleverna anpassar sin livsstil efter sin sömn istället för att anpassa sömnen efter livsstilen. Jacobsson & Svensson har i sin studie visat att allt fler människor blir beroende av sina mobiltelefoner, tv-apparater och datorer (Jacobsson & Svensson 2013, s. 17). Med hjälp av Jacobsson & Svenssons samt McCoy & Streckers studier, tror vi att ungdomars livsstil påverkar hur länge de sover, vilket i sin tur kan leda till försämrade studieresultat. Det talas mycket i media om att en förändring i dagens svenska skola behövs, eftersom betygssnittet i skolorna har sjunkit och sjunker för varje år. Detta tror vi har en koppling till dagens samhälle och ungdomars livsstil som har utvecklats därefter.

Vi ställde frågor som: "Varför tycker du att sömn är viktigt?" och "Varför tycker du att sömn inte är viktigt?" beroende på om eleverna svarat ja eller nej på frågan "Tycker du att sömn är

viktigt?”. De elever som tyckte att sömn är viktigt gav olika svar, några visade på en negativ inställning och några visade på en positiv inställning till området sömn. Svar som kan tolkas som att de inte har bra inställning men ändå tycker att sömn är viktigt är bland annat svar som “För att det inte är kul att vara trött”, “Skönt” och “Orkar inte vara trött”. De elever som visar på positiv inställning och att sömn är viktigt har bland annat gett svar som “För att jag ska kunna koncentrera mig och fungera normalt i skolan”, “För att få energi och orka med all ny kunskap som dagen väntar”, “Det är grunden till energin som man sedan kan förbruka under en dag” och “För att immunförsvaret ska få jobba ifred så att man slipper bli sjuk”. När vi hade läst igenom alla svar av de som svarat ja på att de tycker att sömn är viktigt, såg vi ett tydligt samband som visar att de flesta eleverna har förståelse för vad sömn gör med kroppen och vi anser att detta visar att dessa elever har en positiv inställning till sömn.

De som hade svarat nej på frågan om att sömn är viktigt gav svaren “Har inte tid”, “Jag märker ingen skillnad på min prestation när jag sover mycket respektive lite” och “Har viktigare saker att spendera min tid på”. Svaren tyder på att personerna anpassar sin sömn efter sin livsstil, då de anser att de inte har tid att sova. Deras inställning till sömn är negativ och ser det som en onödig del i vardagen. Kopplat till vad Palma et al. kommit fram till sin studie ser vi detta som att eleverna inte är medvetna om konsekvenserna av för mycket respektive för lite sömn, och att vi genom utbildning kan få eleverna medvetna om konsekvenserna (2013, s. 234). Antonovsky använder sig av begreppet KASAM. Begreppet är uppdelat i tre komponenter, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.(2005, s. 42-50) För att kunna förstå vikten av sömn anser vi att det krävs att man har en begriplighet för att förstå varför sömn är viktigt, sedan behöver man hanterbarhet som gör att man kan planera sin tid för att få tillräckligt med sömn och att man ser meningsfullheten med att sova.

4.2 Utbildas gymnasieelever inom sömn under idrottslektionerna?

I vår andra frågeställning som handlar om gymnasieelevers utbildning inom sömn under idrottslektionerna utgick vi från enkätfrågorna “Har ni haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion?” och “Vad har ni gått igenom under dessa lektioner?”. Totalt var det 204 elever som svarade på frågan om de haft utbildning i hälsa under någon idrottslektion. Andelen elever som säger sig ha haft utbildning i hälsa under någon idrottslektion är 162 elever (79,4%), vilket är förhållandevis många med tanke på att det står i läroplanen att

eleverna genom fysisk aktivitet och olika rörelseaktiviteter ska få en förståelse för välbefinnande och hälsa samt få en förståelse för livsstilens betydelse (Skolverket 2011, s. 83).

Av de 162 elever som haft utbildning i hälsa under någon idrottslektion är det endast 89 elever som haft utbildning inom området sömn. Utifrån alla elever som svarat på frågan angående om de haft utbildning i hälsa under någon idrottslektion är det mindre än hälften (43,6%) som har haft utbildning inom området sömn. Utifrån elevernas svar är detta ett tecken på att det finns stor tolkningsfrihet i läroplanen för gymnasieskolan, speciellt när det handlar om ett stort och välkänt begrepp som hälsa. Behöver begreppet hälsa delas in i mindre kategorier för att täcka en större del av alla de faktorer som påverkar våra liv? Eller bör vi göra hälsa till ett eget ämne på schemat? Eftersom det i läroplanen står att eleverna ska få en förståelse för välbefinnande och hälsa (Skolverket 2011, s. 83). Får alla elever en förståelse för välbefinnande och hälsa om alla inte får samma innehåll under sin utbildning inom ämnet idrott och hälsa? Enligt KASAM behövs det begriplighet, förståelse, för att uppnå hanterbarhet. Hanterbarheten uppnås inte av eleverna i vår studie, då det är 42 av 204 elever som inte får någon utbildning om hälsa, 115 av 204 elever som inte utbildas inom området sömn, 57 av 204 elever som inte utbildas inom området kost, 84 av 204 elever som inte utbildas inom området fysisk aktivitet, 87 av 204 elever som inte utbildas inom området träningslära och 154 av 204 elever som inte utbildas inom området psykisk hälsa. Gymnasieelever utbildas till viss del om hälsa under idrottslektionerna, vilket vi tror beror på vad idrottsläraren själv väljer att undervisa inom. Resultaten visar tydligt att den minsta delen av undervisningen handlar om psykisk hälsa och sömn, där mindre än hälften av eleverna får utbildning inom dessa två områden.

4.3 Vilken betydelse har ämnet idrott och hälsa för gymnasieelevers kunskaper inom området sömn?

För att svara på vår tredje frågeställning "Vilken betydelse har ämnet idrott och hälsa för gymnasieelevers kunskaper inom området sömn?" har vi använt oss av enkätfrågorna "Har du haft någon utbildning om hälsa under någon idrottslektion?" kopplat till kunskapsfrågor som var en del i enkäten. Vi delade in svaren i tre grupper beroende på om de haft utbildning inom området sömn, utbildning men inte inom området sömn eller ingen utbildning.

4.3.1 Hur länge bör gymnasieelever sova och sover de tillräckligt?

I diagram 5 (sida 15) har eleverna svarat på frågorna ”Hur länge sover du vanligtvis?” samt ”Hur länge bör man sova som ungdom?”. Totalt har 205 av 206 elever svarat på frågan ”Hur länge sover du vanligtvis?”, där 183 elever (89,3%) svarade att de sover mellan 5-8 timmar. På frågan ”Hur länge bör man sova som ungdom?” svarade 197 av 206 elever, där 193 elever tycker att man bör sova 7-10 timmar som ungdom. Utifrån detta resultat visar det att eleverna sover mindre än vad de tycker att man bör sova som ungdom. Det kan bero på att eleverna känner att de inte har tid, att de anpassar sömnen efter sin livsstil, de har andra saker att tänka på än hur länge de bör sova och att samhället har utvecklats till att bli väldigt beroende av mobiler, datorer och internetanvändning för att hålla sig uppdaterade om vad som pågår i deras sociala kretsar (Jacobsson & Svensson 2013, s. 17; Banks & Dinges 2007 Se McCoy & Strecker 2011, s. 566).

Vi ställde frågan ”Påverkas din hälsa av hur länge du sover?” och jämförde med vilken utbildning eleverna har fått under idrottslektionerna. De som har fått utbildning inom området sömn var 89 elever, där 85 elever (95,5%) svarade ja och 4 elever (4,5%) svarade nej på frågan ”Påverkas din hälsa av hur länge du sover?”. De elever som haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion men inte inom området sömn var 72 elever, där 68 elever (95,7%) svarade ja och 3 elever (4,3%) svarade nej på frågan ”Påverkas din hälsa av hur länge du sover?”. De elever som inte har haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion var 42 elever, där 38 elever (90,5%) svarade ja och 4 elever (9,5%) svarade nej på frågan ”Påverkas din hälsa av hur länge du sover?”. Utifrån detta resultat kan vi se en minskning med ca 5% mellan de elever som haft någon utbildning inom hälsa och de som inte haft någon utbildning alls. Detta tyder på att utbildningen har haft inverkan på hur eleverna svarat. Vi tror att de elever som inte haft utbildning inom hälsa inte får lika bra förståelse och därmed försämrar meningsfullheten. Att alla inte får samma utbildning kan bero på den tolkningsfrihet som vi upplever finns i läroplanen. Det är allmänt känt att media idag skriver och talar om en skolreform och tidigare forskning skriver att neurologiska sjukdomar kommer att öka inom en snar framtid. Vi tror att utbildningen kan ha en avgörande roll i folkhälsoarbetet som berör störd sömn, vilket enligt Åkerstedt och Kecklund är ett av de största folkhälsoproblemen idag (2013, s.133).

4.3.2 Hur mindre respektive mer sömn än vanligt påverkar gymnasieelever kopplat till utbildning om hälsa

Vi ställde frågan "Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?". Eleverna fick 8 svarsalternativ: ökad koncentrationsförmåga, sänkt koncentrationsförmåga, ökad matkonsumtion, sänkt matkonsumtion, ökat behov av socker, sänkt behov av socker, ökat koffeinintag och sänkt koffeinintag. Vi delade upp elevernas svar beroende på om de haft utbildning inom området sömn, utbildning om hälsa men inte inom området sömn och om de inte haft någon utbildning. Det mest frekventa svaret i alla grupper var att eleverna känner att koncentrationsförmågan sänks när de sovit mindre än vanligt. Vilket kan bevisas av Palma, Urrestarazu och Irarte som säger att "[...]kroniska sömnbesvär har negativa effekter på kognitiv förmåga och minne" (2013, s. 233-234). I en meta-analys som gjordes av Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof och Bögels kom de fram till att det fanns en signifikant nivå gällande sömnkvalitet och prestation i skolan, där sömnkvaliteten och tiden eleverna sov påverkade deras prestation i skolan (2010, s. 182). Koncentrationsförmåga, för lite sömn, negativa effekter på en persons kognitiva förmåga och minne är faktorer som påverkar elevernas prestationsförmåga i skolan. Enligt frågan som diskuterats ovan tycker majoriteten av eleverna att deras prestationsförmåga ökar om de sovit längre (se Diagram 10), vilket visar på samma resultat som tidigare forskning. Borisenkov, Perminova och Kosova visar i sin studie att elevernas studier påverkas beroende på hur de sover, där de bland annat skriver: "Skolelevers prestation är beroende av hur länge de sover och om de är morgonmänniskor eller inte." (2010, s. 1264)

Eleverna i alla grupper känner att deras behov av socker och koffeinintag ökar, men det finns en markant skillnad i antalet elever som känner detta i respektive grupp. Anmärkningsvärt är att fler elever från gruppen som inte haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion har svarat liknande enligt tidigare forskning som vi använder oss av än grupperna som haft utbildning om hälsa. Pollak och Bright visar i sin studie hur koffeinintag påverkar sömn. De mätte koffeinintag kopplat till sömnmönster hos sjunde-, åttonde- och niondeklassare i USA och kom fram till att de som konsumerade mycket koffein hade mer störd och avbruten sömn. Deras sömn avbröts oftare om de ökade sitt koffeinintag på kvällen. (2003, s. 46) Att vissa elever ökar sitt koffeinintag när de sovit mindre än vanligt kan bero på att koffeinet bidrar till störd sömn.

Elever som har svarat att de ökar respektive sänker sin matkonsumtion på frågan ”Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?” är inte många och det är ingen anmärkningsvärd skillnad mellan grupperna i antalet elever, procentuellt, som har svarat att deras matkonsumtion ökar respektive sänks. Detta kan bero på att eleverna inte tänker på hur mycket de äter när de sovit mindre än vanligt jämfört med hur mycket de äter när de sovit som vanligt. Därför tror vi att det är många elever som inte har kryssat i något av dessa svarsalternativ då de är osäkra på hur mycket de äter. De elever som har kryssat i att deras matkonsumtion ökar när de har sovit mindre än vanligt, kan vi koppla till många studier som säger att matkonsumtionen ökar då vi sovit för lite. En ökad matkonsumtion kan i längden leda till övervikt. (Markwalda et al. 2013, s. 5697; Liu et al. 2012, s. 193; Pileggi et al. 2013, s. 1; Seegers et al. 2011, s. 621)

Vi ställde även frågan “Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt?” där eleverna fick kryssa i flera svarsalternativ. Det mest frekventa svaret i alla grupper handlar om att eleverna får en ökad koncentrationsförmåga om de sovit mer än vanligt. Vi kan se ett samband mellan elevernas svar om de sovit mindre respektive mer än vanligt. Det tenderar till att sänka sin koncentrationsförmåga, öka sitt behov av sötsaker och öka sitt koffeinintag om de sovit mindre än vanligt. Om de sovit mer än vanligt har eleverna svarat i stort sätt raka motsatsen. Anmärkningsvärt är att gruppen som haft utbildning inom området sömn under någon idrottslektion samt den grupp som inte haft någon utbildning känner att deras matkonsumtion ökar både vid mer respektive mindre sömn, medan gruppen som haft utbildning om hälsa, men inte inom området sömn, tenderar till att svara tvärtom på frågorna. Vi kan inte finna någon förklaring till varför resultatet visar som det gör kopplat till utbildning och vi hittar ingen tidigare forskning som visar att matkonsumtionen eller risken för övervikt ökar om du sover mer än vanligt. Bortsett från elevernas utbildningsgrad tror vi att de som sover längre kanske äter mer på kvällarna för att de är uppe sent och har svårt att vakna på morgonen. Kroppen gör av med minst energi när vi sover och när eleverna då äter mycket på kvällen lagras den energi som inte behövs, vilket kan leda till uppgång i vikt.

4.4 Hur påverkas eleverna av mindre respektive mer sömn än vanligt?

För att besvara denna fråga utgick vi från enkät frågorna "Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?", "Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt?", "Hur påverkas ditt humör när du sovit mindre än vanligt?" och "Hur påverkas ditt humör när du sovit mer än vanligt?".

4.4.1 Hur påverkas du när du sovit mindre respektive mer än vanligt?

När vi tittat på frågan om hur eleverna påverkas då de sovit mindre än vanligt ser vi tydligt att de flesta eleverna 183 (89,3%) har svarat att koncentrationsförmågan sänks, behovet av sötsaker ökar 105 (51,2%) och koffeinintaget ökar 87 (42,4%). Eftersom detta var en fråga där eleverna kunde kryssa i flera svarsalternativ var det många som kryssade i samtliga av de svarsalternativ som nämndes ovan. Utifrån detta kan vi se att elever som sover mindre än vanligt visar tecken på att behöva få i sig mer sötsaker och koffein för att öka sin koncentrationsförmåga och för att känna sig piggare. Vi tycker att detta i sig är ett hälsoproblem då eleverna äter mer sötsaker och dricker mer koffeinhaltiga drycker, som i sin tur hjälper kortsiktigt genom att man blir pigg för stunden och sedan blir man trött efter ett tag igen. Enligt en studie som mätt koffeinintag kopplat till sömnmönster hos sjunde-, åttonde- och niondeklassare i USA kom de fram till att de som konsumerade mycket koffein hade mer störd och avbruten sömn. Deras sömn avbröts oftare om de ökade sitt koffeinintag på kvällen. (Pollak & Bright 2003, s. 46)

Några svar på frågan "Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?" gör oss fundersamma på om eleverna har missuppfattat frågan eller om de verkligen känner på det sättet. 33 elever (16,1%) svarade att matkonsumtionen sänks och 13 elever (6,3%) svarade att deras koncentrationsförmåga ökade. Svaren utgör inte en majoritet vilket är positivt men det är ändå en del som har kryssat i dessa svarsalternativ, framförallt sänkt matkonsumtion. Enligt vår egen uppfattning borde matkonsumtionen öka, behovet av sötsaker öka och koffeinintaget öka, då tidigare forskning styrker detta (Pollak & Bright 2003, s. 46; Markwalda et al. 2013, s. 5697). Däremot borde inte matkonsumtionen sänkas och koncentrationsförmågan öka. En anledning till att matkonsumtionen sänks kan bero på att eleverna tappar matsuget då de är trötta och inte orkar äta. Ökad koncentrationsförmåga skulle kunna bero på att om eleverna

sovit för lite ökar intaget av sötsaker och koffein vilket ger dem en känsla av att vara mer koncentrerade även fast de egentligen har en lägre koncentrationsnivå där sötsakerna och koffeinet ger en "pigghetskänsla".

När vi tittat på frågan om "Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt?" (en fråga med fler svarsalternativ), ser vi att 159 elever (80,3%) har svarat att deras koncentrationsförmåga har ökat. I jämförelse med tidigare fråga angående hur eleverna påverkas när de sovit mindre än vanligt är det endast svarsalternativet "Ökad koncentrationsförmåga" som sticker ut, resterande svarsalternativ visar på en mindre skillnad i svarsfrekvens. En anledning kan vara att eleverna inte vet vad som är mer än vanligt, och då heller inte känner efter hur deras kropp reagerar. Eftersom vi människor oftast reagerar på negativa effekter istället för positiva effekter, vilket är flera om du sovit mindre än vanligt.

Till skillnad från frågan "Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?" är det "Sänkt behov av sötsaker" och "Sänkt koffeinintag" som har fler svar än "Ökat behov av sötsaker" och "Ökat koffeinintag", dessa svar visar på att eleverna påverkas olika om de sovit mindre än vanligt i jämförelse med om de sovit mer än vanligt. Det kan vara både positivt och negativt då det inte heller är bra att sova för länge. Med för länge syftar vi på mer än 10 timmar, vilket det endast var 2 elever som hade svarat (se Diagram 2). Däremot var det 18 elever som svarade att de sover 9-10 timmar (se Diagram 2), vilket gör att dessa elever hamnar inom riskzonen för att sova för länge om de sover 1 timma längre än vanligt. Vi tror att sömndurationen spelar en stor roll i hur eleverna påverkas. Till exempel kan de elever som sover längre välja bort frukosten för att de inte har tid, vilket kan leda till att de äter mer lunch och då känner sig mätta fram till middagen, vilket i sin tur gör att de inte känner något ökat behov av sötsaker eller ökat koffeinintag.

Svarsalternativet "Ökad matkonsumtion" har ökat med 9 svar medan "Sänkt matkonsumtion" har ökat med 3 svar. När vi gick igenom svaren på denna fråga ställde vi oss frågande till om eleverna har missuppfattat frågan eller om de verkligen känner att matkonsumtionen förändras. Vi reagerade på att båda alternativen ökat vilket enligt vår mening är konstigt, "Ökad matkonsumtion" borde ha sjunkit och "Sänkt matkonsumtion" borde ha ökat. Eleverna kanske känner att "nu har jag sovit för länge och inte ätit på länge", vilket leder till att de ökar sin matkonsumtion.

4.4.2 Hur påverkas ditt humör när du sovit mindre än vanligt?

När vi tittat på frågan om hur elevernas humör har påverkats när de sovit mindre än vanligt, (en fråga med fler svarsalternativ), ser vi tydligt att det är tre svarsalternativ som sticker ut. Dessa är “Jag känner mig mer hängig”, “Jag känner mig trött” och “Jag känner mig omotiverad”. Det är inte något som vi anser vara anmärkningsvärt eftersom det är allmänt känt. Enligt tidigare forskning har resultaten visat på att kroppen reagerar på för lite sömn genom att bli trött, försämrad koncentrationsförmåga, och att man inte orkar vara lika motiverad som om man fått tillräckligt med sömn (Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof & Bögels 2010, s. 182).

Något som däremot är anmärkningsvärt, är att några elever har svarat att de blir gladare, pigga och motiverade. Vi trodde sedan tidigare att eleverna inte alls skulle använda sig av dessa svarsalternativ men att vi borde ha med dem. Vi kan inte hitta någon bra förklaring till varför eleverna har använt sig av dessa svarsalternativ, utan tror att det snarare handlar om att de antingen missförstått frågan eller att de ville bli klara med enkäten. Då detta är en fråga som är individuell och sömn är väldigt individuellt kan det självklart vara så att de få elever som kryssat i de svarsalternativen verkligen känner på detta sätt.

4.4.3 Hur påverkas ditt humör när du sovit mer än vanligt?

När vi tittat på frågan om hur elevernas humör påverkas när de sovit mer än vanligt, (en fråga med fler svarsalternativ), ser vi tydligt att eleverna känner sig glada, pigga och motiverade. Det visar att elevernas humör påverkas olika beroende på om de sovit mer eller mindre än vanligt. Här reagerade vi på att några elever hade svarat att de kände sig hängiga, trötta och omotiverade. I en studie gjord i Turkiet på grundskoleelever, som i snitt sov nio timmar, kom man fram till att när sömntiden ökade med en timme, försämrades prestationsförmågan i skolan (Demet, Ahmet, Sevda, Nilgun & Murat 2007, s. 579). Denna studie styrker det, vilket gör att vi ställer oss frågande till om eleverna har missuppfattat denna fråga eller om den tidigare forskningen som gjorts har visat på något som vi i denna studie motbevisar.

Noterbart är att eleverna ser sömn som något negativt när det handlar om att sova mindre än vanligt och att eleverna ser sömn som något positivt när det handlar om att sova mer än

vanligt. Vi tror att det kan vara så att eleverna kryssat i svaren på första frågan där många känner sig trötta och hängiga, för att sedan kryssa i tvärtom på andra frågan. Tänka logiskt är något som vi människor är bra på och gör varje dag då vi systematiskt delar in allt vi ser, hör och upplever i kategorier för att kunna hantera det. Vi tror alltså att många av eleverna systematiskt har kryssat i raka motsatsen, då frågan är omformulerad från mindre till mer.

4.5 Metoddiskussion

Att få fram ett syfte var till en början svårt eftersom vi inte riktigt visste vilken ingångspunkt vi skulle välja att ta. Området sömn är ett väldigt brett ämne, detta skapade förvirring för oss och en känsla av att vi aldrig skulle nå fram till en struktur att arbeta med. Genom att prata med andra studenter i vår uppsatsgrupp, för att få tips och råd, kom vi tillslut fram till vad vi skulle inrikta oss mot och hur vi skulle gå tillväga.

4.5.1 Problem med enkätformulär

Att hitta skolor som ville delta var relativt enkelt, men från några skolor fick vi otydliga svar angående om skolorna ville delta eller inte. Därför var det tre av de ursprungligen fyra skolorna som enkäterna delades ut på. Ursäkerheter som skolorna gav var ”tyvärr har vi mycket just nu” och ”eleverna har fyllt i så många enkäter” på telefon samt uteblivna svar på mejl. Detta gjorde att vi istället fokuserade på att få en hög svarsfrekvens på de tre skolor som besöktes, vilket ledde till att vi fick in tillräckligt med svar för att sammanställa ett resultat.

Med tanke på att responsen på vår pilotenkät var låg kan vi inte säga om enkäten i sig har hög validitet eller reliabilitet. Frågorna kan ha blivit dåligt formulerade, vilket kan bidra till att eleverna tolkar frågorna på ett annat sätt än vad den ursprungliga tanken var. Detta kan vara ett stort problem eftersom studien då kan ta en annan riktning. Vi lyckades ändå få fram ett bra och trovärdigt resultat, men under skrivandets gång har vi upptäckt några problem i vissa frågor.

- Istället för att fråga ”Vilken är den högsta kursnivå som du har läst?”, i enkäten, skulle vi ha frågat involverad lärare om detta vid varje tillfälle. Anledningen till det är att många av eleverna inte kunde svara på den frågan och då bara gissade vilken deras högsta kursnivå var.

- Frågan ”Har du haft *utbildning* om hälsa under någon idrottslektion?” borde ändras till ”Har du haft *undervisning* om hälsa under någon idrottslektion?”
- Svartalernativet “Vet ej” finns inte med på någon fråga i dagsläget, vilket borde finnas med i alla kunskapsfrågorna som svartalernativ.
- Under frågorna “Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?” och “Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt?” borde vi ha svartalernativ som säger att till exempel min koncentrationsförmåga är oförändrad.

Andra problem som löste sig under tiden var att alla skolor inte hade tillgång till datorsal, vilket gjorde att elever som inte hade tillgång till dator eller smartphone antingen fick låna detta av oss som var ansvariga för studien eller svara på ett utskrivet exemplar som vi medtog till samtliga tillfällen. När vi hade varit ute på respektive skola fördes de svar som eleverna hade gjort på pappersenkäter in manuellt via den webbaserade enkäten. Detta gjordes genom att vi läste igenom enkäterna och fyllde i dessa via den länk som användes för att nå den webbaserade enkäten. En av skolorna svarade endast på pappersenkäter eftersom de inte hade tillgång till datorer eller smartphones, vilket hade i åtanke när vi analyserade svaren. Något som vi insåg när var att de som svarat på papper hade skrivit egna små kommentarer, som eleverna inte kunde göra på den webbaserade enkäten. Även detta hade i åtanke när vi analyserade svaren. Kommentarer som eleverna skrev togs inte med på grund av att alla elever inte fick den möjligheten att kommentera.

5. Slutsats

Denna studie visar att elever tycker att sömn är viktigt men att de sover något mindre än rekommendationerna. Det verkar som att skolorna ger olika utbildning om hälsa inom ämnet idrott och hälsa. Det är ungefär 20% av eleverna som inte alls får någon utbildning om hälsa under idrottslektionen, resterande 80% får utbildning inom hälsa. Av de 80% som får utbildning inom hälsa är det positivt att många områden berörs under idrottslektionen. Beroende på vilken undervisning eleverna fått kan vi se en tydlig skillnad på vad de svarat i enkäten. De som fått utbildning inom området sömn visar på bättre kunskaper inom området, än de som inte fått utbildning inom området. Detta kan ses som ett tecken på att utbildning behövs inom området sömn, eftersom sömnbrist är ett av de större folkhälsoproblemen idag.

6. Fortsatt forskning

Frågor som kommit upp under skrivandeprocessen och som kan bidra till fortsatt forskning är: Hur såg det ut förr i tiden, när det var mer strukturerat? Fick alla samma typ av innehåll i sin utbildning? Var hälsa och välbefinnande en del i 70-talets gymnasieskola? Vilka områden inom hälsa ingick i utbildningen då? Frågorna är många och det krävs fler studier för att undersöka dessa.

Käll- och litteraturförteckning

Andersson, I. (2006). *Epidemiologi för hälsovetare: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. 2. utg. Stockholm: Natur och kultur.

Borisenkov, M. F., Perminova, E. V. & Kosova, A. L. (2010), Chronotype, sleep length and school achievement of 11- to 23-year-old students in northern European Russia, *Chronobiology International*, vol. 27(6), s. 1259–1270.

Demet, U., Ahmet, O., Sevda, I., Nilgun, A. & Murat, A. (2007). The effect of sleep duration and quality on academical success of the elementary school children in Kayseri Turkey. *Journal of the Pakistan Medical Association*, vol. 63(5), s. 576-580.

Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, A. G. & Bögels, S. M. (2010) The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*: vol 14, s. 179-189.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. 2. [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Jacobsson, M. & Svensson, K. (2013). *Hur påverkar användningen av TV, dator och mobil ungdomars sömn?*. Högskolan i Borås: Institutionen för vårdvetenskap, s. 1-33.

Larsson, J. O. & Smedje, H. (2013) Ungas sömn ofta en fråga om livsstil - men inte alltid, *Läkartidningen*: vol. 36(110).

Tillgänglig på Internet: <http://www.lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Klinisk-oversikt/2013/09/Ungas-somn-ofta-en-fraga-om-livsstil-men-inte-alltid/>

Liu, J., Zhang, A. & Li, L. (2012). Sleep duration and overweight/obesity in children: review and implications for pediatric nursing. *J Spec Pediatr Nurs*: vol. 17(3), s. 193–204.

Lundberg, U. (2003). Psykisk stress och muskuloskeletala besvär: psykobiologiska mekanismer - Brist på vila och återhämtning större problem än arbetsbelastning. *Läkartidningen*: vol 100(21), s. 1892-1895.

Markwalda, R. R., Melanson, E. L., Smitha, M. R., Higgins, J., Perreault, L., Eckel, R. H. & Wright, K. P. (2013). Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain. *PNAS*: Vol. 110(14), s. 5695-5700.

McCoy, G. & Strecker, R. E. (2011). The cognitive cost of sleep lost. *Neurobiol Learn Mem*: vol. 96(4), s. 564–582. Citerar Banks, S. & Dinges, D. F. (2007). Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. *Journal of Clinical Sleep Medicine*: vol. 3: s. 519–528.

Tillgänglig på Internet: McCoy (2011):

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3614362/pdf/nihms325335.pdf>

Tillgänglig på Internet: Banks (2007):

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1978335/pdf/jcsm.3.5.519.pdf>

National Sleep Foundation. (2006). Sleep in American Poll: Summary Findings. *National Sleep Foundation*: Washington, DC.

Tillgänglig på Internet: <http://www.sleepfoundation.org/article/white-papers/how-much-sleep-do-adults-need>

Palma, J. A., Urrestarazu, E. & Irate, J. (2013). Sleep loss as risk factor for neurologic disorders: A review. *Sleep Medicine*: vol. 14(3), s. 229-236.

Pileggi, C., Lotito, F., Bianco, A., Nobile, C. G. A. & Pavia, M. (2013). Relationship between Chronic Short Sleep Duration and Childhood Body Mass Index: A School-Based Cross-Sectional Study. *PLoS ONE*: vol. 8(6), s. 1-6.

Pollak, C. P. & Bright, D. (2003). Caffeine Consumption and Weekly Sleep Patterns in US Seventh-, Eighth-, and Ninth-Graders, *PEDIATRICS*: Vol 111(1), s. 42-46.

Roenneberg, T., Wirz-Justice, A. & Mellow, M. (2003) Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. *J Biol Rhythms*. vol. 18(1), s. 80-90.

Tillgänglig på Internet: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12568247>

Seegers, V., Petit, D., Falissard, B., Vitaro, F., Tremblay, R. E., Montplaisir, J. & Touchette, E. (2011). Short sleep duration and body mass index: A prospective longitudinal study in preadolescence. *American Journal of Epidemiology*: vol. 173(6), s. 621–629.

Skolverket. (2011). Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011: s. 5-202.

Svenning, C. (2000). *Metodboken: [samhällsvetenskaplig metod och metodutveckling] : [klassiska och nya metoder i IT-samhället]*. 4., omarb. uppl. Eslöv: Lorentz.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Willingham, D. T. (2013). Are sleepy students learning? *American Educator*. Citerar Eaton, D. K., McKnight-Eily, L. R., Lowry, R., Perry, G. S., Presley-Cantrell, L. & Croft, J. B. (2010). Prevalence of Insufficient, Borderline, and Optimal Hours of Sleep among High School Students—United States, 2007. *Journal of Adolescent Health*, vol. 46(4), s. 399–401.

Åkerstedt, T. & Keckelund, G. (2013). *Stress och sömn I: Ekman, Rolf & Arnetz, Bengt B. (red.), Stress: gen, individ, samhälle, 3. uppl., Liber, Stockholm, s. 133.*

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka om elever på gymnasiet får tillräcklig utbildning och kunskap om sömn inom ämnet idrott och hälsa.

- Vilken inställning har gymnasieelever till sömn?
- Utbildas gymnasieelever inom sömn under idrottslektionerna?
- Vilken betydelse har ämnet idrott och hälsa för gymnasieelevers kunskaper inom området sömn?
- Hur påverkas eleverna av mindre respektive mer sömn än vanligt?

Vilka sökord har du använt?

Sleep AND students AND learning
Sleep AND swedish AND school
Sleep AND food consumption
Sleep AND caffeine
Bad sleep AND risk factors
Disturbed sleep AND risk factors
Sleep AND risk factors AND health
Återhämtning mindre tid stress
Arbetsbelastning har ökat
Sleep, performance -good
Munich Chronotype Questionnaire
Sleep AND performance AND school
Sömn
Smartphone AND för lite sömn

Var har du sökt?

EBSCO
Google
Google Scholar
PubMed
SveMed+

Sökningar som gav relevant resultat

PubMed: disturbed sleep and risk factors

PubMed: sleep and caffeine

Google Scholar: återhämtning and mindre tid and stress

Google Scholar: arbetsbelastning har ökat

PubMed: sleep AND performace AND school

SveMed+: Sömn

Google: Munich Chronotype Questionnaire

Google Scholar: smartphone för lite sömn

Ebsco: Physical education and child* and motivation

Google Scholar: "Physical education" children school

Bilaga 2 – Enkätformulär

1. Kön

- Kille
- Tjej

2. Vilken är den högsta kursnivå som du har läst?

Idrott och hälsa 1 = lägst, Idrott och hälsa 2 specialisering = högst

- Idrott och hälsa 1
- Idrott och hälsa 1 specialisering
- Idrott och hälsa 2
- Idrott och hälsa 2 specialisering

3. Hur länge sover du vanligtvis?

En vardag!

OBS! Fyll endast i ett alternativ!

- Mer än 10 timmar
- 9-10 timmar
- 7-8 timmar
- 5-6 timmar
- 4 timmar eller färre

4. Tycker du att sömn är viktigt?

- Ja (Vid svaret ja gå vidare till fråga 5 sidan 3)
- Nej (Vid svaret nej gå vidare till fråga 6 sidan 4)

5. Varför tycker du att sömn är viktigt?

(Efter att du besvarat denna fråga går du till fråga 7 sidan 5)

**6. Varför tycker du att sömn inte är viktigt?
(Efter att du besvarat denna fråga går du till fråga 7 sidan 5)**

7. Påverkas din hälsa av hur länge du sover?

- Ja
- Nej

8. Anser du att du presterar bättre i skolan om du sovit längre?

- Ja
- Nej

9. Hur länge bör man sova som ungdom?

När du svarar på denna fråga ska du uppskatta hur länge du tror att en person i din ålder bör sova!

10. Hur påverkas du när du sovit mindre än vanligt?

OBS! Fler alternativ kan fyllas i!

- Ökad koncentrationsförmåga
- Sänkt koncentrationsförmåga
- Ökad matkonsumtion
- Sänkt matkonsumtion
- Ökat behov av sötsaker (T ex. godis, dricka..)
- Sänkt behov av sötsaker (T ex. godis, dricka..)
- Ökat koffeinintag (Kaffe, energidryck..)
- Sänkt koffeinintag (Kaffe, energidryck..)

11. Hur påverkas du när du sovit mer än vanligt?

OBS! Fler alternativ kan fyllas i!

- Ökad koncentrationsförmåga
- Sänkt koncentrationsförmåga
- Ökad matkonsumtion
- Sänkt matkonsumtion
- Ökat behov av sötsaker (T ex. godis, dricka..)
- Sänkt behov av sötsaker (T ex. godis, dricka..)
- Ökat koffeinintag (Kaffe, energidryck..)
- Sänkt koffeinintag (Kaffe, energidryck..)

12. Hur påverkas ditt humör när du har sovit mindre än vanligt?

OBS! Fler alternativ kan fyllas i!

- Jag känner mig gladare
- Jag känner mig hängig
- Jag känner mig pigg
- Jag känner mig trött
- Jag känner mig motiverad
- Jag känner mig omotiverad
- Other _____

13. Hur påverkas ditt humör när du har sovit mer än vanligt?

OBS! Fler alternativ kan fyllas i!

- Jag känner mig gladare
- Jag känner mig hängig
- Jag känner mig pigg
- Jag känner mig trött
- Jag känner mig motiverad
- Jag känner mig omotiverad
- Other _____

14. Hur tycker du att din prestationsförmåga är när du känner dig utvilad?

OBS! Fyll endast i ett alternativ!

- Bra
- Dålig
- Ingen skillnad mot när jag inte är utvilad
- Other _____

15. Har ni haft utbildning om hälsa under någon idrottslektion?

- Ja (Vid svaret ja gå vidare till fråga 16 sidan 7)
- Nej (Vid svaret nej gå vidare till fråga 17 sidan 7)

16. Vad har ni gått igenom under dessa lektioner?

OBS! Fler alternativ kan fyllas i!

- Kost
- Sömn
- Fysisk aktivitet
- Träningslära
- Psykisk hälsa
- Other

17. Skulle du vilja ha/ha mer utbildning inom sömn och hur den påverkar din hälsa?

- Ja
- Nej

Tack för din medverkan!

Bilaga 3 – Missivbrev

Hej!

Innan du börjar med enkäten vill vi att du läser igenom detta.

Vi är två lärarstudenter som heter Martin Ehrenstråhle och Niklas Sköldhammar och läser på lärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, med inriktning mot gymnasiet. Vi läser den sjunde terminen i utbildningen och det är nu dags för oss att skriva vårt examensarbete på grundnivå, 15 högskolepoäng. Vi vill därför informera er om vårt arbete.

Vårt syfte med studien är att ta reda på om elever på gymnasiet får tillräcklig utbildning och kunskap om sömn inom ämnet idrott och hälsa och om eleverna anser att de är i behov av den kunskapen. Vi kommer att dela ut enkätfrågor till elever på två gymnasieskolor i Stockholm samt två gymnasieskolor i närliggande kommun som vi senare kommer att sammanställa under hösten 2013. I arbetet kommer vi att ändra alla uppgifter vilket gör att de som läser uppsatsen inte kommer kunna identifiera gymnasieskola eller personer som deltagit i studien.

Att svara på enkäten är frivilligt, men vi är tacksamma om ni vill delta i denna studie och svara så sanningsenligt som möjligt. För att vårt resultat ska bli så bra som möjligt behöver vi er hjälp. Det godkända examensarbetet kommer att vara en offentlig handling som kan läsas av allmänheten.

Vi hoppas och ser fram emot ert deltagande och samarbete under hösten 2013. Har ni några frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta oss.

Mvh Martin Ehrenstråhle och Niklas Sköldhammar

martin.ehrenstrahle.6316@stud.gih.se

niklas.skoldhammar.6170@stud.gih.se