



EXAMENSARBETE

Våren 2017

Sektionen för hälsa och samhälle
Sociologi

Stressade gymnasietjejer

- *en kvantitativ jämförelsestudie med utgångspunkt från statens offentliga utredning SOU 2006:77 om "Ungdomars syn på stress, orsaker och åtgärder".*

Författare

Gabriella Liljegren

Handledare

Gudmund Jannisa

Examinator

Eduardo Naranjo

Sammanfattning

Psykiska problem har blivit betydligt vanligare bland ungdomar de senaste två decennierna. Syftet med denna studie är att undersöka i vilken utsträckning gymnasietjejer på tre studieförberedande- och tre yrkesförberedande program upplever stress och vilka psykosomatiska uttryck denna stress medför. Ytterligare syfte är att undersöka vad som upplevs stressande för eleverna och om det skiljer sig mellan högskole- och yrkesförberedande program.

Till sist vill jag även se om resultaten i min egen studie korrelerar med en liten tätort i Götaland i statens offentliga utredning SOU 2006:77.

Jag har valt att begränsa mig till att undersöka gymnasietjejer i årskurs två och jag har även valt att begränsa mig till att jämföra en liten tätort i Götaland i statens offentliga utredning SOU 2006:77 med min egen studie.

Utifrån denna undersökning kan man se att stress gällande skolarbete är ett stort problem för dagens unga tjejer då nästan 8 av 10 elever upplever stress dagligen eller flera gånger i veckan och detta tar sig främst i uttryck genom trötthet, svårt att koppla av, koncentrationssvårigheter och huvudvärk. Det som upplevs stressande är bland annat att studera saker man inte förstår, att hinna med skolarbetet, att inte veta vad lärarna kräver för ett visst betyg och att lärare tolkar betygskriterierna utifrån sitt eget tyckande, att inte ha tillräckligt med tid för fritid och oro inför framtiden.

Jag har inte kunnat se någon skillnad mellan studie- och yrkesförberedande program.

Nyckelord

Stress, Psykosomatiska stresssymptom, Gymnasietjejer, Ungdomar, Statens offentliga utredning 2006:77

Förord

Att haft möjlighet att göra denna undersökning har varit fantastiskt intressant och roligt. Jag tror och hoppas att jag och min arbetsplats; en gymnasieskola i en liten ort i Västra Götaland; kommer att ha nytta av min undersökning och att den kan vara till hjälp för dom stressade tonårstjejer vi möter dagligen.

Jag vill börja med att tacka alla de tjejer som ställt upp och tagit sig tid till att besvara mina frågor. Vill även tacka dom kollegor som släppt tid från sina lektioner för att jag ska haft möjlighet att genomföra undersökningen på ett standardiserat sätt och för alla dom tips, råd och stöttning dom gett.

Sist men inte minst vill jag tacka min handledare Gudmund Jannisa på Högskolan i Kristianstad som alltid kommer med mycket konstruktiv kritik, förslag och hjälp framåt i arbetet.

Ett stort tack till er alla!

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Nyckelord	2
Förord	3
1. Inledning.....	5
2. Problemformulering och syfte.....	5
2.1 Avgränsning	6
2.2 Frågeställningar	6
3. Metod	7
3.1 Material	7
3.2 Deltagare	7
3.3 Instrument och diskussion kring datamaterialet.....	7
3.4 Metodologisk diskussion	9
3.5 Etiska överväganden.....	10
3.6 Validitet och reliabilitet.....	10
3.7 Begreppsdefinitioner	11
4 Bakgrundsforskning och teori	12
4.1 Stress	12
4.2 Förändring och påfrestning	14
4.3 Omvärldsfaktorerers betydelse för stress.....	15
4.4 Individfaktorerers betydelse för stress.....	18
4.5 SOU 2006:77 - studie av ungdomar i en liten tätort i Götaland.....	19
4.6 Individens bekymmer eller samhällets problem?.....	20
5 Resultat.....	22
6 Resultatens analys	32
7 Diskussion	33
8 Avslutning	36
9 Källförteckning.....	38
Bilaga 1: Kommentarer till sista frågan	40
Bilaga 2: Enkätundersökning	41

1. Inledning

De glider fram i korridorerna; sminkade och uppklädda till tänderna; det skulle nästan kunna liknas vid en modevisning. Dessa tjejer som har ett så stort behov av att passa in och vara duktiga; vara någon och finnas på sociala medier. ”Uppdaterar du; så finns du”. Men strävan efter perfektion har sitt pris. Även motsatsen finns. Trötta tjejer som gäspar på lektionerna med påsar under ögonen och med en gråaktig nyans i ansiktet. Kanske ger jag en alltför generell bild men som gymnasielärare träffar jag dagligen trötta och stressade tjejer som är nervösa över ett prov, en inlämning, en redovisning eller som helt enkelt inte orkar komma till skolan på grund av magvärk, huvudvärk, sömnbrist etc.

I statens offentliga utredning SOU 2006:77 går det att läsa: ”Psykoskiska problem har blivit avsevärt vanligare bland ungdomar under de senaste två decennierna. I SCB:s undersökningar av levnadsförhållanden angav år 1989 9 procent av kvinnor i åldern 16-24 år att de hade besvär av ångslan, oro eller ångest. Sexton år senare år 2005 är det tre gånger fler, 30 procent, som har sådana problem” (Regeringskansliet, 2006:15). Enligt WHO:s beräkningar är psykisk ohälsa det näst största folkhälsoproblemet (efter hjärt- och kärlsjukdomar) i välfärdsländer som Sverige men de senaste beräkningarna pekar mot att psykisk ohälsa kommer inom några år bli det enskilt största folkhälsoproblemet (Regeringskansliet, 2006:30).

Folkhälsomyndigheten skriver i en rapport *Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar* att det skett en ökning av psykisk ohälsa hos ungdomar i Sverige de senaste decennierna. Resultat från undersökningen *Skolbarns hälsovanor* visar på att psykosomatiska besvär är vanligare hos de tonåringar som är stressade över skolarbetet.

2. Problemformulering och syfte

Som ovan nämnt har psykoskiska problem blivit avsevärt vanligare bland ungdomar under de senaste två decennierna och undersökning efter undersökning visar att det är ett växande problem. Flertalet undersökningar har tidigare genomförts gällande stressade ungdomar och jag kommer i denna uppsats till största del utgå från statens offentliga utredning ”Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder SOU 2006:77”.

I denna utredning har man studerat nästan 700 ungdomar (grundskolan årskurs 9, gymnasiet 2 och 3 och universitetet från en liten, mellanstor och stor tätort i Sverige) och vilka faktorer i deras livsstil som ligger till grund för stress. Dessa ungdomar har gett sin syn på stress, vad det beror på och vilka åtgärder som finns att använda sig av för att minska, förhindra stress (Regeringskansliet, 2006:13ff.).

2.1 Avgränsning

Jag har valt att begränsa arbetet till gymnasietjejer på tre högskoleförberedande- och tre yrkesförberedande program i årskurs två och deras upplevelse av stress.

Anledningen till att jag valt årskurs två är att eleverna då gått mer än ett år på gymnasiet och att den första stressen och nervositeten av att börja på gymnasiet, träffa nya kompisar, lärare och ämnen antagligen lagt sig. I årskurs tre är det mycket fokus på framtiden. Stor del av vårterminen i årskurs tre handlar om studenten och förberedelser inför detta.

I år två har eleverna bekantat sig med skolan, kompisar och lärare. Stort fokus ligger på studier och skola. Här tror jag att jag har möjlighet att nå mest rättvisande resultat.

Anledningen till att jag valt att endast vända mig till tjejer beror på att en stor del av stressrelaterade symptom är mer vanligt förekommande hos tjejer än hos killar; även om ökningen av stressrelaterade symptom skett i samma takt under de senaste decennierna för såväl tjejer som killar (Regeringskansliet, 2006:15).

Jag har även valt att begränsa mig till att jämföra en liten tätort i Götaland i statens offentliga utredning SOU 2006:77 med min egen studie. Anledningen till detta beror på att jag själv arbetar på en gymnasieskola i en litet ort i Götaland.

Syftet med denna studie är att undersöka i vilken utsträckning gymnasietjejerna på tre högskoleförberedande program och tre yrkesförberedande program på vald skola upplever stress och vilka psykosomatiska uttryck denna stress ger. Skiljer sig upplevelsen av stress om man går på högskoleförberedande- eller yrkesförberedande program?

Ytterligare syfte är att undersöka vad som upplevs stressande för eleverna.

2.2 Frågeställningar

Hur ofta upplever sig gymnasietjejer stressade?

Vilka psykosomatiska stresssymptom upplever tjejerna?

Vad upplever gymnasietjejerna som stressande?

Skiljer sig frekvens och upplevelsen av stress beroende på om man läser på ett studieförberedande- eller ett yrkesförberedande program?

3. Metod

Metoden som används är till en början en kvantitativ undersökning i form av en enkät där mina frågeställningar handlar om upplevelsen av stress och psykosomatiska besvär så som huvudvärk, trötthet, magvärk. Jag ställer frågor om vad som upplevs stressande och hur detta tar sig uttryck.

Ytterligare metod har varit litteraturstudie med tyngdpunkt på statens offentliga utredning SOU 2006:77. Jag har även använt mig av tidigare gjorda studier inom området i form av uppsatser, kurslitteratur och hemsidor som är aktuella för uppsatsens syfte.

3.1 Material

Det material som ligger till grund för uppsatsen är en egenutformad enkätundersökning och sekundärmaterial i form av undersökning gjord på uppdrag av regeringen; statens offentliga utredning SOU 2006:77, tidigare skrivna uppsatser inom området och kurslitteratur.

Som inspiration till min enkätundersökning har jag använt mig av det standardiserade australiensiska instrumentet Adolescent Stress Questionnaire (ASQ) utformat av D.G. Byrne, S.C. Davenport och J. Mazanov och delvis även en kandidatuppsats ”Stress och krav i unga tjejers vardag – En kvantitativ studie” skriven av S. Hallström och E. Rosquist.

3.2 Deltagare

Deltagarna som ingått i studien är gymnasietjejer på tre högskoleförberedande- och tre yrkesförberedande program i årskurs två. Respondenterna uppgick till 74 stycken; varav 32 stycken läste på yrkesförberedande program och 42 stycken på högskoleförberedande program.

3.3 Instrument och diskussion kring datamaterialet

Jag har använt mig av en egenkonstruerad enkät med inspiration från det standardiserade instrumentet Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). Adolescent Stress Questionnaire är ett australiensiskt instrument som mäter upplevelsen av stress hos ungdomar. Testet innefattar 58 påståenden uppdelade i tio kategorier ”Stress i hemmet”, ”Stress gällande skolarbete”, ”Stress gällande närvaro i skolan”, ”Stress över romantiska relationer”, ”Stress gällande gruppträck”, ”Stress gällande interaktion med lärare”, ”Stress över framtiden”, ”Stress över konflikt mellan skola och fritid”, ”Stress över ekonomisk press” och ”Stress över kommande ansvar som vuxen”. Varje påstående graderas sedan på en femgradig Likert skala där 1 = Inte alls stressande, 2 = Lite stressande, 3 = Måttligt stressande, 4 = Relativt stressande, 5 = Mycket stressande. Detta är ett test med hög reliabilitet och kan därför användas i både undersökningar och i kliniska sammanhang.

Testet är på engelska vilket medförde att jag behövde översätta det till svenska. Då studien riktar sig till ungdomar har jag i min översättning försökt att använda mig av ett språk som passar ungdomar och som är enkelt att förstå. Jag har försökt att använda mig av ett "vanligt språk" och försökt att minimera antalet svåra ord (Trost, 2012:81). Jag har inte använt mig av negationer för att minska risken för fel och som avslutning har jag valt att ha med en öppen fråga, vilket rekommenderas (Trost, 2012:74).

I mitt egenkonstruerade mätinstrument ställdes 40 påståenden uppdelade i sju kategorier; "Stress gällande skolarbete", "Stress gällande närvaro i skolan", "Stress gällande interaktion med lärare", "Arbetsmiljö", "Stress över konflikt mellan skola och fritid", "Stress gällande gruppsytryck" och "Stress över framtiden". Här efter ställdes frågorna "Hur ofta upplever Du stress"? och "Hur upplever Du stressrelaterade symptom"? I den första frågan; "Hur ofta upplever Du stress" där svarsalternativen var "Dagligen, En gång i veckan, Flera gånger i veckan, En gång i månaden och Flera gånger i månaden". Vid frågan "Hur upplever Du stressrelaterade symptom" var svarsalternativen "Trött, Huvudvärk, Magont, Värk någonstans i kroppen, Sömnsvårigheter, Koncentrationssvårigheter, Svårt att koppla av och Annat". Dessa två sistnämnda frågor har inspirerats av en kandidatuppsats skriven av S. Hallström och E. Rosquist (2010:15).

Till sist innehöll instrumentet även en öppen fråga.

I mätinstrumentet är svarsalternativen uppställda i form av siffror i hur hög grad olika faktorer upplevs stressande. Nedan ges ett exempel på en av frågorna i formuläret.

Nedan ges ett antal påståenden. Dessa ska besvaras genom att ringa in den siffra som bäst passar in på påståendet för Dig.

1 = Inte alls stressande

2 = Lite stressande

3 = Måttligt stressande

4 = Relativt stressande

5 = Mycket stressande

1. Stress gällande skolarbete

Att studera saker som man inte förstår

1 2 3 4 5

Här hade det möjligtvis varit bättre att ställa upp frågorna och svarsalternativen på ett annat sätt. Förslagsvis skulle jag kunnat använda mig av boxar. Siffror har en fördel genom att dom

direkt hänvisar till positioner för databearbetningen och alltså en fördel för mig som genomför undersökningen. Att använda sig av siffror är däremot ingen fördel för den som svarar. Risken finns att vissa uppfattar siffror som graderingar och att siffran "1" är "bättre" än siffran "2". Boxarna är mer neutrala och det finns heller inget för datainläsningen och bearbetningen av materialet (Trost, 2012:89). Dock är svarsalternativen i testet Adolescent Stress Questionnaire (ASQ), vilket jag inspirerats av och haft som grund, utformade i form av en femgradig Likert skala. Detta har medfört att jag valt att ge svarsalternativen som en femgradig skala.

Enkäten innehåller fasta svarsalternativ och ett stort problem med fasta svarsalternativ är att alternativen kanske passar mig som utformat enkäten men dom kanske inte passar alla andra människor" (Trost, 2012:76). Dock har jag utgått från ett redan utformat test och således följer frågorna i min undersökning det redan tidigare utformade instrumentet. Alternativen "Måttligt stressande", "Relativt stressande" och "Mycket stressande" kan möjligtvis vara svårt att särskilja och kanske framförallt distinktionen mellan "Måttligt" och "Relativt" stressande. Dock har jag som ovan nämnts utgått från ett redan utformat standardiserat test där svarsalternativen var 1 = Not at all stressful, 2 = A little stressful, 3 = Moderately stressful, 4 = Quite stressful och 5 = Very stressful (Byrne et.al. 2007:398). Dessa alternativ har jag försökt att på bästa sätt översätta till svenska.

För att sedan analysera resultatet skapades en databas i statistikprogrammet Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Resultaten matades in och frekvenstabeller skapades för att få en bild av det insamlade materialet. Det skapades även en korstabell för att kunna se om det skilde sig beroende på om man går på ett högskoleförberedande- eller ett yrkesförberedande program i hur ofta tjejerna upplevde stress.

Alla elever som tillfrågades svarade på enkäten. Dock fanns det ett bortfall i studien, vilket berodde på att uppgift saknas och värdet -9 har då angetts vid inmatningen i statistikprogrammet.

Undersökningen har genomförts på tre högskoleförberedande- och tre yrkesförberedande gymnasieprogram. Jag har här tagit hänsyn till Statens Offentliga utredning där man studerat upplevelsen av stress på såväl högskoleförberedande- som yrkesförberedande program.

3.4 Metodologisk diskussion

Urvalet här blev ett bekvämlighetsurval. Då jag arbetar som gymnasielärare blev det naturligt att använda mig av de klasser och program som finns på skolan. Detta kan naturligtvis diskuteras. Jag har även använt mig av klusterurval. Denscombe skriver att ett naturligt existerande kluster är en skola. Om man som forskare vill studera gymnasieungdomar mellan 16-18 år så ger gymnasieskolan möjlighet att använda sig av denna urvalsmetod då det naturligt

finns en koncentration av gymnasieungdomar mellan 16-18 år på en gymnasieskola. Fördelen med denna form av urvalsmetod är besparing av resurser. Det går, att genom klusterurval, nå ett tillräckligt gott urval genom att fokusera på naturliga kluster som exempelvis skola (Denscombe, 2014:35f.).

3.5 Etiska överväganden

När man genomför en undersökning och som i detta fall; en enkätundersökning, är det av yttersta vikt att ta hänsyn till den etiska aspekten. Det är viktigt att värna om respondenternas integritet och att informera om att uppgifterna behandlas konfidentiellt. Undersökningen är helt anonym vilket innebär att inga enskilda svar kan utläsas. Deltagarna informerades även om att undersökningen var helt frivillig och när som helst kunde avbrytas utan att behöva ange någon orsak. Stor hänsyn har tagits till svarsformulären. De har hållits inlåsta så att de inte sågs av någon annan och förstördes direkt efter bearbetning (Hallström & Rosquist 2010:14).

3.6 Validitet och reliabilitet

Validitet gäller undersökningens teoretiska och begreppsmässiga relevans. Hur väl ger de frågor vi ställt svar på det vi avser undersöka? Reliabilitet handlar om frågornas pålitlighet och svarar på frågan hur vi mäter; skärpan och pålitligheten kan variera i frågorna. Bristande reliabilitet kan bero på otydligt formulerade frågor, tvetydiga svarsalternativ etc. (Djurfeldt et al., 2010:104).

Jag ser en stor fördel i att ha inspirerats av ett tidigare utvecklat standardiserat test då det redan är såväl validitets- och reliabilitetstestat (Hallström, S & Rosquist, E. 2010:20). Det ASQ-test som ligger till grund för utformandet av min egen studie håller såväl hög reliabilitet som validitet.

För att kunna tala om en hög reliabilitet behöver även situationen och undersökningen på alla sätt vara standardiserad. Jag har utformat ett standardiserat frågeformulär men det gäller även att hela undersökningssituationen är standardiserad. Jag har själv genomfört undersökningarna i dom olika klasserna och gett samma information till alla respondenter. Jag har även funnits till hands för frågor vid undersökningstillfället.

Jag använder mig inte av negationer eller krångliga ord och jag har så långt jag kunnat formulerat enkla satser vilket talar för en högre reliabilitet (Trost, 2012:62).

Widerberg skriver att vi är en del av det vi studerar och att forskare alltid har intentioner och motiv, vilket innebär att vi aldrig kan bli fullkomligt neutrala och objektiva (Widerberg, 2011:27). Denscombe skriver likt Widerberg att man på ett grundläggande plan måste inse och förlika sig med att det inte finns någon forskning som kan stå fri från forskarens inverkan (Denscombe, 2014:383f.) och så säkerligen heller inte min.

3.7 Begreppsdefinitioner

Stress – Stress är en del i vår vardag men det är associerat till en stor variation av essentiella personliga problem som exempelvis trauman, fysisk och psykisk ansträngning, smärta, rädsla, frustration, blodförlust, förgiftning av alkohol och droger och emotionell upphetsning. Stress finns hos mannen i karriären som ständigt befinner sig under press, hos piloten som har ansvar för hundratals liv, hos atleten som vill vinna ett lopp och hos mannen som ser sin fru sakta tyna bort i sjukdom.

Medicinsk forskning har visat att även om orsakerna till stress skiljer sig åt responderar det med samma stereotypa biokemiska mönster (Selye, 2015:14).

Psykosomatiska besvär – Psyke och Soma är grekiska för Själ och Kropp. Psykosomatik innebär att kroppsliga symptom beror helt eller delvis på psykiska mekanismer (Psykologiguident, 2017).

Forskning inom psykosomatik har visat på att långvarig stress kan utlösa sjukdomstillstånd och smärta. Här kan besvären vara många men den vanligaste är magont, huvudvärk, sömnlöshet och smärta i axlar och rygg (Psykologa, 2013).

Tjej - ”Tjej” är ett socialt och kulturellt skapat begrepp och har åldersföreställning om en ungdomlig femininitet. Alla som kallas behöver inte vara tonåringar men för att kallas tjej krävs det en viss del av ungdomlighet. Inom svensk forskning har olika termer använts för att benämna tonåringarna - flickor, unga kvinnor och tjejer är de mest förekommande. Flicka ger en åldersföreställning som pekar mot yngre barn medan unga kvinnor pekar framåt mot vuxenvärlden ger termen tjej en åldersföreställning som kan kopplas till både kvinnors och barns identitet (Werner, 2009:13f.). Jag har valt att använda mig av begreppet tjej i min egen undersökning av främst två anledningar. Den första anledningen är att dom respondenter som deltog själva benämnde sig själva och varandra ”tjejer” och den andra anledningen är att ”tjejer” förknippas med en något äldre grupp än ”flickor” (Werner, 2009:14).

Ungdomar – Dom biologiska förändringar som sker under ungdomstiden/tonårstiden är universella och i denna fas i livet kan man börja ha samlag och producera barn. I den västerländska kulturen är detta ofta en tid av kaos och osäkerhet. Barnen kommer till en punkt där dom förväntas sluta bete sig som barn och istället börja bete sig som vuxna. I dagens västerländska samhälle befinner sig ungdomen/tonåringen någonstans mittemellan; dom försöker ofta agera som vuxna men rent juridiskt är dom fortfarande barn. I många andra

kulturer där det finns tydligare åldersindelningar verkar den psykosexuella utvecklingsprocessen vara enklare att ta sig igenom (Giddens & Sutton 2014:236f.).

Högskoleförberedande program – Högskoleförberedande program ska förbereda eleverna för vidare studier på universitet och högskola (Skolverket, 2015).

Yrkesförberedande program – På yrkesförberedande program förbereds eleverna för kommande yrkesliv och det ska vara möjligt för eleverna att direkt gå ut i arbetslivet. Alla elever har även rätt att välja kurser som krävs för att nå grundläggande behörighet för högskolan (Skolverket, 2015).

4 Bakgrundsforskning och teori

4.1 Stress

Att vi har en reaktion mot stress har tidigare varit nödvändig för att överleva men idag är det sällan vi behöver kämpa rent fysiskt för att klara livhanken. Dock är det i stort sett samma saker som sker i kroppen oavsett om du blir jagad av ett lejon eller springer ikapp en buss. Stress kan även uppkomma vid psykiska ansträngningar.

Det behöver inte alltid vara negativa situationer som orsakar stress. Man kan även uppleva stress i samband med exempelvis planering av en fest eller att hålla ett föredrag. Här kan stressreaktionen då tillföra den extra kraft som behövs för att klara uppgiften. Däremot kan det vara så att en situation som en person upplever trevlig kan en annan uppleva stressande. Detta beror exempelvis på personlighet och vad man har varit med om tidigare i livet. Det finns dock vissa situationer som många av oss upplever som stressande. Exempelvis upplever dom flesta stress när det är en stor press på att man har för mycket att göra i skolan eller på arbetet. Sociala krav och privatlivet med vänner och familj kan upplevas stressande när man känner att man inte kan leva upp till dom krav som ställs. Dom situationer man upplever att man har liten kontroll över upplevs mest stressande. Man kan även uppleva stress av att man inte har tillräckligt meningsfulla och tillräckligt många utmaningar i sitt liv; exempelvis vid arbetslöshet.

Många av oss upplever att krav från andra är höga men även våra egna krav kan stressa oss, och ibland kan det vara dom som stressar oss mest.

Om man värderar sig själv utifrån sina prestationer, eller om man uppfattar att andra värderar en utifrån dessa prestationer, kallas detta prestationsbaserad självkänsla. Om man alltid värderar sig själv utifrån sina prestationer kan det vara lätt att tappa respekten för sin egen

person vid dom tillfällen man inte lyckas prestera lika bra eller lika mycket; som exempelvis vid en sjukdom eller en livskris.

Eftersom hjärnan inte kan skilja på ett verkligt hot och ett hot som man föreställer sig kan man uppleva stress genom att bara föreställa sig en svår situation som egentligen inte finns och som kanske aldrig kommer att ske. Dock reagerar kroppen på hjärnans signaler avsett om situationen är verklig eller föreställd; som exempelvis ”tänk om barnen skadar sig”, ”tänk om jag blir arbetslös” eller ”tänk om jag får F i kursen” (Vårdguiden, 2014).

Man kan ge i huvudsak tre perspektiv på begreppet stress för att förstå dess innebörd.

Det första är att stress är ett psykologiskt och fysiologiskt svar från individen gällande olika former av påfrestning. Hans Selye definierar begreppet som ”kroppens icke-specifika reaktion på krav”. Med detta menas att kroppen kan ge samma reaktion, dvs stressreaktioner, på olika former av påfrestningar.

Ett annat perspektiv är att stress utlöses av en händelse som individen inte har någon erfarenhet av och som kräver ovanligt stor insats för att kunna hantera. Exempel på detta kan vara katastrofer och olika livskriser som exempelvis dödsfall, arbetslöshet och skilsmässa.

Ett tredje perspektiv är att stress är en process mellan omgivningen och individen. Lazarus & Folkman menar att stress uppkommer i spänningsfältet mellan omgivningen och personen. Personen tolkar situationen och omgivningen så påfrestande att dennes resurser inte är tillräckliga för att kunna hantera situationen.

Det som avgör om en händelse eller situation kommer att upplevas som stressande eller inte beror på vilka möjligheter man har att hantera situationen (Bunkholdt, 1995:40).

Stress är ett av de största hälsoproblemen i dagens samhälle och det tenderar även att öka. Precis som för våra förfäder utsätts vi för samma biologiska stressreaktioner. Tidigare hade dessa stressreaktioner som syfte att förbereda oss människor för flykt och kamp men idag ser det dock något annorlunda ut. I takt med att vi gått från ett industrisamhälle till ett informationssamhälle har det ställts andra krav på människan än tidigare. Vi upplever snabba samhällsförändringar där det krävs stor anpassningsförmåga och detta skiljer sig markant från förr. I dagens moderna samhälle utsätts vi konstant för nya stimuli, utmaningar, konkurrenssituationer och symboliska hot och detta får naturligtvis konsekvenser för befolkningens hälsa och samhällets ekonomi. Samtidigt lider många människor av brist på återhämtning och brist på sömn, vilket kan leda till stora påfrestningar för såväl kropp som hjärna. På 1800-talet talade man om en trötthet vilken beskrevs som emotionell, mental och existentiell snarare än fysisk trötthet. Denna trötthet kan kopplas samman med individens känsla av otillräcklighet och en obalans mellan krav och förmåga. Detta liknar det begrepp vi idag benämner stress (Bussqvist & Möller, 2013:8).

4.2 Förändring och påfrestning

Människor reagerar när det sker en förändring. Upplevs förändringen som negativ upplevs den även som en påfrestning och upprepade negativa händelser ökar risken för psykisk ohälsa.

Människor försöker i det längsta att undvika obehag och det kan då te sig ganska motsägande att psykisk ohälsa är såpass utbrett. För att ge en förklaring till denna motsägelse kan ett utvecklingsbiologiskt perspektiv vara till hjälp. Genom evolutionen har människor utsatts för mängder av faror och en enda misräkning kunde räcka för att avlida. Dom individer som var obekymrade och glada till sinnet riskerade att dö i större utsträckning i jämförelse med dom som var mer försiktiga och ängsliga till sinnet. Man har i en studie följt människor från barndom till ålderdom och sett att människor som inte är märkbart glada och mer försiktiga lever längre. I dagens höginkomstländer är det knappast rationellt att lätt bli rädd då tillvaron är säkrare än det någonsin tidigare varit. Dock finns vår benägenhet att reagera med oro fortfarande kvar. Att fortsätta som vanligt efter en påfrestande situation är definitivt inte rationellt och nedstämdheten har således ett värde i sig då den leder till nyorientering (Regeringskansliet 2006:59f.).

Genom nedstämdhet ökar möjligheterna till omorientering och i förändringens tid är det då inte svårt att förstå att människor oftare blir nedstämda (Regeringskansliet, 2006:47f.). Detsamma gäller för psykologiska påfrestningar. Den första upplevelsen av påfrestningen kan vara negativ men på sikt kan det leda till att individen klarar påfrestningar bättre än tidigare. Ett exempel är mentala utmaningar som skoluppgifter. Om skoluppgifterna är svåra kanske man inte klarar alla uppgifter direkt men med övning förbättrar individen sin kognitiva förmåga. Detsamma gäller för sociala situationer. Har man befunnit sig i konfliktsituationer blir man även bättre på att hantera konfliktfyllda situationer (Regeringskansliet, 2006:54).

Känslor av lycka och att vara nöjd har troligtvis inte haft ett överlevnadsvärde, studien ovan visade snarare på motsatsen.

Idag har många av oss som mål att vara lyckliga i livet men detta blir dock problematiskt när våra medfödda anlag gör att vi snarare har lättare för att känna oss nedstämda och oroliga än glada och lyckliga (Regeringskansliet, 2006:59ff.).

De senaste 30 åren kan man se att självrapporterade somatiska och psykiska besvär som huvudvärk, nedstämdhet och sömnsvårigheter har ökat bland 13-15 åringar. I SCB undersökning år 1989 angav 9 procent av kvinnorna i åldern mellan 16-24 år att de upplevde ångest, oro eller ängslan. 2005 är det tre gånger fler, 30 procent, som lider av dessa problem. Tänkbara orsaker till den ökade ohälsan bland barn och unga är den ökade individualiseringen, de ökade trösklarna till arbetsmarknaden, hög ungdomsarbetslöshet, familjens socioekonomiska villkor och den snabba teknikutvecklingen. Även den ökade skolstressen i korrelation med

fallande skolprestationer kan vara ytterligare tänkbara förklaringar. Ungdomar tillbringar en stor del av sin tid i skolan och flertalet studier har visat på en korrelation mellan ungdomars prestationer i skolan och deras psykiska hälsa; sambandet går således åt båda håll. Det finns även forskning som pekar på att provsituationer, prestationskrav och stress är riskfaktorer för psykisk ohälsa. Dock varierar dessa samband mellan olika grupper av individer och speciellt varierar sambanden mellan tjejer och killar. Närmare 60% av tjejerna i åldern 15 år uppger att de haft minst två somatiska eller psykiska besvär mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna (Folkhalsomyndigheten, 2016:1).

Antalet vårdtillfällen inom den psykiatriska slutenvården har under de senaste decennierna minskat. Man skulle kunna förvänta sig att denna minskning även skulle gälla för ungdomar men situationen är tyvärr den motsatta. Fler unga vårdas på sjukhus för ångest och depression. Antalet vårdtillfällen för tjejer 15-19 år har under perioden 1980-2003 ökat med hela åtta gånger på grund av problem som ångest och depression. Det har även blivit vanligare att äldre ungdomar i åldern 20-24 år vårdas på sjukhus för ångest och depression.

Ökningen av dessa symptom har skett i samma takt hos de båda könen men man kan se att en stor del av alla stressrelaterade symptom är vanligare hos flickor och kvinnor än hos pojkar och män.

Psykiska besvär hos ungdomar har ökat även i andra höginkomstländer och denna ökning verkar vara fortsättningen på en ökning som började redan vid andra världskrigets slut (Regeringskansliet, 2006:65f.).

4.3 Omvärldsfaktorers betydelse för stress

Ungdomars levnadsvillkor har under de senaste 20 åren antingen varit oförändrade eller förbättrats men med ett stort undantag. I samband med den ekonomiska krisen på 1990-talet försämrades möjligheterna att få arbete avsevärt. Under krisen försvann omkring 300 000 arbetstillfällen och dessa har inte kommit tillbaka. Denna förlust av arbetsmöjligheter har i stort sett uteslutande drabbat ungdomar. I en jämförelsestudie mellan 11 länder i Europa visar på att ökningen av psykisk ohälsa korrelerar med den tuffa arbetsmarknadssituationen för ungdomar. Denna utveckling har även lett till att andelen fattiga ungdomar i åldern 16-24 år som flyttat hemifrån har nästan fördubblats under åren 1982-2003. Resultatet av detta har blivit att allt fler ungdomar väljer att studera och skolan har således fått en större betydelse. Dock har skolan inte kunnat matcha den nya kraven och hela 28 procent av alla 20-åringar saknar ett fullständigt slutbetyg från gymnasiet. En förklaring kan vara att antalet elever som slutar årskurs 9 utan godkända betyg har ökat och ligger nu på cirka 10 procent. Ökningen har man kunnat se sedan starten av dagens betygssystem år 1997.

Andra möjliga förklaringar till den ökade psykiska ohälsan har lyfts fram i den allmänna debatten som knyts till det offentliga. I början på 1990-talet minskade personaltätheten och likaså har personaltätheten i grundskolan har varit varierande de senaste 20 åren (Regeringskansliet, 2006:17). Sverige tillsammans med övriga nordiska länder har lägst andel fattiga barn i världen och välfärdssystemet för barn och unga är bland de mest utvecklade. Förskolan håller mycket hög kvalitet och lärartätheten är bland de högsta inom OECD länderna. Inte heller finns det något annat land som har liknande omfattning på ungdomsmottagningarna som vi har i Sverige. Dessa resurser har antingen ökat eller varit oförändrade de senaste 20 åren. Om psykisk hälsa och ohälsa skulle kunna förklaras av landets välfärdssystem och dess resurser skulle den psykiska hälsan bland Sveriges ungdomar vara märkbart god (Regeringskansliet, 2006:21).

Dock kan ingen av dessa orsaker ge förklaring till den ökade ohälsan hos unga (Regeringskansliet, 2006:17). Det är även svårt att hitta förklaringar till den ökade ohälsan hos unga genom att studera den privata sfären och fritid. De flesta faktorer som går att koppla till detta område har antingen varit oförändrade eller förändrats i positiv riktning. Familjen är givetvis mycket viktig under uppväxten och glädjande är att det finns flera faktorer som utvecklats i positiv riktning. Relationen mellan barn och föräldrar har sannolikt förbättrats, antalet skilsmässor har varit relativt konstant sedan mitten av 1970-talet, umgänge med vänner har ökat, det är lätt att hålla kontakten med varandra via exempelvis mobiltelefoner, e-post och chatt. Ungdomar möter även fler vuxna genom exempelvis föreningslivet och det offentliga stödet till föreningsverksamhet har ökat det senaste decenniet (Regeringskansliet, 2006:17f.).

Under de senaste 20 åren har Tv-spel, datorspel och internet tillkommit och tagit allt större plats i vårt samhälle. Studier som gjorts visar att dessa aktiviteter snarare främjar psykisk hälsa tack vare att det förbättrar den kognitiva förmågan.

Dock finns det även negativa faktorer som ökat över tid. Alkoholkonsumtionen bland unga har ökat och detta i betydligt snabbare takt än hos vuxna. Även nyttjande av illegala droger har ökat.

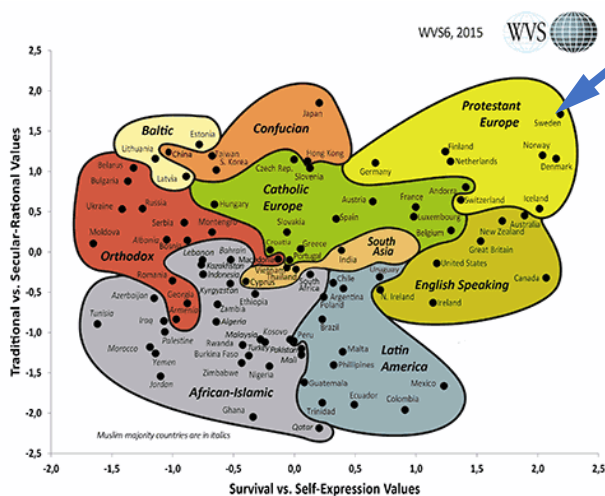
Den ökade psykiska ohälsan kan förklaras av den individualisering som skett i den moderna utvecklingen. Positivt är naturligtvis att det har öppnats nya möjligheter men dessa nya möjligheter ställer även krav på ungdomarna att själva forma sina liv. Förmågan att hantera denna nya situation har dock tyvärr inte utvecklats i samma takt som alla de nya möjligheterna som växt fram (Regeringskansliet, 2006:21f.).

World Value Survey är en omfattande internationell kartläggning med syfte att följa människors värderingar.

På kartan placeras länderna ut efter sina värden på en x-axel och en y-axel. Den undre axeln, x-axeln, handlar om rangordning från ren överlevnad längst åt vänster till livskvalitet, tillit och självförverkligande längst ut åt höger. Ju längre ut åt höger, desto viktigare är individens frihet. Y-axeln mäter istället traditionella värderingar där religiösa föreställningar och respekt för auktoriteter hamnar långt ned på axeln och där sekulära och rationella föreställningar hamnar högre upp på skalan (Institutet för framtidsstudier, 2015).

I studien som genomfördes 1990 utgjorde Sverige extremen för de två faktorer som handlar om individualisering vilket innebär att vi i Sverige betonar självförverkligande och individuellt välbefinnande mer än i något annat land. Man har vid undersökningar sett en ökad risk för psykisk ohälsa i sekulariserade och individualistiska samhällen (Regeringskansliet 2006:21).

Den senaste kartan är från år 2015 (se nedan) där 61 länder deltog i mätningen. Det man kan se är att kartan är förvånansvärt konstant över tid. Dom nordiska länderna hamnar högst upp och längst ut med Sverige som största extrem. Detta innebär att vi har låg religiositet och en hög andel av befolkningen har emancipatoriska värderingar, vilket innebär ungefär frihetliga värden. Detta är ett mönster som skiljer sig ganska markant från andra länder (Institutet för framtidsstudier, 2015).



4.4 Individfaktorerers betydelse för stress

En individ upplever stress om de påfrestningar man utsätts för övergår den egna förmågan att hantera situationen. Stor betydelse för upplevelsen av stress är individens förmåga att hantera påfrestningen, förmågan att värdera påfrestningen och förmågan att kunna värdera sin egen förmåga att kunna hantera situationen eller påfrestningen.

Kognitiv förmåga handlar om att man lär sig av sina erfarenheter, att man kan resonera, planera och att kunna anpassa sig till miljön man lever i.

God kognitiv förmåga motverkar utagerande beteendeproblem, inåtvända psykiska besvär som oro, ångest och depression, färre självmordsförsök och färre självmord.

Föräldrar, förskola och skola kan verka positivt i utveckling av ungas kognitiva förmåga och i förlängningen deras psykiska hälsa.

Emotionell kompetens innebär kapaciteten att uppfatta, tolka och hantera känslor och träning av denna kompetens minskar risken för psykisk ohälsa.

Kognitiv psykoterapi och beteendeterapi innebär förändring av vanor och tankar. Förebyggande program inom detta område minskar risken för depression. Även program som finns på internet har effekt för att förebygga depression.

Ungdomar hanterar påfrestningar och motgångar med skilda strategier och några av ”copingmetoderna” är att uttrycka känslor, undvikande genom distraktion, försöka härda ut, söka stöd, slappna av, fysisk aktivitet och att diskutera med sig själv för att lösa påfrestningen.

Ungdomar som aktivt försöker lösa en påfrestning eller problem genom att diskutera situationen med sig själva upplever ofta mindre stress och löper mindre risk för depression.

Genom övning kan självkänslan utvecklas och det finns ett antal program för att öva den egna förmågan att aktivt möta påfrestningar. Genom att lyckas med det man företagit sig utvecklas självkänslan vilket är en följd av framgången och inte orsaken. Att lyckas kräver kompetens och att utveckla kompetensen kräver övning.

”God tilltro till den egna förmågan att klara skolan minskar risken för depression, även efter kontroll av de ungas faktiska skolprestationer. När ungdomar får utmaningar som ligger på den övre gränsen av deras förmåga, och de unga klarar av detta, då utvecklas självkänslan” (Regeringskansliet, 2006:17ff.).

4.5 SOU 2006:77 - studie av ungdomar i en liten tätort i Götaland

Regeringen skriver i sin offentliga utredning, SOU 2006:00 att majoriteten av dagens ungdomar menar att den främsta stressframkallande faktorn är skolan. Detta beror främst på att mycket av skolarbetet sker i hemmet och att man ofta har flera prov och inlämningsuppgifter varje vecka vilket medför att man tvingas försaka vänner och fritidsaktiviteter.

Flertalet ungdomar menar att stress är sammanlänkat med tidsnöd, det vill säga att man har för mycket att göra på för kort tid. Många menar dock att stress är något man själv väljer. ”Stressribban sätter man själv. Ju högre krav man har desto mer stress” (Regeringskansliet, 2006:121). Man kan undvika stress genom att man har en god planering och framförhållning och att man inte skjuter upp saker till morgondagen. Många anser att dagens prestationssamhälle ligger till grund för stress ”Att duga ligger som en hinna över hela samhället”, vilket medför att människor blir uppgivna, ”det känns inte som man har en chans” (Regeringskansliet, 2006:121). Det finns även en bild hos flertalet unga att stress överförs från vuxna till ungdomar. Andelen stressade vuxna är idag betydligt fler än för 20 år sedan. Man anser även att media underblåser bilden av att man måste prestera. ”Man lägger ner sjukt mycket jobb på skolan och sen när man läser tidningen verkar det som man ska lägga ned lika mycket jobb på att äta rätt och motionera och vara smal och snygg”...det enda som gäller är de tre S:en: snygg, smal och sexig” (Regeringskansliet, 2006:122). Då det mestadels sker fixering av de yttre attributen hos kvinnor, anser man det inte förvånande att det är mestadels flickor, och inte pojkar, som tar åt sig och mår dåligt. Många ställer sig positiva till att införa skoluniform, förutsatt att man får vara med att bestämma hur den ska se ut. Detta menar man skulle minska pressen och även minska mobbning som ofta handlar om utseende och kläder (Regeringskansliet, 2006:122).

Majoriteten av ungdomarna anser att det är skolan som stressar dom mest. Dom anser att skolan tar all tid. ”Man är aldrig fri, har massor av saker att göra här och så kommer man hem och så har man massor att göra och tänka på” (Regeringskansliet, 2006:122). I stort sett alla anser att det som stressar mest är att alla läxor och prov kommer på samma gång. Denna ansamling av prov leder lätt till skolk då instudering av ett ämne leder till att man försakar något annat. ”Skippar man något annat ämne för att hinna plugga till ett prov, och så kommer man efter i det ämnet, och så blir det en ond cirkel” (Regeringskansliet, 2006:123). Även svårigheter med prioritering kan leda till skolk. ”Man vet inte vad man ska välja är viktigast. Så då skiter man bara i det” (Regeringskansliet, 2006:123).

Flertalet är även överens om att mer av arbetet bör göras i skolan och inte på fritiden. ”Det mesta vi lär oss lär vi oss efter skolan” (Regeringskansliet, 2006:123).

Några ungdomar är även missnöjda med att lärarna inte lär ut de förkunskaper som krävs. ”Om man ska klara av att arbeta självständigt så måste man veta t.ex. hur man ska skriva en uppsats innan man skriver den” (Regeringskansliet, 2006:123).

Arbetsmiljön är ytterligare en bidragande orsak till stress. Hög ljudvolym och ont om platser där man kan studera i lugn och ro bidrar till den ökade stressnivån.

Många är även kritiska till betygskriterierna. Dom anses ”luddiga” och att var och en av lärarna tolkar dom på sitt eget sätt. Även kursplanerna revideras utefter lärarnas egna tycke; ”En lärare säger att man kan hoppa över det och det kapitlet i svenska, medan en annan lärare säger att man måste läsa det” (Regeringskansliet, 2006:123).

Många anser alltså att ämnes- och betygssystemet är en orsak till stress. Dom flesta tycker att lärarna tolkar mål och kriterier efter eget tyckande. Elever på såväl grundskola som gymnasieskola blir även stressade över att de förväntas att själva kunna ta ansvar för sina studier.

Flertalet lärare anses även vara dåliga pedagoger som inte hjälper eleverna framåt, vägleder, eleverna i skolarbetet. Fler lärare och färre elever i klasserna skulle kunna leda till att varje elev skulle bli ”sedd” och stressen skulle då minska (Regeringskansliet, 2006:16)

4.6 Individens bekymmer eller samhällets problem?

Är då stress hos gymnasietjejer ett bekymmer för endast dom själva eller är det ett problem för hela samhället? En tydlig distinktion inom sociologin är *den mellan personliga bekymmer som hänför sig till den närmaste omgivningen och allmänna problem som hänför sig till den samhällliga strukturen* (Wright Mills, 2002:27). Detta utmärker till och med allt klassiskt arbete inom samhällsvetenskapen.

Bekymmer är något som sker inom individen och i dennes direkta omgivning. Det handlar om individens egen person och dom begränsningar i det samhällliga livet som denna är personligt och direkt medveten om. Bekymmer är således en privatsak som bör förläggas till individen och till dennes närmaste omgivning.

Problem har istället att göra med frågor som går utanför individen. Ett problem är en allmän angelägenhet och som det läggs stor vikt vid hos allmänheten om det finns ett hot. Ett problem innebär ofta en kris för institutioner som exempelvis skolan (Wright Mills, 2002:27). Ett exempel kan vara arbetslöshet i detta perspektiv. När bara en person är arbetslös i en stad där invånarantalet är på 100 000 blir detta individens personliga bekymmer. Här behövs då att man fokuserar på den specifika individens personlighet, färdigheter och möjligheter. Om det däremot är 15 miljoner arbetslösa personer i en stad där 50 miljoner befinner sig i arbetslivet

kan man inte tro att lösningen finns i dom möjligheter som finns för varje enskild individ. Här krävs en korrekt definition av problemet och det krävs att man tar hänsyn till samhällets ekonomiska och politiska situationer och således inte till dom enskilda individernas karaktärer, personligheter och möjligheter. Vilka är då dom viktigaste bekymren för individen och dom viktigaste problemen för allmänheten i samhället idag? För att kunna ge svar på denna fråga behöver man titta på vilka värden som man värnar om men som är hotade och vilka värden man värnar om och stöds av de typiska trenderna i dagens samhälle.

När människor tar sig an ett antal värden som det inte finns något hot mot upplever människorna välbefinnande. När människorna däremot ansluter sig till värden som är hotade kan dom uppleva kris i form av antingen personliga bekymmer eller allmänna problem. Om människorna däremot inte är medvetna om några dyrbara värden eller upplever något hot kan känslan istället bli likgiltighet. Om individen istället inte är medvetna om några dyrbara värden men ändå upplever hot kan känslan istället bli olust och ångest (Wright Mills, 2002:28ff.).

David Riesman, sociolog och utbildare, diskuterar i sin bok *The Lonely Crowd* från 1950, att inifrånstyrda individer är ett resultat av att samhället blivit allt mindre traditionsbundet. Han benämner denna utveckling avtraditionalisering och det är i detta nya samhälle som denna inifrånstyrda individ vuxit fram. Detta nya samhälle präglas av större möjligheter men kräver även en större initiativkraft hos individen. Den traditionsstyrda individen påverkas och styrs av dom maktrelationer som finns i samhället, som exempelvis skillnader mellan kön, ålder, kaster och yrkesgrupper. Rutiner, riter och religion vägleder den traditionsstyrda individen. Till skillnad mot den traditionsstyrda individen styrs den inifrånstyrda individen istället av personlig rörlighet och dom allt större möjligheter som det nya samhället karakteriserades av. En inifrånstyrd individ är socialt, geografiskt och kulturellt rörlig på ett helt annat sätt än tidigare. Dock råder en skör balans mellan dom möjligheter som det nya samhället ger och dom krav som medföljer; livsmål och miljöns yttre tryck (Adiléus & Johansson, 2011:14f.).

Som ungdom genomgår man relativt stora förändringar som komplicerar den unges livssituation. Det handlar om en säkerligen klassisk och för varje generation aktuell ambivalens. Å ena sidan ska ungdomen frigöra sig från sina föräldrar vilket ska leda fram till personlig och social autonomi. Å andra sidan ska ungdomarna även socialiseras in i vuxenvärlden och samhället och anta nya roller. Dom unga förväntas även införliva och ta till sig dom etablerade normer och värderingar som finns i samhället och göra dom till sina egna samtidigt som det är deras uppgift att ifrågasätta dom redan dominerande idealen och omformulera dom målsättningar som finns i samhället (Ramström, 2000:25).

5 Resultat

Nedan redovisas undersökningens resultat. Text under respektive tabell visar på dom resultat som är utmärkande i resultatet.

Tabell 1. Stress gällande skolarbete

1. Stress gällande skolarbete					
N= Antal					
	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Relativt stressande	Mycket stressande
Studera saker som man inte förstår	(N= 1) 1,4%	(N=3) 4,1%	(N=13) 17,6%	(N=29) 39,2%	(N=27) 36,5%
Lärare förväntar sig mycket av Dig	(N=3) 4,1%	(N=8) 10,8%	(N=19) 25,7%	(N=28) 37,8%	(N=16) 21,6%
Svårt med vissa ämnen	(N=0) 0%	(N=10) 13,5%	(N=18) 24,3%	(N=29) 39,2%	(N=16) 21,6%
Svårt att hinna med skolarbetet	(N=0) 0%	(N=5) 6,8%	(N=13) 17,6%	(N=20) 27%	(N=35) 47,3%
Studera saker som man inte är intresserad av	(N=11) 14,9%	(N=23) 31,1%	(N=21) 28,4%	(N=13) 17,6%	(N=6) 8,1%
Koncentrera sig för länge under skoldagen	(N=9) 12,2%	(N=17) 23,0%	(N=20) 27%	(N=21) 28,4%	(N=6) 8,1%
Känna press över studierna	(N=1) 1,4%	(N=6) 8,1%	(N=9) 12,2%	(N=23) 31,1%	(N=34) 45,9%
Själv ta ansvar för sina studier	(N=11) 14,9%	(N=21) 28,4%	(N=24) 32,4%	(N=13) 17,6%	(N=4) 5,4%

Under området stress gällande skolarbete framgår tydligt att det som upplevs som mest stressande är press över studierna. Hela 77% anser att dom är relativt eller mycket stressade över press att klara skolarbetet. 75,7% upplever det relativt eller mycket stressande att studera saker som man inte förstår och 74,3% av alla elever i undersökningen upplever det relativt eller mycket stressande att hinna med skolarbetet. 60,8% av tjejerna upplever det relativt stressande eller mycket stressande att det är svårt med vissa ämnen och 59,4% upplever det relativt eller mycket stressande att lärarna förväntar sig mycket av dom.

Tabell 2. Stress gällande närvaro i skolan

2. Stress gällande närvaro i skolan					
N= Antal					
	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Relativt stressande	Mycket stressande
Gå upp tidigt på morgonen och gå till skolan	(N= 24) 32,4%	(N=17) 23%	(N=12) 16,2%	(N=7) 9,5%	(N=13) 17,6%
Obligatorisk närvaro	(N=34) 45,9%	(N=19) 25,7%	(N=11) 14,9%	(N=3) 4,1%	(N=7) 9,5%
Att gå till skolan	(N=33) 44,6%	(N=19) 25,7%	(N=11) 14,9%	(N=3) 4,1%	(N=7) 9,5%

Stress gällande närvaro i skolan upplevs till största del som inte alls stressande eller lite stressande. Detta gäller för alla de tre påståendena inom denna kategori; ”gå upp tidigt på morgonen och gå till skolan”, ”obligatorisk närvaro” och ”att gå till skolan”.

Tabell 3. Stress gällande interaktion med lärare

3. Stress gällande interaktion med lärare					
N= Antal					
	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Relativt stressande	Mycket stressande
Brist på respekt från lärare	(N= 19) 25,7%	(N=12) 16,2%	(N=23) 31,1%	(N=10) 13,5%	(N=9) 12,2%
Att inte bli lyssnad på av lärare	(N=10) 13,5%	(N=16) 21,6%	(N=20) 27%	(N=19) 25,7%	(N=8) 10,8%
Att komma överens med sina lärare	(N=20) 27%	(N=18) 24,3%	(N=24) 32,4%	(N=6) 8,1%	(N=5) 6,8%
Att vara oenig med sin lärare	(N=13) 17,6%	(N=19) 25,7%	(N=21) 28,4%	(N=13) 17,6%	(N=7) 9,5%
Att lärare har åsikter om hur man ser ut	(N=44) 59,5%	(N=5) 6,8%	(N=5) 6,8%	(N=11) 14,9%	(N=8) 10,8%
Att man behöver följa småaktiga regler i skolan	(N=40) 54,1%	(N=18) 24,3%	(N=10) 13,5%	(N=4) 5,4%	(N=1) 1,4%
Att inte få feedback på sina arbeten tillräckligt fort	(N=10) 13,5%	(N=18) 24,3%	(N=24) 32,4%	(N=10) 13,5%	(N=12) 16,2%
Att inte veta vad lärarna kräver för ett visst betyg	(N=7) 9,5%	(N=13) 17,6%	(N=15) 20,3%	(N=15) 20,3%	(N=23) 31,1%
Att lärare inte lär ut dom förkunskaper som krävs	(N=3) 4,1%	(N=9) 12,2%	(N=28) 37,8%	(N=22) 29,7%	(N=11) 14,9%
Att lärare tolkar betygskriterierna utifrån sitt eget tyckande	(N=4) 5,4%	(N=13) 17,6%	(N=18) 24,3%	(N=18) 24,3%	(N=20) 27%
Att lärare inte vägleder framåt i skolarbetet	(N=5) 6,8%	(N=16) 21,6%	(N=20) 27%	(N=23) 31,1%	(N=8) 10,8%

Inom kategorin stress gällande interaktion med lärare upplever eleverna det stressande att inte veta vad lärarna kräver för ett visst betyg; 51,4% av tjejerna upplever det relativt till mycket stressande. 51,3% av eleverna upplever det relativt till mycket stressande att lärare tolkar betygskriterierna utifrån sitt eget tyckande. 41,9% upplever det relativt till mycket stressande att lärare inte vägleder framåt i skolarbetet och 63,5% av tjejerna i undersökningen upplever det måttligt till mycket stressande att inte bli lyssnad på av lärare.

Tabell 4. Arbetsmiljö

4. Arbetsmiljö					
N= Antal					
	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Relativt stressande	Mycket stressande
Att det är hög ljudvolym	(N= 11) 14,9%	(N=22) 29,7%	(N=21) 28,4%	(N=16) 21,6%	(N=4) 5,4%
Att det är stökigt på lektionerna	(N=17) 23,0%	(N=21) 28,9%	(N=17) 23,0%	(N=11) 14,9%	(N=7) 9,5%
Att det är ont om platser där man kan studera i lugn och ro	(N=11) 14,9%	(N=22) 29,7%	(N=18) 24,3%	(N=14) 18,9%	(N=8) 10,8%

Arbetsmiljö upplevs till största del som inte alls stressande till lite stressande. Det som utmärker är att det är ont om platser där man kan studera i lugn och ro. 29,7% av eleverna i undersökningen upplever det relativt till mycket stressande att inte ha någon plats där man kan studera i lugn och ro.

Tabell 5. Stress över konflikt mellan skola och fritid

5. Stress över konflikt mellan skola och fritid					
N= Antal					
	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Relativt stressande	Mycket stressande
Att inte ha tillräckligt med tid för fritid	(N= 1) 1,4%	(N=5) 6,8%	(N=12) 16,2%	(N=23) 31,1%	(N=32) 43,2%
Att inte ha tillräckligt med tid för aktiviteter utanför skolan	(N=2) 2,7%	(N=10) 13,5%	(N=10) 13,5%	(N=26) 35,1%	(N=25) 33,8%
Att inte ha tillräckligt med tid för att ha roligt	(N=3) 4,1%	(N=9) 12,2%	(N=10) 13,5%	(N=21) 28,4%	(N=31) 41,9%
Att ha för mycket läxor	(N=2) 2,7%	(N=2) 2,7%	(N=15) 20,3%	(N=23) 31,1%	(N=31) 41,9%
Brist på frihet	(N=4) 5,4%	(N=11) 14,9%	(N=10) 13,5%	(N=25) 33,8%	(N=23) 31,1%

Området ”Stress över konflikt mellan skola och fritid” är ett område som upplevs mycket påfrestande. 74,3% upplever det relativt eller mycket stressande att inte ha tillräckligt med tid för fritid. 73% upplever det relativt eller mycket stressande att ha för mycket läxor. Att inte ha tillräckligt med tid för att ha roligt upplevs av 70,3% av eleverna i undersökningen som relativt eller mycket stressande. 68,9% av tjejerna upplever det relativt eller mycket stressande att inte ha tillräckligt med tid för aktiviteter utanför skolan. 64,9% av eleverna upplever det relativt eller mycket stressande att det råder brist på frihet.

Tabell 6. Stress gällande grupptryck

6. Stress gällande grupptryck					
N= Antal					
	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Relativt stressande	Mycket stressande
Press över att passa in med vänner	(N= 29) 39,2%	(N=16) 21,6%	(N=13) 17,6%	(N=11) 14,9%	(N=4) 5,4%
Att bli retad för att inte passa in	(N=42) 56,8%	(N=11) 14,9%	(N=11) 14,9%	(N=8) 10,8%	(N=2) 2,7%
Att vänner retas för hur man ser ut	(N=44) 59,5%	(N=14) 18,9%	(N=9) 12,2%	(N=3) 4,1%	(N=3) 4,1%
Att bli bedömd av sina vänner	(N=33) 44,6%	(N=20) 27,0%	(N=9) 12,2%	(N=5) 6,8%	(N=6) 8,1%
Meningskiljaktigheter med vänner	(N=31) 41,9%	(N=25) 33,8%	(N=9) 12,2%	(N=6) 8,1%	(N=2) 2,7%
Att vara nöjd med hur man ser ut	(N=21) 28,4%	(N=13) 17,6%	(N=16) 21,6%	(N=11) 14,9%	(N=12) 16,2%
Kroppsliga förändringar när man blir äldre	(N=23) 31,1%	(N=17) 23,0%	(N=19) 25,7%	(N=9) 12,2%	(N=5) 6,8%

Det som utmärker området ”stress gällande grupptryck” är att till största del så upplevs detta område som ”inte alls stressande” eller ”lite stressande” och till absolut största del som ”inte alls stressande”.

Tabell 7. Stress över framtiden

7. Stress över framtiden					
N= Antal					
	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Relativt stressande	Mycket stressande
Oro inför framtiden	(N= 5) 6,8%	(N=10) 13,5%	(N=18) 24,3%	(N=24) 32,4%	(N=16) 21,6%
Att behöva ta beslut om framtida arbete eller studier	(N=6) 8,1%	(N=9) 12,2%	(N=15) 20,3%	(N=21) 28,4%	(N=23) 31,1%
Att känna press inför att nå uppsatta mål	(N=5) 6,8%	(N=2) 2,7%	(N=20) 27,0%	(N=15) 20,3%	(N=31) 41,9%

”Stress över framtiden” är ett område som stressar ungdomarna. 62,2% upplever det relativt eller mycket stressande att ”känna press inför att nå uppsatta mål”. 59,5% upplever det relativt eller mycket stressande att behöva ta beslut om framtida arbete eller studier och 54% känner sig relativt eller mycket stressade över framtiden.

Tabell 8. Förekomst av stress

Hur ofta upplever Du stress					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dagligen	23	31,1	31,1	31,1
	En gång i veckan	7	9,5	9,5	40,5
	Flera gånger i veckan	33	44,6	44,6	85,1
	En gång i månaden	4	5,4	5,4	90,5
	Flera gånger i månaden	7	9,5	9,5	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

75,7 % (56/74) av eleverna upplever stress dagligen eller flera gånger i veckan.

Tabell 9. Stressrelaterade symptom

	Antal	
	N= 74	%
Trött	60	81,1
Huvudvärk	42	56,8
Magont	24	32,4
Värk någonstans i kroppen	8	10,8
Sömnsvårigheter	39	52,7
Koncentrationssvårigheter	45	60,8
Svårt att koppla av	56	75,7
Annat	8	10,8

81,1% av eleverna upplever trötthet, 75,7% har svårt att koppla av, 60,8% upplever koncentrationssvårigheter och 56,8% upplever huvudvärk. Här är flera alternativ möjliga.

Andra stressrelaterade symptom man kände av var att man var irriterad, arg, ledsen, dåligt humör, lätt att börja gråta, svårt att sortera intryck, hjärnan slutar aldrig tänka, svårt att äta, orolig och hjälplös.

Tabell 10. Hur ofta upplever Du stress?

Hur ofta upplever Du stress?					
N= Antal					
	Dagligen	En gång i veckan	Flera gånger i veckan	En gång i månaden	Flera gånger i månaden
Naturvetenskapsprogrammet	(N= 4) 25,0%	(N=1) 6,3%	(N=10) 62,5%	(N=1) 6,3%	(N=0) 0%
Samhällsprogrammet	(N=5) 38,5%	(N=2) 15,4%	(N=4) 30,8%	(N=0) 0%	(N=2) 15,4%
Ekonomiprogrammet	(N=6) 46,2%	(N=1) 7,7%	(N=5) 38,5%	(N=1) 7,7%	(N=0) 0%
Vård- och omsorgsprogrammet	(N=4) 33,3%	(N=0) 0%	(N=7) 58,3%	(N=0) 0%	(N=1) 8,3%
Handelsprogrammet	(N=3) 42,9%	(N=1) 14,3%	(N=3) 42,9%	(N=0) 0%	(N=0) 0%
Barn- och fritidsprogrammet	(N=1) 7,7%	(N=2) 15,4%	(N=4) 30,8%	(N=2) 15,4%	(N=4) 30,8%

31,1% av alla elever i denna undersökning upplever stress dagligen och 44,6% upplever stress flera gånger i veckan. 75,7% av alla gymnasietjejer i denna undersökning upplever således stress dagligen eller flera gånger i veckan. På Vård- och omsorgsprogrammet upplever 91,6% av eleverna stress dagligen eller flera gånger i veckan. 87,5% av eleverna på Naturvetenskapsprogrammet, 85,8% på Handelsprogrammet, 84,7% på Ekonomiprogrammet och 69,3% på Samhällsprogrammet upplever stress dagligen eller flera gånger i veckan. För Barn- och fritidsprogrammet upplevde 38,5% av eleverna stress dagligen eller flera gånger i veckan.

Tabell 11. Chi-Square Tests

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	23,781 ^a	20	,252
Likelihood Ratio	27,464	20	,123
Linear-by-Linear Association	2,762	1	,097
N of Valid Cases	74		

a. 25 cells (83,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,38.

I den första tabellen är det värdet i den översta kolumnen ”Asymp. Sig. (2-sided)” som är av intresse; det vill säga Pearson Chi-Square. Detta värde visar sannolikheten för att vi skulle se ett samband om det inte finns något samband i hela populationen. Värdet visar 0,252, vilket innebär att det är mindre än en chans på tusen att man skulle se ett så här starkt samband om det inte fanns något. Det innebär alltså att undersökningen har ett representativt urval (spss-akuten, 2014).

Tabell 12. Symmetric Measures

Symmetric Measures			
		Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	,567	,252
	Cramer's V	,283	,252
N of Valid Cases		74	

I tabellen ”Symmetric Measures” ser vi värdet på Cramer’s V. Cramer’s V kan gå mellan 0 (inget samband mellan variablerna) till 1 (perfekt samband mellan variablerna). Vi ser nu att värdet är 0,252, vilket tyder på att det är ett ganska starkt samband mellan vilket program man går och hur frekvent man upplever stressrelaterade symptom (spss-akuten, 2014).

6 Resultatens analys

Utifrån undersökningen kan man se att stress gällande skolarbete är ett stort problem för dagens unga tjejer. Hela 77%, nästan 8 av 10 elever anser att dom är relativt eller till och med mycket stressade av att känna press inför att klara av skolarbetet. 75,7% upplever det relativt eller mycket stressande att studera saker man inte förstår och 74,3% av eleverna i undersökningen upplever det relativt eller mycket stressande att hinna med skolarbetet. 60,8% av gymnasietjejerna upplever det relativt eller mycket stressande att det är svårt med vissa ämnen och 59,4% upplever det relativt eller mycket stressande att lärarna förväntar sig mycket av dom. Generellt kan vi se att nästan 4 av 5 elever känner sig relativt eller mycket stressade av att känna press inför att klara av skolarbetet. Mer 7 av 10 elever upplever att det är svårt att hinna med skolarbetet och att det är relativt eller mycket stressande att studera saker som man inte förstår. 6 av 10 elever (63,5%) upplever det måttligt till mycket stressande att inte bli lyssnad på av lärare och mer än hälften av eleverna upplever det relativt till mycket stressande att inte veta vad lärarna kräver för ett visst betyg och att lärare tolkar betygskriterierna utifrån sitt eget tyckande. 4 av 10 (41,9%) upplever det relativt till mycket stressande att lärare inte vägleder framåt i skolarbetet.

Vidare stressfaktorer är att det råder konflikt mellan skola och fritid. Mer än 7 av 10 elever upplever det relativt eller mycket stressande att inte ha tillräckligt med tid för fritid, att ha för mycket läxor och att inte ha tillräckligt tid för att ha roligt. Nästan 7 av 10 elever (68,9%) upplever det relativt eller mycket stressande att inte ha tillräckligt med tid för aktiviteter utanför skolan och mer än 6 av 10 elever upplever det relativt eller mycket stressande att det råder brist på frihet.

Ytterligare faktor som stressar är framtiden. Mer än 6 av 10 elever upplever det relativt eller mycket stressande att känna press inför att nå uppsatta mål. Nästan 6 av 10 (59,5%) elever upplever det relativt eller mycket stressande att ta beslut om framtida arbete eller studier och mer än 5 av 10 elever (54%) känner sig relativt eller mycket stressade inför framtiden.

56 av 74 elever (75,7%), alltså nästan 8 av 10 elever upplever stress dagligen eller flera gånger i veckan och detta tar sig främst i uttryck genom trötthet, svårt att koppla av, koncentrationssvårigheter och huvudvärk. Andra symptom kan vara att man känner sig irriterad, arg, ledsen, dåligt humör, lätt att börja gråta, svårt att sortera intryck, att hjärnan aldrig slutar tänka, svårt att äta, orolig och hjälplös.

Det skiljer inte mycket i frekvens av stress gällande dom olika program som ingått i undersökningen. Runt 9 av 10 elever känner sig stressade dagligen eller flera gånger i veckan på alla program förutom på Samhällsprogrammet där nästan 7 av 10 känner sig stressade

dagligen eller flera gånger i veckan och Barn- och fritidsprogrammet där knappt 4 av 10 elever (38,5%) av eleverna upplever stress dagligen eller flera gånger i veckan.

I slutet gavs även möjlighet att skriva kommentar och flera har bland annat skrivit att det är stressande att vara sjuk; man har inte tid för att vara sjuk eftersom man då missar så mycket skolarbete.

Något som inte verkar upplevas som särskilt stressande är att gå till skolan; närvaron i skolan, arbetsmiljön och grupstryck.

7 Diskussion

Precis som all tidigare forskning visat är det är psykisk ohälsa och stress ett stort problem i vårt samhälle. I SOU:s utredning framläggs att 30% upplever ångslan, ångest och oro och enligt WHO:s beräkningar är psykisk ohälsa det näst största folkhälsoproblemet (efter hjärt- och kärlsjukdomar) i välfärdsländer som Sverige men de senaste beräkningarna pekar mot att psykisk ohälsa kommer inom några år bli det enskilt största folkhälsoproblemet (Regeringskansliet, 2006:30). Folkhälsomyndigheten skriver i sin rapport *Skolbarns hälsovanor* att psykosomatiska besvär är vanligare hos de tonåringar som är stressade över skolarbetet.

Även i min egen undersökning framgår tydligt att absolut flertalet av eleverna; nästan 8 av 10 elever, känner sig relativt eller mycket stressade dagligen eller flera gånger i veckan. Det som stressar mest är att känna press inför att klara av skolarbetet, brist på tid för annat, att inte bli lyssnad på av lärare, att inte veta vad som krävs för ett visst betyg och att lärare tolkar betygsriterierna utifrån sitt eget tyckande. Även framtiden och oro inför vad som komma skall upplevs stressande.

I SOU:s utredning 2006:77 lyfter man bland annat fram den ökade individualiseringen och den ökade trösklarna till arbetsmarknaden som tänkbara orsaker till den ökade ohälsan bland unga. I en jämförelsestudie mellan 11 länder i Europa visar på att ökningen av psykisk ohälsa korrelerar med den tuffa arbetsmarknadssituationen för ungdomar. Detta stämmer väl överens med resultatet i denna undersökning där nästan 6 av 10 (59,5%) elever upplever det relativt eller mycket stressande att ta beslut om framtida arbete eller studier och mer än 5 av 10 elever (54%) känner sig relativt eller mycket stressade inför framtiden.

Regeringen skriver i sin offentliga utredning, SOU 2006:00 att majoriteten av dagens ungdomar menar att den främsta stressframkallande faktorn är skolan. Flertalet ungdomar menar att stress är sammanlänkat med tidsnöd, det vill säga att man har för mycket att göra på för kort tid. Även detta stämmer väl överens med denna undersökning. Mer än 7 av 10 elever upplever det relativt eller mycket stressande att inte ha tillräckligt med tid för fritid, att ha för mycket läxor och att inte ha tillräckligt tid för att ha roligt. Nästan 7 av 10 elever (68,9%)

upplever det relativt eller mycket stressande att inte ha tillräckligt med tid för aktiviteter utanför skolan och mer än 6 av 10 elever upplever det relativt eller mycket stressande att det råder brist på frihet.

I SOU:s utredning 2006:77 går även att läsa att många anser att ämnes- och betygssystemet är en orsak till stress. Dom flesta tycker att lärarna tolkar mål och kriterier efter eget tyckande.

Flertalet lärare anses även vara dåliga pedagoger som inte hjälper eleverna framåt, vägleder, eleverna i skolarbetet. Fler lärare och färre elever i klasserna skulle kunna leda till att varje elev skulle bli ”sedd” och stressen skulle då minska (Regeringskansliet, 2006:16). Likaså detta korrelerar väl med denna undersökning. Mer än hälften av eleverna upplever det relativt till mycket stressande att inte veta vad lärarna kräver för ett visst betyg och att lärare tolkar betygsgränserna utifrån sitt eget tyckande. 4 av 10 (41,9%) upplever det relativt till mycket stressande att lärare inte vägleder framåt i skolarbetet.

Något som däremot inte korrelerar är känslan inför grupstryck; att passa in. I SOU 2006:77 går att läsa: ”Man lägger ner sjukt mycket jobb på skolan och sen när man läser tidningen verkar det som man ska lägga ned lika mycket jobb på att äta rätt och motionera och vara smal och snygg”...det enda som gäller är de tre S:en: snygg, smal och sexig” (Regeringskansliet, 2006:). Då det mestadels sker fixering av de yttre attributen hos kvinnor, anser man det inte förvånande att det är mestadels flickor, och inte pojkar, som tar åt sig och mår dåligt. Många ställer sig positiva till att införa skoluniform, förutsatt att man får vara med att bestämma hur den ska se ut. Detta menar man skulle minska pressen och även minska mobbning som ofta handlar om utseende och kläder (Regeringskansliet, 2006:122). I denna undersökning upplevs grupstryck och att passa in som ett mycket litet bekymmer. Det som utmärker området ”stress gällande grupstryck” är att till största del så upplevs detta område som ”inte alls stressande” eller ”lite stressande” och till absolut största del som ”inte alls stressande”.

Samma resultat kan vi se i korrelationen gällande arbetsmiljö. I SOU:s utredning skriver man att arbetsmiljön är ytterligare en bidragande orsak till stress. Hög ljudvolym och ont om platser där man kan studera i lugn och ro bidrar till den ökade stressnivån. I denna undersökning blev resultatet att arbetsmiljö upplevs till största del som inte alls stressande till lite stressande. Det som utmärker är att det är ont om platser där man kan studera i lugn och ro. 29,7% av eleverna i undersökningen upplever det relativt till mycket stressande att inte ha någon plats där man kan studera i lugn och ro.

Den ökade psykiska ohälsan kan även förklaras med den individualiserings som skett i den moderna utvecklingen. Vi i Sverige betonar självförverkligande och individuellt välbefinnande mer än i något annat land. Man har vid undersökningar sett ökad risk för psykisk ohälsa i sekulariserade och individualistiska samhällen.

Som tidigare nämnt menar D. Riesman att inifrånstyrda individer är ett resultat av att samhället blivit allt mindre traditionsbundet. Han benämmer denna utveckling avtraditionalisering och det är i detta nya samhälle som denna inifrånstyrda individ vuxit fram. Detta nya samhälle präglas av större möjligheter men kräver även en större initiativkraft hos individen. En inifrånstyrd individ är socialt, geografiskt och kulturellt rörlig på ett helt annat sätt än tidigare. Dock råder en skör balans mellan dom möjligheter som det nya samhället gav och dom krav som medföljer; livsmål och miljöns yttre tryck (Adiléus & Johansson, 2011:14f.). Detta nya individualistiska samhälle ger således många nya möjligheter men även tuffa och hårda krav för att lyckas. Vi är ensamma med våra bekymmer och ”ensam är stark” är ett honnörsord. Vi ska klara oss själva och vi är vår egen lyckas smed. Men om man inte lyckas? Vems är då detta bekymmer att ett så stort antal unga lider av psykosomatiska besvär kopplat till stress? Wright Mills menar att bekymmer är något som sker inom individen och i dennes direkta omgivning. Det handlar om individens egen person och dom begränsningar i det samhälleliga livet som denna är personligt och direkt medveten om. Bekymmer är således en privatsak som bör förläggas till individen och till dennes närmaste omgivning. Problem har istället att göra med frågor som går utanför individen. Ett problem är en allmän angelägenhet och som det läggs stor vikt vid hos allmänheten om det finns ett hot. Ett problem innebär ofta en kris för institutioner som exempelvis skolan (Wright Mills, 2002:27). Tydligt blir således att stress hos gymnasietjejer inte endast är ett bekymmer för individen utan såväl ett problem för samhället. När undersökning efter undersökning visar på att psykisk ohälsa och stress är ett av dom största folkhälsoproblemen i välfärdsländer som Sverige blir detta ett problem för hela samhället. Denna undersökning pekar på att nästan 8 av 10 elever upplever stress dagligen eller flera gånger i veckan och utan tvekan blir detta således ett problem för samhället och närmare bestämt vår egen skola. För oss lärare, ledning och övrig personal på skolan finns flera aspekter att fundera över. Vad kan vi göra för att förbättra elevernas situation för att känna mindre stress och press? Fortsatta studier skulle kunna innebära arbete med organisationsstruktur och stressreducerande metoder för att främja psykisk hälsa. Ett arbete jag hoppas kommer ta fart på min egen arbetsplats.

8 Avslutning

I statens offentliga utredning SOU 2006:77 går det att läsa: ”Psykosomatiska problem har blivit avsevärt vanligare bland ungdomar under de senaste två decennierna. I SCB:s undersökningar av levnadsförhållanden angav år 1989 9 procent av kvinnor i åldern 16-24 år att de hade besvär av ångslan, oro eller ångest. Sexton år senare år 2005 är det tre gånger fler, 30 procent, som har sådana problem” (Regeringskansliet 2006:). Enligt WHO:s beräkningar är psykisk ohälsa det näst största folkhälsoproblemet (efter hjärt- och kärlsjukdomar) i välfärdsländer som Sverige men de senaste beräkningarna pekar mot att psykisk ohälsa kommer inom några år bli det enskilt största folkhälsoproblemet (Regeringskansliet, 2006:30).

I denna uppsats har jag utgått från statens offentliga utredning ”Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder SOU 2006:77”.

Syftet med denna studie är att undersöka i vilken utsträckning gymnasietjejerna på tre studieförberedande program och tre yrkesförberedande program på vald skola upplever stress och vilka psykosomatiska uttryck denna stress ger. Skiljer sig upplevelsen av stress om man går på studieförberedande- eller yrkesförberedande program?

Ytterligare syfte är att undersöka vad som upplevs stressande för eleverna.

Till sist vill jag även se om resultaten i min egen studie korrelerar med en liten tätort i Götaland i statens offentliga utredning SOU 2006:77.

Jag har valt att begränsa mig till tjejer i årskurs två år att eleverna då gått mer än ett år på gymnasiet och att den första stressen och nervositeten av att börja på gymnasiet, träffa nya kompisar, lärare och ämnen antagligen lagt sig. I årskurs tre är det mycket fokus på framtiden.

I år två har eleverna bekantat sig med skolan, kompisar och lärare. Stort fokus ligger på studier och skola.

Jag har även valt att begränsa mig till att jämföra en liten tätort i Götaland i statens offentliga utredning SOU 2006:77 med min egen studie. Anledningen till detta beror på att jag själv arbetar på en gymnasieskola i en liten ort i Götaland.

Utifrån denna undersökning kan man se att stress gällande skolarbete är ett stort problem för dagens unga tjejer. Många upplever det relativt eller mycket stressande att studera saker man inte förstår, att hinna med skolarbetet, att inte veta vad lärarna kräver för ett visst betyg och att lärare tolkar betygsgränserna utifrån sitt eget tyckande. Många anser även att lärare inte vägleder framåt i skolarbetet.

Vidare stressfaktorer är att det råder konflikt mellan skola och fritid. Man upplever att man inte har tillräckligt med tid för fritid, att man har för mycket läxor och att man inte har tillräckligt mycket tid för att ha roligt.

Ytterligare faktor som stressar är framtiden. Många känner press inför att nå uppsatta mål och att det är stressande att ta beslut om framtida arbete eller studier.

Nästan 8 av 10 elever upplever stress dagligen eller flera gånger i veckan och detta tar sig främst i uttryck genom trötthet, svårt att koppla av, koncentrationssvårigheter och huvudvärk. Andra symptom kan vara att man känner sig irriterad, arg, ledsen, dåligt humör, lätt att börja gråta, svårt att sortera intryck, att hjärnan aldrig slutar tänka, svårt att äta, orolig och hjälplös.

Det skiljer inte mycket i frekvens av stress gällande dom olika program som ingått i undersökningen, oavsett om man läser på studieförberedande- eller yrkesförberedande program.

Något som inte verkar upplevas som särskilt stressande är att gå till skolan; närvaron i skolan, arbetsmiljön och grupptryck.

Till stor del korrelerar denna undersökning med Statens offentliga utredning; SOU 2006:77. Det som skiljer är att denna undersökning möjligtvis ger mer positiva resultat gällande arbetsmiljö och grupptryck.

9 Källförteckning

Adiléus, J. & Johansson, M. (2011), *Moral över lag – beslutsfattande dilemman*, Högskolan Kristianstad

Bunkholdt, Vigdis (1995), *Lärobok i psykologi*. Lund: Studentlitteratur

Bussqvist, Lisa & Möller, Olivia (2013), *Stressa rätt på ett aktivt sätt - Utvärdering av fysisk aktivitet som en frivillig del av behandlingen vid utmattningssyndrom*, Göteborgs Universitet

Byrne, D.G., Davenport, S.C. & Mazanov, J. (2006), *Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ)*, Elsevier Ltd.

Djurfeldt, Göran & Larsson, Rolf & Stjärnhagen, Ola (2010), *Statistisk verktyglåda 1: samhällsvetenskapliga orsaksanalyser med kvantitativa metoder*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur

Eliasson, Annika (2013), *Kvantitativ metod från början*. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur

Giddens Anthony & Sutton, Philip W (2014) *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur

Hallström, S. & Rosquist, E. (2010) *Stress och krav i unga tjejers vardag – En kvantitativ studie*, Lunds Universitet

Ramström, Jan (2000) *Tonåringen i välfärdssamhället – om svårigheter att bli vuxen i dagens västerländska kultur*. Lund: BTJ Tryck AB

Selye, Hans (2015), *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterwoth

Trost, Jan (2012), *Enkätboken*. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur

Werner; Ann. (2009), *Smittsamt - En kulturstudie av musikbruk bland tonårstjejer*. Umeå: h:ström förlag

Widerberg, Karin (2002), *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur

<http://www.regeringen.se/contentassets/c403f046f8e14884891297c24ee5814a/ungdomar-stress-och-psykisk-ohalsa---analyser-och-forslag-till-atgarder-sou-200677>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/23029/skolprestationer-skolstress-psykisk-ohalsa-tonaringar-16003-webb.pdf>

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/>

<http://psykologa.se/psykosomatik-samspel-mellan-kropp-och-sjal/>

<https://spssakuten.wordpress.com/2012/02/14/guide-korstabeller/>

Bilaga 1: Kommentarer till sista frågan

Ytterligare kommentarer som lämnades i den sista öppna frågan var följande:

Kommentarer gällande vad som leder till stress:

”Skolan gör mig stressad hela tiden eftersom jag inte känner att jag kan slappna av när vi alltid har prov”. ”Inte bara det att det är jobbigt att vara stressad när jag är stressad över att jag är stressad och blir då mer stressad. Stress är som cancer som sprider sig i hela kroppen, man kan aldrig slappna av och när man slappnar av blir jag istället stressad över att jag borde vara mer produktiv”. ”Det är framförallt brist på fritid och brist på tid att plugga som orsakar min stress”. ”Det faktum att jag går RIG och därmed spelar volleyboll en stor del av min fritid spelar en stor roll”. ”Man måste minska antal prov per vecka, eftersom det är som leder mest stress”. ”Jag blir stressad när jag är sjuk eller av någon annan anledning missar skolan”. ”Stressad över att inte kunna vara hemma och vara sjuk. Man har inte tid för att vara sjuk”. ”Kan inte vara sjuk för missar då mycket o blir stressad”. ”Man blir stressad av att vara hemma när man är sjuk, att man missar skolarbete osv.”. ”Skolverket har för höga krav o press”. ”Jag tycker att det är svårt att koncentrera mig på lektionerna ibland då det ofta pratas om annat eller kollas på film, skulle gärna få jobba hemma på dessa lektioner”

”Framtiden är det som stressar absolut mest. Att ej veta hur det ser ut med jobb osv, blir tillslut ångest”. ”Man (jag) märker verkligen av när min kropp (fysiskt som psykiskt) är påverkad av stress. Jag för själv anteckningar för varje natt jag haft störd sömn och jag har märkt av ett mönster, det är när jag vill prestera högt på mycket samtidigt. Exempel studier, familjeliv, sociala livet etc. Runt detta, att få ihop detta, det blir stressigt = där med störd sömn, vilket som verkligen har påverkat mig”

Kommentarer gällande undersökningen:

-”En nyttig undersökning”

-”Detta är jätteviktigt! Tack för att du gör denna undersökning! Jag själv är elitidrottare som pga stress från sig själv (mestadels prestationskrav) hamnade helt fel och blev sjuk i anorexia. Jag själv tycker som sagt att detta är extremt viktigt och att vi i skolan måste jobba för att motverka stress! Lycka till i fortsättningen!”

-”Frågorna är inte så specifika och kan gälla olika saker”

-”Jag tycker att det är jättebra att någon tar upp detta ämne och tar det på allvar”

-”Man borde jobba för att minska stress mycket mer i skolan”

Bilaga 2: Enkätundersökning



MISSIVBREV

Stress hos gymnasietjejer

En kvantitativ undersökning om upplevelse av stress

Hej!

Mitt namn är Gabriella Liljegren och jag läser sociologi på Högskolan i Kristianstad. Nu genomför jag min avslutande kandidatuppsats som handlar om stressade gymnasietjejer.

De senaste 30 åren kan man se att självrapporterade somatiska och psykiska besvär som huvudvärk, nedstämdhet och sömnsvårigheter har ökat bland 13-15 åringar. I SCB undersökning år 1989 angav 9 procent av kvinnorna i åldern mellan 16-24 år att de upplevde ångest, oro eller ångslan. 2005 är det tre gånger fler, 30 procent, som lider av dessa problem. Nu är jag intresserad av hur det ser ut hos oss, på vår skola, och det hade det varit till stor hjälp om Du ville besvara enkäten.

Deltagarna består av alla gymnasietjejer i årskurs två på studieförberedande program här på skolan.

Enkäten är anonym och således kan inga enskilda svar urskiljas.

Stort tack på förhand för Din medverkan!

Gabriella Liljegren

Om Du har några frågor så hör av Dig till mig:

Gabriella Liljegren, vardagar 8-16,

Telefon 0704823278 eller via mail: gabriellawallon@hotmail.com



Definition

Stress

Man kan ge i huvudsak tre perspektiv på begreppet stress.

Det första är att stress är ett psykologiskt och fysiologiskt svar från individen gällande olika former av påfrestning.

Ett annat perspektiv är att stress utlöses av en händelse som individen inte har någon erfarenhet av och som kräver ovanligt stor insats för att kunna hantera. Exempel på detta kan vara katastrofer och olika livskriser som exempelvis dödsfall, arbetslöshet och skilsmässa.

Ett tredje perspektiv är att stress är en process mellan omgivningen och individen. Lazarus & Folkman menar att stress uppkommer i spänningsfältet mellan omgivningen och personen.

Personen tolkar situationen och omgivningen så påfrestande att dennes resurser inte är tillräckliga för att kunna hantera situationen.

Det som avgör om en händelse eller situation kommer att upplevas som stressande eller inte beror på vilka möjligheter man som individ har att hantera situationen (Bunkholdt, 1995:40).



ENKÄTUNDERSÖKNING

Stress hos gymnasietjejer

Nedan ges ett antal påståenden. Dessa ska besvaras genom att ringa in den siffra som bäst passar in på påståendet för Dig.

1 = Inte alls stressande

2 = Lite stressande

3 = Måttligt stressande

4 = Relativt stressande

5 = Mycket stressande

1. Stress gällande skolarbete

Att studera saker som man inte förstår

1 2 3 4 5

Att lärare förväntar sig mycket av Dig

1 2 3 4 5

Att det är svårt med vissa ämnen

1 2 3 4 5

Att det är svårt att hinna med skolarbetet

1 2 3 4 5

Att studera saker som man inte är intresserad av

1 2 3 4 5

Att behöva koncentrera sig för länge under skoldagen

1 2 3 4 5

Att känna press över studierna

1 2 3 4 5

Att själv ta ansvar för sina studier

1 2 3 4 5

2. Stress gällande närvaro i skolan

Att gå upp tidigt på morgonen och gå till skolan

1 2 3 4 5

Obligatorisk närvaro

1 2 3 4 5

Att gå till skolan

1 2 3 4 5

3. Stress gällande interaktion med lärare

Brist på respekt från lärare

1 2 3 4 5

Att inte bli lyssnad på av lärare

1 2 3 4 5

Att komma överens med sina lärare

1 2 3 4 5

Att vara oenig med sin lärare

1 2 3 4 5

Att lärare har åsikter om hur man ser ut

1 2 3 4 5

Att man behöver följa småaktiga regler i skolan

1 2 3 4 5

Att inte få feedback på sina arbeten tillräckligt fort

1 2 3 4 5

Att inte veta vad lärarna kräver för ett visst betyg

1 2 3 4 5

Att lärare inte lär ut dom förkunskaper som krävs

1 2 3 4 5

Att lärare tolkar betygskriterierna utifrån sitt eget tyckande

1 2 3 4 5

Att lärare inte vägleder framåt i skolarbetet

1 2 3 4 5

4. Arbetsmiljö

Att det är hög ljudvolym

1 2 3 4 5

Att det är stökigt på lektionerna

1 2 3 4 5

Att det är ont om platser där man kan studera i lugn och ro

1 2 3 4 5

5. Stress över konflikt mellan skola och fritid

Att inte ha tillräckligt med tid för fritid

1 2 3 4 5

Att inte ha tillräckligt med tid för aktiviteter utanför skolan

1 2 3 4 5

Att inte ha tillräckligt med tid för att ha roligt

1 2 3 4 5

Att ha för mycket läxor

1 2 3 4 5

Brist på frihet

1 2 3 4 5

6. Stress gällande gruppträck

Press över att passa in med vänner

1 2 3 4 5

Att bli retad för att inte passa in

1 2 3 4 5

Att vänner retas för hur man ser ut

1 2 3 4 5

Att bli bedömd av sina vänner

1 2 3 4 5

Meningskiljaktigheter med vänner

1 2 3 4 5

Att vara nöjd med hur man ser ut

1 2 3 4 5

Kroppsliga förändringar när man blir äldre

1 2 3 4 5

7. Stress över framtiden

Oro inför framtiden

1 2 3 4 5

Att behöva ta beslut om framtida arbete eller studier

1 2 3 4 5

Att känna press inför att nå uppsatta mål

1 2 3 4 5

8. Hur ofta upplever Du stress?

Dagligen

En gång i veckan

Flera gånger i veckan

En gång i månaden

Flera gånger i månaden

9. Hur upplever Du stressrelaterade symptom?

Trött

Huvudvärk

Magont

Värk någonstans i kroppen

Sömnsvårigheter

Koncentrationssvårigheter

Svårt att koppla av

Annat: _____

10. Har Du ytterligare kommentarer gällande denna undersökning så skriv dem gärna här

Tack för Din medverkan!