

Ungdomar och stress

En studie om gymnasieelevers upplevelse av stress

Abstract

Sjukdomar som kan relateras till stress har idag blivit ett allt vanligare problem i vårt västerländska samhälle och allt fler folkhälsorapporter pekar ut denna ohälsa som ett av de största folkhälsoproblemen. Syftet med vårt examensarbete är att undersöka om elever i årskurs tre på gymnasiet upplever sig stressade och i så fall varför. Genom att undersöka elevernas eventuella stress på yrkesförberedande kontra teoretiska program vill vi granska hur elevernas egen uppfattning kring sin eventuella stress ser ut. Känner de sig stressade, och i så fall varför. Dessutom har vi för avsikt att undersöka vad eleverna själva gör för att motverka stressen och om eleverna känner oro inför sin framtid. Vi ämnar även undersöka eventuella skillnader mellan könen. För att kunna genomföra detta syfte har vi valt enkäter som undersökningsmetod. Enkäten delades ut till 129 elever och besvarades av 127 stycken. Undersökningens resultat visar att eleverna upplever sig stressade och den största orsaken till stress är tidsbrist. Detta är något de manliga eleverna upplever starkare än sina kvinnliga kollegor. De kvinnliga eleverna upplever sig istället mer besvärade av stressåkommor som till exempel huvudvärk och ont i magen samt känner en större oro inför framtiden. För att försöka hantera sin stress väljer många manliga elever att sätta sig framför dator eller tv medan många kvinnliga elever istället försöker planera sina studier bättre för att hinna med sina skolarbeten. På oväntat många av undersökningens frågor finns ingen noterbar skillnad mellan de yrkesförberedande och de teoretiska programmen.

Ämnesord: stress, gymnasieelever, ungdomar, enkätundersökning, yrkesförberedande program, teoretiska program

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till alla som har hjälpt oss med vårt examensarbete. Ett speciellt tack till våra familjer som har varit och är inspirationen i våra liv. Även vår handledare, Marie-Louise Hjort, skall ha ett tack för sin vägledning. Vi är också mycket tacksamma för att skolan och personalen lät oss genomföra vår undersökning och mötte oss på ett så trevligt sätt. Även ett stort tack till eleverna i vår undersökning som ställde upp och lät oss ta del av deras tankar utan er hade det inte blivit något examensarbete.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	7
1.1 Syfte och problemformulering	7
1.2 Uppsatsens disposition	8
1.3 Bakgrund	8
1.4 Stressbegreppets uppkomst	10
1.5 Avgränsningar	11
2. Forskningsbakgrund	12
2.1 Undersökningar om ungdomars relation till stress idag.....	13
2.2 Undersökningar kring stressrelaterade orsaker för ungdomar	15
2.3 Undersökningar kring stresssymptomer hos ungdomar.....	16
2.4 Undersökningar om hur ungdomars stress kan minska.....	17
3. Metod.....	19
3.1 Enkäterna.....	19
3.2 Urval.....	20
3.3 Etisk reflektion	21
3.4 Tillvägagångssätt.....	21
3.5 Tillförlitlighet	22
4. Genomgång och analys av primärmaterial.....	23
4.1 Hur ofta har du känt dig stressad den här terminen?.....	23
4.1 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen	24
4.2 Vad gör dig stressad i skolan?.....	24
4.2 Tabellen visar i procent hur alla elever på samtliga program har svarat.....	25
4.3 Hur ofta har du haft följande besvär under denna termin?.....	25
4.3.1 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen	25
4.3.2 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen	26
4.3.3 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen	26
4.3.4 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen	27

4.3.5 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	28
4.4 Hur ser din skolsituation ut just nu? Känner du dig stressad?	28
4.4 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	28
4.5 Vad gör du för att minska din egen stress?	28
4.6 Hur uppfattar du skolans miljö när det gäller:.....	29
4.6.1 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	30
4.6.2 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	30
4.6.3 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	31
4.6.4 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	32
4.6.5 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	32
4.6.6 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	33
4.6.7 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	34
4.7 Jag känner mig delaktig i planeringen.....	34
4.7 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	34
4.8 Känner du oro inför framtiden?.....	35
4.8 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen.....	35
4.9 Om ja, vad gör dig orolig?	35
4.9 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen	36
4.10 Hur viktigt är det att du när du är 30 år:.....	36
4.10.1 Elevernas syn på ett eget boende.....	36
4.10.2 Elevernas syn på en framtida fast anställning	37
4.10.3 Elevernas syn på att arbeta i ett eget framtida företag	38
4.10.4 Elevernas syn på sin framtida ställning i samhället	38

4.10.5 Visar hur viktigt eleverna finner det att ha hunnit resa	39
4.10.6 Elevernas syn på sin framtida fritid.....	39
4.10.7 Elevernas syn på sin framtida levnadsstandard.....	40
4.10.8 Elevernas syn på framtida engagemang i samhället.....	40
5. Diskussion	41
5.1 Vilka faktorer i skolan upplever eleverna framkalla stress?	41
5.2 Om eleverna är stressade, hur yttrar det sig?	43
5.3 Hur hanterar eleverna sin egen stress?	44
5.4 Hur ser eleverna på sin närmaste och kommande framtid?	44
6. Sammanfattning.....	47
Referenser.....	50
Bilaga 1: Brev till skolledaren.....	53
Bilaga 2: Enkätundersökning	54
Bilaga 3: Sammanställning över programmen.....	57

1. Inledning

”Den viktigaste övergripande orsaken till att dö i förtid i Europa”, så framställer FN:s Världshälsoorganisation (WHO) dagens mentalhälso- och stressrelaterade problem. De konstaterar också att problemen berör alla åldrar och har stor utbredning och även om vi redan har effektiva metoder för att förebygga stress behövs ytterligare forskning.¹

Under vår lärarutbildning har vi vid flera tillfällen fått praktisera ute på olika skolor. Något som vi reagerat på under vår praktiska erfarenhet, och som vi även har personliga upplevelser av, är just den stress som eleverna verkar uppleva i skolan. Olika former av prov och skriftliga inlämningsuppgifter avlöser varandra och elevernas möjligheter att påverka är minimala eller obefintliga. En halvtimmes lunchrast är inget ovanligt, både för lärare och för elever. Vi upplever det som om att eleverna ständigt är i tidsbrist och att de kämpar för att hinna med läxor och fritidsaktiviteter. Vårt samhälle förändras allt mer mot en mer inrutad och hektisk vardag för att hinna med alla måsten. Man stressar för att hinna med så mycket som möjligt på så kort tid som möjligt och den stressade vardagen har en viss tendens att gå allt längre ned i åldrarna. När vi diskuterade ämnesval till vårt examensarbete kom vi in på våra erfarenheter av skolstressen och bestämde oss för att det här var något vi ville fördjupa oss i. Som blivande lärare är det av största vikt att vi försöker sätta oss in i elevernas skolsituation för att kunna utöva inflytande på deras lärandesituation under skolåren. Därför finner vi det av vikt att undersöka vad som gör eleverna stressade i skolan.

1.1 Syfte och problemformulering

Skolan är en av Sveriges största arbetsplatser och det är en plats där elever med olika bakgrunder och möjligheter möts. Det är i skolan som vi lärare har möjlighet att upptäcka elevernas stress och dess olika sätt att uttrycka sig. Syftet med vårt examensarbete är att undersöka om elever i årskurs tre på gymnasiet upplever sig stressade och i så fall varför. Vi vill även undersöka elevers eventuella stress på yrkesförberedande kontra teoretiska program. Dessutom har vi för avsikt att undersöka vad eleverna själva gör för att motverka stressen och om eleverna känner oro inför sin framtid. Vi ämnar även undersöka eventuella skillnader

¹Währborg, Peter. (2002). Förord skrivet av Levi, Lennart, *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm, Natur och Kultur, ISBN: 91-27-09007-8, s. 15

mellan könen. För att göra vårt arbete så tydligt som möjligt kommer vi att arbeta utefter följande frågeställningar:

- Vilka faktorer i skolan upplever eleverna framkalla stress?
- Om eleverna är stressade och hur det i så fall yttrar sig.
- Hur hanterar eleverna sin egen stress?
- Hur ser eleverna på sin framtid om elva år?

1.2 Uppsatsens disposition

Uppsatsens disposition är upplagd på så sätt att uppsatsen inleds med en kort bakgrund och därefter följer en kortfattad redogörelse av begreppet stress uppkomst och avgränsningar. Efter detta följer tidigare forskning om ungdomar och stress innan uppsatsen går vidare till en diskussion om val av metod och tillvägagångssätt. Därpå kommer uppsatsens resultatredovisning där resultaten av enkäterna redovisas och i följande kapitel analyseras resultaten. Uppsatsen avslutas med en sammanfattning.

1.3 Bakgrund

Sjukdomar som kan relateras till stress har idag blivit ett allt vanligare problem i vårt västerländska samhälle och allt fler folkhälsorapporter pekar ut denna ohälsa som ett av de största folkhälsoproblemen.²

Vårt samhälle står under ständig förändring och arbetstempo och tidspress fortsätter att öka. Stressiga arbeten ökade kontinuerligt under 1990-talet, särskilt bland kvinnor. Andelen som arbetar övertid blev också större under senare delen av 1990-talet.³ Nästan dagligen rapporteras om stressen och den psykiska ohälsan i samhället. Tidskrifter redogör regelbundet för detta vårt västerländska samhälles största hälsoproblem. De möter oss med rubriker om utbrända människor med stora svårigheter att komma tillbaka till ett fungerande arbetsliv och en normal tillvaro.

² SOU 2001:55, (2001), *Barns och ungdomars välfärd*, Stockholm, Graphium/Norstedt Förlag, ISSN: 0375-250x, s. 293

³ *Folkhälsorapport 2001*, (2001), Andra upplagan, första tryckningen, Stockholm, ISBN: 91-7201-508-x, s. 14

Stora samhällsförändringar har också ägt rum, vilka kan ha bidragit till att allt fler människor drabbats av stress. Det har gjorts nedskärningar i sjuklön, arbetslöshets- och arbetsskadersättning, införts en extra karensdag och så vidare. Dessa ekonomiska samhällsförändringar kan leda till att människor känner en stress för framtiden. Statistik från Arbetsmiljöverket visar att arbetsskador orsakade av stress har ökat markant. Sedan 1997 har arbetssjukdomarna ökat nästan fyra gånger och cirka 60 procent av ökningen berodde på stress.⁴

Läkaren och specialisten i allmän medicin, Ola Schenström, har gett ut ett stort antal böcker om stresshantering bland annat *Utbrändhet – den nya folksjukdomen*. Enligt denna publikation har Sverige den snabbaste ökningen av stressrelaterade sjukdomar i hela västvärlden. Schenström menar att den ihållande stressen, som kan leda till utbrändhet, är ett raskt växande hälsoproblem. Han anser att när stressen blir mycket långvarig och individen inte får tillfälle till återhämtning leder det till utbrändhet.⁵ Kanske är stressen helt enkelt en reaktion på dagens prestations- och kommunikationssamhälle. För i dagens kommunikationssamhälle har en ny slags stress infunnit sig – IT-stressen. Människor är ständigt tillgängliga med sina mobiltelefoner och e-postadresser. Det finns inte längre en klar gräns mellan arbete och fritid. Enligt en av Barnombudsmannens rapporter kan dagens kommunikationssamhälle göra att ungdomarna känner press på sin fritid då både datoranvändning och mobilanvändning har förmågan att skapa stress.⁶

Även gymnasieskolan har gått igenom stora förändringar under 1990-talet. Gymnasieskolan var tidigare indelad i linjer men dessa ersattes under 1990-talet med nationella program där alla program blev treåriga. Skolan gick även från centralstyrning till kommunstyrning där kommuner och skolor fick större friheter för utformningen av skolan. 1994 kom också nya läroplaner som var mera mål- och kunskapsrelaterade. Professor i pedagogik, Gunn Imsen, talar i sin bok *Lärarens värld* om hur skolan och samhället är ömsesidigt beroende av varandra och formar varandra. Hon ser skolan som en reflektion av samhället.⁷ Det är kanske så att barn och ungdomars livssituation och hälsotillstånd reflekterar hur vi vuxna mår. Den

⁴ Arbetsmiljöverket, www.av.se

⁵ Schenström, Ola, Krauklis, Martin. (2001) *Utbrändhet – den nya folksjukdomen*, Johanneshov, Robert Larsson AB, ISBN: 91-514-0336-6, s. 37

⁶ Barnombudsmannens årsrapport 2004, (2004) *Älskar, älskar inte – om barns och ungas nära relationer*, Stockholm, ISBN: 91-87448-36-x, s. 119

⁷ Imsen, Gunn, (1999), *Lärarens värld – Introduktion till allmän didaktik*, Studentlitteratur, Lund, ISBN: 91-44-00588-1, s. 107

långvariga stress som många av oss vuxna lever med idag kanske påverkar våra barn och ungdomar. Ett exempel av att allt fler och yngre individer drabbas av stress kan man läsa i en artikel från *Aftonbladet*. Lisa fem år blev sjukskriven på grund av stress i förskolan. Lilla Lisa fick magont, illamående och hade svårt att sova varpå hennes mamma tog henne till doktorn som konstaterade att Lisa led utav stress och sjukskrev flickan i fjorton dagar.⁸

Mycket i ungdomsåren kretsar kring att duga, att prestera något för att hävda sig och att ta en plats i gänget. Massmedierna skapar ett tryck att man skall vara på ett visst sätt. Tidningar basunerar ut hur man får den snyggaste strandkroppen och hur man går ner fem kilo på en vecka. Massmediernas bild av hur man skall vara klädd, vilka prylar och märken som är rätt, kan framkalla en orimlig bild för ungdomarna att leva upp till och skapa en inre stress.

I skolan finns faktorer som kan skapa stress till exempel betyg och ämneskurssystemen. Eftersom varje kurs betygssätts separat, men sammanfattas i slutbetyget, kan eleverna inte bättra på ett betyg. Detta kan skapa en känsla av att man aldrig får misslyckas eller ha en tillfällig svacka. *Kilen* (Konsumentinstitutet läkemedel och hälsa) har gjort en undersökning bland gymnasieelever för att studera elevernas förbrukning av tablettor som Alvedon och antibiotika. Resultatet visade överraskande att många elever tog Alvedon mot stress.⁹ Detta visar att det är angeläget att få en djupare förståelse för hur stressproblematiken ser ut för eleverna i gymnasiet. Först då kan man påverka och minska stressen för eleverna.

1.4 Stressbegreppets uppkomst

Den kanadensiske forskaren Hans Selye har kallats stressforskningens fader. Han beskrev stress första gången år 1936 och år 1946 hade det blivit ett erkänt begrepp. Det var Selye som introducerade begreppet stress som beteckning för något ospecifikt vid olika sjukdomstillstånd. Selye försökte under 1940-talet i Kanada studera och beskriva kroppens svar på allvarliga påfrestningar. Genom att studera djurs reaktioner vid fysisk ansträngning och vad som hände i deras kroppar, fick han en förståelse för vad som sker med en individ då denne utsätts för påfrestningar. Förloppet som sker i kroppen valde Selye att kalla för det allmänna anpassningssyndromet, - ”The General Adaptation Syndrome”, GAS. Selye upptäckte också att det fanns olika slags stress och han gjorde en uppdelning i positiv stress

⁸ *Aftonbladet*. (2001-02-24) artikel; ”Stressen gjorde 5-åriga Lisa sjuk”

⁹ *Aftonbladet* (2003-11-05), Artikel; *Ungdomar tar värktablettor – mot stress*

(eustress) och negativ stress (distress). Han gav även namn till de faktorer som leder fram till stress, de fick begreppet stressorer. Selye definierar stress som kroppens generella ospecifika reaktion på belastningar, både positiva och negativa belastningar.¹⁰

1.5 Avgränsningar

Det är många faktorer som påverkar ungdomars stresskänsla som till exempel fritid, vänner, media och sömnrutiner, men för att göra arbetet överskådligt och på grund av tidsbegränsning har vi valt att avgränsa arbetet till stressen i skolan och elevernas närmaste framtid. Det är ju för övrigt i skolan vi kommer att befinna oss yrkesmässigt i framtiden. Vi har också valt att inte lägga någon större vikt vid alla medicinska termer och begrepp. Det är ett medvetet val att inte redovisa hur stressen påverkar kroppen medicinskt. Detta på grund av att vi inte finner det relevant för uppsatsen. Men eftersom fritidsaktiviteter kan påverka skolarbetet kommer vi att ta hänsyn till om eleverna nämner att fritidsaktiviteterna påverkar deras stresskänsla i enkätundersökningen. Om så är fallet kommer vi även att nämna fritidsaktiviteter vid vår sammanställning.

¹⁰ Hans, Selye, (1978), *The Stress Of Life*, revised edition, The McGraw-Hill Companies, Inc, ISBN: 0-07-056212-1, s. 36-51

2. Forskningsbakgrund

Det finns rikligt med litteratur som behandlar ämnet stress. I vår forskningsbakgrund kommer vi framför allt att lägga fokus på forskning som är kopplad till våra frågeställningar.

I Sverige har professor emeritus Lennart Levi varit en av de främsta förespråkarna för ett stressperspektiv på människan och han har bidragit med många betydelsefulla pedagogiska inlägg inom hälsodebatten. Framför allt har han arbetat för att på ett enkelt och pedagogiskt sätt kunna förklara stress och stresshantering. Ett exempel på hans pedagogiska metaforer är när han liknar passformen hos en sko vid relationen mellan människan och miljön. En felaktigt tillverkad sko passar foten dåligt och man får skoskav, men problemet kan även uppstå om man går på fel sätt även om skon egentligen är perfekt konstruerad för foten.¹¹ Med andra ord, stress kan uppstå även om förhållandena är ”perfekta”.

Vad är då stress? Det finns idag många olika definitioner på stress. En av dem finner vi i universitetsadjunkt Matts Dahlkwist bok:

Stress är så mycket mer än att bara vara jäktad. Det kan förutom tidspress handla om ansvarstyngd, relationsstress, ensamhet, vanmakt, ekonomisk stress och att vara ställd utanför utan att kunna påverka. Man kanske inte ser någon möjlig väg ur en konfliktartad situation. Man känner sig då låst, utan handlingsalternativ.¹²

Dahlkwist går bland annat igenom begreppet stress och stresshantering och han anser att människan hela tiden påverkas av inre och yttre stressorer¹³. De yttre stressorerna kan man finna i sin omgivning. Det kan vara allt ifrån konflikter med andra människor till tidsbrist. De inre stressorerna består av alla de krav vi ställer på oss själva. Allt det som vi antar och tror att omgivningen förväntar sig av oss och som skapar skuld känslor inombords. Det är enligt forskare när stressen blir ihållande och långvarig som de stora problemen börjar uppstå. Idag använder man begreppet ”utbrändhet” för detta fenomen. Dahlkwist talar i sin publikation om både negativ och positiv stress. Den stress som människor upplever som stimulerande

¹¹ Levi, Lennart (1997). ”Stress och hälsa”. Ur *Skandia, Vår hälsa*, Stockholm. ISSN: 99-0111505-1

¹² Dahlkwist, Matts (2004). *Hantera din stress – en utvecklingsguide och faktabok*, Uppsala, Kunskapsföretaget AB, ISBN: 91-89040-41-4, s. 10

¹³ Stressorer= Faktorer som gör oss stressade

och motiverande kallar Dahlkvist för positiv stress. Den positiva stressen upptäcks bland annat i idrottssammanhang. Men om situationen upplevs som tvångsmässig och utom egen kontroll ersätts den istället av en negativ stress och när människan under en längre tid utsätts för negativ stress kan det leda till utbrändhet.¹⁴

2.1 Undersökningar om ungdomars relation till stress idag

Sverige deltar sedan mitten av 1980-talet i internationellt forskningsprojekt som heter ”Health Behaviour in School-aged Children” (HBSC) som leds av Världshälsoorganisationen (WHO). Undersökningar görs vart fjärde år med hjälp utav frågeformulär som delas ut till elever i åldrarna elva, tretton och femton, i 35 länder. Syftet med studien är att öka kunskapen om barn och ungas levnadsvanor och förhållanden och följa utvecklingen inom landet över tid. Dessutom vill man jämföra resultaten med andra länder. Man undersöker bland annat ungdomarnas psykiska hälsa och hur många elever som har återkommande besvär som till exempel huvudvärk, ont i magen, irritation, nedstämdhet och sömnsvårigheter.¹⁵

I samband med föregående undersökning utkommer Socialstyrelsen med en folkhälsorapport om hälsotillståndet för Sveriges medborgare. I *Folkhälsorapport 2005* kan man läsa om hur ett tydligt könsmonster har observerats vad det gäller stress bland skolungdomar. Stresssymptomen som nedstämdhet, ångest och irritation ökar ju äldre flickorna blir, medan pojkarnas stressymptom inte har något samband med att de blir äldre.¹⁶ Eftersom folkhälsorapporten inte utkommer årligen ger Socialstyrelsen ut en lägesrapport varje år. I *Lägesrapport 2006* kan man läsa att utöver redan nämnda symptom uppger ungdomar att de har sömnbesvär och huvudvärk mer än en gång varje vecka. De som lider av detta är enligt undersökningen övervägande av kvinnligt kön.¹⁷

Barnombudsmannen Lena Nybergs rapport *Stress i barns och ungas vardag* redogör för ett arbete som har pågått under perioden 2001-2003.¹⁸ Ungdomar har enligt rapporten tagit upp stress som ett vardagsproblem. Skolan är en orsak till stress för många ungdomar. Det finns få

¹⁴ Dahlkvist, s. 15f

¹⁵ Danielson, Mia, (2003) *Svenska skolbarns hälsovanor 2001/02*, Rapport 2003:50, Stockholm, ISBN: 91-7257-241-8

¹⁶ *Folkhälsorapport 2005*, (2005), Socialstyrelsen, Stockholm, ISBN: 91-7201-940-9, s. 257f

¹⁷ ”Folkhälsa – Lägesrapport 2006”, Socialstyrelsen februari 2007, tillgänglig på http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/E8B505A3-047B-484C-95F8-0BC5BE59F0BA/7226/200713115_rev1.pdf, citerad 18 december 2007

¹⁸ Nyberg, Lena. (2003) *Stress i barns och ungas vardag*. Rapport BR2003:02. Stockholm, ISSN: 1652-0157

vuxna i skolan och tempot är högt uppskruvat. Nyberg anser att det faktum att allt fler ungdomar visar symptom på negativ stress och ökad psykisk ohälsa visar på att det finns stora brister i vårt sätt att möta ungdomars behov och krav. Nyberg konstaterar att stress är ett växande problem hos barn och ungdomar. Hon anser att stress är en reaktion som människan måste ha och som mestadels är bra, men om ökningen av stresshormoner sker för ofta eller ihållande skadar det kroppen på sikt, framför allt om man är ung och fortfarande utvecklas. Barnombudsmannen bjöd in 16 barn och ungdomar som under en dag fick diskutera kring vad de upplevde som stressande och hur de ansåg att det skulle åtgärdas. Syftet med den här dagen var att lyssna på barn och ungdomars egen syn på problemet och hur det skall åtgärdas. Något som framkom av diskussionen var att vuxenvärlden, lärare och föräldrar, allt som oftast överskattar ungdomars kunnande att organisera och genomföra projekt. De vuxna missar ungdomarnas behov av hjälp, bekräftelse och stöd. Nyberg drar slutsatsen att vuxnas iver för att låta ungdomar vara med och diskutera och lösa problem även kan bli en belastning för dem och en källa för stress och oro.

Nyberg har även försökt att samla kunskap genom enkätundersökningar för att ta reda på vad barn och ungdomar själva tycker om sin stress och hur stort problem stress är för dem.¹⁹ Sammanlagt svarade 400 barn från 20 skolor i 17 olika kommuner på dessa enkäter. Barnen var mellan nio och sexton år gamla. I enkäten fick eleverna svara på frågor som berörde hur ofta de känt sig stressade under läsåret, hur det kändes i kroppen, vad som eventuellt gjorde dem stressade i skolarbetet, i hemmet, på fritiden och om de kände krav från media på att de skall vara på ett visst sätt. Svaren visade att nästan 80 % kände sig stressade i skolan.

Genom ett regeringsbeslut i maj 2005 kom uppdraget att göra en utredning kring ungdomars livssituation med utgångspunkt stress och dess följder för det psykiska hälsotillståndet. Målet var att utreda vilka förhållanden som framkallade stress hos ungdomar, för att därefter kunna rekommendera olika metoder som kan minska deras stress. Utredningen genomfördes med utgångspunkt i fyra olika frågeställningar vilka bland annat behandlade stressens eventuella ökning i samhället. Utredningen gav hypoteser som sedan testades i empiriska undersökningar. Jämförelser gjordes även mellan yrkesförberedande och teoretiska program. Resultatet visar att de yrkesförberedande eleverna i princip inte upplever någon stress alls. Det är en diger undersökning som består av 380 sidor utredande text där bland annat elever i

¹⁹ Nyberg, Lena. (2003) *Barn och unga berättar om stress – resultatet från Barnombudsmannens undersökning bland kontaktklasserna, våren 2003*. Rapport BR2004:03. Stockholm, ISSN: 1652-0157

årskurs nio, gymnasister och högskolestudenter ger sin syn på stress, dess orsaker och vad man kan göra åt fenomenet.²⁰

2.2 Undersökningar kring stressrelaterade orsaker för ungdomar

Enligt Barnombudsmannens rapport finns det inte bara en orsak till att ungdomar känner sig stressade utan stress drabbar människor olika och av olika anledningar. Faktorer som sömn, familj, fritid och vänner påverkar också. Ser man till vad eleverna fann stressande i skolan visar Nybergs rapport att nästan varannan elev upplever att de har för mycket läxor. Andra stressfaktorer var att de inte får lugn och ro i klassrummet, för många prov eller att eleverna ställde för höga krav på sig själva.²¹ Många ungdomar har kanske svårt att känna att deras insats duger och känner att de ständigt måste prestera bättre resultat.

Matts Dahlkvist anser att vi kan finna många stressorsaker i skolans organisation. Elevernas skoldag är oftast uppdelad i en mängd olika ämnen och händelser. En gymnasieelev kan ha tio olika lärare eller mer under en vecka och Dahlkvist menar att eleverna på detta sätt kan få svårt att se helheten och sammanhanget i all information som de får. Dessutom påpekar han att det inte är alltid som samordningen fungerar mellan lärarna och då kommer eleverna i kläm, till exempel får eleverna ofta mycket uppgifter och prov kring skolloven.²² Andra stressfaktorer i skolan som Dahlkvist nämner är den ständiga känslan av tidsbrist, upprepat monotont arbetet, oklar arbetsbeskrivning, mobbning och små möjligheter att påverka arbetsinnehållet och det egna arbetet.²³

Skolmiljön är enligt honom ett annat stressmoment. Dahlkvist påpekar att många skolor har dålig skolmiljö. Skolmatsalarna är stökiga och trista och hela skolan kan vara sliten och ljudvolymen hög. Allt detta påverkar elevernas stresskänsla.²⁴ Dahlkvist framhåller att enligt Arbetsmiljölagen har gymnasieskolans elever rätt att få utbildning i arbetsmiljöfrågor men på många skolor har eleverna fortfarande inte involverats i arbetet för en bättre skolmiljö.

²⁰ *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder*, (2006), Regeringens rapport SOU 2006:77, Stockholm, Edita Sverige AB, ISSN: 0375-250x

²¹ Nyberg, Lena. *Barn och unga berättar om stress*, s. 11

²² Dahlkvist, Matts, s. 46f

²³ Ibid, s. 89

²⁴ Ibid, s. 46f

Skolungdomar blir stressade av en dålig arbetsmiljö och av små möjligheter till inflytande. Därför är det viktigt att få vara med och påverka den egna arbetsmiljön i skolan.²⁵

Även tidigare nämnda undersökning, SOU 2006:77, visar att ungdomarna betraktar arbetsmiljön i skolan som stressframkallande. Ungdomarna påpekar det orättvisa i att lärarna har en bättre arbetsmiljö än eleverna. Lärarrummen är möblerade med mjuka soffor och gardiner och tavlor på väggarna. Klassrummen och gemensamma elevutrymmen är oinredda med tråkiga färger på väggarna och utan gardiner och tavlor.²⁶

2.3 Undersökningar kring stresssymptomer hos ungdomar

Som Barnombudsmannens rapporter visar, känner sig många elever i skolan utsatta för långvarig och ihållande stress. Undersökningarna visar att det under de senaste åren har funnits en klar ökning av stresssymptomen huvudvärk, problem med sömnen, ont i magen och yrsel, bland både flickor och pojkar. Ungdomarna i Nybergs rapport beskriver stresskänslan som att de känner sig gråtfärdiga och panikslagna, trötta, irriterade och har sömnproblem och de tycker ingenting är roligt längre.²⁷

Psykologen Stephen Williams tar i sin bok *Press utan stress* upp hur olika människor reagerar på stress och hur man kan omvända stresskänslan till något positivt.²⁸ Williams tar upp ett stort antal olika stressrelaterade sjukdomar. Sjukdomar som forskningen har bevisat kan kopplas till stress är till exempel migrän, allergier, astma, magsår, förstoppning, menstruationsstörningar, matsmältningsproblem, diabetes, depressioner och i vissa fall även cancer. Naturligtvis behöver utbrytande av dessa sjukdomar inte vara stressrelaterat.

Ungdomar kan försöka fly undan stressproblem på olika sätt. Specialpedagogen Ylva Ellneby talar i sin publikation *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*, om begreppet fly eller fäkta och med det refererar hon till att när en människa utsätts för stress reagerar man med kamp eller flykt. Hon anser att några av de typiska flyktbeteendena är att hålla för öronen, att

²⁵ Dahlkwist, Matts. s. 89ff

²⁶ *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder*, (2006), Regeringens rapport SOU 2006:77, s. 166

²⁷ Nyberg, Lena. *Barn och unga berättar om stress*. s.8

²⁸ Williams, Stephen. (1995). *Press utan stress ger maximal prestation*. Malmö. Richters Förlag AB, ISBN: 91-7705-124-6

blunda, förneka, att sova, att glömma och att skolka. Typiska kampbeteenden är enligt Ellneby; aggressivitet, trots och destruktivitet.²⁹

2.4 Undersökningar om hur ungdomars stress kan minska

I en studie gjord i Stockholms län fann man att skyddande faktorer mot stress hos eleverna var att skolan var mindre, det vill säga skolan hade färre än 500 elever, eleverna hade inflytande och möjligheter att påverka och skolan erbjöd fritidsaktiviteter i skolans lokaler efter skolans slut.³⁰

Dahlkwist menar att det är viktigt för ungdomar att få kontroll över sin egen tillvaro, att känna att man kan påverka sin egen situation och finna mening och sammanhang i det man gör.³¹ Detta är något som den tidigare nämnde psykologen Stephen Williams håller med om i sin bok. Han anser att skolan bör utveckla en delaktighetskultur där eleverna är delaktiga i besluten.³² Problemet är enligt Barnombudsmannen att ungdomar ofta ges ett formellt inflytande, men att de inte får de rätta redskapen för att kunna förverkliga sitt inflytande. Resultatet blir istället frustration och en känsla av otillräcklighet. Därför är det viktigt att lärarna ger ett aktivt stöd. Det är också viktigt att barn och ungdomar får respons på vad de gör i form av beröm och bekräftelse. Detta kan motverka den negativa stressen.³³

Forskaren och professorn i medicinsk sociologi, Aaron Antonovsky har skapat begreppet KASAM³⁴ där han har koncentrerat sig på hur man förebygger ohälsa och lär sig att hantera stressade situationer. KASAM hänsyftar till att det är först när man lär sig förstå sin situation och när man kan förutse resultatet av situationen som stressen blir begriplig. Först då kan den stressade personen själv påverka vad som sker och hantera sin situation. Han anser att om man känner sammanhang och kontroll i tillvaron kan man klara av mer arbetsbörda innan man känner sig stressad.³⁵ Begreppet KASAM är återkommande i flera avhandlingar. Det återfinns

²⁹ Ellneby, Ylva, (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm, Natur och Kultur, ISBN: 91-27-07731-4, s. 68

³⁰ Nyberg, Lena. *Stress i barns och ungas vardag*, s. 54

³¹ Dahlkwist, Matts, s. 56

³² Williams, Stephen. *Press utan stress*, s. 176

³³ Nyberg, Lena. *Stress i barns och ungas vardag*, s. 17

³⁴ KASAM = en Känsla Av SAManhang

³⁵ Antonovsky, Aaron. (1997). *Hälsans mysterium*. Stockholm. Natur och kultur, ISBN: 91-27-02193-9

bland annat i SOU 2006:77 där begreppet diskuteras i samband med psykisk ohälsa.³⁶ Vikten av sammanhang är något som även poängteras i *Läroplan för de frivilliga skolformerna Lpf 94*. Där står tydligt att: ”Skolan skall ge eleverna möjligheter att få överblick och sammanhang”.³⁷ Deras kunskapsutveckling är beroende av att få en helhetssyn och en kontext i sin undervisning.

³⁶ *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder*, (2006), Regeringens rapport SOU 2006:77, Stockholm, Edita Sverige AB, s. 227f

³⁷ *1994 års läroplan för de Frivilliga Skolformerna, Lpf 94*, Skolverket och Fritzes, Stockholm, ISBN: 91-38-31737-0, s. 6

3. Metod

När det gäller valet av metod måste syftet med forskningen vara det avgörande. Syftet med vårt examensarbete är bland annat att undersöka om elever i årskurs tre på gymnasiet känner sig stressade, varför de känner sig stressade och vad de i så fall gör för att minska stressen. Undersökning med intervju diskuterades, men vi kom fram till att man med intervju endast når ett fåtal elever och vårt mål är att få en vidare bredd på undersökningen. Därför föll valet av metod på enkätundersökning. Professor i sociologi, Jan Trost, menar att enkäter oftast är av företrädesvis kvantitativ natur i den mening att man till exempel vill kunna säga hur många procent som tycker eller gör på ett visst sätt. Men han anser också att det är möjligt att kombinera kvantitativa och kvalitativa studier.³⁸ Enkäter kräver mycket tid att konstruera men är lättare att bearbeta och sammanställa än intervjuer och detta var också något som kom att påverka vårt beslut av metod. Till vårt syfte hör också att vi skall göra en viss jämförelse mellan yrkesförberedande och teoretiska program och därmed kommer vi även att använda oss av en komparativ metod.

3.1 Enkäterna

Till vår hjälp att skapa enkäter använde vi oss främst av ovan nämnda Trost och publikationen *Att få svar* som är författad av arbetspsykologen Jan-Axel Kylén.³⁹ Trost ger många tänkvärda synpunkter på olika frågor, vad man kan fråga om och hur man kan ställa frågorna. Han ger dessutom många konkreta exempel från sin egen erfarenhet. Kyléns bok behandlar bland annat hur du som forskare skall få de svar du behöver för din undersökning och han beskriver också hur du skall ta hand om dina svar och bearbeta dem. Vid utformningen av enkäterna uppkom problemet om frågorna skulle vara strukturerade eller öppna frågor. I en öppen fråga svarar den tillfrågade med egna ord och den ställer högre krav på att den som skall svara skall kunna formulera sig. Trost anser att man skall fundera över svårigheterna med öppna frågor. Han ser framförallt två svårigheter med öppna frågor. För det första tar det tid att handskas med de skrivna svaren. Handstilen kan vara svårläst, det kan vara långa och utförliga svar eller bara enstaka ord där det är svårt att förstå innebörden då svaren kan ha flera olika dimensioner. För det andra kan vissa människor ha svårt eller vara ovana att formulera sig

³⁸ Trost, Jan (2001) *Enkätboken*, Lund, Studentlitteratur, Andra upplagan, ISBN: 91-44-01816-9, s. 16f

³⁹ Kylén, Jan-Axel (2004). *Att få svar – intervju, enkät, observation*. Stockholm, Bonnier Utbildning AB, ISBN: 91-622-6577-6

skriftligt och risken är stor att de istället inte skriver någonting alls. Resultatet blir då ett stort bortfall. Dock rekommenderar han att man har en öppen fråga i varje enkätformulär och gärna i slutet av enkäten.⁴⁰ Kylén anser att ett problem med de strukturerade frågorna är att de ger begränsade möjligheter att uttrycka sina egna tankar. Naturligtvis är en undersökning med givna svar lättare att både svara och bearbeta men risken är att vi styr de svarandes tankar i den riktning vi vill.⁴¹ Vi har tagit denna litteratur i beaktande vid utformandet av vår enkät.

När det var dags att sammanställa enkäten blev utgångspunkten vårt syfte och våra frågeställningar. På vissa av frågorna krävs mer personliga svar och därför valdes både öppna och strukturerade frågor i vår utformning. I de strukturerade frågorna har vi bland annat bett eleverna att rangordna sina svar från ett till tre. Detta för att få fram eventuella skillnader mellan programmen och för att se om kvinnor och män upplever samma saker stressande. I de sista två frågorna har vi valt att inte använda begreppet stress utan istället fokuserat frågorna kring om elever känner oro inför framtiden, detta för att regeringens utredning SOU 2006:77, visar att oro är en källa till stress.⁴²

Enkätens frågor grundas på den litteratur vi har bearbetat under arbetets gång. I vårt insamlade av material fann vi att vissa symptom på stress var vanligt förekommande, som till exempel huvudvärk och sömnsvårigheter med flera. Det kom därav naturligt att undersöka dessa symptom i vår enkät. En del av litteraturen behandlade hur skolmiljön kan påverka elevernas stresskänsla. Detta fann vi intressant att undersöka och därav dessa frågor i enkäten.

Innan enkäterna delades ut till vår undersökningsgrupp genomförde vi en provenkät på en ungdom i bekantskapskretsen med gott resultat.

3.2 Urval

Vi har valt en kommunal gymnasieskola i södra Sverige som vårt undersökningsområde, detta på grund av det stora urvalet av program som skolan rymmer, vilket var en förutsättning för vår komparativa studie. Dessutom har vi båda varit i kontakt med denna skola tidigare, både som elever och som lärare. Det är en stor skola som har ett elevantal på cirka 1200 elever och

⁴⁰ Trost, Jan, s. 72

⁴¹ Kylén, Jan-Axel, s. 61

⁴² SOU 2006:77, s. 124ff

100 lärare. Gymnasiet har tillgång till två kuratorer och tre skolsköterskor. Miljön är överlag sliten både invändigt och utvändigt och tillgången till tekniska hjälpmedel är undermålig. Miljön känns steril och opersonlig och är inte inbjudande. Respondenterna för undersökningen tillhör sex olika program: Samhälls-, Naturvetar-, Barn och Fritid-, Bygg-, Teknik- och det Estetiska programmet med två inriktningar (musik och teater/bild). De elever vi riktade oss till läser det sista året på gymnasiet och de står därmed med en fot i skolan och en fot i vuxenvärlden. Eleverna är även myndiga vilket innebar att vi inte behövde målsmans medgivande. Deltagandet var frivilligt och helt anonymt. Sammanlagt deltog 129 elever (68 män och 61 kvinnor) i vår undersökning. Valet av ålder på eleverna föll sig naturligt då tidigare studier framförallt gjorts på yngre barn.

3.3 Etisk reflektion

Vår undersökning och enkät berör, för många elever, ett känsligt område. Därför fann vi det viktigt att vid enkätundersökningstillfällena upplysa eleverna om att enkäten skulle vara fullständigt anonym och att ingen enskild elev skulle kunna identifieras. Vi poängterade även att enkäterna endast kommer att redovisas i vår examensuppsats och enkäterna kommer inte att användas utöver det. Dock framhöll vi att uppsatsen kommer att publiceras och finnas tillgänglig att läsas av allmänheten.

3.4 Tillvägagångssätt

Innan vi kunde starta vår undersökning bland eleverna kontaktade vi alla rektorerna på den tilltänkta skolan för att få deras medgivande till undersökningen. Detta mötte inga hinder. Därefter tog vi kontakt med de ansvariga för de program vi hade för avsikt att undersöka. Inte heller här uppstod problem. Vi fick datum tilldelade när vi var välkomna att besöka klasserna för att genomföra enkätundersökningen. Vid undersökningstillfällena började vi med att presentera oss själva, var vi kom ifrån, vad enkäten skulle användas till, att den var frivillig och elevernas anonymitet försäkrades. Vi förtydligade även ett par av frågorna som eventuellt kunde skapa problem. Eleven fick den tid som behövdes för att fylla i enkäten, därefter samlade vi in dem och tackade eleverna för deras medverkan.

För att få ett så tydligt resultat som möjligt utifrån våra frågeställningar valde vi att sammanställa enkäterna med utgångspunkt från helheten. Därefter klassificerade vi dem i

program och kön. Efter att ha sammanställt resultaten började vi att räkna ut resultaten i procent. Vid uträkningen av resultaten har vi först sammanställt ett generellt resultat beräknat på samtliga elever, därefter har vi beräknat hur individerna i klasserna har svarat procentuellt. Slutligen noterade vi resultaten i tabeller för att förtydliga svaren.

3.5 Tillförlitlighet

Vi har personligen närvarat, delat ut och samlat in enkäterna till eleverna. Vid undersökningstillfällena förklarade vi även frågorna för eleverna för att få ett så tillförlitligt svar som möjligt. Undersökningen visar ett mycket högt deltagande och ett lågt bortfall därför finner vi att undersökningen har hög tillförlitlighet.

4. Genomgång och analys av primärmaterial

I det här avsnittet presenteras resultatet av vår enkätundersökning *Ungdomar och stress* (se bilaga 2). Resultaten redovisas först med en generell redogörelse av samtliga elever för att därefter redovisas i tabeller där individernas svar redovisas klassvis i procent. Två tabeller redovisas endast i helhetsperspektiv. Detta på grund av att eleverna ombads rangordna svaren och redovisning av klassernas och könens resultat skulle ha inneburit ytterligare ett stort antal tabeller, vilket hade förlängt uppsatsen betydligt. Sammanlagt har 129 enkäter delats ut och responsen har varit väldigt positiv, endast två elever valde att inte delta i undersökningen. Fördelningen mellan könen var förhållandevis jämn, 68 män och 61 kvinnor. I uppsatsens syfte framhålls att vi kommer att studera både teoretiska och yrkesförberedande program. De yrkesförberedande programmen vi har undersökt är Bygg- och Barn och Fritidsprogrammet. Bland de teoretiska programmen valde vi att undersöka Naturvetar-, Teknik-, Samhällsvetar- och det Estetiska programmet. Resultatet kommer att redovisas samt kommenteras efter enkätens utformning. För att underlätta förståelsen av tabellerna finns det i bilaga tre en sammanställning över programmen och antalet elever samt fördelningen mellan män och kvinnor.

4.1 Hur ofta har du känt dig stressad den här terminen?

Totalt svarade 127 elever på frågan och bortfallet i den här frågan blir två manliga elever från teoretiska program. Det dominerande svaret visar att 39 % av eleverna känner sig stressade flera gånger i veckan. Resultatet visar även att det inte var någon större skillnad i den här frågan mellan de yrkesförberedande (38 %) och de teoretiska programmen (39 %). Däremot upplever kvinnor sig näst intill dubbelt så ofta stressade än män. Endast 5 % av de svarande anser sig aldrig stressade och dessa är enbart manliga elever.

4.1 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt		Natur		Teknisk		Bygg		Samhäll		Barn & Fritid	
	M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv	
Varje dag	4,2%	8,3%	--	12,6%	3,7%	--	6,3%	--	4,6%	9,1%	--	16,7%
Flera ggr i veckan	20,8%	33,3%	18,8%	--	14,9%	3,7%	12,5%	6,2%	13,6%	5,0%	4,2%	45,8%
En ggr i veckan	12,5%	4,2%	31,2%	6,2%	3,7%	22,2%	12,5%	--	--	13,6%	--	20,8%
Ngn gång i mån	--	4,2%	12,5%	6,2%	25,9%	--	31,2%	--	--	9,1%	4,2%	8,3%
Mer sällan	4,2%	4,2%	6,2%	6,2%	7,4%	--	18,8%	--	--	--	--	--
Aldrig	--	--	--	--	14,8%	--	12,5%	--	--	--	--	--
Obesvarad	4,1%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--

4.2 Vad gör dig stressad i skolan?

Den här frågan skulle eleverna rangordna från ett till tre där ett var det som gjorde dem mest stressade. Uppgiften med att rangordna har missuppfattats av 29 elever som istället har satt kryss eller rangordnat alla alternativen med ett, två och tre. Totalt har därmed 95 elever svarat med godkända svar (40 män och 55 kvinnor). Undersökningen visar att tre faktorer utpekades som mest stressframkallande. 28 % av eleverna upplever tidsbrist som den största orsaken till stress i skolan. De yrkesförberedande programmen (30 %) upplever tidsbristen som ett något större stressande moment än de teoretiska programmen (27 %). När det gäller skillnaden mellan könen, upplever männen (33 %) tidsbristen något mer stressande än kvinnorna (26 %). 25 % av eleverna upplever att de har för många prov och redovisningar som det näst mest stressande i skolan och som den tredje stora faktorn tycker 18 % att deras höga krav på sig själva är det mest stressande. Det som eleverna finner minst stressande av alternativen är bristen på inflytande.

4.2 Tabellen visar i procent hur alla elever på samtliga program har svarat

Hög ljudvolym i klassrummet	2,1 %
Inte tillräckligt med hjälp av lärarna	2,1 %
Höga krav från lärarna	9,4 %
Krav hemifrån	1,1 %
För många prov / redovisningar	25,3 %
Höga krav på dig själv	17,9 %
För mycket läxor	5,3 %
Tidsbrist	28,4 %
Brist på inflytande	--
Betygen	8,4 %

4.3 Hur ofta har du haft följande besvär under denna termin?

Den här frågan utgår ifrån hur ofta eleverna upplever olika symptom som enligt den tidigare forskningen går att koppla till stress. Det första symptom vi frågade om var huvudvärk. På denna fråga svarade totalt 123 elever varav 64 var män och 59 var kvinnor. Två alternativ har fått lika många svar. 31 % upplever att de har huvudvärk någon gång i månaden och 31 % svarar att de har huvudvärk mer sällan eller aldrig. Endast 1 % upplever att de har huvudvärk varje dag. När det gäller alternativet någon gång i månaden så skiljer det mellan de yrkesförberedande och de teoretiska programmen (38 % mot 28 %) och när det gäller alternativet mer sällan eller aldrig valde fler på de teoretiska programmen detta alternativ (35 % mot 23 %). Undersökningen visar att det till övervägande del är kvinnor som lider av återkommande huvudvärk medan männen dominerar svaret mer sällan eller aldrig.

4.3.1 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt		Natur		Teknisk		Bygg		Samhäll		Barn & Fritid	
	M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv	
Huvudvärk												
Varje dag	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8,3%
Flera ggr i veckan	4,2%	4,2%	--	--	7,4%	--	12,5%	--	--	31,9%	--	16,7%
En ggr i veckan	4,2%	25%	--	--	11,1%	--	12,5%	--	4,5%	27,3%	--	20,8%
Ngn gång i mån.	8,3%	20,8%	18,8%	18,8%	25,9%	3,7%	31,3%	6,2%	9,1%	9,1%	--	37,5%
Mer sällan /aldrig	20,8%	4,2%	50%	12,4%	40,7%	3,7%	37,5%	--	4,5%	9,1%	8,3%	4,2%
Obesvarad	8,3%	--	--	--	7,4%	--	--	--	--	4,5%	--	4,2%

Det andra stressymptomet är ont i magen. 124 elever svarade på denna fråga (64 män och 60 kvinnor) 37 % anser sig sällan eller aldrig ha ont i magen och 29 % anser sig ha ont i magen någon gång i månaden. Även på detta symptom valde fler från de teoretiska programmen alternativet mer sällan eller aldrig (42 % mot 28 %). Precis som vid föregående symptom lider kvinnorna oftare av ont i magen än männen. Kvinnorna är klart övervägande vid svarsalternativet flera gånger i veckan.

4.3.2 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Ont i magen												
Varje dag	--	--	--	--	--	--	--	--	--	9,1%	--	--
Flera ggr i veckan	4,2%	8,3%	6,3%	12,5%	3,7%	3,7%	6,3%	--	4,5%	27,3%	--	20,8%
En ggr i veckan	4,2%	12,5%	--	--	18,5%	--	18,7%	--	--	4,5%	--	12,5%
Ngn gång i mån.	4,2%	25%	18,7%	6,3%	18,5%	--	43,7%	6,3%	4,5%	13,7%	4,2%	33,3%
Mer sällan /aldrig	25%	8,3%	43,7%	12,5%	44,5%	3,7%	25%	--	9,1%	22,8%	4,2%	25%
Obesvarad	8,3%	--	--	--	7,4%	--	--	--	--	4,5%	--	--

Det tredje stressymptomet är svårt att somna. Antalet elever som har svarat på denna fråga är 124 stycken(64 män och 60 kvinnor). Även här är det dominerande svarsalternativet mer sällan eller aldrig vilket 38 % svarar. Detta alternativ valde 35 % av de yrkesförberedande programmen och 39 % av de teoretiska programmen. Kvinnorna är överrepresenterade när det gäller svårigheter att somna varje natt, men även männen visar sig ha problem att somna.

4.3.3 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Svårt att sova												
Varje dag	4,2%	8,3%	--	6,2%	3,7%	--	--	--	--	13,6%	--	12,5%
Flera ggr i veckan	8,3%	8,3%	12,5%	--	7,4%	--	18,7%	--	--	9,1%	--	25%
En ggr i veckan	4,2%	12,5%	18,8%	6,2%	7,4%	--	25%	6,2%	--	9,1%	--	16,6%
Ngn gång i mån.	8,3%	4,2%	18,8%	12,5%	18,5%	7,4%	18,7%	--	4,5%	13,6%	4,2%	4,2%
Mer sällan /aldrig	12,5%	20,8%	18,8%	6,2%	48,2%	--	31,2%	--	9,1%	36,5%	4,2%	33,3%
Obesvarad	8,3%	--	--	--	7,4%	--	--	--	4,5%	--	--	--

Det fjärde stressymptomet är om eleverna upplever sig trötta under dagarna. Bortfallet är endast två manliga elever, sammanlagt har därmed 127 stycken elever svarat på den här frågan. Undersökningen visar att nästan 80 % upplever att de är trötta minst en gång i veckan. Enkätsvaren visar att det finns en skillnad mellan de yrkesförberedande programmen där 43 % känner sig trötta under dagen mot de teoretiska programmen där 34 % har samma problem. Endast 0,5 % av de svarande anser sig mer sällan eller aldrig trött under dagen. Det är dubbelt så många kvinnor som män som har svarat att de är trötta varje dag däremot är det mer män som är trötta en gång i veckan till någon gång i månaden.

4.3.4 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt		Natur		Teknisk		Bygg		Samhäll		Barn & Fritid	
	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv
Trött under dagarna												
Varje dag	4,2%	29,2%	12,5%	12,5%	14,9%	--	12,5%	--	9,1%	31,9%	--	20,8%
Flera ggr i veckan	20,7%	16,3%	12,5%	--	40,7%	--	37,5%	--	4,5%	31,9%	--	41,7%
En ggr i veckan	12,5%	4,2%	25%	6,3%	22,2%	3,7%	25%	6,2%	4,5%	13,6%	--	20,8%
Ngn gång i mån.	4,2%	4,2%	12,5%	14,8%	14,8%	3,7%	18,7%	--	--	4,5%	8,3%	4,2%
Mer sällan /aldrig	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	4,2%
Obesvarad	4,2%	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Det femte och sista stressymptomet är om eleverna upplever sig sova dåligt på natten. 125 elever har svarat (64 män och 61 kvinnor). Det är endast 5 % av eleverna som anser sig sova dåligt varje natt medan det dominerande svarsalternativet återigen är mer sällan eller aldrig, vilket 29 % har svarat. Flera elever på de yrkesförberedande programmen har fyllt i att de sover dåligt flera gånger i veckan (28 %). De 5 % som anser sig sova dåligt varje natt är till 83 % från de teoretiska programmen. I samma kategori dominerar kvinnorna med samma siffror. Det är övervägande fler män som har svarat alternativet mer sällan eller aldrig.

4.3.5 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Sovit dåligt på natten												
Varje dag	--	4,2%	--	6,3%	3,7%	--	--	--	--	9,1%	--	4,2%
Flera ggr i veckan	12,5%	8,3%	6,3%	--	14,8%	--	25%	6,2%	4,6%	13,6%	--	25%
En ggr i veckan	8,3%	12,5%	12,5%	--	18,5%	--	18,7%	--	9,1%	13,6%	--	16,7%
Ngn gång i mån.	4,2%	16,7%	18,7%	18,7%	14,8%	3,7%	31,4%	--	--	31,9%	4,2%	12,5%
Mer sällan /aldrig	12,5%	12,5%	31,2%	6,3%	33,3%	3,7%	18,7%	--	4,5%	13,6%	4,2%	33,2%
Obesvarad	8,3%	--	--	--	7,5%	--	--	--	--	--	--	--

4.4 Hur ser din skolsituation ut just nu? Känner du dig stressad?

Denna fråga rymde bara två svarsalternativ, ja eller nej. Bortfallet är två män och därmed har 127 elever besvarat frågan (66 män och 61 kvinnor). På denna frågeställning svarar 53 % av eleverna att de känner sig stressade för tillfället. 46 % svarar nej på frågan och 1 % har inte svarat alls. Den största delen (72 %) som känner sig stressade just nu kommer ifrån teoretiska program. Det är också övervägande andel kvinnor som har svarat ja.

4.4 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Ja	20,8%	37,5%	12,5%	18,7%	44,4%	3,7%	31,3%	--	13,6%	63,7%	4,2%	54,2%
Nej	20,8%	16,7%	56,3%	12,5%	44,4%	3,7%	62,5%	6,2%	4,5%	18,2%	4,2%	37,5%
Obesvarade	4,2%				3,7%							

4.5 Vad gör du för att minska din egen stress?

Den här frågan var en öppen fråga där eleverna själva fick formulera sina svar. Totalt svarade 120 elever (61 män och 59 kvinnor). Det svar som flest elever ger är att de försöker planera sina studier och sin tid bättre för att hinna med alla prov, inlämningar, läxor och fritid. Många elever skriver att de försöker göra listor för att kunna planera upp arbetet. Detta är ett övervägande kvinnligt svar medan många män skriver att de försöker tänka på annat än

skolan eller att sitta vid datorn. Något som är gemensamt för både män och kvinnor är att ta det lugnt, vila, varva ner, träna, titta på tv, träffa folk och lyssna på musik. En manlig elev på ett teoretiskt program svarar:

Jag försöker att lägga tid för egna studier direkt efter skoltid och sedan använda kvällen för nöjen och fritid. Det betyder att jag stannar kvar i skolan mellan 1-3 timmar och arbetar innan jag far hem”.

En annan manlig elev från ett yrkesförberedande program skriver:

Jag vilar i 10 minuter och sen så pluggar jag några timmar på de arbeten som vi har i skolan.

En kvinnlig elev från ett teoretiskt program konstaterar: ”Oro och stress är fullkomligt uttröttande”. Många av männen svarar att de känner likgiltighet och skriver att de ”skiter i allt”. En elev skriver att hon festar och har sex för att minska stressen, en annan skriver att han skär sig själv.

4.6 Hur uppfattar du skolans miljö när det gäller:

Frågan inbegriper hur eleverna uppfattar skolmiljön som klassrum, korridorer, matsal, café, bibliotek, plats för enskilda studier, toaletter och uteplatser. Eleverna kunde välja mellan alternativen mycket bra, bra, varken eller, mycket dåligt och vet ej. Det var endast möjligt att markera ett svar per rad. Tyvärr upptäckte vi att alternativet dåligt hade fallit bort och det är mycket beklagligt. Totalt svarade 127 elever på frågorna kring skolans miljö (66 män och 61 kvinnor).

4.6.1 Klassrum

Enkäten visar att 47 % av eleverna anser att klassrummen är bra medan 40 % tycker att de är varken bra eller dåliga. Endast 3 % finner klassrummen vara mycket bra och 7 % anser att de är mycket dåliga. Det finns en viss skillnad mellan de yrkesförberedande och de teoretiska programmen. På de yrkesförberedande programmen tycker 30 % att klassrummen är bra medan det är en något högra andel på de teoretiska programmen (55 %). Siffrorna är tvärtom när det gäller alternativet varken bra eller dåligt, vilket 50 % på de yrkesförberedande

programmen och 35 % på de teoretiska programmen markerade. Det är ingen större skillnad mellan könen vad det gäller fördelningen på de olika alternativen.

4.6.1 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt		Natur		Teknisk		Bygg		Samhäll		Barn & Fritid	
	M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv	
Mycket bra	--	4,2%	--	--	3,7%	--	6,2%	--	--	--	--	4,2%
Bra	33,3%	20,8%	43,8%	31,2%	44,5%	--	18,8%	--	4,5%	50%	4,2%	33,3%
Varken eller	8,3%	25%	25%	--	33,3%	3,7%	50%	6,2%	13,6%	27,4%	4,2%	41,6%
Mycket dåligt	--	4,2%	--	--	3,7%	3,7%	18,8%	--	--	--	--	12,5%
Vet ej	--	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	4,5%	--	--
Obesvarad	4,2%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--

4.6.2 Korridorer

47 % av eleverna har valt alternativet varken bra eller dåligt när det gäller hur de upplever korridorerna. 42,5 % har markerat att de tycker att korridorerna är bra och 8 % tycker att korridorerna är mycket dåliga. Det enda alternativet där det är skillnad mellan programmen är hur många som tycker att korridorerna är bra där 37,5 % från de yrkesförberedande programmen finner att det är så, medan siffran för de teoretiska programmen är 45 %. På de övriga alternativen är det ingen större skillnad. Inte heller vad det gäller fördelningen mellan könen.

4.6.2 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt		Natur		Teknisk		Bygg		Samhäll		Barn & Fritid	
	M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv		M / Kv	
Mycket bra	20,8%	20,8%	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--
Bra	20,8%	29,2%	43,8%	12,5%	37,0%	--	25%	6,2%	4,5%	45,6%	4,2%	37,5%
Varken eller	--	4,2%	25%	18,7%	37,0%	7,4%	50%	--	13,6%	31,8%	--	45,8%
Mycket dåligt	--	--	--	--	7,4%	--	18,8%	--	--	4,5%	4,2%	8,3%
Vet ej	4,2%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--
Obesvarad	--	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--

4.6.3 Matsal / café

Undersökningen visar att 66 % av eleverna tycker att matsalen och caféet är bra. Alternativet varken bra eller dåligt kommer på andra plats med 19 %. Både alternativen mycket bra och mycket dåligt fick 6 % vardera. Det är ingen större skillnad på svaren mellan programmen på alternativet bra men på alternativet varken bra eller dåligt finns det en skillnad, 25 % på de yrkesförberedande programmen mot 17 % på de teoretiska programmen. Två av alternativen visar en stor skillnad mellan hur kvinnor respektive män uppfattar sin matsalsmiljö. Av eleverna som har valt alternativet mycket bra är 75 % män och 25 % kvinnor. Av eleverna som har valt alternativet varken bra eller dåligt är skillnaden något mindre, 56 % män och 44 % kvinnor.

4.6.3 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt		Natur		Teknisk		Bygg		Samhäll		Barn & Fritid	
	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv
Mycket bra	4,2%	4,2%	6,2%	--	7,4%	--	6,2%	--	--	4,5%	4,2%	--
Bra	25%	33,2%	62,6%	12,5%	51,8%	7,4%	50%	6,2%	13,6%	63,8%	--	70,8%
Varken eller	8,3%	12,5%	--	12,5%	18,6%	--	31,4%	--	4,5%	9,1%	4,2%	16,6%
Mycket dåligt	4,2%	4,2%	--	6,2%	3,7%	--	6,2%	--	--	4,5%	--	4,2%
Vet ej	--	--	--	--	7,4%	--	--	--	--	--	--	--
Obesvarad	4,2%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--

4.6.4 Bibliotek

Biblioteket får högt betyg av eleverna. 67,5 % av eleverna anser att biblioteket är bra, alternativet mycket bra kommer på andra plats med 16 % av elevernas svar. Det är ingen stor skillnad mellan programmens åsikter, 63 % på de yrkesförberedande programmen och 69 % på de teoretiska markerar alternativet bra. Det är inte heller någon större skillnad mellan könen vad det gäller denna fråga.

4.6.4 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Mycket bra	8,3%	8,3%	18,7%	18,7%	11,1%	--	6,2%	--	4,5%	13,6%	4,2%	8,3%
Bra	33,3%	41,7%	50%	6,2%	63,0%	3,7%	56,7%	6,2%	13,6%	63,6%	--	62,5%
Varken eller	--	--	--	6,2%	3,7%	--	25%	--	--	4,5%	--	8,3%
Mycket dåligt	--	4,2%	--	--	--	--	6,2%	--	--	--	4,2%	4,2%
Vet ej	--	--	--	--	11,1%	3,7%	--	--	--	--	--	8,3%
Obesvarad	4,2%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--

4.6.5 Plats för enskilda studier

När det gäller standarden på platserna för enskilda studier, anser 38,5 % av eleverna att dessa platser varken är bra eller dåliga. Alternativet bra valdes av 32 % av eleverna. Det skiljer sig åt en del mellan programmen i den här frågan. 42,5 % på de yrkesförberedande programmen anser att det är varken bra eller dåligt medan siffran för de teoretiska programmen är 37 %. Även på alternativet bra skiljer det mycket mellan programmen, 22,5 % på de yrkesförberedande programmen mot 36 % på de teoretiska programmen. Också under alternativet mycket dåligt är det stor skillnad, 25 % av eleverna på de yrkesförberedande programmen anser att plats för enskilda studier är mycket dåligt medan siffran hos de teoretiska programmen är 16 %. På de flesta alternativen är det jämnt mellan kvinnor och män, dock är det en skillnad på alternativet mycket bra där endast män har markerat detta svarsalternativ.

4.6.5 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Mycket bra	4,2%	--	6,2%	--	3,7%	--	--	--	4,5%	--	4,2%	--
Bra	16,6%	4,2%	43,8%	18,8%	22,2%	3,7%	18,8%	6,2%	9,1%	36,4%	--	20,8%
Varken eller	16,6%	33,3%	18,8%	6,2%	37,1%	--	56,2%	--	4,5%	27,3%	--	33,3%
Mycket dåligt	4,2%	16,6%	--	--	22,2%	3,7%	18,8%	--	--	9,1%	4,2%	29,2%
Vet ej	--	--	--	6,2%	3,7%	--	--	--	--	9,1%	--	8,3%
Obesvarad	4,2%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--

4.6.6 Toaletter

47 % av eleverna anser att toaletterna varken är bra eller dåliga. Medan 28 % anser att toaletterna är bra. Ingen har markerat alternativet mycket bra däremot anser 22 % av eleverna att toaletterna är mycket dåliga. Det är ingen större skillnad mellan programmen däremot är det stor skillnad mellan kvinnor och män. På alternativet varken bra eller dåligt är 57 % av de svarande män och 43 % kvinnor. På alternativet bra är fördelningen 64 % män och 36 % kvinnor. De som finner toaletterna mycket dåliga är till största delen kvinnor. Kvinnorna står för 76 % av detta svar medan 24 % män tycker likadant.

4.6.6 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt		Natur		Teknisk		Bygg		Samhäll		Barn & Fritid	
	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv
Mycket bra	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Bra	20,8%	8,3%	18,7%	--	33,3%	--	31,3%	6,2%	4,5%	27,3%	--	16,7%
Varken eller	16,7%	20,8%	37,6%	12,5%	40,8%	7,4%	50%	--	13,6%	31,8%	8,3%	41,7%
Mycket dåligt	4,2%	25%	12,5%	18,7%	7,4%	--	12,5%	--	--	22,8%	--	33,3%
Vet ej	--	--	--	--	7,4%	--	--	--	--	--	--	--
Obesvarad	4,2%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--

4.6.7 Uteplatser

Enkäternas svar visar att 38,5 % anser att uteplatserna varken är bra eller dåliga. 27 % tycker att uteplatserna är bra och 22 % tycker att de är mycket dåliga. Det skiljer en del mellan programmen. 20 % av eleverna på de yrkesförberedande programmen tycker att uteplatserna är bra jämfört med 30 % av eleverna på de teoretiska programmen. 27,5 % av eleverna på de yrkesförberedande programmen anser att uteplatserna är mycket dåliga jämfört med 19 % på de teoretiska programmen. Även mellan kvinnors och mäns svar skiljer det sig åt. Av eleverna som valde alternativet bra är 60 % män och 40 % kvinnor. På alternativet varken bra eller dåligt är skillnaden 58 % män och 42 % kvinnor samt på alternativet mycket dåligt är skillnaden 39 % män mot 61 % kvinnor.

4.6.7 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Mycket bra	4,2%	--	6,2%	--	--	--	6,2%	--	--	9,1%	--	4,2%
Bra	12,5%	29,2%	6,2%	--	44,4%	--	25%	6,2%	4,5%	13,6%	--	12,5%
Varken eller	20,8%	8,3%	43,8%	18,8%	25,9%	3,7%	50%	--	9,1%	27,3%	--	37,5%
Mycket dåligt	4,2%	16,6%	12,5%	6,2%	11,2%	--	12,6%	--	4,5%	22,7%	8,3%	29,2%
Vet ej	--	--	--	6,2%	7,4%	3,7%	--	--	--	9,1%	--	8,3%
Obesvarad	4,2%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--

4.7 Jag känner mig delaktig i planeringen

126 elever har svarat på denna fråga (65 män och 61 kvinnor). 46 % av eleverna anser att de är delaktiga i planeringen i de flesta ämnen. 35 % anser att de är delaktiga i några ämnen och 4 % tycker att de inte är delaktiga i planeringen alls. Det är skillnad mellan programmen i åsikterna hur pass delaktig man känner sig i planeringen. 55 % av eleverna på de yrkesförberedande programmen känner sig delaktiga i de flesta ämnen medan siffran för de teoretiska programmen är något lägre (42 %). När det gäller alternativet att känna sig delaktig i några ämnen är det också skillnad, 25 % på de yrkesförberedande programmen mot 39 % på de teoretiska programmen. Av eleverna som har valt alternativet delaktig i alla ämnen, är 79 % män och 21 % kvinnor. Det var också stor skillnad bland eleverna som har valt alternativet att känna sig delaktig i de flesta ämnen, där är 42 % män och 58 % kvinnor. Ännu en skillnad är det i alternativet att känna sig delaktig i ett ämne, där alla är män.

4.7 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
I alla ämnen	4,2%	4,2%	12,5%	--	18,6%	--	18,8%	--	--	4,5%	--	4,2%
I de flesta ämnen	20,8%	20,8%	31,4%	18,7%	33,3%	3,7%	31,3%	6,2%	--	40,9%	4,2%	62,5%
I något ämne	16,6%	29,2%	18,7%	12,5%	29,6%	3,7%	31,3%	--	13,7%	31,9%	--	20,7%
I ett ämne	--	--	6,2%	--	--	--	6,2%	--	--	--	4,2%	--
Inte alls	--	--	--	--	3,7%	--	6,2%	--	4,5%	4,5%	--	4,2%
Obesvarad	4,2%	--	--	--	7,4%	--	--	--	--	--	--	--

4.8 Känner du oro inför framtiden?

Här fanns endast två svarsalternativ, ja eller nej. 54 % av eleverna svarar ja på frågan, 43 % svarar nej och 3 % väljer att inte svara på frågan av dessa är 3 män och 1 kvinna. Sammanlagt har således 125 elever svarat på denna fråga. Det är ingen större skillnad mellan programmen när det gäller att känna oro inför framtiden. På de yrkesförberedande programmen känner 55 % av eleverna oro mot 53 % på de teoretiska programmen. Däremot är det stor skillnad mellan kvinnor och män. 35 % av männen känner oro inför framtiden medan siffran för kvinnor är betydligt högre (65 %).

4.8 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen och könsfördelningen

	Estetiskt		Natur		Teknisk		Bygg		Samhäll		Barn & Fritid	
	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv
Ja	12,5%	45,9%	25%	12,5%	29,6%	7,4%	37,5%	--	13,7%	63,6%	--	66,7%
Nej	25%	8,3%	43,8%	18,7%	59,3%	--	56,3%	6,2%	4,5%	18,2%	8,3%	20,8%
Obesvarade	8,3%				3,7%							4,2%

4.9 Om ja, vad gör dig orolig?

Denna fråga var en direkt följdfråga på föregående. Det är endast de som svarat ja på föregående fråga som svarar på denna fråga. Även här bad vi eleverna att rangordna svaren från ett till tre. Sammanlagt har 56 elever rangordnat vad som gör dem mest oroliga (18 män och 38 kvinnor).

36 % av eleverna svarar att det som gör dem mest oroliga är att inte veta vad de vill bli. Därefter oroar de sig över att inte få jobb efter skolan (16 %). Det som eleverna minst av allt oroar sig över är att använda sig av framtida studielån. Det är stor skillnad mellan programmen. Endast 19 % av eleverna på de yrkesförberedande programmen oroas av att inte veta vad de vill bli i framtiden, jämfört med 43 % av eleverna på de teoretiska programmen. Det är jämnare siffror på alternativet att inte få jobb, där 19 % av eleverna på de yrkesförberedande programmen och 15 % av eleverna på de teoretiska programmen oroas över detta. Båda alternativen oroar kvinnor och män lika mycket.

4.9 Tabellen visar hur eleverna har svarat procentuellt i de olika programmen

Slutbetyget	7,2 %
Vet inte vad jag vill bli	35,7 %
Framtida studielån	1,8 %
Att inte bli framgångsrik	1,8 %
Att tappa kontakten med mina vänner efter gymnasiet	5,3 %
Inte få tillräckligt höga betyg för vidare studier	12,5 %
Att inte få jobb	16,0 %
Att inte komma in på vald utbildning	7,2 %
Att inte hitta ”rätt” yrke	12,5 %

4.10 Hur viktigt är det att du när du är 30 år:

Enkätens sista fråga berörde elevernas framtidsvisioner. Eleverna fick markera ett svar per rad där alternativen var om eleven fann det mycket viktigt, ganska viktigt eller inte alls viktigt att ha uppnått vissa mål.

4.10.1 Har ett eget boende

125 elever har svarat varav 65 är män och 60 kvinnor. De allra flesta eleverna, 81 %, anser att det är mycket viktigt att ha ett eget boende vid 30 års ålder. 15,5 % anser att det är ganska viktigt och 0,5 % anser att det inte är viktigt alls. Det finns en viss skillnad mellan programmen. 90 % av eleverna på de yrkesförberedande programmen anser att det är mycket viktigt med eget boende, jämfört med 77 % på de teoretiska programmen. En annan skillnad är att 7,5 % på de yrkesförberedande programmen jämfört med 19 % på de teoretiska programmen finner att det är ganska viktigt med eget boende. Det är ingen noterbar skillnad mellan kvinnor och män i den här frågan.

4.10.1 Elevernas syn på ett eget boende

	Estetiskt		Natur		Teknisk		Bygg		Samhäll		Barn & Fritid	
	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv
Mycket viktigt	29,2%	54,2%	62,5%	31,3%	63,0%	--	93,8%	6,2%	9,1%	63,6%	8,3%	75%
Ganska viktigt	8,3%	--	6,2%	--	22,2%	7,4%	--	--	9,1%	18,2%	--	12,5%
Inte alls viktigt	--	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	--
Obesvarad	8,3%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	4,2%

4.10.2 Har en fast anställning

Även på denna fråga svarade 125 elever (65 män och 60 kvinnor). 59 % av eleverna anser att det är mycket viktigt med en fast anställning när de är 30 år. 36 % tycker att det är ganska viktigt och 2 % finner att det inte är viktigt alls. Det finns skillnader mellan programmen. 67,5 % på de yrkesförberedande programmen anser att det är mycket viktigt med en fast anställning jämfört med 55 % på de teoretiska programmen. 27,5 % av eleverna på de yrkesförberedande programmen anser att det är ganska viktigt jämfört med 39,5 % på de teoretiska programmen. Ett av alternativen visar en viss skillnad mellan kvinnor och män. 54 % av männen anser att det är mycket viktigt att ha en fast anställning vid 30 år jämfört med 46 % av kvinnorna. Vad det gäller de övriga alternativen så är det ingen större skillnad mellan kvinnor och män.

4.10.2 Elevernas syn på en framtida fast anställning

	Estetiskt		Natur		Teknisk		Bygg		Samhäll		Barn & Fritid	
	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv	M	Kv
Mycket viktigt	16,7%	33,4%	43,7%	18,8%	44,5%	3,7%	81,3%	6,2%	13,7%	50%	8,3%	45,8%
Ganska viktigt	20,8%	20,8%	18,8%	12,5%	40,7%	3,7%	12,5%	--	4,5%	31,8%	--	37,5%
Inte alls viktigt	--	--	6,2%	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	4,2%
Obesvarad	8,3%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	4,2%

4.10.3 Arbeta i eget företag

På denna fråga är bortfallet något större än föregående, 122 elever valde att svara (64 män och 58 kvinnor). Att arbeta i ett eget företag vid 30 års ålder anser 64,5 % av eleverna inte alls vara viktigt medan 16 % anser det vara mycket viktigt. Resultatet skiljer sig åt mellan programmen. 70 % på de yrkesförberedande programmen anser det inte alls vara viktigt att arbeta i sitt eget företag jämfört med 62 % på de teoretiska programmen. 12,5 % på de yrkesförberedande programmen anser det vara mycket viktigt jämfört med 18 % på de teoretiska programmen. Undersökningen visar en större skillnad mellan kvinnor och män. Av eleverna som har valt alternativet mycket viktigt är 33 % män och 67 % kvinnor. Alternativet ganska viktigt visar tvärtom, 33 % av kvinnorna och 67 % av männen anser det ganska viktigt att arbeta i ett eget företag.

4.10.3 Elevernas syn på att arbeta i ett eget framtida företag

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Mycket viktigt	--	--	6,2%	--	7,4%	--	18,7%	--	4,5%	54,6%	--	8,3%
Ganska viktigt	4,2%	4,2%	6,2%	--	18,5%	--	31,3%	--	--	18,2%	--	4,2%
Inte alls viktigt	33,3%	50%	56,3%	31,3%	63,0%	7,4%	43,7%	6,2%	9,1%	--	8,3%	75%
Obesvarad	8,3%	--	--	--	3,7%	--	--	--	4,5%	9,1%	--	4,2%

4.10.4 Har en betydelsefull ställning i samhället

Bortfallet är detsamma som föregående fråga, 122 elever har svarat totalt (64 män och 58 kvinnor). En betydelsefull ställning i samhället finner 45 % av eleverna är ganska viktigt att ha i sitt framtida liv. Några färre, 39, 5 %, anser att det inte alls är viktigt. Det finns inga stora skillnader mellan programmen. Det finns en viss skillnad mellan kvinnor och män. Bland de kvinnliga svarandena finner 39 % att det inte är viktigt alls med en betydelsefull ställning i samhället och likadant tycker 61 % av de manliga svarandena.

4.10.4 Elevernas syn på sin framtida ställning i samhället

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Mycket viktigt	--	4,2%	18,7%	6,2%	3,7%	--	18,8%	--	--	9,1%	--	8,3%
Ganska viktigt	16,7%	29,2%	25%	25%	29,6%	3,7%	43,7%	--	9,1%	40,9%	4,2%	45,8%
Inte alls viktigt	20,8%	20,8%	25%	--	55,6%	3,7%	31,2%	6,2%	4,5%	22,8%	4,2%	33,3%
Obesvarad	8,3%	--	--	--	3,7%	--	--	--	4,5%	9,1%	--	4,2%

4.10.5 Har hunnit resa och sett världen

125 elever har svarat på denna fråga (65 män och 60 kvinnor). Ett stort antal elever finner det ganska eller mycket viktigt att ha hunnit resa och att ha sett världen innan de fyller 30 år (78,5 %). Endast 18,5 % tycker att det inte är viktigt alls. Programmässigt visar undersökningen att det inte finns någon märkbar skillnad. Önskan att utforska världen ser likadan ut oavsett vilket program man går och oavsett om man är man eller kvinna eftersom undersökningen inte heller visar någon skillnad mellan könen.

4.10.5 Visar hur viktigt eleverna finner det att ha hunnit resa

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Mycket viktigt	8,3%	29,3%	18,8%	18,8%	29,6%	7,4%	50%	--	13,6%	36,5%	--	29,1%
Ganska viktigt	8,3%	20,8%	43,8%	6,2%	44,5%	--	31,3%	6,2%	--	22,7%	4,2%	45,8%
Inte alls viktigt	20,8%	4,2%	6,2%	6,2%	14,8%	--	12,5%	--	4,5%	22,7%	4,2%	12,5%
Obesvarad	8,3%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	4,2%

4.10.6 Har mycket fritid

Denna fråga är besvarad av samma antal elever som föregående fråga, 125 elever (65 män och 60 kvinnor). Även den framtida fritiden är viktig för eleverna. Hela 92 % anser att det är ganska eller mycket viktigt att ha mycket fritid. Eleverna, oavsett program, är ense om vikten av att ha mycket fritid. Det är inga elever på de yrkesförberedande programmen som har valt alternativet inte alls viktigt att ha mycket fritid, däremot har 5 % på de teoretiska programmen valt detta alternativ. De som har valt detta alternativ är 67 % män och 33 % kvinnor.

4.10.6 Elevernas syn på sin framtida fritid

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Mycket viktigt	12,5%	12,5%	31,3%	6,2%	29,7%	3,7%	75%	--	13,6%	36,4%	--	37,5%
Ganska viktigt	20,8%	41,7%	31,3%	25%	51,8%	3,7%	18,8%	6,2%	4,5%	36,4%	8,3%	50%
Inte alls viktigt	4,2%	--	6,2%	--	7,4%	--	--	--	--	9,1%	--	--
Obesvarad	8,3%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	4,2%

4.10.7 Har en hög levnadsstandard

Även denna fråga är besvarad av 125 elever (65 män och 60 kvinnor). Återigen är eleverna ganska samstämmiga när det gäller synen på deras framtida levnadsstandard. 92 % finner det ganska eller mycket viktigt att ha en hög levnadsstandard när de når 30 års ålder. Endast 5 % anser att det inte är viktigt alls med en hög levnadsstandard och de som har valt detta alternativ är från de teoretiska programmen. Även kvinnor män var samstämmiga inför denna fråga och skillnaden mellan könen var minimal.

4.10.7 Elevernas syn på sin framtida levnadsstandard

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Mycket viktigt	4,2%	25%	25%	6,2%	29,6%	7,4%	62,5%	6,2%	9,1%	22,7%	4,2%	25%
Ganska viktigt	25%	16,7%	43,7%	25%	51,9%	--	31,3%	--	9,1%	59,1%	4,2%	62,4%
Inte alls viktigt	8,3%	12,5%	--	--	7,4%	--	--	--	--	--	--	--
Obesvarad	8,3%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	--	--	4,2%

4.10.8 Engagerar dig i samhället

123 elever har besvarat frågan (65 män och 58 kvinnor). Hälften av eleverna (50 %) anser att det är ganska viktigt att engagera sig i samhället när de har uppnått en ålder av 30 år medan 37 % anser att det inte alls är viktigt. Den märkbara skillnaden som finns mellan yrkesförberedande och teoretiska program är att elever från de yrkesförberedande programmen finner det mindre viktigt än elever från de teoretiska programmen att engagera sig i samhället (45 % mot 34 %). Det finns en klar skillnad i denna fråga mellan kvinnor och män. Av eleverna som tycker att det är mycket viktigt att engagera sig i samhället är 36 % män och 64 % kvinnor.

4.10.8 Elevernas syn på framtida engagemang i samhället

	Estetiskt M / Kv		Natur M / Kv		Teknisk M / Kv		Bygg M / Kv		Samhäll M / Kv		Barn & Fritid M / Kv	
Mycket viktigt	8,3%	8,3%	--	6,2%	--	--	6,2%	--	4,5%	9,1%	--	8,3%
Ganska viktigt	20,8%	25%	43,7%	25%	37,0%	3,7%	50%	6,2%	13,6%	45,5%	4,2%	33,3%
Inte alls viktigt	8,3%	20,8%	25%	--	51,9%	3,7%	37,6	--	--	18,2%	4,2%	45,8%
Obesvarad	8,3%	--	--	--	3,7%	--	--	--	--	9,1%	--	4,2%

5. Diskussion

I diskussionsavsnittet har vi för avsikt att försöka besvara våra frågeställningar och knyta an dessa till vårt resultat. Uppsatsens syfte kommer att löpa som en röd tråd genom avsnittet. För att avsnittet skall bli mer överskådligt har vi valt att diskutera runt en frågeställning i taget. Först diskuteras helheten av resultaten, därefter diskuteras mer detaljerat kring program och kön.

5.1 Vilka faktorer i skolan upplever eleverna framkalla stress?

Vår första frågeställning är vilka faktorer eleverna upplever framkallar stress i skolan. Tidigare forskning gjord av Dahlkvist visar att det finns många orsaker till stress i skolan bland annat tidsbrist, brist på inflytande med ingen eller liten möjlighet att påverka det egna arbetet och dålig skolmiljö. Vår undersökning visar att tidsbrist är det som eleverna finner mest stressframkallande. Flera elever kommenterar i enkätens öppna fråga att det är mycket vanligt med en anhopning av uppgifter, inlämningsuppgifter och prov kring loven. Detta kan skapa en ångestframkallande känsla av tidsbrist. Som snart nyexaminerade lärare är detta något som vi får ta med oss och tänka på i vår framtida planering. För att förhindra att uppgifter samlas kring lov är det av största vikt att lärare samordnar och framförallt samtalar med varandra angående spridning av uppgifter. Vad det gäller skillnader mellan programmen visar vårt resultat att känslan av tidsbrist är lika utbredd oavsett om eleverna studerar på yrkesförberedande eller teoretiska program. En viss skillnad har vi dock funnit mellan kvinnor och mäns känsla av tidsbrist. Här upplever de manliga eleverna en större stresskänsla på grund av tidsbrist.

Nybergs rapport i vilken barn och ungdomar berättar om stress, visar att nästan varannan elev upplever att de har för mycket läxor. Detta är något som eleverna i vår undersökning upplever mindre stressande. Dock bör poängteras att Nybergs undersökning är gjord på yngre elever och detta kan påverka resultatet. Yngre elever blir tilldelade läxor medan vår undersökningsgrupp får ta ett större eget ansvar och därmed kanske finner läxorna som en del av utbildningen. Två likheter mellan vår undersökning och Nybergs undersökning är att många elever ställer höga krav på sig själva och att de anser sig ha för många prov och redovisningar. Dessa två faktorer finner många elever synnerligen stressande. De högt ställda

kraven på sig själva tror vi beror på samhällets outtalade krav att man måste bli någon eller något, samt situationen för ungdomar på arbetsmarknaden.

Ingen i vår undersökningsgrupp finner brist på inflytande stressande. Detta beror på att de flesta elever, både på de yrkesförberedande och de teoretiska programmen, i vår undersökning finner sig delaktiga i planeringen, vissa mer och vissa mindre. Noterbart är att de elever som känner sig delaktiga i alla ämnen är övervägande manliga elever. Endast ett fåtal elever känner att de inte kan påverka sin undervisning alls, men de finner inte detta stressande jämfört med andra faktorer. Detta går helt emot vår tidigare forskning där bland annat Williams poängterar vikten av en delaktighetskultur där eleverna får vara med och bestämma över sina studier. Även Antonovsky framhåller vikten av att känna kontroll över sin tillvaro för att motverka den negativa stressen. En intressant vidarestudie vore att undersöka i vilken omfattning eleverna egentligen får vara med och besluta om till exempel undervisningsstoff, redovisningsform och tidsplanering. Kanske beror den stora delaktighetskänslan bland eleverna på att de tror sig ha inflytande på sin utbildning när de får vara med och bestämma redovisningsformer, vilket vi av egen erfarenhet har upplevt är den vanligaste och enda medbestämmanderätten för eleverna.

Både Dahlkvist och regeringens rapport, SOU 2006:77, betraktar en dålig skolmiljö som stressframkallande. Eleverna fick i vår undersökning besvara hur de uppfattar sin egen skolmiljö. På den frågan förväntade vi oss en helt annan respons av eleverna än vad vi fick. Skolan är i högsta grad sliten och i stort behov av renovering, men till vår förvåning har eleverna en annorlunda syn på sin skolmiljö. Överlag finner de skolmiljön bra. Det som eleverna uppskattar mest är biblioteket. En eventuell förklaring till detta kan vara den trevliga och hjälpsamma personalen som finns tillgänglig. Denna faktor kan påverka att eleverna inte ser behovet av en större yta och behovet av fler grupperum i anknytning till biblioteket. Det som får mest kritik är toaletterna och uteplatserna som de kvinnliga eleverna är mest missnöjda med. Orsaken till detta kan vara att toaletterna är små och inte alltid så fräscha. Utemiljön består av berg och några få bänkar vilket inte gör det inbjudande att vistas utomhus. Inte heller i denna fråga finns det någon skillnad mellan programmen, utan de är ense om att skolmiljön överlag är bra.

5.2 Om eleverna är stressade, hur yttrar det sig?

I uppsatsens andra frågeställning undersöker vi om eleverna är stressade och vilka stresssymptom de i så fall uppvisar. Vi fann det intressant att undersöka om eleverna kände sig stressade vid undersökningstillfället när terminen börjar gå mot sitt slut. Resultatet visar att mer än hälften av eleverna upplever sig stressade. Övervägande antalet som kände sig stressade kom från de teoretiska programmen och här följer resultatet samma linje som regeringens rapport SOU 2006:77, vilken visade att de yrkesförberedande programmen var mindre stressade. Vår undersökning visar även att de kvinnliga eleverna upplever sig mer stressade än de manliga eleverna vid undersökningstillfället. Samma resultat kan man även utläsa i Socialstyrelsens rapport.

Eleverna fick även svara på hur de upplevde sin situation under en längre tid. Vi frågade hur ofta eleverna har känt sig stressade den här terminen. Det dominerande svaret är att eleverna känner sig stressade flera gånger i veckan och det är ingen märkbar skillnad mellan programmen däremot kan det noteras att det enbart är manliga elever som aldrig känner sig stressade. Att så många elever finner sig stressade så ofta är enligt vår uppfattning väldigt oroväckande. Skolan sägs spegla samhället och i samhället är diskussionerna starka kring begreppet utbrändhet, dess symptom och hur behandling skall ske. Denna diskussion speglas inte i skolan, snarare visar undersökningar att stressen i skolan ökar utan motsvarande åtgärder. Vi finner det av högsta vikt att diskussionen tas upp i skolorna för att underlätta elevernas arbetssituation.

I litteraturen vi har använt oss av återkommer ett stort antal symptom som kan relateras till stress. Vi har valt att undersöka de vanligaste gemensamma symptomen. Vad vår undersökning åskådliggör är att eleverna uppvisar stressrelaterade symptom mer sällan än förväntat. Det vanligaste svaret på hur ofta de upplever besvär som huvudvärk, ont i magen och sömnproblem, är att de upplever det sällan eller aldrig. Det enda symptom som eleverna lider av, mycket och ofta, är trötthet under dagarna där större delen av eleverna känner sig trötta under dagen minst en gång i veckan. Vårt resultat följer samma linje som regeringens rapport vilken visar att trötthet är ett av de mest ökande besvären hos ungdomar. När det gäller symptom som kan relateras till stress, så upplever eleverna dessa lika sällan oavsett vilket program eleverna kommer ifrån. Däremot uppvisar undersökningen skillnader mellan kvinnliga elever och manliga elever. De kvinnliga eleverna är dominerande vid alla symptom

där de oftare lider av åkommor än sina manliga kollegor. Som vi tidigare nämnde så hade vi förväntat oss att eleverna skulle uppvisa fler stressrelaterade symptom än de faktiskt gjorde. Kanske mår eleverna bra och inte är så stressade som vi befarade eller kan det vara så att eleverna har vant sig vid att gå omkring med huvudvärk och ont i magen utan att knyta dem till sin levnadssituation?

5.3 Hur hanterar eleverna sin egen stress?

I uppsatsen tredje frågeställning undersöker vi hur eleverna hanterar sin egen stress. Ellneby diskuterar på vilka olika sätt människor reagerar på stress. Vi har tagit del av hennes forskning om typiska kamp- och flyktbeteenden. Eleverna i vår undersökning uppvisar flera av de olika beteendena när de hanterar sin egen stress. Typiska flyktbeteenden som eleverna beskriver använda sig av, är att de tränar, sover, försöker glömma och tänka på annat, lyssnar på musik eller sätter sig vid datorn. Eleverna uppvisar även en del kampbeteenden som är destruktiva, som en liten andel av eleverna ägnar sig åt. Typiska fall som speglar detta är att elever säger sig gå ut och festa, ha sex eller att skära sig när stressen blir ohållbar. Sättet att hantera sin stress skiljer sig mellan kvinnliga elever och manliga elever. Det är övervägande kvinnliga elever som säger sig försöka planera sina studier bättre för att hinna med allt som krävs av dem i skolan. Därmed kan vi ha fått en förklaring till att de manliga eleverna känner mer tidsbrist i vår första frågeställning. Manliga elever dominerar de destruktiva beteendena genom att till exempel ”skita i allt” och ”sura lite då och då”. Det är även flest manliga elever som skriver att de väljer att sitta framför dator och tv när stressen blir allt för svår.

5.4 Hur ser eleverna på sin närmaste och kommande framtid?

I uppsatsen fjärde och sista frågeställning undersöks hur eleverna ser på sin närmaste och kommande framtid. Eleverna i vår undersökningsgrupp står inför en snar förändring i sina liv då de närmar sig studenten och vuxenlivet. Denna förändring kan vara en källa till oro och stress vilket SOU 2006:77 framhåller. Eleverna fick svara på om de känner sig oroliga inför framtiden. Med knapp marginal konstateras det i vår undersökning, att eleverna känner en ängslan inför framtiden. Våra resultat visar att det skiljer sig både inom och mellan programmen. Inom de yrkesinriktade programmen skiljer det sig mellan Byggprogrammet, som inte upplever sig speciellt oroliga inför framtiden, medan Barn och Fritidsprogrammet upplever en stor oro. Noterbart är att Byggprogrammet har övervägande manliga elever och

Barn och Fritidsprogrammet är ett program med övervägande kvinnliga elever. I detta fall visar resultatet tydligt att de kvinnliga eleverna upplever sig mer ängsliga inför framtiden. Mellan de teoretiskt inriktade programmen finns det meningsskiljaktigheter i frågan. På det Naturvetenskapliga programmet och Teknikprogrammet känner ett fåtal sig oroliga inför framtiden till skillnad från det Samhällsvetenskapliga programmet där flertalet elever upplever en stor oro. Även i detta fall är det de kvinnliga eleverna som upplever sig mycket mer oroliga inför framtiden.

Det föll sig naturligt att undersöka vad som oroade eleverna mest. Resultatet visar att det absolut mest oroande är att inte veta vad de vill bli i framtiden. Eftersom elever idag känner sig mer pressade att studera vidare direkt efter gymnasiet är det naturligt att de är oroade över denna fråga. Föregående generationer kunde ge sig ut på arbetsmarknaden och pröva på olika yrken innan de bestämde sig för om och till vad de ville studera vidare. Arbetsmarknaden idag ger inte denna möjlighet för vår undersökningsgrupp. Det finns mycket få jobb att få direkt efter gymnasiet och det gäller att välja rätt utbildning med en gång. Vad vi finner överraskande i vår undersökning är att så många från det yrkesförberedande programmet Barn och Fritid svarar att de inte vet vad de vill bli i framtiden. Med tanke på deras val av utbildning antog vi att de hade framtiden klar för sig.

Avslutningsvis ville vi att eleverna skulle blicka elva år in i framtiden och fundera över vad de vill ha åstadkommit när de uppnår 30 år. Det som nästan alla elever finner mycket viktigt är att ha fått en egen bostad och en fast anställning. Med tanke på hur många som känner sig oroliga inför framtiden är detta kanske ett sätt att tankemässigt skapa sig en trygghet i framtiden. Med detta följer även önskemål om att ha mycket fritid och hög levnadsstandard. Mindre viktigt för eleverna är att arbeta i ett eget företag. Här uppvisas ett för oss överraskande resultat. Det är övervägande kvinnliga elever från ett teoretiskt program som finner det mycket viktigt att arbeta i sitt eget företag. Antalet överstiger vida det antal som har samma mål ifrån yrkesförberedande program vilket vi anser borde vara ett mer naturligt vägval.

Undersökningen bjöd på både förväntade resultat, med tanke på tidigare forskning, men även på överraskande svar. Vad elevsvaren har visat är, att gymnasieelever i årskurs tre i den undersökta skolan, känner sig stressade men inte alls i den omfattning som vi befarade. Däremot kunde vi urskilja individer som upplever sig extremt stressade och som uppvisar

många allvarliga stressymptom. Dessa elever syns inte i vår statistik då vår undersökning inte har varit på individnivå. Vi finner det viktigt att skolorna följer den forskning som bedrivs och arbetar aktivt för att förhindra den negativa utvecklingen av stressrelaterad ohälsa. Vår undersökta skola kommer från en liten stad och det hade varit intressant att för vidare forskning undersöka och jämföra med en skola ifrån en storstad med liknande program. En annan intresseväckande vidarestudie vore att göra en analys av de elever som upplevde sig väldigt stressade.

6. Sammanfattning

Sedan 1990-talet har den psykiska ohälsan, som kan relateras till stress, ökat markant i Sverige. Ohälsan har dessutom spridit sig ner i åldrarna och därför fann vi det intressant att göra en undersökning kring detta ämne. Syftet med vår uppsats var att undersöka om elever i årskurs tre på gymnasiet upplevde sig stressade och i så fall varför. Genom att undersöka elevers eventuella stress på yrkesförberedande kontra teoretiska program ville vi granska hur elevernas egen uppfattning kring sin eventuella stress såg ut. Dessutom ämnade vi att undersöka vad eleverna själva gjorde för att motverka stressen och om eleverna kände oro inför sin framtid. Vi avsåg även att undersöka eventuella skillnader mellan könen. För att göra vårt arbete så tydligt som möjligt arbetade vi utefter frågeställningarna: vilka faktorer i skolan upplevde eleverna framkalla stress, om eleverna var stressade, hur upplevde de sin egen stress, hur hanterade eleverna sin egen stress och hur såg eleverna på sin närmaste framtid?

För att begränsa uppsatsens omfång valde vi att avgränsa arbetet till stressen i skolan och elevernas närmaste framtid. Vi valde att inte lägga någon större vikt vid alla medicinska termer och begrepp. Det var även ett medvetet val att inte redovisa hur stressen påverkar kroppen medicinskt. För att få en bredd på vårt arbete valde vi att använda enkäter som undersökningsmetod. Det finns mycket forskning och många utredningar kring ämnet stress. De största undersökningarna i Sverige görs av Barnombudsmannen och regeringen, dock behandlar dessa främst barn och ungdomar upp till 16 år. Således föll sig valet av undersökningsgrupp naturligt då vi valde att rikta oss till gymnasiet.

Vår första frågeställning var vilka faktorer eleverna upplevde framkalla stress i skolan. Resultatet av vår undersökning visade att tidsbrist var det som eleverna fann mest stressframkallande. Flera elever kommenterade att det var mycket vanligt med en anhopning av uppgifter, inlämningsuppgifter och prov kring loven. Detta skapade en ångestframkallande känsla av tidsbrist. Vad det gällde skillnader mellan programmen visade resultatet att känslan av tidsbrist var lika utbredd oavsett program. En viss skillnad fann vi mellan kvinnor och mäns känsla av tidsbrist. Här upplevde de manliga eleverna sig mer stressade på grund av tidsbrist.

I vår andra frågeställning undersökte vi om eleverna var stressade och vilka stresssymptom de i så fall uppvisade. Resultatet visade att mer än hälften av eleverna upplevde sig stressade. Det övervägande antalet som kände sig stressade kom från de teoretiska programmen. Undersökningen visade att de kvinnliga eleverna upplevde sig mer stressade än de manliga eleverna vid undersökningstillfället. Eleverna fick även svara på hur de upplevde sin situation under en längre tid och hur ofta de hade känt sig stressade under den gångna terminen. Det dominerande svaret var att eleverna känt sig stressade flera gånger i veckan. Mellan programmen fanns det ingen noterbar skillnad, däremot var det enbart manliga elever som aldrig upplevde sig stressade. Eleverna uppvisade stressrelaterade symptom mer sällan än förväntat. Det vanligaste svaret på hur ofta de upplevde besvär som huvudvärk, ont i magen och sömnproblem, var att de upplevde det sällan eller aldrig. Det enda symptom som eleverna led av, mycket och ofta, var trötthet under dagarna där större delen av eleverna kände sig trötta under dagen minst en gång i veckan. Inte heller här fanns skillnader mellan programmen. Däremot fanns skillnader mellan kvinnliga och manliga elever. De kvinnliga eleverna var dominerande vid alla symptom där de oftare led av åkommor än sina manliga kollegor.

I uppsatsen tredje frågeställning undersökte vi hur eleverna hanterade sin egen stress. I vår undersökning kom vi i kontakt med Ellnebys kamp- och flyktbeteenden. Flyktbeteenden som eleverna beskrev använda sig av, var att de tränade, sov, lyssnade på musik eller satt vid datorn. Eleverna uppvisade även destruktiva kampbeteenden som till exempel festa, ha sex eller att skära sig. Sättet att hantera sin stress skiljde sig mellan kvinnliga och manliga elever. De kvinnliga eleverna försökte planera sina studier bättre för att hinna med allt som krävdes av dem i skolan medan de manliga eleverna dominerade de destruktiva beteendena genom att till exempel ”skita i allt”.

I uppsatsen fjärde och sista frågeställning undersökte vi hur eleverna såg på sin närmaste och kommande framtid. Eleverna fick svara på om de kände sig oroliga inför framtiden. Resultatet visade att flertalet av eleverna kände en ängslan inför framtiden och det var skillnader både inom och mellan programmen. Tydligt var också att de kvinnliga eleverna upplevde sig mer ängsliga än de manliga eleverna inför framtiden. Det som oroade eleverna mest var att inte veta vad de ville bli i framtiden. Avslutningsvis ville vi att eleverna skulle blicka elva år in i framtiden och fundera över vad de vill ha åstadkommit när de uppnått 30 år. Det som nästan

alla elever fann mycket viktigt var egen bostad och fast anställning. I detta fall fanns det ingen skillnad oavsett program eller kön.

Vår undersökning visade att vår undersökningsgrupp kände sig stressade men inte alla i den utsträckning som vi befarade. Dock kan det konstateras att det på individnivå finns elever som mår mycket dåligt. Vi finner det av största vikt att skolor tar till sig den forskning som görs i ämnet och agerar därefter.

Referenser

Antonovsky, Aaron. (1997). *Hälsans mysterium*. Stockholm, Natur och Kultur, ISBN: 91-27-02193-9

Dahlkwist, Matts (2004). *Hantera din stress – en utvecklingsguide och faktabok*. Uppsala, Kunskapsföretaget AB, ISBN: 91-89040-41-4

Danielson, Mia, (2003) *Svenska skolbarns hälsovanor 2001/02*, Rapport 2003:50, Stockholm, ISBN: 91-7257-241-8

Ellneby, Ylva. (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*, Stockholm, Natur och Kultur, ISBN: 91-27-07731-4

Folkhälsorapport 2001, (2001), Andra upplagan, första tryckningen, Stockholm, ISBN: 91-7201-508-x

Folkhälsorapport 2005, (2005), Socialstyrelsen, Stockholm, ISBN: 91-7201-940-9

Imsen, Gunn, (1999), *Lärarens värld – Introduktion till allmän didaktik*, Studentlitteratur, Lund, ISBN: 91-44-00588-1

Kylén, Jan-Axel (2004). *Att få svar – intervju, enkät, observation*. Stockholm, Bonnier Utbildning AB, ISBN: 91-622-6577-6

Levi, Lennart (1997). ”Stress och hälsa”, Ur *Skandia, Vår hälsa*, Stockholm, ISSN: 99-0111505-1

Läroplan för de frivilliga skolformerna Lpf 94, Skolverket och Fritzes, Stockholm, ISBN: 91-38-31737-0

Nyberg, Lena. (2003) *Barn och unga berättar om stress – resultatet från Barnombudsmannens undersökning bland kontaktklasserna, våren 2003*. Rapport BR2004:03. Stockholm, ISSN: 1652-0157

Nyberg, Lena. (2003) *Stress i barns och ungas vardag*. Rapport BR2003:02. Stockholm, ISSN: 1652-0157

Schenström, Ola, Krauklis, Martin. (2001) *Utbrändhet – den nya folksjukdomen*, Johanneshov, Robert Larsson AB, ISBN: 91-514-0336-6

Selye, Hans, (1978), *The Stress Of Life*, revised edition, The McGraw-Hill Companies, Inc, ISBN: 0-07-056212-1

Trost, Jan (2001) *Enkätboken*, Lund, Studentlitteratur, Andra upplagan, ISBN: 91-44-01816-9

Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder, (2006), Regeringens rapport SOU 2006:77, Stockholm, Edita Sverige AB, ISSN: 0375-250x

Williams, Stephen. (1995). *Press utan stress ger maximal prestation*, Malmö, Richters Förlag AB, ISBN: 91-7705-124-6

Währborg, Peter. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm, Natur och Kultur, ISBN: 91-27-09007-8

Älskar, älskar inte – om barns och ungas nära relationer, (2004), Barnombudsmannens årsrapport 2004, Stockholm, ISBN: 91-87448-36-x

Internetkällor

”Barns och ungdomars välfärd”, (2001), Regeringens rapport SOU 2001:55, Stockholm, tillgänglig på <http://www.regeringen.se/sb/d/186/a/2757;jsessionid=aUtVd1QSHadf>, senast uppdaterad 24 mars 2004, citerad 27 oktober 2007

”Folkhälsa – Lägesrapport 2006”, Socialstyrelsen februari 2007, tillgänglig på http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/E8B505A3-047B-484C-95F8-0BC5BE59F0BA/7226/200713115_rev1.pdf, citerad 18 december 2007

”Stressen gjorde 5-åriga Lisa sjuk”, Aftonbladet 2001-02-24, tillgänglig på <http://www.aftonbladet.se/nyheter/article11898.ab>, citerad 27 oktober 2007

”Ungdomar tar värktabletter – mot stress”, Aftonbladet 2003-11-05, tillgänglig på <http://www.aftonbladet.se/kropphalsa/psykestress/article174663.ab>, citerad 27 oktober 2007

www.av.se (Arbetsmiljöverket)

www.bo.se (Barnombudsmannen)

www.socialstyrelsen.se (Socialstyrelsen)

Bilaga 1: Brev till skolledaren

Vi är två lärarstudenter från Kristianstad Högskola som gör ett examensarbete om ungdomar och stress i skolan. Studier idag visar att ungdomar känner sig mer stressade än någonsin och vi vill med vårt examensarbete undersöka hur stressade ungdomar är i sin skolmiljö. Vi har båda tidigare haft verksamhetsförlagd utbildning hos Er och som den största gymnasieskolan i Karlshamns kommun hoppas vi få göra vår undersökning hos Er. Undersökningen kommer att rikta sig till elever i årskurs tre och är baserad på enkätform där anonymitet är garanterad. Vi bifogar vår enkät som vi skall använda oss av i undersökningen så att Ni har möjlighet att se frågorna som eleverna skall besvara.

Vår förhoppning är att Ni finner vår undersökning intressant och att Ni godkänner denna undersökning på Er skola.

Vi är tacksamma för ett snabbt svar då vi är angelägna att påbörja vår undersökning snarast. Svar skickas till jenniekjellsson@bredband.net eller till 2020olsson@bredband.net

Med vänliga hälsningar

Jennie Kjellsson och Anette Olsson

Bilaga 2: Enkätundersökning

Jag är Kvinna Man

Program _____

1. Hur ofta har du känt dig stressad den här terminen?

- Varje dag
- Flera gånger i veckan
- En gång i veckan
- Någon gång i månaden
- Mer sällan
- Aldrig

2. Vad gör dig stressad i skolan?

(Rangordna från 1 till 3, där 1 är det som gör dig mest stressad)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hög ljudvolym i klassrummet | <input type="checkbox"/> Höga krav på dig själv |
| <input type="checkbox"/> Inte tillräckligt mycket hjälp av lärarna | <input type="checkbox"/> För mycket läxor |
| <input type="checkbox"/> Höga krav från lärarna | <input type="checkbox"/> Tidsbrist |
| <input type="checkbox"/> Krav hemifrån | <input type="checkbox"/> Brist på inflytande |
| <input type="checkbox"/> För många prov / redovisningar | <input type="checkbox"/> Betygen |

3. Hur ofta har du haft följande besvär under denna termin?

(Markera ett svar per rad)

	Varje dag	Flera gånger i veckan	En gång i veckan	Någon gång i månaden	Mer sällan eller aldrig
Huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ont i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svårt att somna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trött under dagarna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sovit dåligt på natten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Hur ser din skolsituation ut *just nu*? Känner du dig stressad?

Ja Nej

5. Vad gör du för att minska din egen stress?

6. Hur uppfattar du skolans miljö när det gäller:

(Markera ett svar per rad)

	Mycket bra	Bra	Varken eller	Mycket dåligt	Vet ej
Klassrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korridorer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matsal / café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bibliotek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plats för enskilda studier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toaletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uteplatser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Jag känner mig delaktig i planeringen

- I alla ämnen
 I de flesta ämnen
 I några ämnen
 I ett ämne
 Inte alls

8. Känner du oro inför framtiden?

- Ja Nej

9. Om ja, vad gör dig orolig?

(Rangordna från 1 till 3 där 1 är det som mest oroar dig)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Slutbetyget | <input type="checkbox"/> Inte få tillräckligt höga betyg för vidare studier |
| <input type="checkbox"/> Vet inte vad jag vill bli | <input type="checkbox"/> Att inte få jobb |
| <input type="checkbox"/> Framtida studielån | <input type="checkbox"/> Att inte komma in på vald utbildning |
| <input type="checkbox"/> Att inte bli framgångsrik | <input type="checkbox"/> Att inte hitta "rätt" yrke |
| <input type="checkbox"/> Att tappa kontakten med mina
vänner efter gymnasiet | |

10. Hur viktigt är det att du när du är 30 år:

(Markera ett svar per rad)

	Mycket viktigt	Ganska viktigt	Inte alls viktigt
Har ett eget boende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har en fast anställning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbetar i eget företag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har en betydelsefull ställning i samhället	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har hunnit resa och sett världen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har mycket fritid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har en hög levnadsstandard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Engagerar dig i samhället	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tack för din medverkan!

Jennie Kjellsson och Anette Olsson

Bilaga 3: Sammanställning över programmen

Yrkesförberedande program:	Antal elever	Män	Kvinnor
Byggprogrammet:	16	15	1
Barn och fritidsprogrammet	24	2	22
Teoretiska program:			
Estetiska programmet	24	11	13
Naturvetarprogrammet	16	11	5
Tekniska programmet	27	25	2
Samhällsprogrammet	22	4	18