



**Stressorer, symptom och  
copingstrategier hos manliga  
gymnasieelever som läser på gymnasiet**

En jämförelse mellan de som läser, respektive inte  
läser specialidrott

Jens Nordin & Magnus Karlsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete på avancerad nivå 15 HP 75:2015  
Ämneslärarprogrammet mot gymnasieskolan 2011-2016  
Handledare: Peter Schantz  
Examinator: Bengt Larsson



**Stressors, symptoms and coping  
strategies for male students at upper  
secondary school**

- A comparison between those who study the  
nationally approved sports programmes and those  
who don't

Jens Nordin & Magnus Karlsson

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT  
AND HEALTH SCIENCES  
Master Degree Project 75: 2015-2016  
Teacher Education Program: 2011-2016  
Supervisor: Peter Schantz  
Examiner: Bengt Larsson

## **Förord**

Ett stort tack till rektor, lärare och elever på skolan som vi gjort vår undersökning på. Trots kort varsel så ställde ni upp med ert deltagande och det är vi mycket tacksamma för.

Vi vill också rikta ett särskilt tack till Olga Tarassova (GIH) och Bengt Larsson (GIH) som hjälpt oss tekniskt och praktiskt med statistiska svårigheter under analysen av resultaten.

/Jens Nordin & Magnus Karlsson

## Sammanfattning

### Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka och beskriva eventuella skillnader respektive likheter i graden av fysisk aktivitet, stressorer, symptom och copingstrategier hos manliga elever som läser respektive inte läser specialidrott (benämns i fortsättningen som SI) på gymnasiet.

(1) I vilken grad är eleverna fysiskt aktiva? (2) I vilken grad upplever och/eller känner eleverna stressorer? (3) I vilken grad upplever och/eller känner eleverna symptom vid stress? (4) I vilken grad använder sig eleverna av copingstrategier?

### Metod

Metoden är av explorativ kvantitativ karaktär, som med enkät som verktyg, undersöker och kartlägger fysisk aktivitet, stressorer, symptom och copingstrategier hos manliga elever som läser på gymnasiet. Populationen består av två grupper elever (n=25 å). De läser i samma utbildningsprogram men det som särskiljer grupperna är att de läser respektive inte läser SI. Enkäten distribuerades som en gruppenkät, vilket innebär att enkäterna delades ut, besvarades och samlades in i ett sammanhang. Inga interna eller externa bortfall påverkade undersökningen. Svartalternativen var slutna där respondenterna fick kryssa i en likert-skala, med sex olika alternativ, för vilket svartalternativ som stämde bäst och några frågor lämnade utrymme för fritt och öppet svarande. Vid analys av deskriptiv rådata användes SPSS (22.0) samt Excel. Eventuella skillnader mellan grupperna har analyserats med hjälp av Pearsons chi2-test. Signifikansnivån sattes till ( $p < 0,05$ ).

### Resultat

De elever som läser SI är signifikant mer fysiskt aktiva än de som inte läser SI. De har både större volym (antal tillfällen och tid) av fysisk aktivitet och högre aktivitetsnivå.

Vad gäller stressorer var det bara "krav från lärare" som visade på en signifikant skillnad mellan grupperna. Elever som läser SI upplever kraven från lärare, i betydligt lägre grad än de som inte läser SI. Vidare är tidsbrist, skoluppgifter, egna krav och betyg stressorer som minst 60 procent i båda grupperna, upplever som stressande i hög eller mycket hög grad.

Ingen signifikant skillnad hittades mellan grupperna vad det gäller symptom. Minst hälften av alla elever i båda grupperna upplever dock irritation och trötthet i hög eller mycket hög grad. Resultaten visar också på en trend, där nästan dubbelt så många elever som inte läser SI upplever oro och ångest i hög eller mycket hög grad.

Vad gäller copingstrategier uppgav 40 procent av eleverna som läser SI att de inte alls använder sig av studier som coping där motsvarande siffra är 8 procent hos elever som inte läser SI, vilket visade på en signifikant skillnad. Fysisk aktivitet som coping visar också på en signifikant skillnad mellan grupperna, där 88 procent av eleverna som läser SI uppger att de använder sig av fysisk aktivitet som coping medan motsvarande siffra är 28 procent för de elever som inte läser SI.

### Slutsats

Eftersom denna studie enbart är en explorativ studie som kartlägger möjliga stressorer, symptom och copingstrategier så går det inte att dra några generella slutsatser om eleverna upplever sig stressade, om de upplever sig ha symptom som orsakar ohälsa eller om de har tillräckliga verktyg för att hantera stress. Däremot har studien fångat upp specifika stressrelaterade problem som man inte bör ignorera och normalisera. Detta kan leda till att eleverna inte får den hjälp som de eventuellt är i behov av.

## **Abstract**

### **Aim**

The aim of this study is to explore and describe any differences or similarities in the degree of physical activity, stress factors, symptoms and coping strategies between students who study the nationally approved sports programmes (NASP) and those who don't, at upper secondary school.

(1) To which degree are students physically active? (2) To which degree do students experiencing stressors? (3) To which degree do students experiencing symptoms of stress? (4) To which degree do students make use of coping strategies?

### **Method**

The method is explorative and quantitative in nature, with a questionnaire as the survey tool. The questionnaire examine physical activity, stress factors, symptoms and coping strategies among male students. The population consists of two groups of students (n=25 á). The students studying the same basis educational programmes, but what distinguishes the students in to different groups is whether they studying NASP or not. The questionnaire was distributed to a group questionnaire, which means that the questionnaires were handed out, answered and collected simultaneously. No internal or external fallin-of affected the survey. The questions had mostly closed response options and structured with a six degree likert scale. Some questions left room for free and open responses. SPSS (22.0) and Excel where used at the analysis of descriptive data. Any differences between the groups were analyzed using Pearson's chi2 test. The level of significance where (p <0.05).

### **Results**

Students who are studying SI is significance more physical active than those students who don't studying SI. They have both higher volume (number of occasions and time) of physical activity and higher level of activity (intensity).

When it comes to stressors it was only "demands from teachers" that showed a significant difference between the groups. Students who are studying SI experience demands from teachers in a much lower degree than students who are not studying SI. Futher more 60 procent of all students experience the stressors lack of time, school assignments, self demands and grades as stressful at a high or very high degree.

No significant difference was found between the groups in terms of symptom. But at least half of all students in both groups experience irritation tiredness in high or very high degree. The result also show a trend where almost twice as many students who are not studying SI experience concern and anxiety in a high or very high degree.

When it comes to copingstrategies 40 procent of the students who are studying SI stated that they don't use studies as coping at all, when the corresponding figure for students who are not studying SI are 8 procent, wich showed a significant difference. Physical activity as coping also showed a significant difference between the groups, where 88 procent of the students who are studying SI stated that they use physical activity as a coping, when the corresponding figure for students who are not studying SI are 28 procent.

### **Conclusions**

Because this study is an exploratory study that map potential stressors, symptom and copingstrategies it is not possible to draw any general conclusions about whether students feel stressed, if they feel that they have symptoms that cause ill health or if they have enough tools to handle stress. However, the study has picked up specific stress related problems that we should not ignore or normalise. If we do, there is a risk that students do not get the help that they are in need of.

## Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Bakgrund.....	2
1.2.1 Vad är stress?.....	3
1.2.1.1 Stressorer och symptom.....	5
1.2.2 Coping.....	5
1.3 Forskningsläget.....	6
1.3.1 Stressorer.....	6
1.3.2 Symptom.....	8
1.3.3 Fysisk aktivitet och stress.....	8
1.3.4 Svensk forskning om stress.....	11
1.4 Studiens teoretiska utgångspunkter.....	12
1.5 Syfte och frågeställningar.....	15
2 Metod.....	15
2.1 Datainsamlingsmetod.....	15
2.2 Urval.....	16
2.2.1 Bortfall.....	17
2.3 Validitet och reliabilitet.....	17
2.4 Tillvägagångssätt.....	18
2.5 Databehandling.....	18
2.6 Generaliserbarhet.....	19
2.7 Etiska dilemman.....	19
3 Resultat.....	20
3.1 Fysisk aktivitet.....	20
3.2 Stressorer.....	22
3.3 Symptom.....	26
3.4 Coping.....	29
4 Diskussion.....	32
4.1 Fysisk aktivitet.....	32
4.2 Stressorer.....	33
4.3 Symptom.....	35
4.4 Coping.....	36
4.5 Slutsatser.....	39

4.6 Metoddiskussion och vidare forskning .....	40
--	----

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Enkät

Bilaga 3 Alla resultat

## **Tabell- och figurförteckning**

Tabell 1 – Definition av fysiska aktivitetsnivåer.....	15
Figur 1 – antalet gånger, elever som läser respektive inte läser SI, är fysiskt aktiv per vecka	21
Figur 2 – fysisk aktiv tid per tillfälle mellan elever som läser respektive inte läser SI.....	21
Figur 3 – aktivitetsnivå för elever som läser respektive inte läser SI.....	21
Figur 4 – planering som stressor för elever som läser respektive inte läser SI.....	22
Figur 5 – krav från lärare som stressor för elever som läser respektive inte läser SI.....	23
Figur 6 – tidsbrist som stressor för elever som läser respektive inte läser SI.....	23
Figur 7 – skoluppgifter som stressor för elever som läser respektive inte läser SI.....	24
Figur 8 – egna krav som stressor för elever som läser respektive inte läser SI.....	24
Figur 9 – betyg som stressor för elever som läser respektive inte läser SI.....	25
Figur 10 – fysisk aktivitet som stressor för elever som läser respektive inte läser SI.....	25
Figur 11 – irritation som symptom hos elever som läser respektive inte läser SI.....	26
Figur 12 – trötthet som symptom hos elever som läser respektive inte läser SI.....	26
Figur 13 – brist på motivation som symptom hos elever som läser respektive inte läser SI...27	27
Figur 14 – oro som symptom hos elever som läser respektive inte läser SI.....	27
Figur 15 – ångest som symptom hos elever som läser respektive inte läser SI.....	28
Figur 16 – studerar som coping för elever som läser respektive inte läser SI.....	29
Figur 17 – sover/vilar som coping för elever som läser respektive inte läser SI.....	29
Figur 18 – utövar fritidsintressen som coping för elever som läser respektive inte läser SI...30	30
Figur 19 – lyssnar på musik som coping för elever som läser respektive inte läser SI.....	30
Figur 20 – är fysisk aktiv som coping för elever som läser respektive inte läser SI.....	31
Figur 21 – accepterar situationen som coping för elever som läser respektive inte läser SI...31	31

# 1 Inledning

## 1.1 Introduktion

I vårt moderna västerländska samhälle är kronisk stress ett stort folkhälsoproblem eftersom det ökar risken för stressrelaterade hälsoimplikationer och sjukdomar. I Sverige har det, under de två senaste decennierna, skett en dramatisk ökning av stressrelaterade hälsoproblem så som utmattningssyndrom vilket har lett till att långtidssjukskrivningarna har ökat signifikant. (Schraml 2013, s. 1; Socialstyrelsen 2003, s. 7) Detta kostar inte bara samhället mycket pengar utan det är också kostsamt, både vad gäller det ekonomiska och det mentala, för de individer som drabbas. Det är således viktigt att hitta metoder och tillvägagångssätt för att få dessa siffror att sjunka.

Men det är inte bara vuxna som lider av stress och psykisk ohälsa. Det har nämligen visat sig att stress och allvarliga stressrelaterade hälsoproblem är vanligt även hos ungdomar. År 1989 angav 9 procent av kvinnorna och 4 procent av männen i åldern 16-24 år att de hade besvär av ängslan, oro eller ångest. Sexton år senare, år 2005, var det 30 procent bland kvinnorna samt 14 procent av männen som led av dessa problem. Denna ökning gäller inte enbart de självrapporterande besvär som ungdomarna uppgett utan sedan andra halvan av 1990-talet har det också blivit allt mer förekommande att ungdomar vårdas på sjukhus för depression och ångest. Dessutom har självmordsförsöken bland ungdomar ökat kraftigt. (SOU 2006, s. 15; Socialstyrelsen 2009, s. 69) Självmordsförsök hos studenter verkar dock mest vara en konsekvens av personliga och sociala problem, snarare än av akademiska orsaker (Robotham 2008, s. 739).

Vi kan då fråga oss vad det är som gör denna studie intressant. Som nämnts ovan så talades det sällan om att ungdomar led av stress och psykisk ohälsa för ett par decennier sedan, idag är det dock mycket vanligare. Vad beror detta på? Först och främst tror vi inte att det finns en enkel förklaring till detta men en av många orsaker skulle kunna vara kopplad till ungdomars vanor vad gäller fysisk aktivitet. Pate et al. (2006, s. 1005) visar att en tredjedel av ungdomarna i åldern 12 till 19 år, i USA, har låg kardiorespiratorisk kapacitet. I en svensk kontext har Ekblom, Oddsson och Ekblom (2004, s. 681 ff) presenterat hur den fysiska kapaciteten har förändrats mellan åren 1987 och 2001 för ungdomar i åldern 10-16 år. Den kardiorespiratoriska kapaciteten hos 16-åriga pojkar hade minskat signifikant. Studien visade även på att den neuromuskulära kapaciteten hade minskat. Även Westerståhl et al. (2003, s. 128) har visat att den aeroba kapaciteten har minskat hos 16-åringar. Med det vi nämnt ovan blir det intressant



att undersöka ungdomars grad av fysisk aktivitet samt om ungdomar upplever orsaker till stress, symptom av stress och hantering av stressrelaterade problem annorlunda, beroende på om de har en hög eller låg grad av fysisk aktivitet.

Valet att studera ungdomar är först och främst av intresse, precis som Schraml (2013, s. 1) hävdar, för att ungdomar ofta genomgår flera psykologiska, sociala och fysiologiska förändringar och med dessa följer flera olika val som ungdomar måste ta ställning till. Denna orsakskedja kan komma att influera resten av ungdomarnas liv. Det är således viktigt för alla som arbetar och kommer i kontakt med ungdomar att förebygga stressrelaterade hälsoproblem samt förse ungdomar med metoder och strategier för att förhindra eller bearbeta stress. Förebyggande insatser under denna period har således större effekter än senare i livet.

Vidare kan det också finnas en möjlighet till att finna och förstå nya trender genom att studera ungdomar. Ungdomar har nämligen en tendens till att absorbera och tydliggöra det som är nytt (SOU 2006, s. 29).

## **1.2 Bakgrund**

Den moderna människan har existerat i över 200.000 år och under alla dessa år har sjukdom och ohälsa varit närvarande (Währborg 2009, s. 25). Varje tidsepok har omfattats av sina speciella hälsorisker och karaktären av sjukdomarna har formats av sin tid.

Naturbrukssamhället medförde risken att utsättas för mikroorganismer som det inte fanns något bot mot. Industrisamhället med dess moderna industrier förde med sig miljögifter, och den ökade välfärden som mynnade ut från denna utveckling bidrog till att sjukdomar förknippade med ämnesomsättningen, hjärtat och kärlen blev vanligare, liksom cancersjukdomarna. Redan här såg man även en förändring av den psykosociala hälsan. (Währborg 2009, s. 28)

Arbetet blev en del av en produktionsprocess som var både svår att överblicka och förstå. Individernas olika förutsättningar blev förbisedda och människor upplevde ett slags främlingskap i arbetet. Framme vid vår tid går de sociala och kulturella förändringarna ännu snabbare. Det moderna informationssamhället innebär att mycket tungt arbete har ersatts av maskiner men samtidigt ställer det stora och annorlunda krav på individens flexibilitet och tillgänglighet. Människor upplever ofta tid som en bristvara och fritid ses som slöseri. Denna nya kultur utsätter människans förmåga till anpassning för nya prövningar som resulterat i nya ohälsotillstånd, nämligen psykisk ohälsa. Sätter vi dessa förändringar av livsmiljö i relation till människans biologiska anpassning, som tar väldigt lång tid, så kan vi konstatera att

människan inte hunnit med att ställa om. Ur ett biologiskt perspektiv är människan fortfarande fiskare, jägare samt samlare, och är anpassad för påfrestningar som är förknippade med dessa sysslor. Våra biologiska system är således anpassade för andra förhållanden än de vi lever under nu. Det är i ovan nämnda sammanhang begrepp som stress och utbrändhet har vuxit fram. Begreppen är nämligen ofta definierade som individens oförmåga att hantera det liv hen förväntas leva. (Währborg 2009, s. 26 ff)

### **1.2.1 Vad är stress?**

Den vardagliga definitionen av stress har en bred innebörd. Stress beskrivs i detta sammanhang ofta i termer av att känna sig ansträngd, att inte hinna med det man tänkt sig, att vara frustrerad, att vara orolig samt att ha svårt att somna. I denna vardagliga beskrivning av stress ingår kroppsliga symptom som huvudvärk och magvärk som konsekvenser av påfrestningar. Stress ses ofta som synonymt med att vara utsatt för en påfrestning som uppfattas som oberättigad eller obehaglig. Exempelvis kan man känna sig stressad av att ha prov i skolan eller när tiden inte räcker till eller används fel. Påfrestningar som uppfattas som värdefulla benämns i vardagligt tal som positiv stress. (SOU 2006, s. 33)

Enligt den allmänt använda psykologiska definitionen känner en individ stress om hen upplever att de påfrestningar som hen är utsatt för överstiger den egna förmågan att hantera dessa. Här understryks individens värdering av problemets omfattning samt individens värdering av den egna förmågan. Definitionen inriktar sig på individens reaktion på en situation, upplever individen påfrestningen som för stor kan den leda till olika känslor av oro, frustration eller anspänning. Den tar dock inte hänsyn till varken de objektiva villkoren som råder eller till individens objektiva förmåga att hantera problemet. Definitionen tar inte heller ställning till om kroppsliga reaktioner uppstår eller inte. Utlösande faktorer till stress, enligt denna definition, kan antingen vara något som redan har inträffat eller något som kan hända i framtiden. (SOU 2006, s. 33 f)

Den medicinska definitionen fokuserar på den mobilisering av kroppsliga och mentala resurser som sker när en individ utsätts för en påfrestning. De kroppsliga reaktionerna går att bevisa med objektiva metoder så som förhöjt blodtryck eller ökad utsöndring av stresshormoner. Påfrestningarna blir skadliga först när de är frekvent förekommande och när de är långvariga. Den medicinska definitionen fokuserar på konsekvenserna av påfrestningen medan den individuella upplevelsen är sekundär. Det skulle kunna innebära att en person kan

vara utsatt för påfrestningar som leder till kroppsliga reaktioner utan att hen själv är medveten om det. (SOU 2006, s. 34 f)

En djupare förklaring av den fysiologiska processen som sker är att främst binjurarna och hypofysen (i hypotalamus) utsöndrar hormoner som respons av stresspåslaget. De främsta aktiva hormonerna som utsöndras är katekolaminerna, adrenalin och noradrenalin, samt kortisol från binjurarna. Noradrenalin stimulerar till vasokonstriktion (sammandragning) i kapillärer och därför ökar blodtrycket medan adrenalin ökar blodtrycket via ökad kontraktilitet (slagvolym) i hjärtat. Noradrenalin ökar också vätskeutsöndring i form av svett. Utsöndringen av kortisol tillsammans med adrenalin har effekterna i form av omreglering av kroppens näringsupptag, långvariga höga nivåer av kortisol i kroppen hämmar insulinets effekt som i sin tur reglerar glukoskoncentrationen i blodet (blodsockret) och inlagringen av fett. Förhöjda kortisolnivåer under längre tid kan därför innebära större inlagring av fett. Kortisol är också ett s.k. katabolt hormon som bryter ned muskler. Adrenalin fungerar även som en katalysator för kroppens handlingskraft och aktivering vid stresspåslag (Washington 2009, s. 303; Kenney, Wilmore & Costill 2015, s. 96-114)

Ett annat perspektiv på hormonutsöndring vid stress och främst fysisk aktivitet, är de ökade nivåerna av dopamin, serotonin och endorfin. Dessa hormoner verkar som ett belöningsystem i hjärnan som ger människan en känsla av lycka, glädje och tillfredsställelse. (Borer 2003, s. 39 ff)

Den definition av stress studien utgår från ligger i linje med de två förstnämnda. Vi kommer alltså att förhålla oss till den psykologiska aspekten av stress och undersöka individens självuppskattning av detta. I vår studie kommer begreppet stress utgå ifrån Währborgs definition: ”De psykologiska och fysiologiska reaktioner som uppträder vid yttre eller inre påfrestningar och som till följd därav ger upphov till funktionsändringar av potentiell patologisk natur.” (Währborg 2009, s. 55) I sammanhanget är det värt att understryka att ordet potentiell lämnar utrymme för att de stressreaktioner som uppträder kan vara övergående och utan negativa konsekvenser ur hälsosynpunkt. En och samma reaktion kan nämligen vara betydelsefull ur anpassningssynpunkt på kort sikt men under längre tid eller vid högre intensitet leda till ett ohälsosamt tillstånd. Den typ av stress som inte leder till sjukdom kan således betecknas som funktionell medan den stress som ger upphov till tillstånd av ohälsa kan betecknas som dysfunktionell. Viktigt att understryka är att stress därmed är en konsekvens av skilda förhållanden på vilka vi delvis reagerar olika. Av denna definition framgår även att det är den skadliga aspekten av dessa fysiologiska reaktioner som utgör stress. (Währborg 2009, s. 55)

### **1.2.1.1 Stressorer och symptom**

Stressorer är helt enkelt de påfrestningar som framkallar de fysiska och psykiska reaktioner som föranleder funktionsförändringar i våra kroppar. Stressorer kan vara av fysikalisk karaktär och avser då förhållanden i omgivningen som exempelvis ljud, ljus och temperatur. Stressorer kan också vara av psykologisk karaktär så som depression, ångest, separation och förluster. Vidare kan stressorer vara emotionella där socialt samspel och interaktion med omvärlden och andra människor har stor betydelse för både utveckling och kvarhållande av mentala funktioner. Stressorer av denna karaktär kan således vara relationsstörningar eller störningar i anknytning. Sociala stressorer är ytterligare faktorer som bidrar till påfrestningar. Vanligt i sammanhanget är att man upplever sig ha höga krav och lite inflytande över sin arbetssituation eller skolgång. (Währborg 2009, s. 68 ff)

### **1.2.2 Coping**

Att leva med ovisshet, osäkerhet och oro utan att förlora hoppet innebär att man har en förmåga som kallas för copingförmåga. Ordet ”cope” betyder ”bemästra, klara av”. Begreppet coping handlar om att inneha en förmåga att hantera psykologiska inre krav. Det innebär att om en person har god copingförmåga klarar hen lättare av belastningar och överbelastningar. (Brattberg 2008, s. 9 f) Coping sker dels genom att man påverkar, förändrar eller anpassar omgivningen, den yttre stressen. Dels genom sitt eget sätt att tolka och reagera på det som har hänt eller händer, den inre stressen. (Brattberg 2008, s. 33) Individer med dålig copingförmåga har ofta en känsla av att de inte duger, medan individer med god copingförmåga har en positiv attityd till sig själva och anser sig värdefulla. I sammanhanget talar man även om copingresurser, exempelvis självkänsla, självtillit, känsla av sammanhang, personlig kontroll, energi, problemlösningsförmåga, förmåga att hantera relationer och se hopp. Motsatsen, det som försämrar copingförmågan, kan vara pessimism, ångest, känsla av hopplöshet samt låg självkänsla. Det finns även yttre faktorer så som ekonomi, levnadsstandard, socialt nätverk, materiella tillgångar samt tid, som spelar roll vad gäller en persons copingförmåga. (Brattberg 2008, s. 39) Vidare finns det också olika strategier för att hantera svåra situationer, så kallade copingstrategier. Några exempel på dessa kan vara att förneka svårigheter, undvika svårigheter, möta svårigheter, söka socialt stöd, ta ansvar, planera hur problem ska lösas, att tolka

situationen på ett positivt sätt samt att acceptera situationen och gå vidare. Strategiernas syfte är att lösa problem som annars skulle hindrat individen att nå sina mål. (Brattberg 2008, s. 42)

Att kunna hantera olika stressande situationer kräver att man besitter resurser och verktyg, men om dessa är bristfälliga kan det många gånger innebära att man använder sig av de minst komplexa och mest destruktiva metoderna för att hantera stressen. Med detta sagt så kan man också kategorisera coping som negativ och positiv, det vill säga copingstrategier som är ineffektiva eller effektiva. (Washington 2009, s 306). Vissa studier menar exempelvis att röka cigaretter, dricka alkohol och slå huvudet i bordet är ett symptom av stress medan vi i denna undersökning ser det som en fysiskt utåtagerande copingstrategi av det negativa slaget (Washington 2009, s. ff). Vad gäller symptom av stress har vi till störst del fokuserat på de fysiologiska konsekvenser som kan uppstå, exempelvis huvudvärk, hjärtklappningar etc., men även vissa psykologiska symptom så som koncentrationssvårigheter. Det gemensamma är dock att dessa symptom, i stor utsträckning, är icke viljestyrda.

### **1.3 Forskningsläget**

Under denna rubrik redovisar vi relevant forskning kring stress bland annat vilka faktorer som ligger till grund för stress, hur stress utspelar sig och påverkar individen, samt olika strategier för stresshantering.

#### **1.3.1 Stressorer**

Carrie S. Hurst, Lisa E. Baranik och Francis Daniel presenterade år 2012 en reviewartikel om collegestudenters vanligaste stressorer. De sammanställde resultaten från 40 kvalitativa studier. Studierna använde sig av olika slags kvalitativa metoder, exempelvis intervjuer och enkäter med öppna frågor, för att undersöka stressorer, och de mest förekommande stressorerna var följande: relationer, brist på resurser så som pengar och tid, studier där examinationer och den generella studiegången ansågs som mest stressande, miljö, förväntningar från både sig själv och andra, mångfald, omvandling som övergång till utbildning. Den stressor som visade sig förekomma mest frekvent var relationer associerade med familj, romantik, kamrater och personalen på lärosätet. (Hurst, Baranik & Daniel 2012, s. 275, 280-281)

Vidare visade det sig att stressorer förekommer på olika plan, det individuella och dyadiska samt i grupp. (Hurst, Baranik & Daniel 2012, s. 282)

Robotham (2008, s. ff) har exempelvis i en metaanalys av kvantitativa studier sammanställt och värderat kvantitativ forskning kring stress. Han har också kartlagt stress hos studenter, d.v.s. stressorer och dess symptom, samt fenomenet coping. Vidare redogör Robotham för huruvida kvantitativ forskning lyckats undersöka ämnet stress på ett rättvist sätt, vilket vi återkommer till längre fram. Urvalet bestod av kvantitativa studier som genomförts de senaste 25 åren (innan 2008) och studierna som inkluderats undersökte stress, främst hos studenter som läser utbildningar som anses vara akademiskt krävande..

I denna reviewartikel kategoriserar Robotham (2008, s. 738 ff) de stressorer som förekom mest hos studenter, vilka var följande: stress i förhållande till sina studier så som examinationer, sin övergång till utbildningen från tidigare syssla, sin studieort så som att studera i annat land än sitt hemland, och sin ekonomiska situation. Mer konkret var stressorerna följande: Arbetsbelastning, deadlines, rädsla att misslyckas, tidsbrist, kontrollbehov, begränsat med pengar, extrajobb och skolkostnader.

Intressant med båda ovan nämnda reviewartiklar är att de har undersökt stress hos studenter på universitet/högskola men med olika urval vad gäller artiklar. Den ena har som sagt haft kvalitativa studier som utgångspunkt medan den andra har haft kvantitativa. Båda artiklarna har kommit fram till samma resultat vad gäller de stressorer som är mest förekommande förutom två, nämligen relationer och mångfald. Relationer, den mest förekommande i Hurst, Baranik & Daniels artikel, och mångfald (t.ex. att ha en etnicitet, eller handikapp som är en minoritet i förhållande till övriga befolkningen) som stressor förekom inte alls i Robothams en reviewartikel. Båda artiklarna poängterar dessutom att fler kvalitativa studier bör utföras så att man inte går miste om viktiga stressorer och djupgående information som inte visar sig i den kvantitativa forskningen.

Ytterligare en reviewartikel som både bekräftar och kompletterar de nyss nämnda artiklarna är Tanea Dwan Washingtons, som behandlar psykologisk stress och ångest/oro hos barn och ungdomar. Syftet med denna studie är främst att ge sjukskötare, men även andra yrkesutövare som arbetar med barn, resurser till att känna igen tecken på stress och bedöma copingstrategier. (Washington 2009, s. 302) Washington presenterar således i denna artikel de vanligaste stressorerna som förekommer hos barn (8-10 år) och tidig ungdom (11-13 år), vilka copingstrategier som är de vanligaste samt vilka effekter stress har på dessa ungdomar.

De vanligaste stressorerna hos barn mellan 8-10 år var betyg, fysisk hälsa och välbefinnande, vara omtyckt bland vänner, rädsla för att misslyckas, nära och kära, samt framtiden. I åldern 11-13 år var de mest förekommande, problem hemma, konflikter med vänner, utseende, betyg,

rädsla för att misslyckas, nära och kära, vara omtyckt bland vänner, samt framtiden. (Washington 2009, s. 303 f)

### **1.3.2 Symptom**

Symptom som uppstår från stressorer hos studenter är enligt Robothams metaanalys kategoriserade på ett sätt, som vi anser otydligare och mer svårtolkat, än det vi valt och redogjort för under rubrik 1.3.3 coping i forskningsläget. Vissa symptom känns nämligen inte relevant för dess kategori, exempelvis att irritation och att gråta inkluderas under kategorin ”uppträdande symptom” och inte i kategorin ”emotionella symptom”. Dock är symptomen i sig intressanta, vilka är följande: rädsla, oro, ångest, skuldkänslor, sorg, tårar, irritation, svettning, stamning, huvudvärk, smärta i kroppen, försämrad självkänsla, försämrad prestation, yrsel, förändrad aptit, sömnsvårigheter och magsmärtor. (Robotham 2008, s. 739 ff)

Vidare sammanställer Hurst, Baranik och Daniel (2012, s. 305 f) följande uttryck som konsekvenser av påverkande stressorer: humörsvängningar, sömnproblem, aggressivitet, koncentrationssvårigheter, försämrad prestation, oro, förändrad aptit, försämrad/låg självkänsla, ont i kroppen (främst mage, nacke och rygg), huvudvärk, hosta, och andningssvårigheter. Till sist ger de också exempel på symptom som att bita på naglar och suga på tummen (för yngre barn) men som vi tidigare förklarat så kategoriserar vi dessa som copingstrategier eftersom de är av mer fysisk karaktär.

### **1.3.3 Fysisk aktivitet och stress**

Redovisningen av forskningen ovan ger inte någon redogörelse för sambandet mellan fysisk aktivitet och stress, vilket vi anser är nödvändigt för vår undersökning och den population som vi avser att undersöka. Vår undersökning bygger, som sagt, på en jämförelse mellan två populationer, där den fysiska aktiviteten undersöks hos två grupper. För att återge ett fruktbart forskningsläge vill vi därför redogöra för kunskapsläget kring ämnet fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet kan enligt Folkhälsomyndigheten definieras som ”all kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning.” (2015)

Vidare kan fysisk aktivitet innebära bl.a. vardagsaktiviteter, transport till fots eller med cykel, friluftsliv, lek, fysisk belastning i arbetet, motion och fysisk träning. Effekterna beror främst på

aktivitetens typ, intensitet, duration och frekvens men även individuella skillnader som kön och ålder. (Folkhälsomyndigheten 2015)

Salmon (2001, s. 33) har i en omfattande metaanalys sammanställt forskning, inklusive tidigare metaanalyser, och resultat kring fysisk aktivitet kopplat till oro och depression samt stress. De två första begreppen är givetvis intimt besläktade med begreppet stress men huvudfokus ligger just på det sistnämnda. I metaanalysen försöker Salmon också skapa en sammanfattande teoretisk bas, som också ska hjälpa framtida forskning inom ämnet.

De flesta studierna, fram till analysens publikationsår, visar att majoriteten av forskningen främst undersöker effekter av aerob fysisk aktivitet, d.v.s. det som innebär uthållighetsaktiviteter och som ger störst effekt på hjärt-kärlsystemet. Detta menar Salmon, begränsar vad vi kan säga om effekten av fysisk aktivitet på stress. Alltså att effekter av anaerob fysisk aktivitet möjligtvis kan ha en positiv inverkan på stress. (Salmon 2001, s. 33 ff)

Humöret har bevisats förbättrats genom fysisk aktivitet, så länge den är av låg- eller medelintensitet. Ju mer elitinriktad aktiviteten blir, desto större chans för negativa påföljder på humöret men även för upplevd glädje och njutning. Glädje verkar också vara en variabel som måste finnas i träningen för att humöret ska påverkas positivt. Dessutom har de som är mer vältränad också generellt ett bättre/gladare humör än otränade. Men om man jämför en person som är vältränad men ändå inte tränar, med en som är otränad men tränar, så verkar träningen i sig bidra i en positiv riktning än just det faktum att en person är vältränad. Äldre verkar också, generellt sett, svara bättre på fysisk aktivitet än vad yngre är, vad gäller glädje och humör. (Salmon 2001, s. 35 ff) Dock finns det resultat som visar att när det gäller jämförelse mellan de två kontrasterna, stillasittande och högintensiv träning, är den sistnämnda mer effektiv för att förbättra ungdomars humör/glädje, medan äldre fortfarande kan ha ett gott humör och vara glada av att vara stillasittande (Salmon 2001, s. 38).

De positiva effekterna av fysisk aktivitet på humör och minskade destruktiva tankar/känslor, kan möjligtvis förklaras genom ökad kroppstemperatur och ökat blodflöde, en förbättrad självkänsla, distraktion från negativa tankar och förhöjda självmotiverande tankar (Salmon 2001, s. 42).

Vad gäller stress mer konkret är den övergripande konklusionen att fysisk aktivitet korrelerar med låga nivåer av självuppskattad stress. Orsak och verkan kan dock diskuteras och beroende på vilket perspektiv man har är konklusionen olika. Med perspektiv menas att stress kan ses som den fysiska aktiviteten i sig och formen av stress kan minska efterkommande stressupplevelser, antingen på grund av fysiologiska förklaringar/förändringar som exempelvis har med hjärt-kärlsystemet och hormoner att göra eller bara i form av exempelvis distraktion



från omvärlden. Ett annat perspektiv kan vara just huruvida man ser på effekterna av fysisk aktivitet, antingen akut eller långsiktigt. Vissa effekter kan förklaras genom långsiktiga förändringar i kropp och sinne men också genom akuta effekter som exempelvis mental avlastning. Ytterligare ett perspektiv på orsak och verkan i förhållande till stress och fysisk aktivitet är att stress i sig, som exempelvis akademiska examinationer eller prov kan minska mängden fysisk aktivitet, vilket då resulterar i högre risk för negativ påverkan av stressoren. Slutsatsen av detta kan alltså vara att en elev/student inte bör minska sin fysiska aktivitet, trots hög akademisk press, eftersom det möjligtvis kommer att ge ytterligare negativ effekt inför tentamen. (Salmon 2001, s. 45 ff)

Avslutningsvis är det viktigt att klargöra att fysisk aktivitet i sig, som sagt, kan ses som en stressor. Denna stressor kan först uppfattas som jobbig, obehaglig eller motbjudande men efter regelbundet utförande så kan dess effekter vara positiva. Dessa positiva effekter kan komma från det faktum att man exempelvis i samband med fysisk aktivitet, också är socialt inkluderad och man får ett socialt utbyte, förutsatt att aktiviteten erbjuder det. Metaanalysen redogör också för att en sorts anpassning eller förbättring till/av den fysiska aktiviteten också gör oss mer redo för andra stressorer i helt andra kontexter och miljöer. (Salmon 2001, s. 47 f)

Våren 2015 publicerade Neal, Diamond, Goldman, Liedtka, Mathis, Morse, Putukian, Quandt, Ritter, Sullivan och Welzant en reviewartikel för att kartlägga rekommendationer för huruvida arbetet med idrottselever (elever med elitidrottsinriktning i senare årskurser i grundskolan) med psykologiska bekymmer bör gå tillväga. Neal et al. (2015, s. 235 ff) skriver att idrottselever har visats ha sämre emotionellt välbefinnande än ordinära studenter och detta har bekräftats genom hög förekomst av bl.a. sömnsvårigheter, trötthet, avsaknad aptit, humörsvängningar, kort stubin, försämrad motivation och försämrat självförtroende. Utöver de symptom som just återgetts av tidigare forskning under tidigare rubriker, är bl.a. tomhet, rastlöshet, hopplöshet, ökad frekvens av skador och försämrat beslutsfattande några återkommande symptom hos idrottselever. Förekomsten av dessa symptom kan förklaras genom stressorerna som är: pressen av tävlandet och att vinna, överträning, försämrad prestation (vid en träning eller match), lite speltid och anpassningen till professionell träningsmängd och metod. En idrottselev tränar och tävlar oftast året runt, flertalet gånger per vecka, dels på grund av att skolidrottandet ökar den totala volymen av idrottande, utspritt på ett helt år. Återhämtande perioder som ”lågsäsong” eller skollov blir inte lika tydligt för en idrottselev som för en ordinär elev eller ordinär idrottare och därför kan kronisk trötthet uppstå och därmed skador, både psykiskt och fysiskt.

Denna metaanalys ger forskningsläget ytterligare nyans för hur stress kan te sig olika och detta är givetvis påtagligt då vi, som sagt, har en population som delvis stämmer in på metaanalysens population. Vidare ger analysen oss en förståelse för hur metoden ska utformas, exempelvis frågor om fysisk aktivitet. Frågorna om fysisk aktivitet i enkäten är inte svåra att förstå men på sin plats är ett tydliggörande vad det gäller undersökningen av elevernas fysiska aktivitet, där eleverna bl.a. ska uppskatta sin aktivitetsnivå. Vi har valt att definiera de förbestämda valen enkäten enligt tabellen nedan.

Tabell 1 – Definition av fysiska aktivitetsnivåer

Aktivitetsnivå:	Definition:
Vardagsmotion	ex. promenad med hund eller till affären
Motionsnivå	ex. pass på gym eller jogginggrunda
Tävlingsnivå	ex. regelbunden föreningsidrott med tävling
Elitnivå	ex. tävlingsnivå inom elitsammanhang (beroende på ex. serie-, länslags- och landslagstillhörighet)

### 1.3.4 Svensk forskning om stress

År 2011 publicerades en artikel vars syfte var att granska förekomsten av stressymptom och kronisk stress bland sextonåriga ( $\pm$  ett år) svenska studenter, som gick första året på gymnasiet, för att undersöka relaterade könsskillnader samt för att förstå de bakomliggande orsakerna som kan bidra till stressymptom. Studien är baserad på en enkätundersökning där 304 stycken studenter deltog från två olika skolor i samma Stockholmsförort som räknas till ett övre medelklassområde. Av de 304 stycken respondenterna var 52 procent pojkar och 48 procent flickor. Svarsfrekvensen var hög på båda skolorna, 98 procent. (Schraml, Perski, Grossi & Simonsson-Sarnecki 2011, s. 987 ff) Studiens resultat visar att en omfattande mängd av gymnasieelever, speciellt flickor, känner sig stressade och psykologiskt belastade. En tredjedel av respondenterna svarade att de upplevde en hög grad av stressymptom. Denna grupp bestod av 45.9 procent flickor och 20.5 procent pojkar. Dessutom uppgav hela 8.2 procent att de var kroniskt stressade, vilket kanske inte tycks vara särskilt mycket men med tanke på respondenternas ålder och att kronisk stress ses som en allvarlig hälsorisk får vi lov att betrakta denna siffra som hög. Anmärkningsvärt var även att majoriteten av denna grupp bestod utav

flickor. I förhållande till de andra grupperna uppgav gruppen med kronisk stress att de upplevde att de hade högre krav på sig, att de hade mindre kontroll, samt mindre socialt stöd. Vidare så visar studiens resultat att de individer som upplever en hög nivå av stress har en tendens till att tycka illa om sig själv, de baserar även sin självkänsla på sina prestationer, samt att de har större sömnsvårigheter i förhållande till individer som inte känner sig stressade. De orsaker som visade sig ha störst inverkan på om en individ kände sig stressad eller inte var höga krav, låg självkänsla, sömnsvårigheter, lågt socialt stöd, samt slarviga matvanor. Prestationsbaserad självkänsla, kontroll och fysisk aktivitet inte hade någon signifikant inverkan på den upplevda stressen. (Schraml et al. 2011, s. 992 f)

Validiteten i denna studie är hög främst för att det är en peer review men även för att de har använt sig av olika mätinstrument som är förankrade inom forskningsområdet. De har bland annat använt sig av Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM) för att mäta kronisk stress. Respondenterna skall uppskatta graden av fysiska, emotionella, och psykologiska stresssymptom som de upplever ("Jag känner mig fysiskt utmattad", "Jag har svårigheter att koncentrera mig"). Rosenbergs skala som mäter självkänslan (RSE-scale) är ett annat mätinstrument som använts. Där får respondenterna påståenden att ta hänsyn till som "Ibland känner jag mig ganska värdelös" eller "Det finns ingenting jag kan vara stolt över". (Schraml et al. 2001, s. 990)

Denna artikel har undersökt ämnet stress på en liknande population som vi har gjort. Den visar även på liknande resultat som de stora reviewartiklarna vilket också gör den väsentlig för vår studie.

#### **1.4 Studiens teoretiska utgångspunkter**

Den teoretiska utgångspunkten i studien är teorin om coping. Denna teori valdes för att kunna förstå, analysera och diskutera hur och på vilket sätt eleverna hanterar stress, alltså vilka copingstrategier de har och hur de kan kategoriseras. Teorin går i linje med Skinner och Zimmer-Gembeck (2007, s. 125 f) redogörelse för hur copingstrategier kan kategoriseras i familjer (som författarna benämner dem) samt dess funktion i en anpassningsbar process. Skinner och Zimmer-Gembeck tar upp följande kategorier av copingstrategier som är intressanta ur vårt perspektiv: Problemlösning (göra upp en strategi, planera) vars funktion är att justera handlingar till att bli effektiva; Flykt (beteenderelaterat undvikande, mental tillbakadragning, förnekelse, önsketänkande) som syftar till att fly en ohanterlig situation; Stödsökande (kontaktsökande, tröstsökande) vilket innebär att man utnyttjar tillgängliga sociala

resurser; Socialt isolerande (undviker andra, socialt tillbakadragande, hemlighållande) som har som funktion att dra sig undan icke-stöttande kontexter; Anpassning (distraction, acceptans) vilket innebär att man justerar preferenser till möjligheter; Underkastelse (ältande, inkräktande tankar) vars syfte är att ge upp sina preferenser; Motstånd (Skylla på andra, aggression) syftar till att ta bort hindret.

Skinner och Zimmer-Gembeck (2007, s. 119, 121) menar att det fortfarande, år 2007, finns begränsad forskning kring barndom och coping. I deras studie identifierar de först nyckelfrågorna vad gäller coping bland nuvarande forskning. Sedan använder de dessa frågor för att strukturera metaanalysen och integrera nuvarande forskning vad gäller ålderskillnader och förändringar i coping från spädbarn till sen tonåring. Ett tredje mål med studien är att föreslå några generella utvecklingsmekanismer som kan förklara normativa åldersgraderade förändringar i copingmönster från spädbarn till tonåren. Till sist ger författarna förslag på framtida inriktningar för forskning. Ovannämnda har författarna kartlagt genom att studera 44 stycken studier som undersöker ålderskillnader eller förändringar vad gäller coping från spädbarn till tonåren.

Vad gäller förändring över tid av copingstrategier så visar Skinner och Zimmer-Gembeck exempelvis att söka stöd hos föräldrar minskar mellan åldrarna 4 till 12 år och istället sker en ökning i att söka stöd hos kamrater. När barnen kommer in i ungdomsåren, 10-16 år, blir de mer effektiva vad gäller att bestämma de bästa källorna av support för specifika problem. När det kommer till problemlösning kommer författarna fram till att barn under åtta år visar väldigt små tecken på problemlösande strategier, och det finns en konsensus för att strategierna blir mer och mer kognitivt inriktade (planering, reflektion) ju äldre barnen blir. Att hålla sig upptagen och leka var de två beteenderelaterade strategier som var vanligast hos både barn och tonåringar när det kommer till distraction som copingstrategi. Kognitiv distraction mättes bara på barn upp till fjorton år och då visade det sig att tänka på något annat eller på något kul eller att försöka glömma bort stressorn var vanligast. (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007 s. 128 ff)

Tanea Dwan Washington, som nämnts ovan, har även hon diskuterat copingstrategier hos ungdomar. Enligt hennes metaanalys är distraction, avkoppling, positiv motivation av sig själv, social stöttning samt stöttning från föräldrar, de vanligast bland barn mellan 8-10 år. När det gäller tidig ungdom, 11-13 år, så är de vanligaste copingstrategierna att söka stöd hos föräldrarna, aggression, situationskontrollerande, samt resignation. (Washington 2009, s. 304) Washington tar även upp att det finns två kategorier av copingstrategier, problemfokuserad och känslufokuserad. Problemfokuserad copingstrategi innebär, enligt Washington, att hitta oenigheten mellan jaget och miljön som har utvecklats, medan känslufokuserad copingstrategi

försöker lätta de negativa känslor som uppstår i respons till den akuta situationen man befinner sig i. Exempel på problemfokuserade strategier är att söka socialt stöd och positiv självmotivation, medan känslufokuserade strategier kan vara distraktion och undvikanden. (Washington 2009, s. 307) I sammanhanget blir det tydligt, precis som vi var inne på i början av avsnittet, att kategoriseringen av copingstrategier kan bli något otydlig. Tanea nämner exempelvis att coping kan delas in i problem- och känslufokuserade strategier där problemfokuserade strategier kan vara att söka socialt stöd medan Skinner och Zimmer-Gembeck har en kategori som de benämner problemlösning där bland annat strategier och planering ingår som underordnade kategorier. Även om de två studierna använder sin kategorisering i olika syften för att förklara olika saker, och kanske dessutom hade varit överens med varandra i deras olika definitioner och användning menar vi att det är värt att betona detta. Dessutom är Skinner's och Zimmer-Gembeck's kategorisering mer genomgående och enklare att använda sig av, trots att den öppnar upp för en viss form av tolkningsfrihet.

Dessutom tar Washington även upp att copingstrategier är beroende av olika faktorer så som ålder och kön. Yngre barn är till exempel mindre benägna att använda sig av känslufokuserade strategier, dessa börjar barnen först använda sig av i tioårsåldern. Washington visar dessutom att unga tonåringar verkar använda sig av strategier som är mindre anpassningsbara, vilket tyder på att de är mer benägna till ineffektiv coping och därmed besitter en högre risk för psykologisk ohälsa. Vidare finns det skillnader mellan könen som visar på att flickor tenderar att söka mer socialt stöd och använda sig av mer känslufokuserade strategier än vad pojkar gör. Dessutom har det visat sig att flickor använder sig mer av grubblande/ältande, resignation, och aggression som copingstrategier. De tidiga tonåren är också en fas då barnen utvecklar egenskaper till att överväga mer än en aspekt av en situation på en och samma gång, vilket tillåter dem att göra jämförelser och ta med mer än en variabel i beräkningarna i hur de ska reagera och hantera motgångar. De mest använda copingstrategierna i denna ålder är kognitiv återerinring, användning av självmotivering för att pacificera negativa känslor, formulera alternativa lösningar för att lösa problem, samt utföra direkta handlingar för att aktivt förändra situationen. (Washington 2009, s. 307 f)

Robotham (2008, s. 741 f) understryker i sin studie att socialt stöd är av största vikt för hanteringen av stress hos elever. Socialt stöd förklaras å ena sidan som den relation till människor i din närhet, å andra sidan i form av stöd från professionella så som kuratorer, psykologer eller lärare med passande utbildning. Denna professionella hjälp verkar dock, i högre utsträckning användas av flickor än av pojkar. Robotham skriver att coping i form av interventioner kan vara mycket effektiva för att ge elever möjligheter och verktyg för att hantera

stressorer. Vidare poängterar han att interventioner som syftar till att hjälpa eleven individuellt och konkret är mer effektivt än att tillämpa generella program eller strategier som berör alla elever. Nackdelen kan dock vara att ett individinriktat tillvägagångssätt innebär att eleven känner större skuld för att denne är ensam med problemen och därför själv är problemet. Till sist skriver Robotham, vilket får avsluta denna del, att man bör ha i åtanke att många elever möjligtvis inte har förmågan att förstå eller känna igen stress. Stressorer och symptom kan uppenbara sig utan att eleven själv är medveten om det.

## **1.5 Syfte och frågeställningar**

Syftet är att undersöka och beskriva eventuella skillnader respektive likheter i graden av fysisk aktivitet, stressorer, symptom och copingstrategier hos manliga elever som läser respektive inte läser SI på gymnasiet.

Undersökningens frågeställningar är följande:

- I vilken grad är eleverna fysiskt aktiva?
- I vilken grad upplever och/eller känner eleverna stressorer?
- I vilken grad upplever och/eller känner eleverna symptom vid stress?
- I vilken grad använder sig eleverna av copingstrategier?

## **2 Metod**

Metoden är av kvantitativ explorativ karaktär. Metoden är kvantitativ eftersom vi använder oss av enkät som verktyg som i sin tur undersöker mätbara data genom slutna enkätfrågor. Explorativ är metoden eftersom undersökningen sker på ett mindre, icke slumpmässigt, urval där resultaten inte är generaliserbara för någon större population. Snarare fungerar metoden och studien som ett experimentellt instrument för vidare forskning inom ämnet. (Esaiasson 2007, s. 214)

### **2.1 Datainsamlingsmetod**

Verktyget för metoden är en enkät som består av tre sektioner samt en inledningssektion med grundläggande frågor så som ålder och årskurs etc. samt frågor för att kartlägga respondenternas fysiska aktivitet (se bilaga 2). Totalt består enkäten av sju stycken frågor där

inledningssektionen utgörs av fyra frågor, de övriga tre sektionerna består av fråga fem, sex och sju. Vidare består de tre sistnämnda sektionerna av en rad olika svarsalternativ, kopplade till våra tre frågeställningar. Majoriteten av svarsalternativen är slutna där respondenterna väljer en svarsgradering för varje svarsalternativ och för varje fråga. Undantagen är de tre sista frågorna där utrymme lämnats för att svara fritt, utöver alternativen. Svaren på de öppna frågorna skulle dock endast tas med i vår analys om det fanns flera stycken överensstämmande svar, vilket vi inte ansåg att det fanns. Innehållet i vår enkät vilar på den vetenskapliga grund som vi har redogjort för i forskningsläget. Varje fråga är således utvald i förhållande till vad tidigare forskning visar vad gäller stressorer, symptom och coping.

Enkäterna valde vi att distribuera som gruppenkät, vilket innebär att de delades ut, besvarades och samlades in i ett sammanhang. Fördelen med denna distributionsform är att det är möjligt att ha kontroll över både vem som svarar samt att deltagarna inte överlägger frågorna med varandra. Dessutom är svarsfrekvensen ofta relativt hög vid gruppenkäter. (Ejlertsson, 2014, s. 10)

Vi valde enkätundersökning för att vi ville göra en kartläggning och få en bred information av området snarare än att göra en djupdykning i det. Då passar enkät som metod bra eftersom den har stor potential när det gäller att fånga in ett stort antal svarande.

## **2.2 Urval**

Eftersom det inte var möjligt att genomföra en totalundersökning vad gäller vår utvalda population så gjorde vi ett stickprov, på gymnasieelever på en och samma gymnasieskola i Stockholmsregionen. Urvalet bygger på ett kvoturval där vi beslutat att den totala populationen skulle bestå av två grupper om lika många deltagare, 25 i varje. Det som kännetecknar skillnaden mellan grupperna är främst att eleverna antingen läser eller inte läser SI. Vårt urval bygger också på ett snöbollsurval som innebär att vi, genom vår kontaktperson på den aktuella skolan, fick kontakt med flera lärare som kunde förse oss med ytterligare elever som stämde in på våra kriterier. (Eliasson 2013, s. 44 ff)

På grund av att vår valda population innefattar en grupp elever som läser SI, var vi relativt begränsade i vilka skolor vi kunde vända oss till för vår undersökning. Vi var nämligen begränsade till de skolor med nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU), vilket det endast finns ett fåtal av i Stockholm. Således fick vi vända oss till alla de skolor som har NIU för att sedan anpassa oss till det urval som vi blev erbjudna, vilket också innebär att vi har ett icke-sannolikhetsurval (Eliasson 2013, s. 49 ff). När det kommer till valet av grupp ansåg vi att det

var lämpligast att använda sig av elever som gick på samma skola då de har samma skolrelaterade förutsättningar, samma lärare, provtillfällen, skolmiljö etc.

I övrigt är specialidrott en kurs på gymnasium (med NIU) som oftast sträcker sig över alla läsår och är en idrottslig, spetsutbildning för de elever som vill utöva sin idrott även på skolan.

### **2.2.1 Bortfall**

Vi försökte minimera de interna bortfallen främst genom att formulera enkätfrågorna med ett så begripligt språk som möjligt. Vi har även sett till att frågorna och svarsalternativen i så stor utsträckning som möjligt är entydiga, alltså att de inte kan tolkas på mer än ett sätt. (Ejlertsson, 2014, s. 52 f). Då vi inte har använt oss av ett slumpmässigt urval och vår studie är så pass liten, ansåg vi att ett externt bortfall var mindre önskvärt och gjorde därför ett aktivt val att fortsätta enkätinsamlingen tills vi hade 25 elever som läste SI samt 25 elever som inte läste SI. På så sätt har vi inte fått några externa bortfall att ta hänsyn till.

För att öka respondenternas engagemang och därmed svarskvalitén försökte vi motivera deltagarna genom att lämna utrymme för öppna svarsalternativ i vår enkät, vilket gjorde det möjligt att gå utanför vår fasta ram och uttrycka sig fritt (Ejlertsson, 2014, s. 39 ff). Vi erbjöd även en kortare föreläsning om stress efter genomförd enkät.

### **2.3 Validitet och reliabilitet**

Validitet handlar om huruvida vi mätt det vi avser mäta och således har undvikit systematiska fel i undersökningen (Ejlertsson, 2014, s. 107). För att öka validiteten i arbetet reflekterade vi över frågorna och svaren under enkätkonstruktionen. Vi försökte till exempel undvika att använda oss av teoretiskt komplicerade begrepp och använde oss istället av vardagsnära begrepp för att säkerställa begreppsvaliditeten. Dessutom har vi varit noga med att definiera alla de områden som är väsentliga för vår undersökning om stress, eftersom vi vill mäta så korrekt som möjligt, i förhållande till den konsensus som råder inom forskningen på området. (Ejlertsson, 2014, s. 110) En annan viktig del som vi tog hänsyn till under enkätkonstruktionen var att vi inte försökte ställa ledande frågor. Genom att ställa neutrala frågor undvek vi att respondenterna kunde instämma i det som annars skulle antydans i själva frågan, om den skulle varit ledande. Detta stärkte validiteten.

Reliabilitet handlar om i vilken grad upprepade mätningar ger samma resultat, dvs. frånvaro av slump- och slarvfel. För att säkerställa hög reliabilitet i förhållande till våra egna slarvfel såg



vi till att söka igenom våra data efter eventuella felinmatade värden innan vi började analysarbetet i SPSS. Alla hade svarat precis som de skulle enligt våra instruktioner, alltså med att endast kryssa i ett svarsalternativ. Undersökningen gjordes under studenternas mentorstid vilket vi anser som en lugn miljö då de hade gott om tid på sig och ingenting att passa efteråt. Något som sänker reliabiliteten något är dock att vi delade upp oss, då det var två olika grupper på skilda platser som svarade på enkäten, vilket skulle kunna innebära att vi inte gett våra respondenter exakt samma information vid undersökningstillfället trots att vi pratade ihop oss innan. Vidare fanns vi tillgängliga under tiden studenterna besvarade enkäten för att undvika missförstånd som skulle leda till att personerna inte förstod frågorna och lämnade de obesvarade. Trots detta kanske inte de respondenter som hade frågor vågade ställa dessa inför andra personer som befann sig runt omkring, då det satt en hel del andra studenter i klassrummet.

## **2.4 Tillvägagångssätt**

Enkätundersökningen ägde rum i december år 2015. Vi skickade mejl till skolans rektor där vi presenterade studien och bad om tillstånd att utföra den på denna skola. Rektorn hänvisade oss till enskilda lärare som vi förde vidare samtal med. I samtal med lärarna kom vi överens om att utföra undersökningen på elevernas mentorstid då hela klassen var samlad, både elever som läser och inte läser SI. Innan vi delade ut enkäten använde vi oss av ett pilotpar (två studiekamrater) för att se hur de upplevde och tolkade enkäten. De upplevde inga oklarheter eller svårigheter med enkäten men tyckte att det var aningen många svarsalternativ, vilket upplevdes som utdraget. Enkätundersökningen föregicks av en muntlig presentation där syftet med studien presenterades. Deltagarna informerades om att det var frivilligt att delta, att de kunde avbryta svaret när som helst samt att svaren var helt anonyma. Detta presenterades även skriftligt i enkätens följebrev. Samtliga elever som var närvarande vid tillfället då enkäten delades ut, deltog i studien. Det tog eleverna 10-20 minuter att besvara enkäten. Efter att eleverna hade fyllt i enkäterna så lämnade de tillbaka dem till oss direkt.

## **2.5 Databehandling**

Bearbetningen av enkätsvaren gjordes i statistikprogrammet SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 samt Excel. I bearbetningen är det deskriptiv statistik som har använts. Eventuella skillnader i hur elever som läser SI och elever som inte läser SI upplever stressorer

och symptom samt vilken coping de använder, har analyserats med hjälp av Pearson's chi2-test. Chi2-testet har vi även använt när vi analyserat skillnaden i fysisk aktivitet mellan de två olika grupperna. Signifikansnivån bestämde vi till att vara (\* $p < 0,5$ , \*\* $p < 0,01$  och \* $p < 0,001$ ) i båda testerna. Kodningsmallen såg ut enligt följande: "0=Läser inte specialidrott", "1=Läser specialidrott". Hur många gånger eleverna är fysiskt aktiv i veckan: "0=Aldrig", "1=Någon gång per månad", "2=1 gång i veckan", "3=2-3 gånger i veckan", "4=4-5 gånger i veckan", "5=6-7 gånger i veckan", "6=Fler än 7 gånger i veckan". Hur länge de är aktiva per fysisk aktivitet: "0=Mindre än 30 min", "1=30-60 min", "2=60-90 min", "3=Mer än 90 min". Nivån på den fysiska aktiviteten: "0=Vardagsmotion", "1=Motionsnivå", "2= Tävlingsnivå", "3=Elitnivå". Vad gäller svaren kodade vi på följande vis: "0=Inte alls", "1=I mycket låg grad", "2=I låg grad", "3=Varken hög el. låg grad", "4=I hög grad", "5=I mycket hög grad".

## **2.6 Generaliserbarhet**

Eftersom vårt urval endast är ett stickprov, och ett litet sådant, så är det nästan omöjligt att räkna på och uttala sig om sannolikheterna för huruvida resultatet stämmer överens med totalpopulationen. Stickprovet understiger det rekommenderade antalet för att kunna räkna på felmarginaler utifrån medelvärden och standardavvikelser. (Eliasson 2013, s. 73-74)

Det finns dock en möjlighet att generalisera våra resultat och det är i förhållandet till den aktuella skolan som vi gjort undersökningen på. Eftersom vårt stickprov endast är elever från en och samma skola kan det vara så att våra resultat talar för hur det faktiskt är på just den skolan, alltså, mängden elever i vår studie är nog stor i förhållande till den totala mängden på skolan.

## **2.7 Etiska dilemman**

Vid en enkätundersökning är det lämpligt med ett etiskt övervägande oavsett om det gäller forskning, studentuppsats eller annat ändamål. De forskningsetiska krav som vi främst har tagit ställning till är informationskravet, samtyckekravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2016). Det innebär således att vi informerade deltagarna noggrant om enkätundersökningen, dess syfte och att det är frivilligt att delta. Elevernas lärare, som vi hade haft kontakt med, hade informerat eleverna om att vi skulle komma och göra en enkätundersökning så att de fick ge sitt samtycke och bestämma helt och hållet själva om de ville delta eller inte. Alla respondenter var över femton år vilket innebar att vi inte behövde

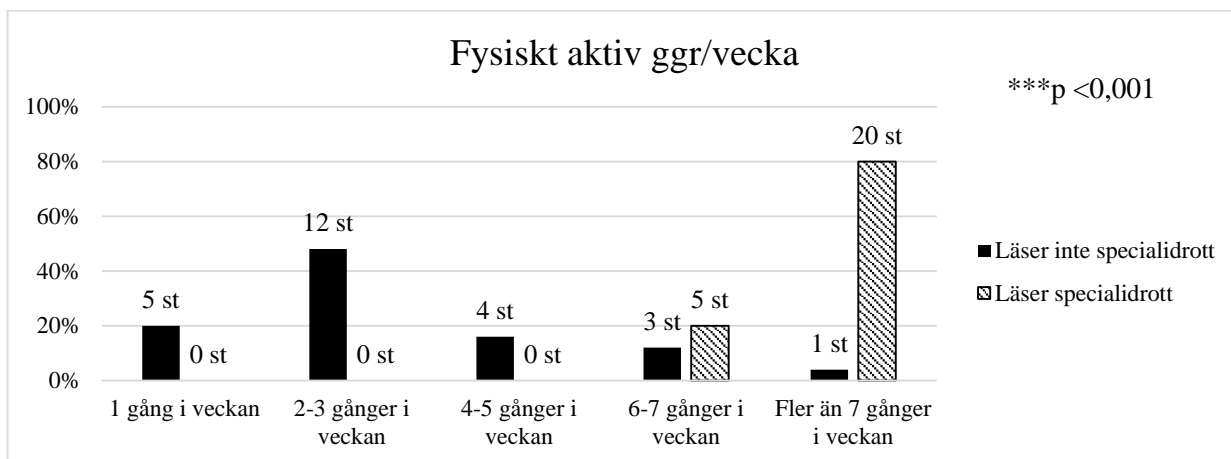
samla in vårdnadshavares samtycke. Vidare utformade vi enkäterna på så vis att det rådde total konfidentialitet, det går alltså inte att identifiera respondenterna utifrån enkäterna. Till sist såg vi till att de uppgifter som enkäterna genererade endast användes till rätt ändamål, alltså vår studie. Utöver dessa forskningsetiska krav så har vi även reflekterat över de frågor vi har ställt och valt bort de som vi ansåg som extra känsliga och jobbiga att svara på. Vi menar på att en studentuppsats inte har så högt värde att den skulle kunna kompensera för att individer ska behöva känna sig illa till mods för att delta i undersökningen. (Ejlertsson, 2014, s. 31-33)

### **3 Resultat**

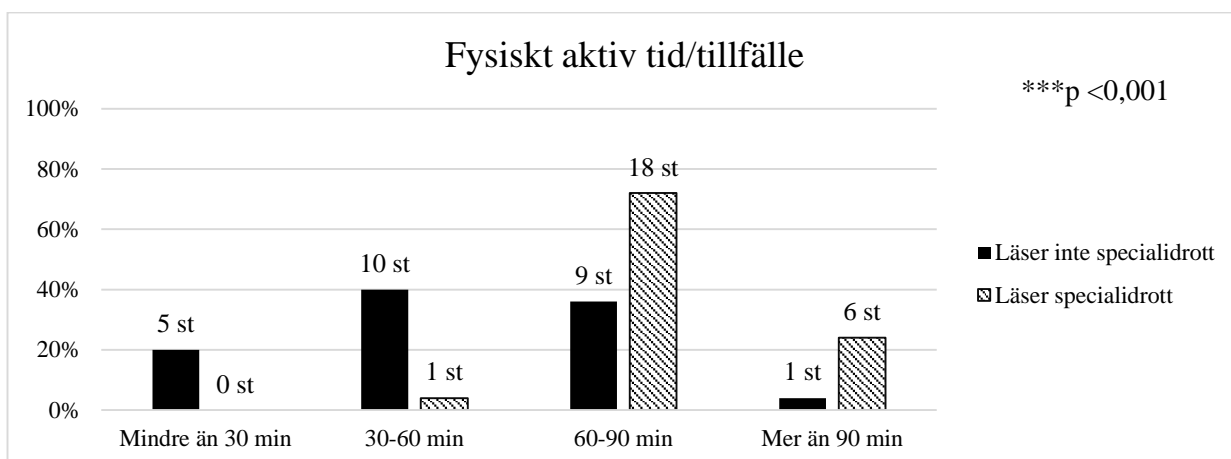
Nedan presenteras resultaten från enkätundersökningen. Det som redovisas är av oss selektiva resultat som är väsentliga för arbetets syfte samt för att de är intressanta utifrån tidigare forskning. Det som redovisas är höga frekvenser (>45 procent), skillnader respektive likheter samt trender, mellan de två olika grupperna. När vi presenterar och diskuterar trender innebär det att skillnaderna mellan grupperna inte är signifikanta men att det finns en tendens till signifikant skillnad. P-värdet för trender är satt till 0,05-0,10. Resultaten redovisas strukturellt del för del, enligt studiens syfte och frågeställningar. Del ett redogör således för elevernas fysiska aktivitet, del två för upplevda stressorer, del tre för upplevda symptom och del fyra för vilka copingstrategier eleverna använder sig av.

#### **3.1 Fysisk aktivitet**

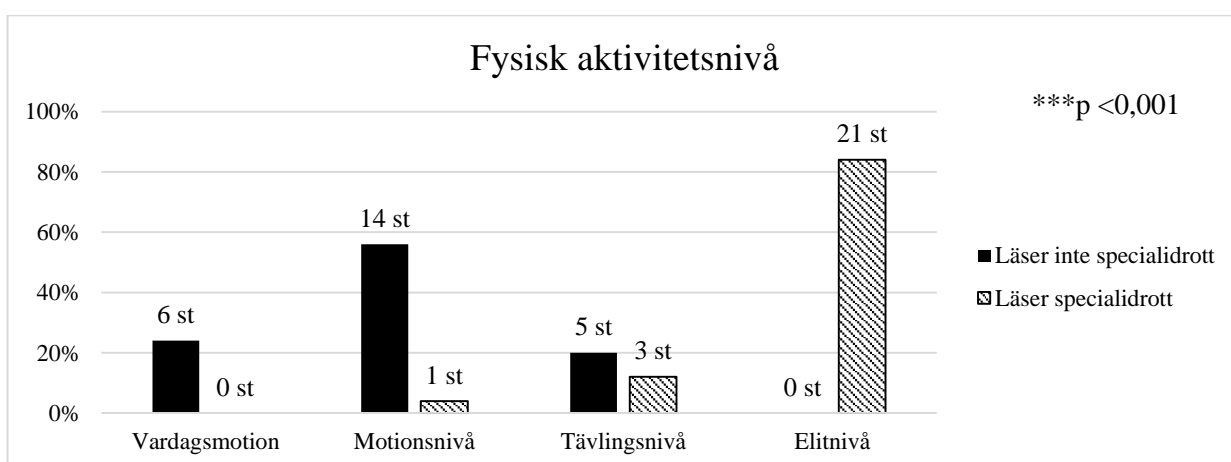
Under denna rubrik kommer vi att presentera elevernas fysiska aktivitet, hur många gånger de är fysiskt aktiva i veckan, hur länge de är aktiva vid varje tillfälle, samt aktivitetsnivån på aktiviteten.



Figur 1 – antalet gånger, elever som läser respektive inte läser SI, är fysiskt aktiv per vecka. Procent. n=50



Figur 2 – fysisk aktiv tid per tillfälle mellan elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50



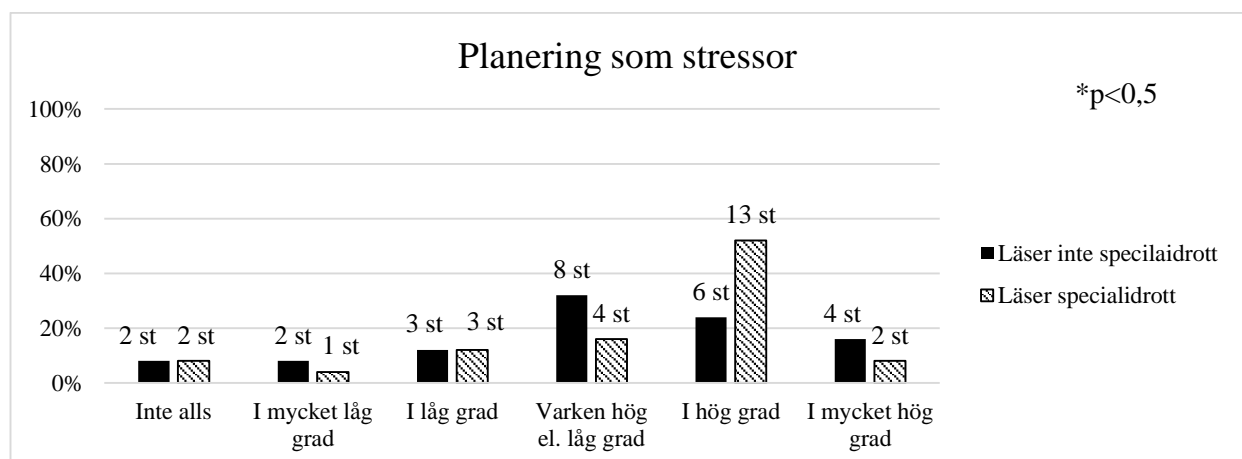
Figur 3 – aktivitetsnivå för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Sammanfattningsvis kan vi se en tydlig signifikant skillnad mellan elever som läser SI respektive inte läser SI, vad gäller alla de olika variablerna om fysisk aktivitet där p-värdet är <0,001. Figur 1 visar att ingen elev som läser SI, tränar färre än 6 ggr/vecka medan 80 procent, motsvarande 20 elever, tränar fler än 7 ggr/vecka. Resterande elever som läser SI, 10 procent (5), tränar 6-7 gånger i veckan. När det kommer till elever som inte läser SI kan vi se att majoriteten, 68 procent vilket motsvarar 17 stycken, är fysiskt aktiva 3 eller färre gånger i veckan.

Figur 2 visar att alla elever, med undantag för en, som läser SI är aktiva 60 minuter eller mer vid varje träningstillfälle, vilket motsvarar 96 procent (24). 60 procent (15) av eleverna som inte läser SI har uppgett att de är aktiva 60 minuter eller mindre vid varje tillfälle. Resten är aktiva 60 minuter eller mer.

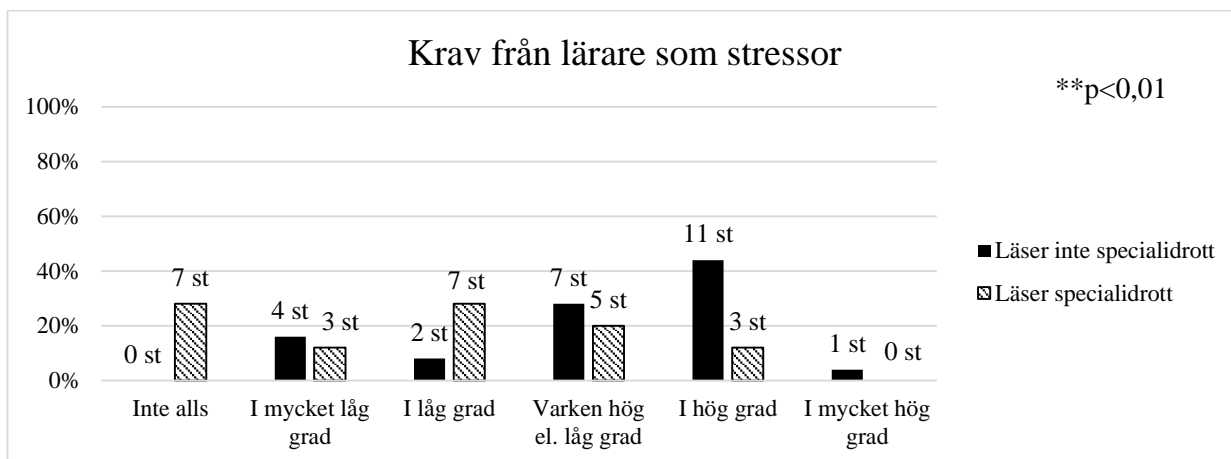
Figur 3 visar på att 4 procent (1) av eleverna har uppskattat sin fysiska aktivitet till motionsnivå, 12 procent (3) har uppskattat den till tävlingsnivå och 84 procent (21) till elitnivå, vad gäller de som läser SI. Majoriteten, 56 procent (14), av eleverna som inte läser SI har uppgett att deras fysiska aktivitet ligger på motionsnivå. 24 procent (6) elever har angett vardagsnivå och 20 procent (5) anser sig vara aktiva på tävlingsnivå.

### 3.2 Stressorer



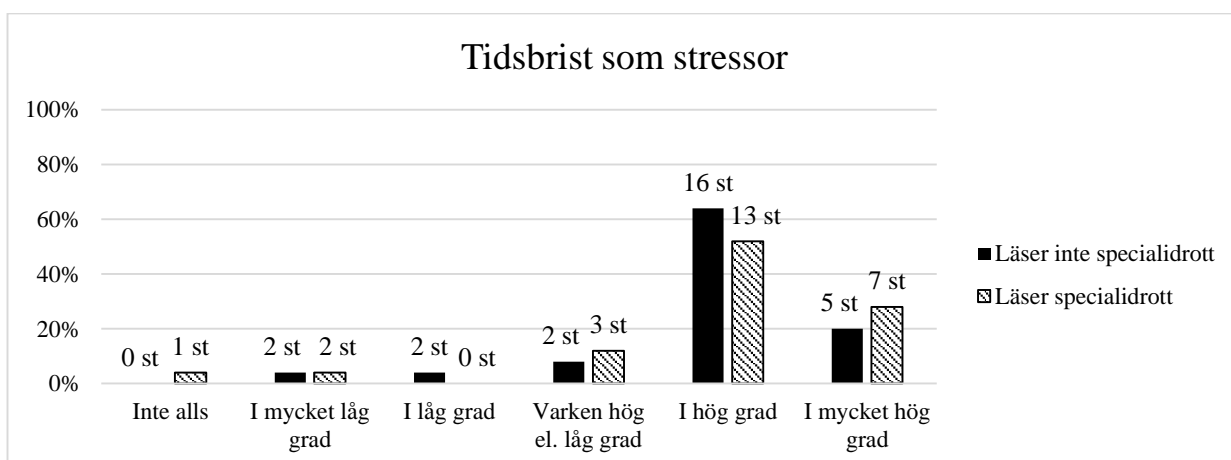
Figur 4 – planering som stressor för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Det finns ingen signifikant skillnad mellan grupperna. 60 procent (15) av eleverna som läser SI har dock uppgett att de i hög eller mycket hög grad upplever planering som en stressor.



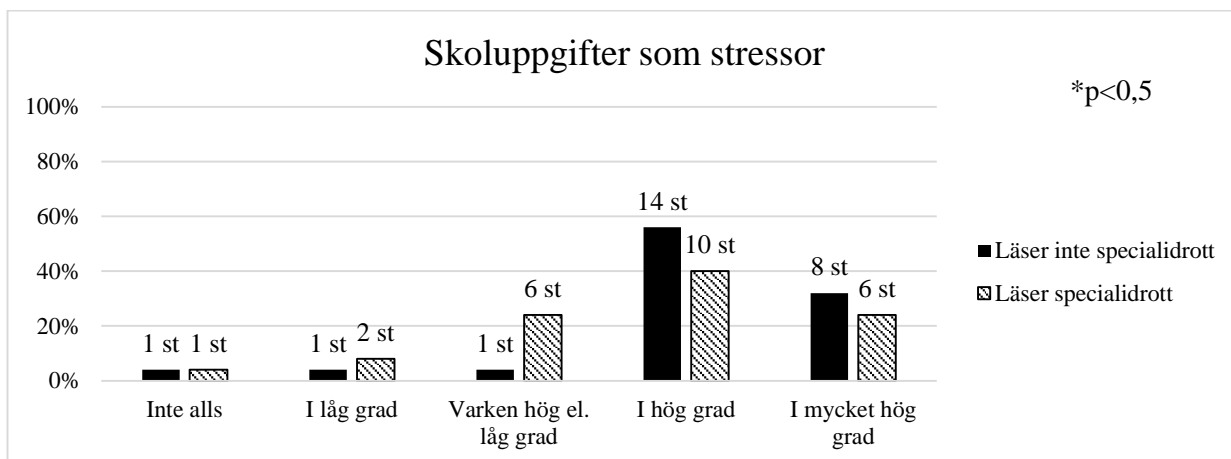
Figur 5 – krav från lärare som stressor för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Det finns en signifikant skillnad mellan grupperna för hur de upplever krav från lärare som en stressor eller inte. 12 procent (3) av eleverna som läser SI har uppgett krav från lärare som stressor i hög grad eller högre, medan 48 procent (12) av eleverna som inte läser SI, har uppgett samma stressor i samma grad eller högre.



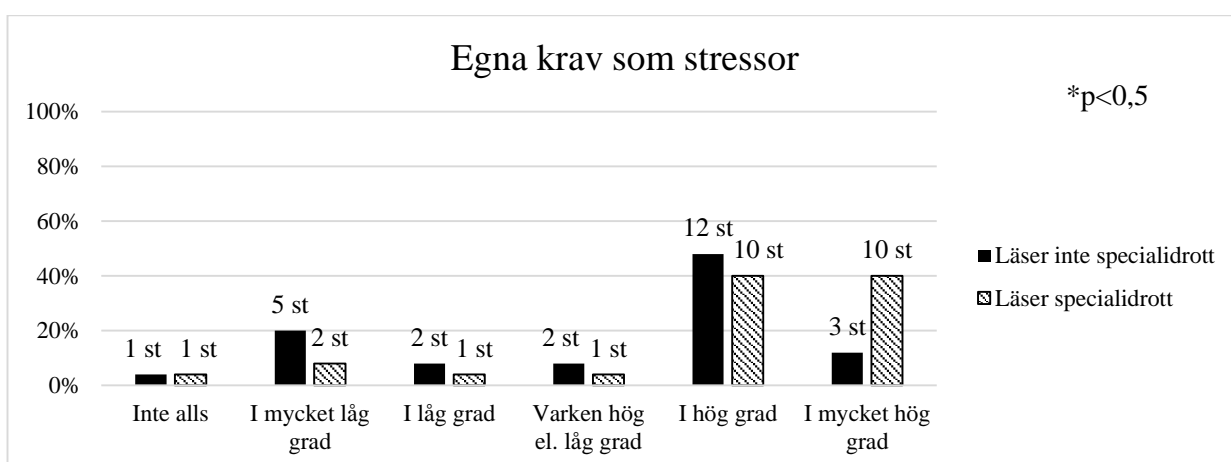
Figur 6 – tidsbrist som stressor för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Det finns ingen signifikant skillnad men däremot så har majoriteten i båda grupperna uppgett att tidsbrist är en stressor i hög eller mycket hög grad, 84 procent (21) av eleverna som läser SI respektive 80 procent (20) av eleverna som inte läser SI.



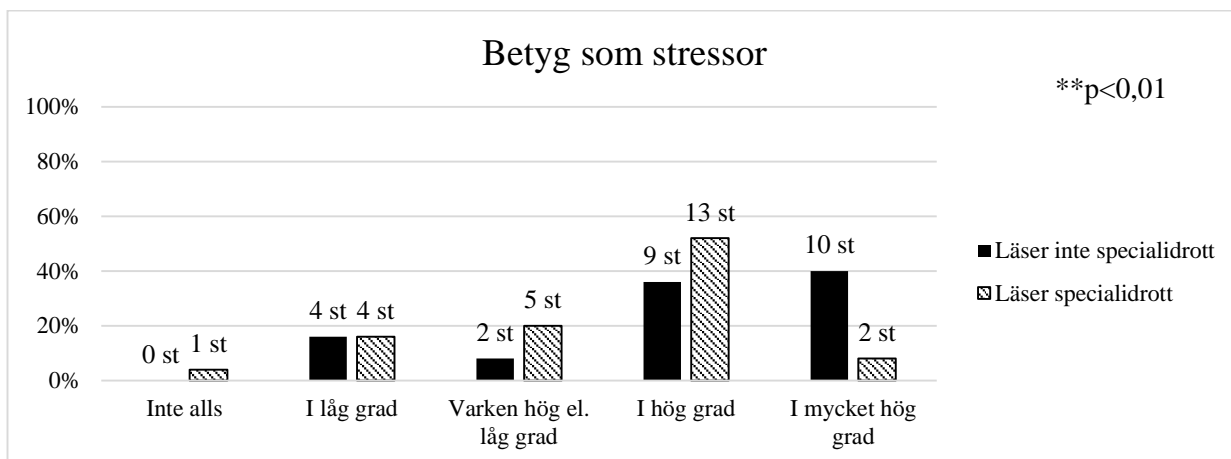
Figur 7 – skoluppgifter som stressor för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Majoriteten av båda grupperna upplever att skoluppgifter är en stressor i hög eller mycket hög grad. 64 procent (16) av eleverna som läser SI, respektive 88 procent (22) av eleverna som inte läser SI, upplever detta.



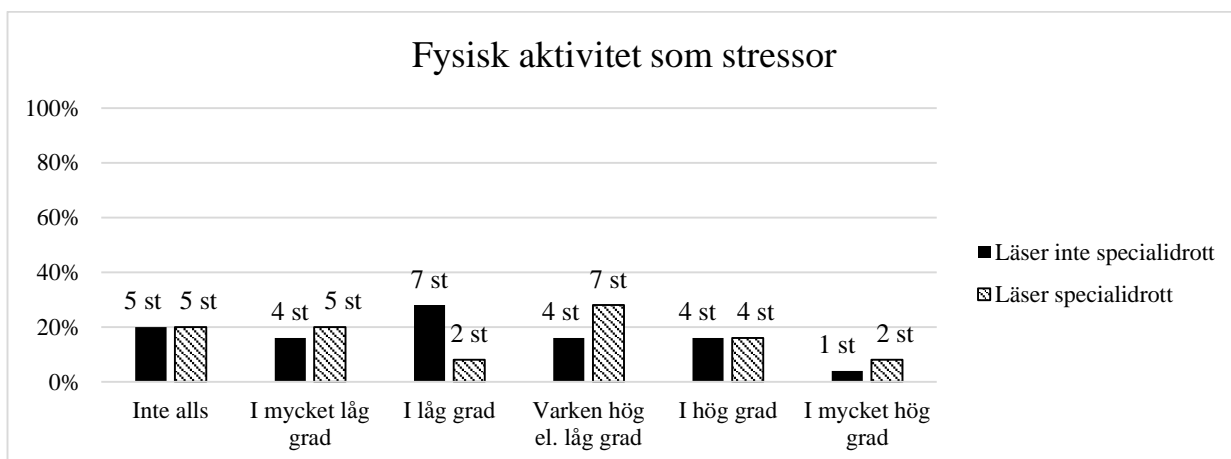
Figur 8 – egna krav som stressor för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

I denna figur redovisas att frekvensen av hög eller mycket hög grad, vad gäller egna krav, är stor. Det är ingen signifikant skillnad mellan grupperna. 80 procent (20) av eleverna som läser SI upplever att egna krav är en stressor i hög eller mycket hög grad. 60 procent (15) av eleverna som inte läser SI, upplever stressoren i samma grad.



Figur 9 – betyg som stressor för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Resultatet från figuren ovan visar en trend vad gäller svarsalternativet ”I mycket hög grad”. Men det intressanta med betyg som stressor är att det är många elever från båda grupperna som har angett i hög eller mycket hög grad. 60 procent (15) av eleverna som läser SI respektive 76 procent (19) av eleverna som inte läser SI, upplever betyg som stressor, i hög eller mycket hög grad. Dessutom är det bara en elev från båda grupperna tillsammans, som inte alls tycker att betyg är en stressor.



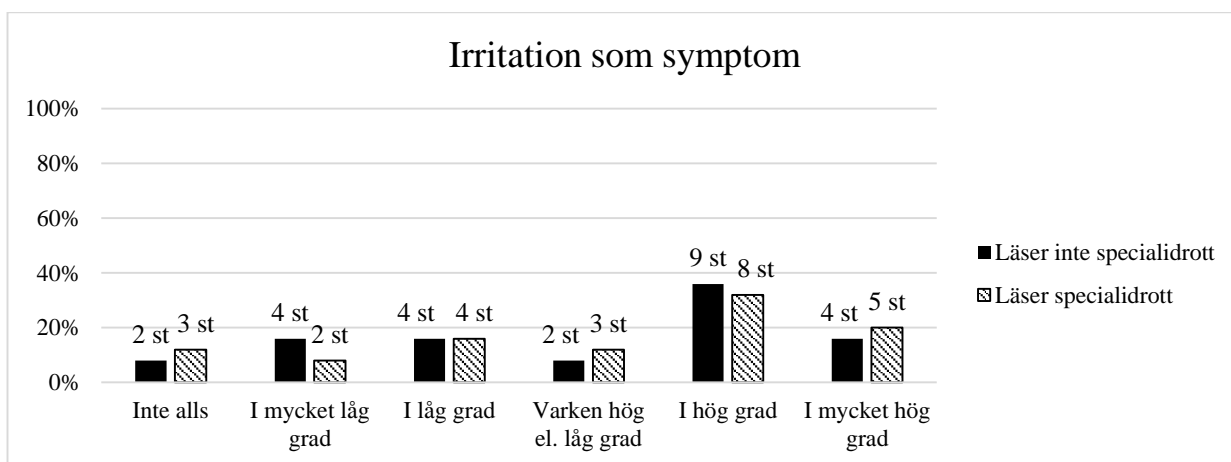
Figur 10 – fysisk aktivitet som stressor för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Figur 10 visar inga höga frekvenser av de olika svarsalternativen för de som läser respektive inte läser SI. Fysisk aktivitet som stressor visar inte heller på någon trend mellan grupperna



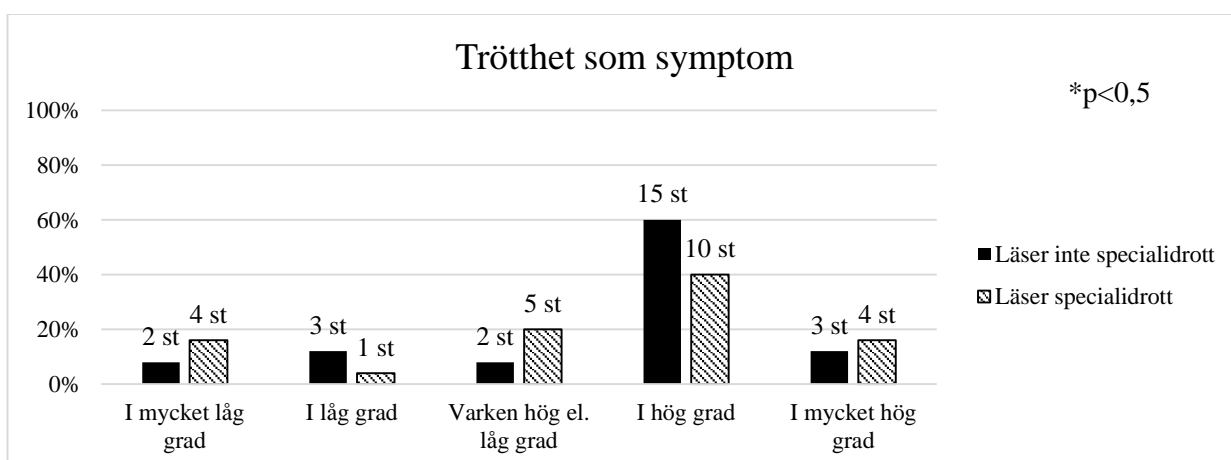
Sammanfattningsvis är det bara krav från lärare som visar en signifikant skillnad mellan grupperna, där elever som inte läser SI upplever denna stressor i betydligt högre grad än vad elever som läser SI. Vidare upplever majoritet i båda grupperna tidsbrist, skoluppgifter, egna krav och betyg som stressorer i hög eller mycket hög grad. I övrigt har 60 procent av de elever som läser SI uppgett att planering är en stressor, och ingen av grupperna anser att fysisk aktivitet är en stressor.

### 3.3 Symptom



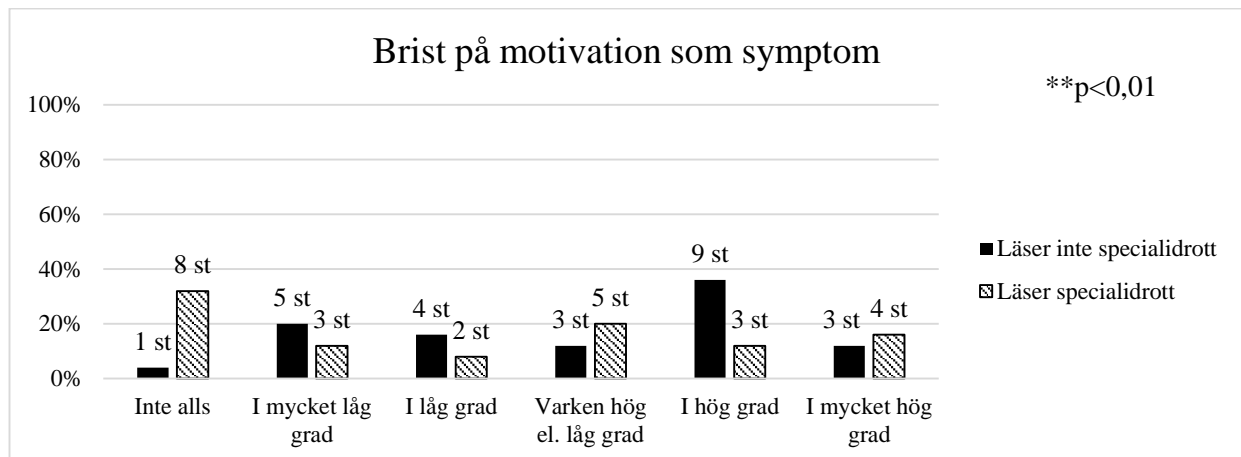
Figur 11 – irritation som symptom hos elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Irritation som symptom visar ingen signifikant skillnad men över hälften av eleverna i båda grupperna har uppgett irritation som symptom i hög eller mycket hög grad, 52 procent (13) av eleverna, från båda grupperna.



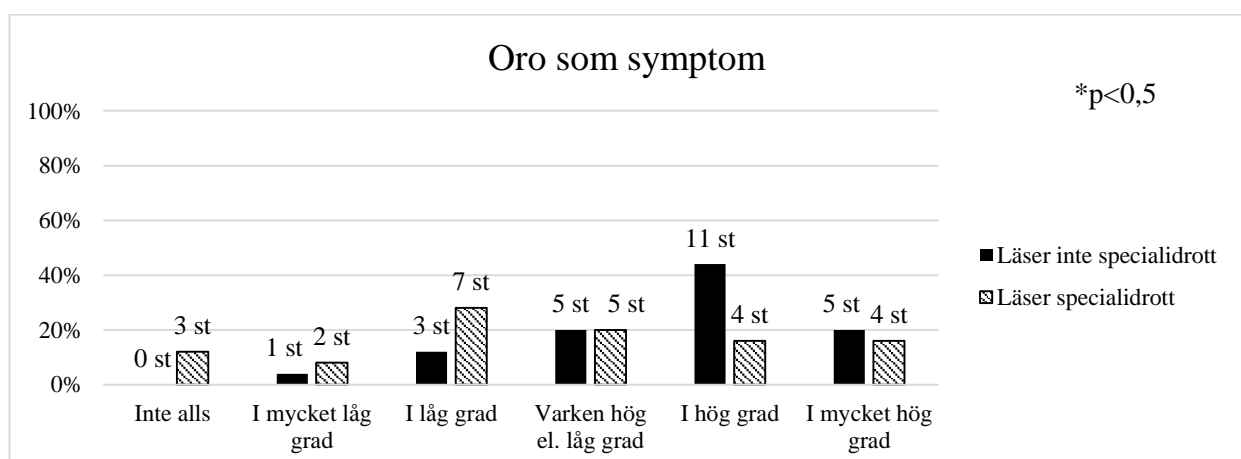
Figur 12 – trötthet som symptom hos elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Det finns ingen signifikant skillnad mellan grupperna vad gäller trötthet som symptom. Majoriteten i båda grupperna har dock angett trötthet som symptom i hög grad eller mycket hög grad. 56 procent (14) vad gäller eleverna som läser SI samt 72 procent (18) när det kommer till elever som inte läser SI.



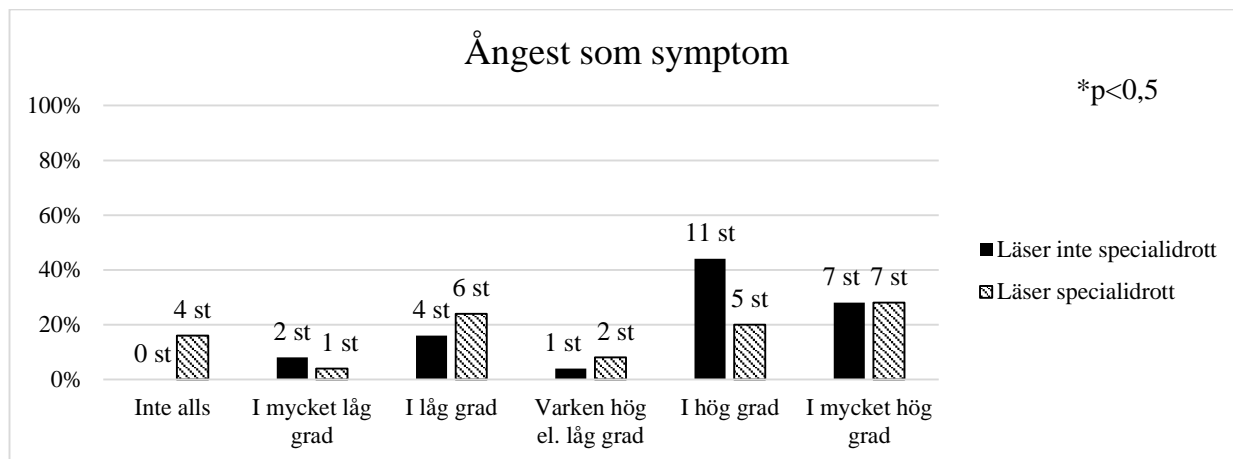
Figur 13 – brist på motivation som symptom hos elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Brist på motivation visar på en trend när det kommer till svarsalternativet ”Inte alls”, där det är 32 procent (8) av eleverna som läser SI kontra 4 procent (1) av eleverna som inte läser SI som har svarat ”Inte alls”. Vidare är det hög frekvens vad gäller svarsalternativen i hög eller mycket hög grad för de elever som inte läser SI, 48 procent (12).



Figur 14 – oro som symptom hos elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Resultatet från svaren för oro som symptom visar varken på någon signifikant skillnad eller på någon trend. Däremot så är det relativt många elever som inte läser SI som angett i hög eller mycket hög grad, 64 procent (16).

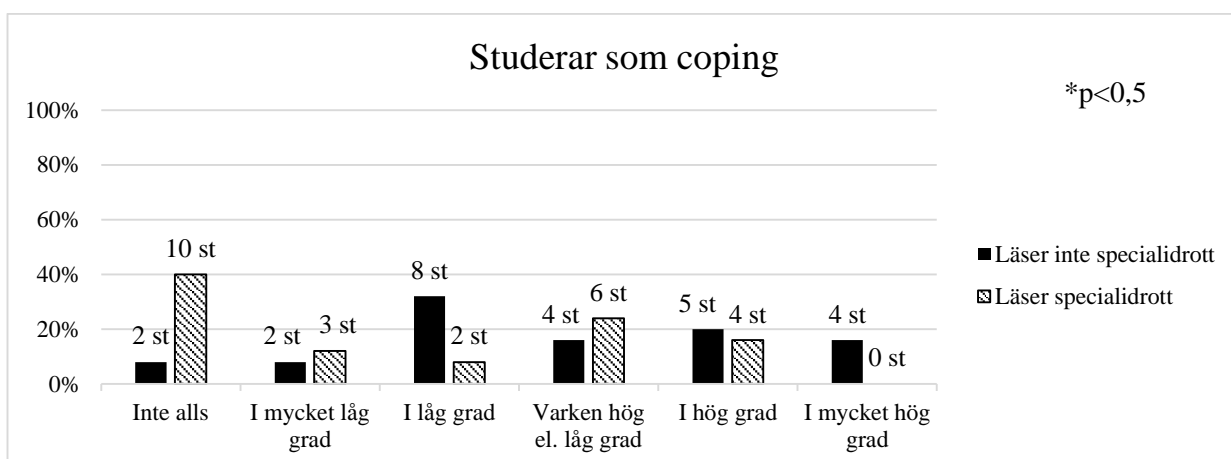


Figur 15 – ångest som symptom hos elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Vad gäller ångest som symptom så visas en hög frekvens hos båda grupperna men ingen signifikant skillnad. Just under hälften, 48 procent (12), av eleverna som läser SI har uppgett ångest som symptom i hög eller mycket hög grad, medan motsvarande siffra för elever som inte läser SI är 72 procent (18).

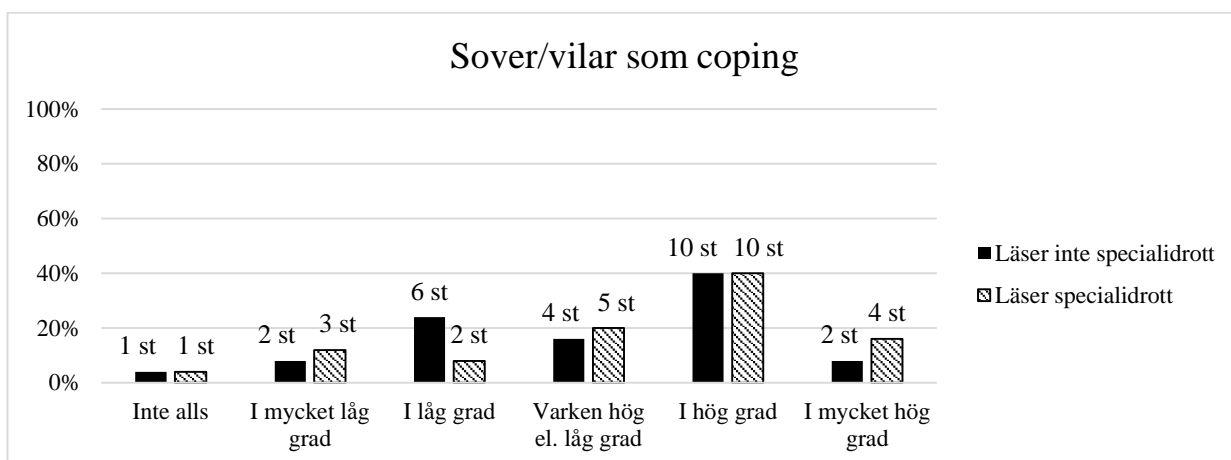
Sammanfattningsvis visar symtom inte på några signifikanta skillnader mellan grupperna. Däremot så har majoriteten i båda grupperna angett irritation och trötthet som symptom i hög eller mycket hög grad. Vad gäller elever som inte läser SI har nästan hälften uppgett att de upplever brist på motivation som symptom, och majoriteten har uppgett att de upplever oro och ångest som symptom i hög eller mycket hög grad. Även många elever, nästan hälften, som läser SI har angett att de upplever ångest som symptom i hög eller mycket hög grad.

### 3.4 Coping



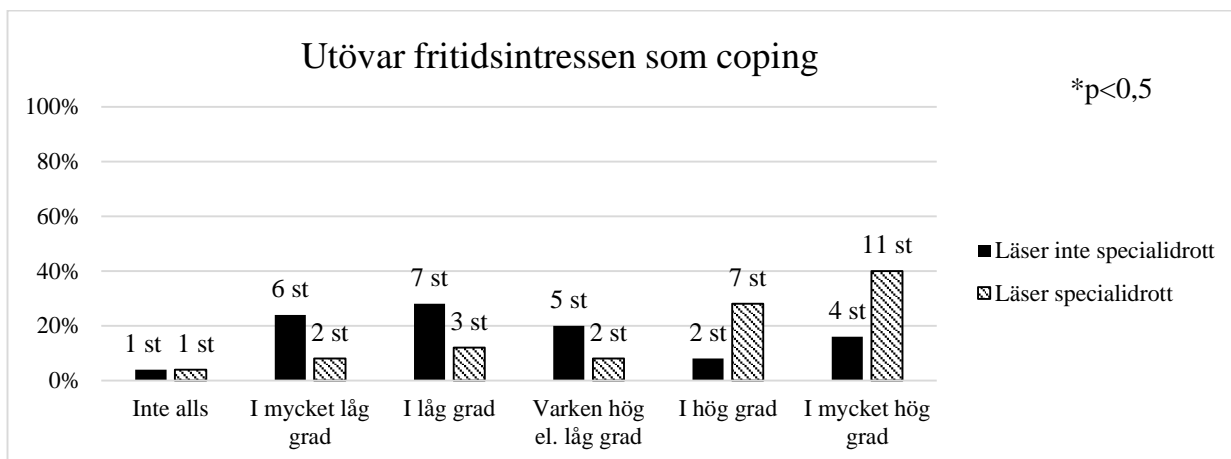
Figur 16 – studerar som coping för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Här finns det en signifikant skillnad mellan grupperna där de som läser SI i mindre utsträckning använder sig av studerande som copingstrategi. 40 procent (10) av eleverna som läser SI har uppgett att de inte alls använder studier som coping, medan siffrorna för elever som inte läser SI är 8 procent (2).



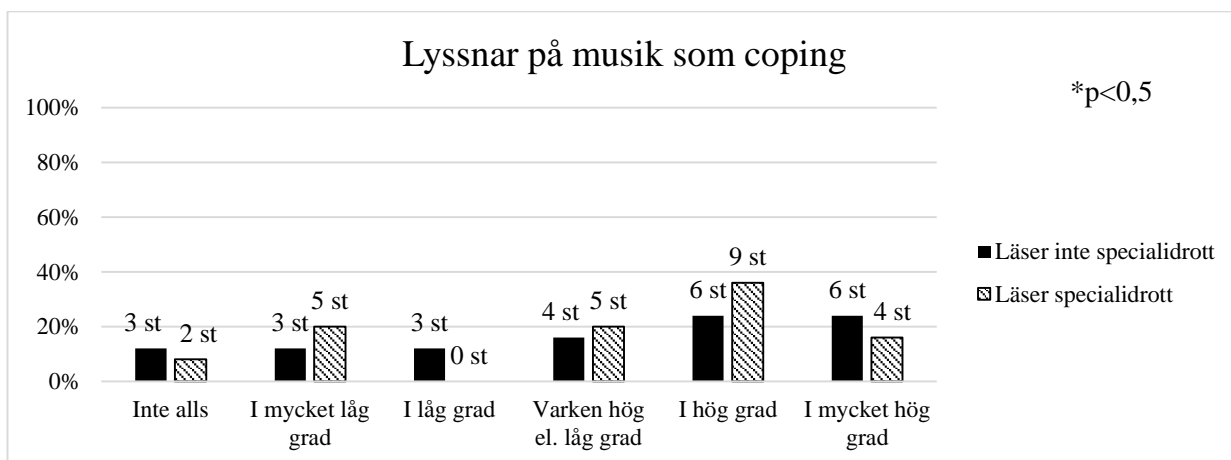
Figur 17 – sover/vilar som coping för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Det är relativt många i båda grupperna som använder sover/vilar som coping i hög eller mycket hög grad. Dock något fler vad gäller elever som läser SI, 56 procent (14). Vidare är det 48 procent (12) av eleverna som inte läser SI som använder denna copingstrategi.



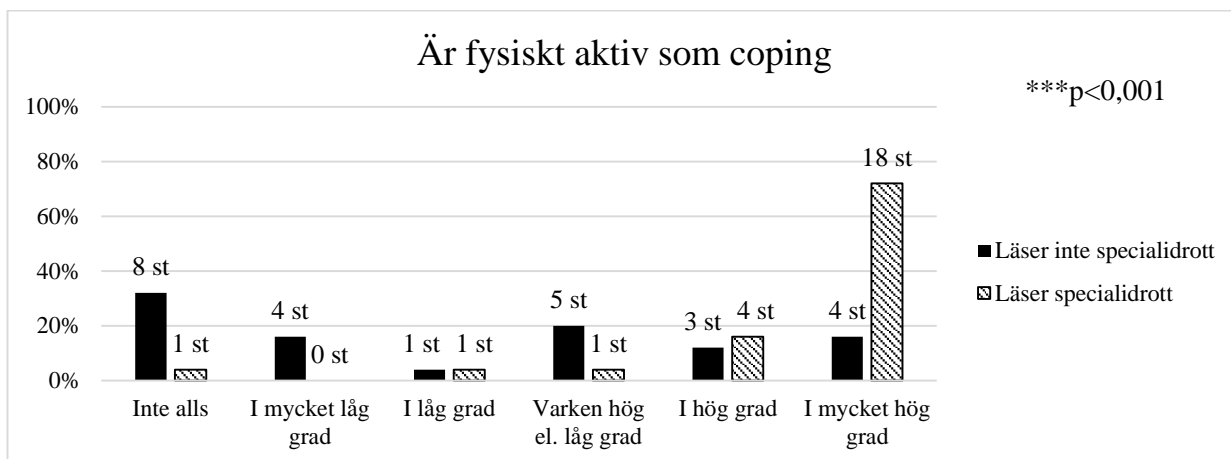
Figur 18 – utövar fritidsintressen som coping för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Resultatet ovan visar på en trend mot att elever som läser SI, 68 procent (17), i förhållande till elever som inte läser SI, 24 procent (6) vänder sig till fritidsintressen som coping i hög eller mycket hög grad.



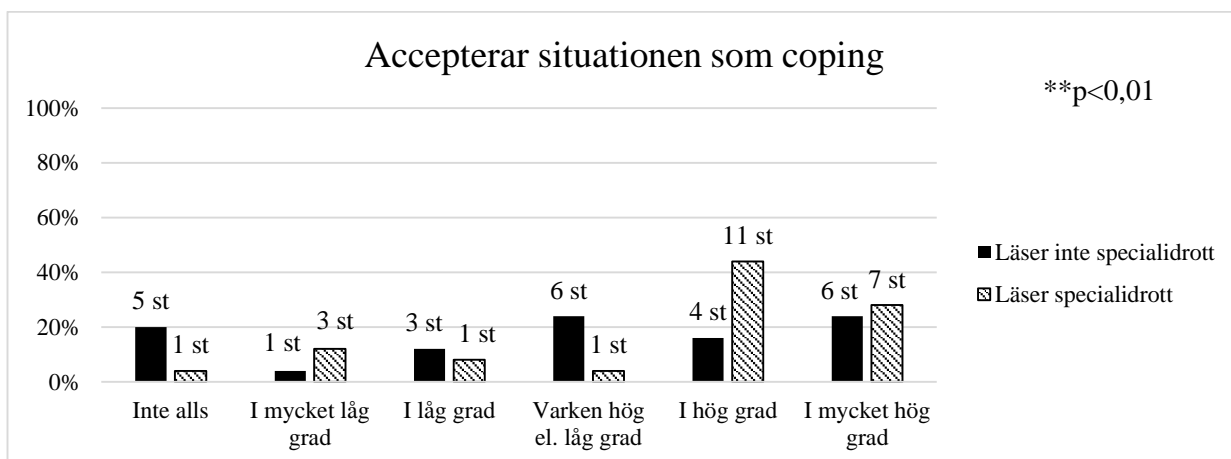
Figur 19 – lyssnar på musik som coping för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Över hälften, 52 procent (13), av de elever som läser SI använder musik som copingstrategi. Nästan hälften, 48 procent (12), av de elever som inte läser SI har angett att de använder musik som copingstrategi.



Figur 20 – är fysisk aktiv som coping för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Resultaten visar på en tydlig signifikant skillnad, där SI elever i högre utsträckning använder fysisk aktivitet som copingstrategi. 88 procent (22) av eleverna som läser SI använder fysisk aktivitet som coping i hög eller mycket hög grad, medan 28 procent (7) av eleverna som inte läser SI har angett denna copingstrategi i hög eller mycket hög grad. Vidare är det 32 procent (8) av eleverna som inte läser SI som angett att de inte alls använder fysisk aktivitet som coping.



Figur 21 – accepterar situationen som coping för elever som läser respektive inte läser SI. Procent. n=50

Resultatet ovan visar på en trend mot att elever som läser SI, 72 procent (18), i förhållande till elever som inte läser SI, 40 procent (10) accepterar situationen som coping i hög eller mycket hög grad.

Sammanfattningsvis visar resultaten vad gäller coping en signifikant skillnad mellan grupperna när det kommer till studera och fysisk aktivitet, där elever som läser SI använder sig av studier i lägre grad än vad elever som inte läser SI. Däremot använder elever som läser SI fysisk aktivitet som coping i högre grad än vad elever som inte läser SI. Vidare visar resultaten på två stycken trender, nämligen att utöva fritidsintressen och att acceptera situationen. Där elever som läser SI använder sig av dessa två copingstrategier i högre grad än vad elever som inte läser SI. I övrigt använder sig cirka hälften av eleverna i båda grupperna av sömn/vila och musik som copingstrategier.

## **4 Diskussion**

Syftet var att undersöka och beskriva eventuella skillnader respektive likheter i graden av fysisk aktivitet, stressorer, symptom och copingstrategier hos manliga elever som läser respektive inte läser specialidrott på gymnasiet.

Fysisk aktivitet är den grundläggande variabel som visar skillnader eller likheter mellan elever som läser respektive inte läser SI och diskuteras därför först. Därefter fortsätter vår diskussion med utgångspunkt i våra frågeställningar i tur och ordning, likt strukturen i forskningsläget och resultatdelen. Den fysiska aktiviteten kommer också återkomma i diskussionen kring varje frågeställning. Utifrån resultaten av fysisk aktivitet jämförs sedan resultaten av de olika stressorerna, symptom och copingstrategier som vi undersökte hos eleverna.

Följande resultat som vi valt att lyfta fram och diskutera är också de resultat som har varit mest intressanta ur det perspektivet att de antingen stämmer överens med tidigare forskning inom området eller att de visar motsatt resultat till tidigare forskning. De resultat som vi alltså inte väljer att diskutera anser vi inte som relevanta i denna kontext då de är svårkopplade till tidigare forskning. Detta beror på att en del av de alternativ som funnits med i enkäten har varit på sådan detaljnivå att de inte kunnat kopplas till tidigare forskning.

### **4.1 Fysisk aktivitet**

Elevernas fysiska aktivitet visar signifikant skillnad mellan de som läser respektive inte läser SI. Elever som läser SI har större volym av fysisk aktivitet i form av fler antal gånger/tillfällen de är aktiva per vecka och mer aktiv tid per gång/tillfälle. Vad gäller aktivitetsnivå uppskattar nästan alla (förutom en) elever som läser SI att de är fysiskt aktiva på tävlings- eller elitnivå.

Majoriteten av eleverna (med undantag för fem) som inte läser SI uppskattar att de är aktiva på motions- eller vardagsmotionsnivå.

Utan att det ska bli lösa resonemang och tyckande så kan vi ändå diskutera bakgrunden till resultatens utfall vad gäller fysisk aktivitet. Mycket troligt är det att eleverna som läser SI, är mer fysiskt aktiv på grund av att de har större volym av fysisk aktivitet på grund av deras tillhörighet till kursen specialidrott och någon förening, klubb eller lag som har regelbunden träning på fritiden. Eftersom specialidrott är en nationell idrottsutbildning innebär det för det mesta att de elever som blir antagna till kursen, både tävlar och tränar på elitnivå, detta förklarar också mest troligt resultatets utfall av aktivitetsnivån i vår undersökning. Ytterligare så kan en förklaring vara att många av de elever som inte läser SI, möjligtvis är fysiskt aktiv på gym eller vid annan allmän anläggning eller miljö och detta bjuder mest troligt inte upp till samma möjligheter till strukturerad tävling som föreningsidrotten gör.

## **4.2 Stressorer**

Schraml et al. (2011, s. 992 f) visar i sin studie att de elever som upplever hög grad av stress upplever krav från omgivningen som den starkaste förekommande orsaken till detta. Resultaten för vår studie visar signifikant skillnad mellan elever som läser respektive inte läser SI, vad det gäller just krav från lärare som stressor. Elever som inte läser SI verkar uppfatta kraven från lärare, i betydligt högre grad än de som läser SI. Andra krav, som dock inte visar någon signifikant skillnad mellan grupperna, men som förekommer i hög frekvens bland alla elever är skoluppgifter, betyg och egna krav. Att eleverna upplever krav från omgivningen och sig själv som vanligt förekommande stressorer, ligger i linje med det Schraml påvisat vad gäller just krav. Viktigt att poängtera är dock att detta inte betyder att våra respondenter, som upplever höga krav från lärare, är stressade. Det visar enbart på att just den stressoren är vanligt förekommande.

Alla dessa förekommande stressorer bekräftar den tidigare forskningen av Hurst, Baranik och Daniel (2012, s. 275 ff) och Salmon (2001, s. 45 ff) som visar på samma stressorer som mest förekommande. Washington (2009, s. 302 ff) som har sammanställt artiklar i en metaanalys till grund för sjukvårdare, menar också att stressorerna betyg och skoluppgifter är tydliga stressorer för ungdomar och barn redan mellan 8 och 13 år, så vår undersökning tillsammans med tidigare forskning kan visa att en och samma stressorer för elever kan vara förekommande under hela skoltiden och under längre tid och i hög utsträckning.



En förklaring till att elever som läser SI inte upplever krav från lärare i lika hög grad som de som inte läser SI skulle kunna ligga i linje med det Salmon (2001, s. 45 ff) redogör för i sin studie. Nämligen att de som är regelbundet fysiskt aktiva har större förmåga att hantera stress eller motverka stress genom exempelvis förbättringar i hjärt-kärlsystemet, genom distraktion från omvärlden eller genom anpassning av belastningen av fysisk aktivitet vilket resulterar i ökad stresshantering (coping) i andra miljöer och/eller kontexter. Just när det gäller anpassning och ökad stresshantering i andra miljöer kan det möjligtvis vara så att elever som läser SI, är vana vid hård och strikt disciplin, höga krav och auktoritet, i samband med sin undervisning i SI eller sitt utövande av idrott vid fritid. Detta kan i sin tur innebära att kraven från lärare i allmänhet, inte uppfattas som lika stressande eller krävande.

Ytterligare en vanligt förekommande stressor, som dock inte är förknippad med krav, är tidsbrist, som upplevs av minst 80 procent av alla elever. Utöver tidsbrist upplever 60 procent av de elever som läser SI också att planering är en vanligt förekommande stressor.

Planering och tidsbrist skulle kunna vara nära sammankopplade, d.v.s. att bristande planering kan resultera i tidsbrist och att tidsbrist i sig kan motarbeta framgångsrik planering. Vidare uppvisar eleverna som läser SI en betydligt högre grad av fysisk aktivitet än elever som inte läser SI, både vad det gäller gånger per vecka och tidslängd på varje pass vilket då möjligtvis kan förklara det faktum att elever som läser SI upplever så hög grad av tidsbrist och planering som stressorer. Att elever som inte läser SI upplever tidsbrist kan kanske förklaras genom att de, istället för fysisk aktivitet, är sysselsatta med annat på fritiden.

Att fysisk aktivitet i sig skulle vara en möjlig stressor är, enligt denna undersökning, inte tydligt i någon högre grad. Det skulle kunna bero på att elever som är fysiskt aktiva upplever fysisk aktivitet som glädjefull eller givande. Salmon (2001, s. 35 ff) menar just det – att glädje bör vara en grundpelare i fysisk aktivitet för att den ska kunna verka som stressminimerande eller som något positivt och att högintensiv träning kan vara glädjegivande för yngre människor. Att elever som inte läser SI inte upplever fysisk aktivitet som en stressor skulle helt enkelt kunna förklaras av det faktum att de inte är fysiskt aktiva i någon högre grad och på så sätt inte utsätts för sådant som kan vara stressande med fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet upplevs alltså inte som en stressor enligt denna undersökning, vilket ligger i linje med vad Schraml visar i sin studie. Fysisk aktivitet var nämligen ingen signifikant orsak till att eleverna i hennes undersökning upplevde en hög grad av stress. (Schraml et al. 2011, s. 991 f)

Avslutningsvis under denna rubrik är det viktigt att diskutera och klargöra att många av de alternativa stressorerna som undersökningen/enkäten frågar om, kan ”gå in” i varandra, d.v.s.

att exempelvis betyg och skoluppgifter kan uppfattas som samma sorts stressor, både för eleverna i vår undersökning men också i olika tidigare studier och artiklar. Detta lämnar en oklarhet i vad som egentligen menas med just en stressor eller hur eleverna har tolkat den eller vilka slutsatser man kan dra, likt sambanden av orsak och verkan, av exempelvis tidsbrist och planering som vi nämnde tidigare.

### **4.3 Symptom**

Det fanns inga symptom där det var några signifikanta skillnader mellan elever som läser respektive inte läser SI. Följande diskussion kommer att redogöra för relevanta frekvenser samt trender som kunde hittas, över båda grupperna, i resultaten.

Över hälften av alla elever i båda grupperna som vi undersöker, upplever irritation i hög eller mycket hög grad. 56 procent av eleverna som läser SI respektive 72 procent av eleverna som inte läser SI, upplever trötthet som symptom av stress. Ur Neal et al. (2015, s. 235 ff) metaanalys kan man avläsa att båda dessa symptom är en normalitet för idrottande elever under stress. Robotham (2008, s. 739-740), Hurst, Baranik och Daniel (2012, s. 305 f) har också visat att irritation är ett mycket vanligt symptom av stress.

När det kommer till brist på motivation som symptom tycker vi oss se en trend. Det som är intressant är att var tredje elev som läser SI, inte alls har bristande motivation, varpå det enbart är en elev som inte läser SI som angett att hen inte alls har brist på motivation. Neal et al. (2015, s. 235 ff) menar däremot att bristande motivation är ett av de mest förekommande symptom hos en idrottselev som upplever eller känner stress. Att var tredje elev som läser SI inte alls känner bristande motivation kan kanske förklaras genom det Salmon (2001, s. 35 ff) återger angående behovet av glädje i fysisk aktivitet. Kanske är det så att eleverna inte känner bristande motivation för att deras idrottsklimat och miljö är tillfredsställande vad gäller glädje.

Det finns varken signifikant skillnad eller någon trend mellan gruppernas resultat vad gäller oro som symptom men resultaten är ändå värda att diskutera, eftersom hela 64 procent, av eleverna som inte läser SI har uppgett att de känner oro i hög eller mycket hög grad.

Det är svårt att fastställa vad denna höga siffra beror på, då vår undersökning egentligen bara kartlägger och inte söker efter orsak och verkan. Men en möjlig orsak skulle kunna vara att elever som inte läser SI, och då inte är fysiskt aktiva i någon stor utsträckning eller på någon högre nivå, inte heller erbjuds det sociala stöd, som de som idrottar har. Enligt Skinner och Zimmer-Gembeck (2007, s. 125 f) och teorin om att man kan coping med stress genom sociala resurser och socialt stöd, möjliggörs därför inte för dessa elever.

Vidare skulle det också kunna innebära att de inte utsätts för samma fysiologiska och psykologiska utmaningar som en elev som läser SI. Som Salmon (2001, s. 47 f) menar, så kan den fysiska aktiviteten möjligtvis göra utövaren mer hårdhudad för stressorer och därmed symptom, i helt andra kontexter och miljöer i livet.

En avslutande diskussion under denna rubrik berör det faktum att eleverna som är mer fysiskt aktiva, också utsätts och påverkas av mer fysiologisk stress. Denna fysiologiska stress i sig, kan påverka hormonutsöndringen av de belönande ämnena dopamin och serotonin, som Borer (2003, s. 39-44) skriver, ger eleven en positiv känsla och tillfredsställelse, vilket till sist kanske bidrar till i vilken utsträckning den ackumulerade psykologiska negativa stressen (oro, ångest och bristande motivation) blir/är eller påverkar eleven. Däremot visar vårt resultat, vad det gäller ångest, att 48 procent respektive 72 procent av eleverna som läser respektive inte läser SI, upplever detta symptom i hög eller mycket hög grad. Detta är något som motsäger det ovannämnda, dvs att fysisk aktivitet och dess eventuellt positiva effekter skulle fungera som motverkande/förebyggande av ångest. Intressant är att närmre hälften av eleverna som läser SI och har en mycket hög grad av fysisk aktivitet, ändå upplever så hög grad av ångest.

#### **4.4 Coping**

I följande text kommer resultatet av respondenternas svar vad gäller strategier för att hantera stress (coping) att diskuteras och analyseras utifrån studiens teori, dvs. Skinner & Zimmer-Gembeck's (2007, s. 125-126) kategorisering av olika copingstrategier. När det kommer till skillnad i hur eleverna hanterar stress var det två strategier som visade en signifikant skillnad. Den ena var studier/studera och den andra var fysisk aktivitet. Studier som copingstrategi visade dock ingen skillnad i det avseendet att den ena gruppen elever använde sig av den i stor utsträckning och den andra i liten utsträckning, faktum är att ingen av grupperna använde sig av studier i någon högre utsträckning. Den skillnad, som vi vill diskutera, visade att det var betydligt fler elever som läser SI, 40 procent, i förhållande till elever som inte läser SI, 8 procent, som uppgav att de inte alls använde sig av studier som coping. Vad gäller elever som läser SI skulle detta resultat kunna bero på att de inte har tid att ägna sig åt extra studier på grund av all tid som de prioriterar på träning.

Skillnaden vad gäller fysisk aktivitet som coping såg dock annorlunda ut. Hela 88 procent av de elever som läser SI har angett att de använder sig av fysisk aktivitet som coping i hög eller mycket hög grad, medan motsvarande siffra för elever som inte läser SI är 28 procent. Det var dessutom 32 procent av de elever som inte läser SI som angav att de inte alls använder sig av

fysisk aktivitet som coping. Att fysisk aktivitet upplevs fungera som en copingstrategi, för elever som läser SI, är passande eftersom de spenderar så pass mycket tid på träning samt att fysisk aktivitet är bra för hälsan. Skulle således inte träningen upplevas som en motpol till stress, utan tvärtom, skulle troligtvis stressnivån vara väldigt hög med tanke på att de har skola, som involverar träning, hela dagen innan träningen utanför skoltid börjar på kvällen. Båda grupperna har ju dessutom uppgett att de inte upplever fysisk aktivitet i någon högre grad, som en stressor, vilket underbygger resultatet att fysisk aktivitet skulle kunna fungera som copingstrategi. Det hade varit aningen paradoxalt om de hade angett att fysisk aktivitet upplevs som en stressor samtidigt som de använder sig av den för att hantera stress. Eftersom elever som läser SI har angett att de använder fysisk aktivitet för att hantera stress förutsätter vi att detta också är en metod som fungerar för att reducera deras upplevda stress. En av förklaringarna till att så många elever, som läser SI, uppgett fysisk aktivitet som en fungerande strategi skulle kunna vara att dessa elever ofta, genom sin idrott, har ett välutvecklat socialt nätverk som ger dem trygghet och stöd. I relation till detta blir det intressant att tolka denna copingstrategi enligt Skinner & Zimmer-Gembecks kategorisering vad gäller socialt stöd, speciellt i denna studies sammanhang då alla elever som läser SI mer eller mindre tränar tillsammans med andra. Enligt författarna innebär socialt stöd, som copingstrategi, att man nyttjar tillgängliga sociala resurser (Zimmer-Gembecks 2007, s. 126). För att relatera detta till föreliggande studie skulle det kunna innebära att man nyttjar lagkamrater och tränare, för att motverka stress. Att ingå i ett socialt sammanhang och ha tillgång till sociala resurser är med andra ord viktigt, vilket ligger i linje med vad Schraml har visat i sin studie vad gäller stress hos ungdomar. I hennes studie kan vi nämligen se att det som skiljer elever med hög mängd stress och de elever med låg mängd stress är bland annat att de med hög stress upplever sig ha betydligt mindre stöd från sin sociala omgivning. Detta ökar i sin tur risken för att hamna i ett tillstånd av ohälsa (Schraml 2011, s. 991-992) Resonemanget ovan underbyggs även av Robotham (2008, s. 741-742) som menar att socialt stöd är av största vikt för att hantera stress hos elever. Även Salmon (2001, s. 47-48) poängterar att den sociala inkludering som sker när man är fysisk aktiv, förutsatt att aktiviteten erbjuder det, har positiva effekter för att motverka stress. Ett annat perspektiv, med utgångspunkt från Zimmer-Gembecks kategoriseringar, är att se fysisk aktivitet som en form av flykt och mental tillbakadragning från ett stressrelaterat problem (Zimmer-Gembecks 2007, s. 126). I elevernas fall är det inte helt otänkbart att det stressrelaterade problemet skulle kunna vara skoluppgifter.

Resultaten från denna studie har även visat två tydliga trender som vi vill diskutera. Dessa två copingstrategier är att vända sig till fritidsintressen som coping och att acceptera situationen

som den är som coping. Vad gäller att vända sig till fritidsintressen för att hantera stress, så är det i högre grad elever som läser SI som använder denna strategi i jämförelse med elever som inte läser SI. Som vi har varit inne på tidigare spenderar elever som läser SI väldigt mycket tid på träning, vilket i sammanhanget ses som ett fritidsintresse, så det är inte särskilt konstigt att de har uppgett att fritidsintresse fungerar som coping i hög utsträckning. Även fritidsintresse är en form av tillflykt, enligt kategoriseringen i föregående stycke. Precis som fysisk aktivitet, har troligtvis fritidsintresse i relation till denna studie, en stark koppling till det sociala.

Att eleverna accepterar situationen som den är visar som sagt också på en trend men ingen signifikant skillnad mellan grupperna. Det är nämligen 72 procent av eleverna som läser SI som uppgett att de accepterar situationen i hög eller mycket hög grad och endast 40 procent av eleverna som inte läser SI. Denna skillnad kan man spekulera i men att elever som läser SI i större utsträckning än övriga elever accepterar situationen skulle kunna ha att göra med att de är vana vid att hantera stressiga och oförutsedda situationer i tävlingssammanhang. Satt i relation till Skinner & Zimmer-Gembecks (2007, s. 126) kategorisering blir denna spekulation än mer tydlig. Att använda acceptans som copingstrategi ingår nämligen i kategorin anpassning, vilket innebär att man justerar preferenser till möjligheter. Att behöva ta beslut i trängda och/eller pressade situationer för att få bästa möjliga resultat är en vanligt förekommande situation i tävlingssammanhang. Det är således inte helt omöjligt att de elever som läser SI har goda egenskaper för att omsätta detta i andra situationer utanför idrottssfären. Ett antagande som även underbyggs av Salmons (2001, s. 47-48) resonemang vad gäller att omsätta egenskaper man förvärvar när man är fysiskt aktiv till andra situationer.

De två sista copingstrategierna som vi diskuterar visar varken en trend eller signifikant skillnad mellan grupperna, däremot är det två strategier som relativt många från båda grupperna använder sig av. Det handlar om att sova/vila och lyssna på musik för att hantera stress. Det är över hälften (56 procent) av eleverna som läser SI som sover/vilar för att hantera stress i hög eller mycket hög grad och något under hälften, 48 procent, av eleverna som inte läser SI som gör detsamma. Motsvarande siffror när det kommer till att lyssna på musik som copingstrategi är 52 procent respektive 48 procent. Kategoriserar vi musik, för att hantera stress, är detta en tydlig mental tillbakadragning som innebär att man flyr från en ohanterlig situation. (Skinner & Zimmer-Gembeck 2007, s. 126). Vad gäller kategoriseringen av att sova/vila som copingstrategi är den inte helt självklar då den vid första ögonkastet kan upplevas som en flykt, man skjuter alltså det stressrelaterade problemet framför sig genom att gå och lägga sig. Vid en närmare analys bör dock sova/vila ses som en form av problemlösning då det handlar om att reparera/läka och återhämta kroppen från fysiska stressorer/påfrestningar. Eller för att i nästa

steg, när man är utvilad, konfrontera möjliga yttre stressorer, så som exempelvis skoluppgifter. Problemlösning som coping handlar nämligen om att justera handlingar till att bli så effektiva som möjligt. (Skinner & Zimmer-Gembeck 2007, s.125-126)

Enligt Skinner & Zimmer-Gembeck (2007, s. 131) är, trots hundratals olika sätt att hantera stress på, de mest förekommande kategorierna bland barn och ungdomar stödsökande (socialt stöd), problemlösning, flykt och distraktion (när flykt inte är möjlig). Vilket även stämmer bra överens med vad denna studie visar.

#### **4.5 Slutsatser**

Vi kan inte dra några allt för höga växlar utifrån resultatet från denna studie. För det första är det orimligt lågt antal deltagare i studien för att göra fullt rättvisa beräkningar och analyser. För det andra så är det som sagt en explorativ studie där vi enbart har kartlagt eventuella skillnader och likheter vad gäller upplevda stressorer, symptom och copingstrategier, hos två olika elevgrupper som skiljer sig signifikant i graden av fysisk aktivitet. Vi har försökt fånga upp olika stressorer, symptom och copingstrategier som elevgrupperna har eller icke har gemensamt och därmed inte sökt orsak och verkan mellan dessa.

Att elevgrupperna är fysiskt aktiva i olika grad betyder alltså inte nödvändigtvis att de upplever stressorer, symptom och copingstrategier i olika grad. Våra resultat visar dock signifikant skillnad mellan grupperna när det kommer till stressoren krav från lärare, samt copingstrategin fysisk aktivitet. Vår undersökning visar att eleverna, oavsett grad av fysisk aktivitet, upplever stressorerna tidsbrist, skoluppgifter, betyg och egna krav i hög grad samt irritation, trötthet och ångest vad det gäller symptom. Till sist sover/vilar de och lyssnar på musik i hög grad för att hantera stress.

Resultaten för denna studie är intressanta just för att de kartlägger graden av stressorer, symptom och copingstrategier för elever som är fysiskt aktiva i hög eller låg grad. Detta skapar vidare utrymme för att fundera kring möjlig orsak och verkan av fysisk aktivitet eller fysisk inaktivitet vad gäller just stressorer, symptom och copingstrategier.

En konkretisering av hur resultaten för denna studie skulle kunna vara användbara är exempelvis att lärare och tränare, i de autentiska situationer som de verkar i, reflekterar kring hur det kommer sig att vissa elever som är fysiskt aktiva eller fysiskt inaktiva upplever stressorer och symptom samt använder sig av copingstrategier, i olika grad.

Utifrån studiens resultat, kan det inte säkerställas om några av eleverna verkligen upplever sig stressade, om de upplever sig ha symptom som kan orsaka ohälsa, eller om de inte har

tillräckliga verktyg för att hantera stress. Däremot bör uppmärksamhet riktas mot de stressrelaterade problem som denna studie fångat upp och inte se dem som någon normalitet, då det finns en risk att ungdomarna inte får den hjälp de eventuellt är i behov av. Exempelvis det faktum att elever, som inte läser SI, har uppgett att de i väldigt låg grad använder sig av copingstrategier som involverar personer i deras närhet, vilket som sagt har visat sig vara den mest vitala strategin för att hantera stress. Det samma gäller även elever som läser SI, men dessa elever får dock en social trygghet i och med all deras träning både i och utanför skolan. Att fysisk aktivitet används som copingstrategi i hög grad är ju dessutom något de har uppgett,

#### **4.6 Metoddiskussion och vidare forskning**

Som vi nämnt innan är vår undersökning begränsad och antalet ifyllda enkäter blev endast 50 stycken. Hade det således varit fler deltagare i studien hade detta eventuellt bidragit till att det blivit fler signifikanta resultat och att undersökningen hade blivit mer generaliserbar än bara för en skola. Ytterligare en aspekt som hade stärkt vår studie är om vi hade hittat ett lämpligt validerat test som mäter det vi avsåg att mäta. Men när vi letade efter ett sådant test hittade vi endast test som var mest inriktade på nedstämdhet samt depression och som innehöll frågor gällande önskan att skada sig och frågor om självmordstankar. Detta ansåg vi olämpligt att ta med i vår enkät ur ett etiskt perspektiv. Vidare hade vi i enkäten möjligtvis onödigt många svarsalternativ, framför allt för stressorer och symptom. Detta kan sänka validiteten i och med att elever kanske blir uttråkade och bara svarar för att svara eller helt enkelt inte kan hålla fokus genom varje fråga och svarsalternativ.

Undersökningen är som sagt en kvantitativ explorativ enkätundersökning och uppbyggd på skattning av den tillfrågades grad av fysisk aktivitet, stress, symptom och coping. Detta medför att samtliga resultat är en subjektiv skattning av den enskilde personens upplevelse. En ytterligare aspekt som kan ifrågasätta våra resultat är att kunskapen och vetskapen kring de stressrelaterade ämnena hos eleverna, sedan tidigare kan vara begränsad, så när de besvarar vår enkät så förstår de kanske inte eller så kanske de inte har möjlighet att reflektera, huruvida de exempelvis är påverkade av stressorer eller ej, om de känner symptom på grund av stress eller andra faktorer etc. Att använda enkät som metod i studien tycker vi var ett rimligt metodval då det möjliggör ett brett underlag. Men viktigt att understryka är att kvantitativa undersökningar, vad gäller stress, har svårt att gå på djupet när det kommer till hur individer upplever stress. Därmed hade det varit intressant att göra intervjuer för att få en djupare förståelse för vad som orsakar och motverkar stress och hur stress påverkar individen. Värt att nämna är också att ett

problem som ofta dyker upp då man korrelerar variabler är tankar om kausalitet. Det är svårt att bestämma orsak och verkan då man gör en undersökning och använder sig av enkäter vid endast ett tillfälle.

Vår studie skulle kunna fungera som en kartläggning och avstampsbräda för vidare forskning inom området stress hos elever som läser, respektive inte läser SI. Vår studie är liten i sin omfattning och berör endast en liten och specifik population men denna population är sluten till en enda skola och ökar därför generaliserbarheten just där.

Vi vill också uppmärksamma det faktum att ämnet stress är problematiskt då ämnet är mycket omfattande och redan väl utforskat. Att studera ett sådant omfattande ämne gör att det är svårt att få med alla olika perspektiv, resultat och slutsatser som finns. Vi har därför valt en bakgrund som bygger på sammanfattande metaanalyser, dock bör det nämnas att vi möjligtvis missat nyanserna av ämnet så som olika forskares slutsatser och tolkningar, samt metoder som kanske hade passat vår undersökning bättre.

Forskning på området har mestadels skett genom kvantitativa studier men vi menar att man i en och samma studie kan kombinera kvantitativ och kvalitativ metod. Exempelvis kan man först inhämta bred information via enkät för att sedan, efter resultatbearbetning, återkomma till samma population med intervjuer, som bygger på resultaten från den kvantitativa undersökningen.



## Käll- och litteraturförteckning

Borer, K. T. (2003). *Exercise endocrinology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Brattberg, G. (2008). *Att hantera det ohanterbara: om coping*. Stockholm: Värkstaden.

Ejlertsson, G. (2014). *Enkäten i praktiken: en handbook i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Ekblom, Ö., Oddsson, K., & Ekblom, B. (2004). Health-related fitness in swedish adolescents between 1987 and 2001. *Acta Paediatrica*, vol. 93, s. 681-686.

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. tredje uppl. Lund: Studentlitteratur.

Esaiasson, P. (2007). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. 3 uppl. Stockholm: Norstedts juridik.

Folkhälsomyndigheten (2015). *Vad är fysisk aktivitet?*.  
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/vad-ar-fysisk-aktivitet/> [2015-12-03].

Hurst, C. S., Baranik, L. E. & Daniel, F. (2012). College student stressors: a review of the qualitative research. *Stress and health: journal of the international society for the investigation of stress*, vol. 29, s. 275-285.

Kenney, W. L., Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise*. Sixth edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Neal, T. L., Diamond, A. B., Goldman, S., Liedtka, K. D., Mathis, K., Morse, E. D., Putukian, M., Quandt, E., Ritter, S. J., Sullivan, J.P. och Welzant, V. (2015). Interassociation Recommendations for Developing a Plan to Recognize and Refer Student-Athletes With Psychological Concerns at the Secondary School Level: A Consensus Statement. *Journal of athletic training*, vol. 50, s. 231-249.

Pate, R. R., Wang, C. Y., Dowda, M., Farrell, S. W., & O'Neill, J. R. (2006) Cardiorespiratory fitness levels among US youth 12 to 19 years of age: Findings from the 1999-2002 national

health and nutrition examination survey. *Arch pediatr adolesc med*, vol. 160, s. 1005-1012.

Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: towards a research agenda. *Higher education*, vol. 56, s. 735-746.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, vol. 21, s. 33-61.

Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of adolescence*, vol. 34, s.987-996.

Schraml, K. (2013). *Chronic stress among adolescents, contributing factors and associations with academic achievement*. Diss. Stockholm: Stockholms Universitet.

Skinner, E. A. & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual review of psychology*, vol. 58, s. 119-144.

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen  
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12982/folkhalsorapport-2009.pdf> [2015-12-04].

Socialstyrelsen (2003). *Utmattningssyndrom: stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Socialstyrelsen  
<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2003/2003-123-18> [2015-12-04].

SOU (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa: analyser och förslag till åtgärder: slutbetänkande av Utredningen om ungdomars psykiska hälsa*. Stockholm: Fritze.

Strong, W.B. & Malina, R.M. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The journal of pediatrics*, vol. 146, s. 732-737.

Vetenskapsrådet (2016). *Etik*. <http://www.vr.se/> [2016-05-30]

Washington, T. D. (2009). Psychological stress and anxiety in middle to late childhood and early adolescence: manifestations and management. *Journal of pediatric nursing*. vol. 24, s. 302-312.

Westerståhl, M., Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., & Jansson, E. (2003). Secular trends in body dimensions and physical fitness among adolescents in Sweden from 1974 to 1995. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, vol. 13, s. 128-137.

Westerståhl, M. & Jansson, E. (1998). Har ungdomars fysiska kapacitet förändrats under de senaste 20 åren? *Svensk idrottsforskning*, vol. 2, s. 33-37.

Währborg, P. (2009). *Stress: och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.

## Bilaga 1

### Litteratursökning

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet är att undersöka och beskriva eventuella skillnader respektive likheter i graden av fysisk aktivitet, stressorer, symptom och copingstrategier hos manliga elever som läser respektive inte läser specialidrott på gymnasiet.

Undersökningens frågeställningar är följande:

- I vilken grad är eleverna fysiskt aktiva?
- I vilken grad upplever och/eller känner eleverna stressorer?
- I vilken grad upplever och/eller känner eleverna symptom vid stress?
- I vilken grad använder sig eleverna av copingstrategier?

#### Vilka sökord har du använt?

**Svenska:** *Stress, Sverige, stressorer, stresshantering, hantera, skola, elever, studenter, trötthet, nedstämdhet, fysisk, aktivitet, livsglädje, påverkan, negativ, positiv, konsekvenser, gymnasium, ungdomar, resurs, symptom, depression, press, hormoner, dopamin, serotonin.*

**Engelska:** *Stress, Sweden, stressor, manage, coping, burn out, school, college, students, depression, physical, activity, joy, life, influence, negative, positive, impact, secondary, strategy, childhood, youths, resource, symptoms, depression, development, pressure.*

#### Var har du sökt?

**Bibliotekskataloger:** *GIH:s bibliotekskatalog, Västerås stadsbibliotekskatalog, Ersta bibliotekskatalog, LIBRIS:s katalog*

**Artikeldatabaser:** *PubMed, Ebsco, Discovery (GIH)*

**Sökmotorer på webben:** *Google, Idrottsforum.org*

#### Sökningar som gav relevant resultat

Google: "Stress hos ungdomar", "Fysisk aktivitet", "Forskning om stress", "hormoner dopamin, serotonin och fysisk aktivitet"

GIH:s bibliotekskatalog: "Stress", "Stresshantering", "Coping"

PubMed: "Stress\* and adolescents\* and school", "Stress\* and symptoms\* and coping", "Stress\* and youth\* and impact", "Psychological stress\* and childhood", "Stress\* and

development\* and coping”, “Stress among adolescents\* and Sweden”, “effects of physical activity\* and stress”, “College\* and student\* and stressor”

## **Kommentarer**

Ämnet “stress” är väl utforskat och därmed finns det en uppsjö av publicerad litteratur i form av böcker och vetenskapliga artiklar. Det är också ett ämne som debatteras i stor utsträckning och många källor som bloggar, forum och andra kartläggande publiceringar finns, därmed har det också varit möjligt för oss att hitta vetenskapliga primärkällor via de sekundära källorna. Vår handledare avskärmade och begränsade vår litteratursökning, till att bara söka efter ”Reviewartiklar”, vilket också gjorde att antalet träffar blev färre.

I övrigt så har vi kontaktat lärare och forskare på GIH som vi vet besitter kunskap inom ämnet och genom dessa fått ta del av litteratur och källor.

## Bilaga 2

### Enkät



Hej!

Syftet med enkäten är att undersöka om stress förekommer hos manliga elever som läser, respektive inte läser specialidrott på gymnasiet. Syftet är mer specifikt att undersöka vad som orsakar stress, på vilket sätt stress påverkar eleverna, samt hur eleverna hanterar stress.

Vi som gör undersökningen heter Magnus Karlsson och Jens Nordin och är studenter på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Vi skriver ett Examensarbete på avancerad nivå och Din medverkan och Ditt svar är mycket betydelsefullt för vårt arbete.

Vi är mycket tacksamma för att Du tar dig tid att svara på våra frågor. Det beräknas ta 10-15 minuter att svara på enkäten. Enkäten är helt omärkt och Du är garanterad anonymitet. Du kan när som helst avbryta ditt svarande.

Tack på förhand!

Magnus Karlsson

magnus.karlsson@student.gih.se

Mobil: 070 696 75 69

Jens Nordin

jens.nordin@student.gih.se

Mobil: 070 524 02 17

-----  
Skola: \_\_\_\_\_

Ålder: \_\_\_\_\_ (ex. 17 år)

Årskurs:    1             2             3

Program: \_\_\_\_\_ (ex. Samhällsprogrammet)

Läser du specialidrott?    Ja             Nej

**Var vänlig kryssa för den ruta som stämmer bäst.**

1. Hur ofta är du, i genomsnitt, fysiskt aktiv, inklusive under skoltid? *Fysisk aktivitet innebär exempelvis att du antingen blir andfådd, svettig eller får trötta muskler vid aktiviteten.*

Aldrig	
Någon gång per månad	
1 gång i veckan	
2-3 gånger i veckan	
4-5 gånger i veckan	
6-7 gånger i veckan	
Fler än 7 gånger i veckan	

***Om du svarade "aldrig" så kan du fortsätta på fråga nr 5.***

2. Hur lång tid är du, i genomsnitt, fysiskt aktiv per gång?

Är inte fysiskt aktiv	
Mindre än 30 min	
30-60 min	
60-90 min	
Mer än 90 min	

3. På vilken uppskattad nivå är du, i genomsnitt, fysiskt aktiv?

Är inte fysiskt aktiv	
Vardagsmotion (ex. promenad)	
Motionsnivå (ex. pass på gym och/eller jogg)	
Tävlingsnivå	
Elitnivå	







Nedstämd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjärtklappningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smärta i leder och muskler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sömnpromblem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förändrad aptit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervositet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brist på motivation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Försämrad prestation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svettas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stammar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gråter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skuld känslor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Försämrad självkänsla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andningssvårigheter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Upplever eller känner du något annat symptom av stress, och i så fall i vilken grad?

Beskriv kortfattat: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Använder du dig av någon följande strategi för att hantera och/eller motverka stress, och i så fall i vilken grad? *Kryssa för den ruta som stämmer bäst.*



Sover/vilar

Har du eller använder du någon annan strategi för att hantera stress, och i så fall i vilken grad? Beskriv kortfattat:

---

## Bilaga 3

### Alla resultat

Stressorer							
	Inte alls	I mycket låg grad	I låg grad	Varken hög el. låg grad	I hög grad	I mycket hög grad	<i>p</i>
Ekonomi	SI: 4 (16 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 8 (32 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 10 (40 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,291
Planering	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI: 13 (52 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,427
Fysisk aktivitet	SI: 5 (20 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,544
Betyg	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 13 (52 procent) ej SI: 9 (36 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 10 (40 procent)	,080
Relation till lärare	SI: 12 (48 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,639
Krav från lärare	SI: 7 (28 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 11 (44 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,007
Relation till föräldrar	SI: 17 (68 procent) ej SI: 14 (56 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 2 (8 procent)	,605
Krav från föräldrar	SI: 10 (40 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	,392
Egna krav	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 2 (8 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 1 (4 procent)	SI: 10 (40 procent)	SI: 10 (40 procent)	,316

		ej SI: 5 (20 procent)		ej SI: 2 (8 procent)	ej SI: 12 (48 procent)	ej SI: 3 (12 procent)	
Sociala medier	SI: 7 (28 procent) ej SI: 10 (40 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,142
Familjesituationen	SI: 15 (60 procent) ej SI: 13 (52 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,916
Relation till partner	SI: 18 (72 procent) ej SI: 23 (92 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,293
Ovisshet inför framtiden	SI: 8 (32 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,677
Relation till vänner	SI: 11 (44 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 10 (40 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,022
Relationen till andra elever	SI: 15 (60 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 9 (36 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,026
Tidsbrist	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 13 (52 procent) ej SI: 16 (64 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 5 (20 procent)	,724
Extrajobb	SI: 18 (72 procent) ej SI: 13 (52 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,263
Bristande kontroll	SI: 11 (44 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 2 (8 procent)	,569
Mobilen	SI: 11 (44 procent)	SI: 4 (16 procent)	SI: 3 (12 procent)	SI: 4 (16 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,388

	ej SI: 7 (28 procent)	ej SI: 6 (24 procent)	ej SI: 4 (16 procent)	ej SI: 4 (16 procent)			
Skoluppgifter	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 10 (40 procent) ej SI: 14 (56 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 8 (32 procent)	,302
Utseende	SI: 8 (32 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,825

Symptom							
	Inte alls	I mycket låg grad	I låg grad	Varken hög el. låg grad	I hög grad	I mycket hög grad	<i>p</i>
Huvudvärk	SI: 10 (40 procent) ej SI: 9 (36 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 2 (8 procent)	,129
Yrsel	SI: 17 (68 procent) ej SI: 12 (48 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,292
Ängest	SI: 4 (16 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 11 (44procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 7 (28 procent)	,198
Oro	SI: 3 (12 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 11 (44 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 5 (20 procent)	,140
Trötthet	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 10 (40 procent) ej SI: 15 (60procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 3 (12 procent)	,404
Irritation	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 8 (32 procent) ej SI: 9 (36 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,941

Rädsla	SI: 15 (60 procent) ej SI: 10 (40 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,407
Koncentration ssvårigheter	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (12 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 9 (36 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 2 (8 procent)	,690
Magont	SI: 4 (56 procent) ej SI: 13 (52procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,570
Nedstämdhet	SI: 8 (32 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 2 (8 procent)	,069
Hjärtklappningar	SI: 17 (68 procent) ej SI: 19 (76procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,386
Smärta i leder och muskler	SI: 16 (64 procent) ej SI: 17 (68 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,325
Sömnsvårigheter	SI: 5 (20 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 9 (36 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,469
Förändrad aptit	SI: 18 (72 procent) ej SI: 10 (40procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 3 (20 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,057
Nervositet	SI: 5 (20 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,454
Brist på motivation	SI: 8 (32 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 9 (36 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 3 (12 procent)	,068



Försämrad prestation	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 10 (40 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,718
Svettas	SI: 7 (28 procent) ej SI: 12 (48 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,164
Stammar	SI: 19 (76 procent) ej SI: 17 (68 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,173
Gråter	SI: 19 (76 procent) ej SI: 12 (48 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,371
Skuldkänslor	SI: 14 (56 procent) ej SI: 10 (40 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	,306
Försämrad självkänsla	SI: 8 (32 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,637
Aningssvårigheter	SI: 21 (84 procent) ej SI: 20 (80 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	,798

Coping							
	Inte alls	I mycket låg grad	I låg grad	Varken hög el. låg grad	I hög grad	I mycket hög grad	<i>p</i>
Planerar	SI: 2 (8 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 9 (36 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,649
Söker stöd hos föräldrar	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 8 (32 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 8 (32 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,066

Söker stöd från partner	SI: 14 (56 procent) ej SI: 21 (84 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,278
Söker professionellt stöd	SI: 23 (92 procent) ej SI: 21 (84 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 0 (0 procent)	,378
Söker stöd från lärare	SI: 8 (32 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 9 (36 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 1 (4procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,098
Söker stöd hos vänner	SI: 4 (16 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 3 (12 procent)	,963
Söker stöd hos husdjur	SI: 22 (88 procent) ej SI: 20 (80 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 2 (8procent)	,393
Acceptera situationen	SI: 1 (4 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 11 (44 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 6 (24 procent)	,056
Undviker socialt umgänge	SI: 13 (52 procent) ej SI: 10 (40procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	,597
Är fysiskt aktiv	SI: 1 (4 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI:0 (0 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 18 (72 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,001
Ser film/tv/serier	SI: 5 (20 procent) ej SI: 1 (4procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,517
Väljer ett positivt synsätt	SI: 4 (16procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 8 (32 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 2 (8 procent)	,582

Lyssnar på musik	SI: 2 (8 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 9 (36 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 6 (24 procent)	,439
Studerar	SI: 10 (40 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 8 (32 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 0 (0 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,018
Utövar fritidsintressen	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 5 (20 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 10 (40 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,069
Äter	SI: 4 (16 procent) ej SI: 0 (0 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 1 (4 procent) ej SI: 7 (28 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 7 (28 procent) ej SI: 6 (24 procent)	,087
Surfar på internet	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 6 (24 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 3 (12 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 8 (32 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 4 (16 procent)	,817
Sover/vilar	SI: 1 (4 procent) ej SI: 1 (4 procent)	SI: 3 (12 procent) ej SI: 2 (8 procent)	SI: 2 (8 procent) ej SI: 6 (24 procent)	SI: 5 (20 procent) ej SI: 4 (16 procent)	SI: 10 (40 procent) ej SI: 10 (40 procent)	SI: 4 (16 procent) ej SI: 2 (8 procent)	,703