

# Ungdomar och stress - en undersökning av förekomsten av stress och psykosomatiska besvär bland gymnasieelever

Jeanette Olsson

Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap

Master of Public Health

MPH 2006:2

Ungdomar och stress - en undersökning av förekomsten av stress och psykosomatiska besvär bland gymnasieelever.

© Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap

ISSN 1104-5701

ISBN 91-7997-133-4



# Master of Public Health

## – Uppsats –

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                        |                                    |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|------------------------------------|---------------|
| Uppsatsens titel och undertitel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                        |                                    |               |
| Ungdomar och stress – en undersökning av förekomsten av stress och psykosomatiska besvär bland gymnasieelever                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                        |                                    |               |
| Författare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                        |                                    |               |
| Jeanette Olsson                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                        |                                    |               |
| Författarens befattning och adress                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                        |                                    |               |
| Kurator, Uddevalla Sjukhus, 451 80 Uddevalla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                        |                                    |               |
| Datum då uppsatsen godkändes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                        | Handledare NHV/extern              |               |
| 10 februari 2006                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                        | Universitetslektor, DrPH Ina Borup |               |
| Antal sidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Språk – uppsats | Språk – sammanfattning | ISSN-nummer                        | ISBN-nummer   |
| 53                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | svenska         | svenska/engelska       | 1104-5701                          | 91-7997-133-4 |
| Sammanfattning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                        |                                    |               |
| <p><b>BAKGRUND:</b> Stress och psykosomatiska besvär är ett av de allvarligaste folkhälsoproblemen i Sverige. Psykisk ohälsa omfattar cirka 20% av sjukdomsburden i Sverige. Även ungdomar uppvisar ökad grad av stress och psykosomatiska besvär.</p> <p><b>SYFTE:</b> Syftet med studien var att undersöka förekomsten av självupplevd stress och psykosomatiska besvär hos gymnasieelever på en svensk gymnasieskola.</p> <p><b>MATERIAL OCH METOD:</b> En enkät delades ut på skolan. 970 elever besvarade enkäten (75%). Enkäten innehöll 16 frågor rörande självupplevd stress och psykosomatiska besvär. Bakgrundsvariabler var kön, årskurs och program.</p> <p><b>RESULTAT:</b> Majoriteten av eleverna känner sig ofta glada, att de klarar det de vill och har en positiv framtidstro, men en hög andel av eleverna upplever ofta stress, framför allt skolstress. Psykosomatiska besvär i form av sömnsvårigheter, oro, irritation, och nedstämdhet är vanliga. Det finns en tydlig könsskillnad i resultaten. Flickorna har en högre grad av stress och psykosomatiska besvär och en lägre grad av glädje, bemästring och framtidstro. De flesta eleverna hade en vuxen att prata med och i nio fall av tio var det en förälder. De som inte hade någon sådan vuxen uppvisade dubbelt så hög andel psykosomatiska besvär.</p> <p><b>SLUTSATSER OCH REKOMMENDATIONER:</b> Studien visade att det finns ett samband mellan stress och psykosomatiska besvär. Det är viktigt att skolan, både lokalt och nationellt, vidtar åtgärder för att minska skolstressen. Samhället bör öka sitt stöd till familjer, så att fler ungdomar kan ha en öppen och förtroendefull relation till sina föräldrar. Det krävs vidare forskning om flickornas höga andel av stress och psykosomatiska besvär, så att trenden med ökade ohälsotal för kvinnor kan brytas.</p> |                 |                        |                                    |               |
| Nyckelord                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                        |                                    |               |
| stress, psykosomatiska besvär, ungdomar, tonåringar, gymnasieelever                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                        |                                    |               |

# Master of Public Health

## – Essay –

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                     |                                 |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------------------------|---------------|
| Title and subtitle of the essay                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                     |                                 |               |
| Youth and stress – a study of stress and psychosomatic symptoms among secondary school students.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                     |                                 |               |
| Author                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                     |                                 |               |
| Jeanette Olsson                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                     |                                 |               |
| Author's position and address                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                     |                                 |               |
| Counsellor, Uddevalla Sjukhus, 451 80 Uddevalla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                     |                                 |               |
| Date of approval                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                     | Supervisor NHV/External         |               |
| February 10, 2006                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                     | Senior lecturer, DrPH Ina Borup |               |
| No of pages                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Language – essay | Language – abstract | ISSN-no                         | ISBN-no       |
| 53                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Swedish          | Swedish/English     | 1104-5701                       | 91-7997-133-4 |
| Abstract                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                     |                                 |               |
| <p><b>BACKGROUND:</b> Stress and psychosomatic symptoms is one of the major public health problems in Sweden. Psychological disease accounts for 20% of the burden of disease in Sweden. Also young people show an increasing degree of stress and psychosomatic symptoms.</p> <p><b>OBJECTIVES:</b> The objective of the study was to investigate the prevalence of self-rated stress and psychosomatic symptoms among secondary school students.</p> <p><b>MATERIAL AND METHODS:</b> A questionnaire was distributed. 970 students filled it out (75%). The questionnaire had 16 questions on self-rated stress and psychosomatic symptoms. The background variables were sex, grade and program.</p> <p><b>RESULTS:</b> The majority of the students often felt happy, a sense of mastering and had a positive view of their future, but a high proportion of the students felt stress, the level of school related stress was very high. Psychosomatic symptoms such as problems with sleep, feeling anxious, irritable and low was common. There was a clear gender difference. The girls had a higher degree of stress and psychosomatic symptoms and lower degree of happiness, sense of mastering and positive view of their future. A majority of the students had an adult to talk to, which in 90% of the cases was a parent. Those students who didn't have such an adult had twice as high degree of psychosomatic symptoms.</p> <p><b>CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS:</b> The study showed an association between stress and psychosomatic symptoms. It is important that the school, both on local and national level, take measures to decrease the level of school related stress. The society should increase its support to families, so more young people can have an open and trusting relationship to their parents. Further research is needed about the high level of stress and psychosomatic symptoms among girls, so the increasing burden of disease among women can be reversed.</p> |                  |                     |                                 |               |
| Key words                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                     |                                 |               |
| stress, psychosomatic symptoms, adolescents, youth, secondary school students                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                     |                                 |               |

# Innehållsförteckning

|                                                                                                             |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Lista över tabeller och figurer</b>                                                                      | Sid 4 |
| <b>Förkortningar</b>                                                                                        | 4     |
| <b>1. Introduktion</b>                                                                                      | 5     |
| 1.1 Stress – definition, reaktion och teori                                                                 | 5     |
| 1.2 Stress och psykosomatiska besvär i dagens samhälle                                                      | 7     |
| 1.3 Stress och psykosomatiska besvär bland skolungdomar                                                     | 9     |
| 1.4 Gymnasieskolan i Sverige                                                                                | 11    |
| <b>2. Syfte och frågeställningar</b>                                                                        | 14    |
| <b>3. Material och metod</b>                                                                                | 15    |
| 3.1 Studiedesign och analysmetod                                                                            | 15    |
| 3.2 Datainsamlingen                                                                                         | 16    |
| 3.3 Studiepopulationen                                                                                      | 16    |
| 3.4 Svarsfrekvens och bortfall                                                                              | 18    |
| 3.5 Etiska överväganden                                                                                     | 19    |
| <b>4. Resultat</b>                                                                                          | 19    |
| 4.1 Förekomst av stress och psykosomatiska besvär                                                           | 19    |
| 4.2 Könsskillnader i upplevelse av stress och psykosomatiska besvär                                         | 20    |
| 4.3 Stress och psykosomatiska besvär relaterat till årskurs                                                 | 21    |
| 4.4 Stress och psykosomatiska besvär relaterat till program                                                 | 22    |
| 4.5 Samband mellan om eleven har en vuxen att prata med och förekomsten av stress och psykosomatiska besvär | 24    |
| 4.6 Samband mellan framtidstro och förekomsten av stress och psykosomatiska besvär                          | 25    |
| 4.7 Samband mellan skoltrivsel och förekomsten av stress och psykosomatiska besvär                          | 26    |
| <b>5. Diskussion</b>                                                                                        | 27    |
| 5.1 Förekomst av stress och psykosomatiska besvär                                                           | 27    |
| 5.2 Vikten av att ha en vuxen att prata med                                                                 | 30    |
| 5.3 Glädje, bemästring och framtidstro                                                                      | 31    |
| 5.4 Skolans organisering, skolklimat och skoltrivsel                                                        | 31    |
| 5.5 Metoddiskussion                                                                                         | 32    |
| <b>6. Slutsatser och rekommendationer</b>                                                                   | 33    |
| <b>7. Omnämningen</b>                                                                                       | 34    |
| <b>Referenser</b>                                                                                           | 35    |
| <b>Bilaga</b>                                                                                               | 39    |

## Lista över tabeller och figurer

|          |                                                                                                                                               |        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Tabell 1 | Elevernas hemkommun                                                                                                                           | Sid 18 |
| Tabell 2 | Svarsfrekvens per årskurs och kön                                                                                                             | 18     |
| Tabell 3 | Andel av eleverna som har svarat mycket ofta och ofta på följande frågor rörande salutogena faktorer, psykosomatiska besvär och stress        | 20     |
| Tabell 4 | Andel av eleverna som har svarat mycket ofta och ofta på följande frågor uppdelat på kön                                                      | 21     |
| Tabell 5 | Andel av eleverna som har svarat mycket ofta och ofta på följande frågor uppdelat på årskurs.                                                 | 22     |
| Tabell 6 | Procent av eleverna som har en vuxen att prata med uppdelat på program                                                                        | 23     |
| Tabell 7 | Andel elever som svarat mycket ofta och ofta på följande frågor uppdelat på om de har en vuxen att prata med eller ej                         | 25     |
| Tabell 8 | Andel elever som svarat mycket ofta och ofta på följande frågor uppdelat på samtliga elever och de som mycket ofta har en positiv framtidstro | 26     |
| Tabell 9 | Andel elever som svarat mycket ofta eller ofta på följande frågor uppdelat på samtliga elever och de som trivs mycket bra på skolan           | 27     |
| Figur 1  | Elever per program uppdelat på kön.                                                                                                           | 17     |
| Figur 2  | Andel av eleverna som mycket ofta och ofta upplever glädje, bemästring och framtidstro                                                        | 23     |
| Figur 3  | Andel av eleverna som mycket ofta och ofta upplever psykosomatiska besvär och stress                                                          | 24     |

## Förkortningar

|      |                                                              |
|------|--------------------------------------------------------------|
| BF   | Barn- och fritidsprogrammet                                  |
| BP   | Byggprogrammet                                               |
| EC   | Elprogrammet                                                 |
| FP   | Fordonsprogrammet                                            |
| HP   | Handels- och administrationsprogrammet                       |
| HR   | Hotell- och restaurangprogrammet                             |
| IP   | Industriprogrammet                                           |
| IV   | Individuella programmet                                      |
| NV   | Naturvetarprogrammet                                         |
| SCB  | Statistiska Centralbyrån                                     |
| SOU  | Statens Offentliga Utredningar                               |
| SP   | Samhällsprogrammet                                           |
| TE   | Teknikprogrammet                                             |
| TUNA | Lokalt gymnasieprogram som inriktar sig mot processindustrin |
| WHO  | Världshälsoorganisationen                                    |

# 1. Introduktion

Stress och stressrelaterade sjukdomar har blivit ett växande problem i det svenska samhället och ses idag som ett av de största folkhälsoproblemen i landet (SCB, 2002). Beräkningar av sjukdomsbelastningen i Sverige och internationellt har visat att de psykiska sjukdomarna och de psykiska symtomen har en mycket stor betydelse för folkhälsan. Psykisk ohälsa omfattar cirka 20% av sjukdomsbelastningen i Sverige. Närmare hälften av dessa är tillstånd som präglas av oro, ångest, panikkänslor, nedstämdhet och sömnsvårigheter (SOU, 2000 b). Sjukskrivningstalen har de senaste åren ökat kraftigt i Sverige och mycket tyder på att sambandet mellan försämrad psykosocial arbetsmiljö och sjukskrivning har blivit starkare över tid (Theorell, 2004).

Samhället har under det senaste decenniet förändrats påfallande snabbt vad gäller organisering av arbetslivet. Även den svenska gymnasieskolan har varit föremål för en omfattande reform och står nu inför ännu en omorganisering (SOU, 2002). Under 1990-talet såg vi en betydligt försämrad ekonomisk situation, ökad arbetslöshet, försämrad välfärd och ökade krav på effektivisering och flexibilitet, samtidigt som individens egen möjlighet att påverka sin situation inte ökade (SOU, 2002). Forskningen visar entydigt på att man under samma tidsrymd har sett en starkt ökande grad av stress och psykosomatiska besvär i den svenska befolkningen. Särskilt kraftig har ökningen varit bland unga kvinnor (SCB, 2002).

I takt med att stress och ohälsa bland vuxna har ökat, har man uppmärksammat förekomsten av stress och psykosomatiska besvär även bland skolungdomar (SOU (2001; Skolverket 2004). Det är därför angeläget att få en fördjupad förståelse av hur problematiken runt stress och psykosomatiska besvär ser ut bland gymnasieeleverna i Sverige. Denna undersökning kommer att beskriva förekomsten av självupplevd stress och psykosomatiska besvär hos svenska gymnasieungdomar i västra Sverige.

## 1.1 Stress – definition, reaktion och teori

Stressbegreppet introducerades av Hans Selye som menade att biologisk stress är kroppens svar på de påfrestningar som den utsätts för. Detta stressbegrepp är helt värdeneutralt – stress är varken något positivt eller negativt, skadlig blir stressreaktionen först om den är långvarig och om ingen återhämtning tillåts (Selye, 1976).

Den akuta stressreaktionen är människans biologiskt betingade och medfödda sätt att reagera på en hotsituation. Det som framkallar en sådan stressreaktion kallas för *stressorer*. Vid en stressituation aktiveras cirkulationen, och kroppskrafter och reaktionssnabbhet ökar. När hotet är av fysisk natur fyller reaktionen en överlevnadsreaktion. Nivån av stresshormoner stiger, puls och blodtryck ökar, kroppens energidepåer frigörs och metabolismen påverkas. Om stressreaktionen aktiveras frekvent och under lång tid inträffar istället en motsatt effekt. Man upplever att man varken kan fly eller anfalla – och 'ger upp'. I stället för att ge energi leder denna så kallade 'defeat reaction' till att energin minskar. Stresshormonet kortisol utsöndras på

ett felaktigt sätt, kurvan är flack istället för låg under natten och hög under dagen, och nivån är totalt sett något förhöjd. Immunförsvaret påverkas och klarar inte av att hantera infektioner effektivt. Insulinets förmåga att hålla en adekvat blodsockernivå försämras, vilket på sikt kan leda till utveckling av det metabola syndromet med bukfetma, typ 2-diabetes och hjärtinfarkt. Stressbeteendet vid långvarig stress präglas av spänning, utmattning och nedstämdhet. Långvarig stress kan leda till utmattningsdepression, kronisk trötthet, utbrändhet och utbredda värtillstånd (Burell, 2000).

Barnombudsmannen har under de senaste åren genomfört ett större arbete runt stress i barns och ungas vardag. Utifrån flera arbetsseminarier med inbjudna deltagare från olika sektorer i samhället har en generell definition på negativ stress formulerats: *”Stress eller negativ stress kan definieras som en obalans mellan de påfrestningar en människa utsätts för och de resurser och den kompetens han eller hon har att klara av situationen”* (Barnombudsmannen, 2003).

Theorell beskriver begreppet coping och dess relation till kontroll och stress. Förmågan att hantera stress brukar kallas *'coping'*, som kan översättas till *'bemästrande av påfrestningar'*. En viktig aspekt av coping är till exempel var individen själv förlägger möjligheten att åtgärda ett problem *'locus of control'* (plats för kontroll). En extern locus of control (yttre kontroll) innebär att individen upplever att möjligheten inte finns hos en själv utan i omgivningen, medan intern locus of control (inre kontroll) istället innebär att individen själv uppfattar sig kunna åtgärda problemen. Det föreligger alltså ett ständigt växelspel mellan omgivningen och individen när det gäller coping. De som har, eller upplever sig ha, kontroll kan reducera sin stress medan kontrollförlust relateras till större stressreaktioner. Situationer som karakteriseras av höga krav och låg grad av kontroll brukar öka den psykologiska och fysiologiska stressreaktionen, något som kan följas av negativa emotionella reaktioner och långvariga hälsokonsekvenser (Theorell, 2004).

Aaron Antonovsky har utvecklat teorin om salutogenes. Ordet kommer från latinets *salus* som betyder hälsa och det salutogena perspektivet handlar om att tonvikten läggs på hälsobringande faktorer, så kallade frisk- eller skyddsfaktorer, istället för riskfaktorer. Att hantera stress är enligt det salutogena synsättet en naturlig del av livet där avgörande för hälsan är på vilket sätt människan lyckas hantera och lösa upp stress (Antonovsky, 1991).

Det centrala begreppet i salutogenes är *känsla av sammanhang* (KASAM), som innehåller komponenterna *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Begriplighet syftar på i vilken utsträckning tillvaron upplevs som ordnad och förståelig, snarare än kaotisk och oförklarlig. Hanterbarhet handlar om att ha tillräckliga resurser för att kunna möta utmaningar, istället för att känna sig för ett offer för omständigheter. Meningsfullhet är den komponent som handlar om att uppleva sig delaktig och att livet har en värdefull innebörd som det är värt att investera energi och engagemang i, även när det gäller problemlösning. Ju starkare KASAM en person har desto bättre förmåga har personen att hantera problemsituationer (Hult 1997).

Begreppet *resilience* beskriver hur vissa människor klarar sig väl trots svåra omständigheter. Det handlar om att individen utvecklas normalt trots ogynnsamma förhållanden. Resilience är kopplat till en känsla av optimism, delaktig och egenkontroll (Rutter 1987). Begreppen resilience och salutogenes är besläktade, men inom forskningen om resilience har man framförallt fokuserat på skyddsfaktorer, både vad gäller individen och omgivningen. Individuella faktorer är exempelvis ålder, kön, temperament, självkänsla, kognitiva förmågor, livserfarenhet och inre kontroll (intern locus of control). Faktorer som är relaterade till omgivningen är exempelvis trygg anknytning till föräldern, dugligt föräldraskap, socialt stöd, klass, skolklimat, kultur etc. (Lindström 2001).

Teorin om vikten av trygg anknytning (attachment) utvecklades av John Bowlby (1994). För att barnet skall kunna använda föräldern som en trygg bas måste barnet få tillräckligt mycket erfarenhet av att föräldern hör, förstår och vill hjälpa barnet. Bowlby menade att barnet antingen utvecklar en trygg eller otrygg anknytning till föräldern. En otrygg anknytning kan antingen vara undvikande, ambivalent eller desorganiserad. En trygg anknytning leder till en mer gynnsam utveckling för barnet än en otrygg anknytning (Bowlby, 1994).

Stress är något alla människor möter och det är viktigt att omgivningen ökar möjligheten för barnet att utveckla en stark känsla av sammanhang, en trygg anknytning och stärker skyddsfaktorerna så att barnen blir väl rustade för att möta det moderna samhällets krav och påfrestningar. Detta kan ske bland annat genom förebyggande arbete på olika nivåer och riktade mot olika grupper i samhället. Med *primär prevention* menas en bred befolkningsbaserad inriktning vars mål är att förhindra att psykisk och social ohälsa överhuvudtaget uppstår i befolkningen. *Sekundär prevention* innebär förebyggande åtgärder för kända riskgrupper. Vid *tertiär prevention* arbetar man under förutsättningen att psykisk ohälsa i någon form redan uppstått. Arbetet är oftast behandlande och målet är att mildra effekterna av etablerad ohälsa samt förebygga återinsjuknande (Landstinget i Östergötland 1998).

## 1.2 Stress och psykosomatiska besvär i dagens samhälle

Nedsatt psykiskt välbefinnande, som ångslan, ångest, oro, sömnproblem och ständig trötthetskänsla, är vanligtvis naturliga reaktioner på påfrestningar i livet, men kan – om de inte bemästras – leda till psykisk ohälsa. I Statistiska Centralbyråns undersökning om levnadsförhållande uppger mellan 15-40% av befolkningen att de lider av ångslan, oro, ångest, sömnbesvär och trötthet (Statens Folkhälsoinstitut, 2003). Psykisk ohälsa är ett av de största folkhälsoproblemen med stort lidande samt omfattande sociala och ekonomiska konsekvenser som följd. Psykisk ohälsa bidrar för båda könen med största sjukdomsburden efter hjärt- kärlsjukdomar mätt i DALYs<sup>1</sup> (Ungdomsstyrelsen 2004).

---

<sup>1</sup> DALY= Disability Adjusted Life Years, funktionsjusterade levnadsår, ett befolkningsbaserat ohälsomått.

I Sverige har sömnrubbningar, trötthet och svår oro ökat under övergången från 1980-talet till 1990-talet och sedan legat på en högre nivå under 1990-talet än under de två föregående decennierna visar SCBs levnadsundersökningar (SCB, 1997).

Kvinnor uppger ängslan, oro och ångest i större omfattning än män. Nästan en femtedel av männen och en tredjedel av kvinnorna 16-84 år uppger 2000/2001 att de har sömnproblem. Andelen unga vuxna som upplever sig ha psykisk ohälsa har också ökat. För åldersgruppen 16-24 år finns en uppåtgående trend för alla symtom från undersökningen 1998/1999 till 2001/2002 (Statens Folkhälsoinstitut, 2003).

1998-2000 besvarades 13,7% av männen och 23,2% av kvinnorna av ängslan, oro eller ångest, en andel som har ökat med sex-sju procentenheter under 90-talet. I gruppen 16-24 år besvarades 11,2% av männen och 23,6% av kvinnorna av dessa problem. Ökningen för de unga männen var under 90-talet sju procentenheter och för kvinnorna var ökningen 15 procentenheter, vilket är den största ökningen av samtliga åldersgrupper (SCB, 2002).

Det finns ännu ingen samlad förklaringsmodell till den kraftiga ökningen av psykosomatiska besvär hos den svenska befolkningen under 1990-talet. Ökningen sammanfaller dock med nedgången i välfärden under 1990-talet, sämre ekonomi, ökade krav på effektiviseringar i arbetslivet och ökad arbetslöshet. En av de grupper i samhället som drabbades hårdast var just unga vuxna, som hade allt svårare att etablera sig på arbetsmarknaden (SOU, 2001).

Stressrelaterade arbetssjukdomar som anmälades till Arbetarskyddsstyrelsen nästan tredubblades bland kvinnor och fördubblades bland män under perioden 1996-98. De största ökningarna märktes för försäkringskassor, polis och gymnasieskolorna (Arbetarskyddsstyrelsen, 1999).

Det finns en stor könsskillnad vad gäller förekomsten av stress och psykosomatiska besvär. Flickor uppvisar generellt sett mer psykiska besvär i tonårstiden, medan pojkar uppvisar fler besvär pre-pubertalt. Kvinnor fortsätter att ha en högre total sjuklighet, både fysisk och psykisk, under hela livet, medan män har en högre grad av olycksfall och missbruk (Bremberg, 1998; SCB, 2002). Män har också kortare förväntad medellivslängd (SCB 2002).

I en svensk longitudinell studie av 335 barn undersökte man om värk och stress i barn- och ungdomsåret kunde förutsäga samma problem i vuxen ålder. Resultatet visade att de som i barn- och ungdomsåren ofta hade ont i ryggen eller huvudet eller var nervösa, i vuxen ålder oftare hade värk jämfört med andra vuxna. Däremot fanns inget motsvarande samband mellan stress i unga år och stress eller värk i vuxen ålder (Brattberg, 2004).

Stress är ett stort folkhälsoproblem inte bara i Sverige. I en stor enkätundersökning i 15 EU-länder med 21 500 personliga intervjuer uppgav 28% att de led av 'stress i arbetslivet' och 23% sa lida av svår trötthet (Levi, 2002).

## **1.3 Stress och psykosomatiska besvär bland skolungdomar**

### **1.3.1 Situationen i Sverige**

Skolan är Sveriges största arbetsplats, antalet elever och personal uppgick under läsåret 99/00 till nästan 1,6 miljoner människor (Skolverket, 2000). Sedan år 1991 omfattas också alla elever av arbetsmiljölagens bestämmelser om att förebygga ohälsa i arbetet. I en rapport angående arbetsmiljön lyfter Skolverket just fram stress som ett stort problem, både hos elever och personal (Marklund, 1997).

Den stress som finns i samhället återspeglas även i skolan. Stressen har ökat markant i gymnasieskolan. År 2000 upplevde 41% av gymnasieeleverna sig stressade, endast tre år tidigare var motsvarande siffra 31%. Det finns en tydlig könsskillnad; 55% av flickorna på gymnasieskolan uppger att de alltid eller ofta känner sig stressade, jämfört med 28% av pojkarna. Elever på de naturvetenskaps- och samhällsvetenskapsprogrammen är de som i störst utsträckning känner sig stressade. Det finns ett samband mellan krav och stress - en högre andel av de elever som ofta eller alltid känner sig stressade uppger också att kraven och arbetstakten i skolan är för hög jämfört med de elever som sällan eller aldrig känner sig stressade (Skolverket, 2001b). I den senaste Attitydundersökningen från 2003 visar undersökningen att stressen har beförästs på en hög nivå hos gymnasieeleverna och att den går allt längre ner i åldrarna. Däremot har den kraftiga ökningen avstannat (Skolverket, 2004).

I Valfärdsbokslutet (SOU, 2001) undersökte man bland annat barns och ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande. Bland 16-18 åringarna svarade 21% att de ofta är ledsna eller nere och 23% att de ofta är spända eller nervösa. Det var nästan dubbelt så många flickor som pojkar som ofta var ledsna eller nere. Bland 16-18 åringarna hade 29% huvudvärk, 31% svårt att somna och 55% kände sig stressade minst en gång i veckan. Undersökningen visade också att de barn som upplevde sig stressade i högre grad än andra oftare hade psykosomatiska besvär och lågt psykiskt välbefinnande (SOU, 2001).

Bland svenska 15-åringar har andelen som trivs mycket bra med livet sjunkit. År 1985/1986 svarade 51% av flickorna och 59% av pojkarna att de trivs mycket bra med livet, 2001/2002 hade den andelen sjunkit till 29% av flickorna och 49% av pojkarna (Folkhälsoinstitutet, 2003).

Under 1990-talet ökade vissa psykiska problem, främst psykosomatiska besvär. Flickor har oftare symtom än pojkar. Man räknar med att 5-10% av alla barn har så uttalade psykiska eller psykosomatiska problem att deras dagliga liv väsentligt påverkas (SOU, 2000b).

Sverige ingår i ett internationellt forskningsprojekt, som heter Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), som koordineras av Världshälsoorganisationen (WHO). Undersökningarna (WHO, 2004) sker vart fjärde år med hjälp av frågeforumulär som delas ut till 11, 13 och 15-åriga skolelever i 35 olika länder. Bland annat undersöker man hur stor andel av barnen som har olika slags psykosomatiska besvär så som huvudvärk, ont i magen, nedstämdhet, irritation, dåligt humör, nervositet,

sömnsvårigheter eller yrsel. Av de svenska 15 åringarna svarar 49,4% av flickorna och 27,3% av pojkarna att de upplever två eller fler sådana besvär oftare än en gång i veckan. Det kan jämföras med genomsnittet för samtliga länder där 43,5% av flickorna och 25,6% av pojkarna upplevde sådana besvär (WHO, 2004). Könsskillnaden i Sverige är alltså ännu större än den genomsnittliga. Som i de flesta andra studier är det i stort sett dubbelt så stor andel flickor än pojkar som redovisar psykosomatiska besvär. En annan fråga berör hur stor andel som känner sig pressade av sitt skolarbete. Bland svenska 15-åringar upplever 67,4% av flickorna och 42,8% av pojkarna en sådan press (Danielsson, 2003). Detta kan jämföras med genomsnittet av samtliga länder där 48,2% av flickorna och 40,7% av pojkarna upplever en sådan press. En betydligt högre del av de svenska flickorna känner alltså en sådan press jämfört med genomsnittet (WHO, 2004).

En undersökning av psykisk ohälsa bland samtliga elever i årskurs nio i Stockholms län genomfördes 1998. Förekomsten av psykiska problem varierade påtagligt mellan olika kommuner och stadsdelar. I en uppföljande studie valdes skolor med höga respektive låga andelar psykiska besvär ut för att se om man kunde identifiera skyddsfaktorer. De faktorer som var viktigast för en låg förekomst av psykiska problem var att skolan hade färre än 500 elever, förekomst av elevinflytande samt att den erbjöd fritidsaktiviteter (Öfverberg, 2000).

Samtidigt som denna studie genomfördes, skedde en annan undersökning parallellt av Nösnäsgymnasiets elevskyddsombud Jenny Petersson, som också var elev på skolan (Petersson, 2004). Syftet var att undersöka vad som stressar eleverna på skolan och vad de anser kan göras för att minska stressen. Frågorna besvarades klassvis med öppna svarsalternativ. Resultatet av undersökningen visar att de flesta klasserna ansåg att för många prov, läxor och tidsbrist var mest stressande. Deras förslag till förbättringar var framförallt hjälp med tidsplanering och en maxgräns för antal prov per dag och vecka. Nösnäsgymnasiet har efter det antagit en handlingsplan baserad på undersökningsresultaten för att minska stressen. En av slutsatserna i studien är vikten av att öka elevinflytandet och förbättra planeringen på skolan.

### **1.3.2 Nordisk och internationell forskning**

En genomgång av nordisk och internationell forskning rörande ungdomars besvär av stress och psykosomatiska besvär ger en likartad bild som den svenska situationen, som är beskriven ovan. En nordisk undersökning visar att psykosomatiska besvär har ökat bland nordiska barn från 17% 1984 till 24,2% 1996 (Berntsson, 2000). En norsk studie av 12-14-åringar visar att variablerna dagliga problem, stress, kön, antal vänner, etnicitet och moderns arbetsstatus var faktorer som påverkade graden av depressiva symtom (Sund 2003).

En norsk studie undersökte sambandet mellan KASAM (Känsla av sammanhang) och skolrelaterad stress. Resultatet visar att det finns ett sådant samband, eleverna med ett högt KASAM hade lägre nivå av stress och hälsoproblem (Torsheim, 2001) En japansk studie (Nakada, 1992) visar på samband mellan relationsstress och psykosomatiska

besvär och en finsk studie (Aro, 1989) visar på ett samband mellan bristande föräldrastöd och psykosomatiska besvär.

En amerikansk studie visade att ungdomar med hög grad av depressiva symptom i högre utsträckning var flickor, hade mer ångestbesvär och stress, samt lägre självkänsla (Repetto, 2004). Könsskillnad i psykosomatiska besvär återfinns även i andra utländska studier (Moilanen, 1991; Takata 2001; Haugland 2001). Könsskillnaderna vad gäller stress återfinns också i utländska undersökningar (Aalto-Setälä, 2002; Sevcikova, 2001).

En schweizisk undersökning av 1257 universitetsstudenter påvisade ett samband mellan förekomsten av stress och sämre mental hälsa. De visar också att det finns ett samband mellan interpersonella resurser (god självkänsla och bemästring) och bättre mental hälsa (Bovier, 2004).

En annan schweizisk undersökning av ungdomar i gymnasieåldern visar att 90% upplever sig ha god hälsa, men upp till en tredjedel uppger samtidigt att de har ont i magen, huvudet, ryggen etc. En stor andel uppgav också att de behövde hjälp för att hantera stress (pojkar: 28.5%, flickor: 47.7%) och depression (pojkar: 18.9%, flickor: 34.4%). Det var dock bara en mindre andel av ungdomarna som sökte läkare eller annan professionell hjälp (Jeannin, 2005).

En turkisk undersökning av ungdomar i gymnasieålder visade att 78% av dem upplevde att de var friska och glada. Flickor hade mer huvudvärk, magont, ryggont, nedstämdhet och irritabilitet än pojkarna. Undersökningen visar också att det är en skyddsfaktor att kunna prata med sina föräldrar och få stöttning av dem. Forskarna föreslår att program som främjar hälsa och copingstrategier bör utformas. De anser att även föräldrarna bör medverka (Erginoz, 2004).

## **1.4 Gymnasieskolan i Sverige**

### **1.4.1 Gymnasieskolans struktur och organisering**

Alla kommuner i Sverige är enligt skollagen (SFS, 1985) skyldiga att erbjuda alla elever som avslutat grundskolan en gymnasieutbildning. Rätten att påbörja en gymnasieutbildning gäller till och med det första kalenderåret det år eleven fyller 20 år. Efter det finns möjlighet att genomgå en gymnasial vuxenutbildning. Den svenska gymnasieskolan ger grundläggande kunskaper för yrkes- och samhällsliv och för vidare studier. De allra flesta, 98%, av alla svenska ungdomar mellan 16-19 år går i gymnasiet (Skolverket, 2000).

De flesta gymnasieskolor är kommunala och oftast går eleven i en skola i hemkommunen. Eleven kan också välja att gå i en skola i en annan kommun, exempelvis om det önskade programmet inte finns i den egna kommunen. Det finns dessutom möjlighet för eleven att välja en från kommunen fristående gymnasieskola.

Gymnasieskolan genomgick under 1990-talet stora förändringar. Det tidigare linjeuppdelade gymnasiet ersattes med nationella program som alla är treåriga och tänkta att ge behörighet till högre studier. En ambition var att stärka gymnasiets studieförberedande funktion. Centralstyrningen av gymnasiet ersattes av en målstyrning som gav kommuner och skolor stora möjligheter att forma verksamheten efter eget huvud (SOU 2000a). Nu finns planer på att åter reformera gymnasieskolan, delvis på grund av att en så stor andel av eleverna inte lyckas slutföra gymnasiet (Skolverket, 2001a). Reformen har varit livligt diskuterad och har skjutits på framtiden, nu är tanken att den ska genomföras 2007.

De flesta eleverna i gymnasieskolan, 84%, läser på nationella program. De dominerande programmen är natur- och samhällsvetenskapliga programmen, cirka sju procent av eleverna går på individuella program och de övriga läser på lokala program (Skolverket, 2000). Från år 2000 finns det 17 olika nationella program, samtliga är treåriga. De ger en bred basutbildning och behörighet att studera på universitet eller högskola. Varje program omfattar 2500 gymnasiepoäng. Samtliga nationella program innefattar åtta kärnämnen – engelska, estetisk verksamhet, idrott och hälsa, matematik, naturkunskap, samhällskunskap, svenska (alternativt svenska som andraspråk) och religionskunskap. Tillsammans omfattar kärnämnen 750 poäng. Varje program får sin karaktär genom sina karaktärsämnen. Karaktärsämnena omfattar sammanlagt 1450 poäng.

Den nya läroplanen ger eleverna stort inflytande över innehållet i undervisningen och uppläggningsen av den samt inflytande över skolsituationen i övrigt. Eleven har rätt att välja program och inriktning. Inom varje nationellt program finns också ett utrymme för valbara kurser.

De nationella programmen är (*inom parentes återfinns de nationella inriktningarna*):

- Barn- och fritidsprogrammet - *Fritid, Pedagogisk och social verksamhet*
- Byggprogrammet - *Anläggning, Husbyggnad, Måleri, Plåtslageri*
- Elprogrammet - *Automation, Elektronik, Elteknik, Datorteknik*
- Energiprogrammet - *Drift- och underhållsteknik, Sjöfartsteknik, VVS- och kylteknik*
- Estetiska programmet - *Bild och formgivning, Dans, Musik och Teater*
- Fordonsprogrammet - *Flygteknik, Karosseri, Personbilsteknik, Maskin- och lastbilsteknik, Transport*
- Handels- och administrationsprogrammet - *Handel och service, Turism och resor*
- Hantverksprogrammet - *Olika hantverksyrken*
- Hotell- och restaurangprogrammet - *Hotell, Restaurang och måltidsservice*
- Industriprogrammet - *Lokala inriktningar, riksrekryterande*
- Livsmedelsprogrammet - *Lokala inriktningar, riksrekryterande*
- Medieprogrammet - *Medieproduktion, Tryckteknik*
- Naturbruksprogrammet - *Lokala inriktningar*
- Naturvetenskapsprogrammet - *Matematik och datavetenskap, Miljövetenskap, Naturvetenskap*

- Omvårdnadsprogrammet - *Inga nationella inriktningar*
- Samhällsvetenskapsprogrammet - *Ekonomi, Kultur, Samhällsvetenskaplig, Språk*
- Teknikprogrammet - *Lokala inriktningar*

*Naturvetenskapsprogrammet (NV)* och *Samhällsvetenskaps-programmet (SP)* är de program som i första hand förbereder ungdomarna för fortsatta studier på högskolor och universitet. Man läser kurser i många olika ämnen, bland annat minst ett främmande språk förutom engelskan. NV och SP ger också den särskilda behörigheten till de flesta högskoleutbildningarna.

Det *Estetiska programmet* är både studie- och yrkesförberedande. Man läser fler kurser i allmänna ämnen jämfört med programmen med yrkesprofil, men även ämnen som ger kunskaper i exempelvis kulturhistoria, bild, form, dans, teater och musik.

På många av de mer *yrkesinriktade programmen* läser man kurser i flera yrkesämnen. Dessa omfattar minst 1450 poäng, vilket motsvarar ungefär 60 procent av undervisningstiden. Resten av tiden läser man kärnämnen.

*Teknikprogrammet* är också både studie- och yrkesförberedande. Man läser flera kurser i ämnen som matematik, fysik och ett stort antal teoretiska och praktiska kurser inom det tekniska området.

*Det individuella programmet* är det enda program inom gymnasieskolan som står öppet för dem som inte har godkänt betyg i behörighetsämnena. Man får en möjlighet att kompetens- och behörighetskomplettera innan man börjar på ett nationellt program. Ett individuellt program kan ha olika längd och innehåll och bestäms av den enskilde elevens behov. Målsättningen är att eleven senare ska gå över till ett nationellt eller specialutformat program. I annat fall får eleven slutbetyg från individuellt program, när eleven fullföljt den studieplan som lagts upp.

I gymnasieskolan är ämnena indelade i kurser. Betyg sätts efter varje avslutad kurs. Betygsstegen är Icke godkänd (IG), Godkänd (G), Väl godkänd (VG) och Mycket väl godkänd (MVG). Efter gymnasieutbildningens slut får eleven ett slutbetyg, vilket är en sammanställning av betygen i alla kurser som ingår i studievägen. Endast elever med slutbetyg och lägst betyget godkänt i de ämnen som krävs för allmän och särskild behörighet kan söka högskoleutbildningar.

Andelen elever i årskurs tre med slutbetyg samma år var 82% läsåret 2002/2003. Andelen flickor med slutbetyg var 85% och andelen pojkar 79%. Oberoende av kön skiljer sig resultaten åt beroende på vilket program eleverna har gått. Störst andel elever med slutbetyg återfanns på det naturvetenskapliga programmet (91%) och lägst på Industriprogrammet (68%). En betydligt lägre andel elever (63%) fick godkänt på samtliga kurser (Ungdomsstyrelsen 2004).

En stor del av de elever som påbörjar gymnasiet fullföljer det dock inte. Av landets 20-åringar hade 72% ett slutbetyg från gymnasieskolan. Det betyder att var fjärde saknade

ett avgångsbetyg. För att få fortsätta på högre utbildning måste eleven ha minst 90 procent av kurspoängen godkända. 2005 hade 64% av landet 20-åringar uppnått detta studieresultat. Med andra ord saknade var tredje ung person den grundläggande behörigheten för högre studier (Skolverket, 2005).

#### **1.4.2 Gymnasieskolan i Norden**

Vid en jämförelse av organiseringen och finansieringen av gymnasieskolan (Secondary school) i de olika nordiska länderna finner man både likheter och skillnader<sup>2</sup>. I Norge, Danmark, Finland och Sverige läste 89-96% av alla elever på gymnasiet 1999, den lägsta andelen återfanns i Danmark. Samtliga länder erbjuder både studie- och yrkesförberedande utbildningar. Sverige erbjuder båda typerna av utbildning i samma skola, medan det exempelvis i Danmark är organiserat i olika skolformer. Länderna använder cirka sju procent av sin BNP till skola och undervisning. Däremot skiljer det mellan länderna hur mycket av de pengarna som går till gymnasieutbildningen. Norge, som ligger lägst, använde 23% medan Finland, Danmark och Sverige använder 36-39% av sin totala utbildningsbudget till gymnasieutbildning under 1996 (UNESCO, 2004).

Det är inte möjligt att dra några slutsatser om hur de olika ländernas organisering av gymnasieskolorna påverkar andelen stress och psykosomatiska besvär. Det man kan se är att gymnasieskolorna är förhållandevis lika upplagda och att andelen psykosomatiska besvär bland skolbarn i de nordiska länderna ligger på likartade nivåer (Berntsson, 2000; WHO, 2004).

## **2. Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien är att undersöka förekomsten av självupplevd stress och psykosomatiska besvär hos gymnasieelever på Nösnäsgymnasiet.

De specifika frågeställningarna är:

- Hur stor andel av gymnasieeleverna upplever stress och psykosomatiska besvär relaterat till kön, årskurs och program?
- Vad anser eleverna är stressande i deras liv; skolsituationen, hemsituationen, kamratrelationer eller annat?
- Påverkar skoltrivsel, framtidstro och om man har någon vuxen att prata med förekomsten av stress och psykosomatiska besvär?

---

<sup>2</sup> Island har inte tagits med i jämförelsen på grund av landets få invånare och gymnasieelever.

### 3. Material och metod

#### 3.1 Studiedesign och analysmetod

För att undersöka frågeställningarna som syftar till att beskriva förekomsten av stress och psykosomatiska besvär hos gymnasieungdomar valdes en deskriptiv design. Studien bygger på data från en skolenkät som gick ut till samtliga elever på Nösängsgymnasiet under vårterminen 2003 för att undersöka elevernas uppfattning om skolan. Frågorna rör skoltrivsel, skolmiljö, betyg, kursinnehåll, stress mm (bilaga ett). Enkäten innehåller 43 frågor för årskurs ett, 33 frågor för årskurs två och 34 frågor för årskurs tre (bilaga ett). De bakgrundsvariabler som finns med i enkäten är kön, årskurs, program, kommuntillhörighet och tidigare skola.

Av samtliga frågor rör 16 frågor stress och psykosomatiska besvär. Dessa frågor är utformade av skolans elevhälsoteam i samråd med en psykolog från Stenungsunds ungdomsmottagning. Frågorna är delvis hämtade från standardiserade depressionsformulär (Beck Depression Inventory), men är även utformade baserat på teorier om salutogenes och skyddsfaktorer (Antonovsky 1991; Theorell, 2004). Frågorna är identiska för varje årskurs. De besvaras på en femgradig skala från *mycket ofta* till *aldrig*. Det är svaren på dessa 16 frågor som analyseras i denna studie.

Salutogena och skyddsfaktorer har undersökts genom frågor om optimism, bemästrande, framtidstro och om man har någon vuxen att prata med (bilaga ett). Förekomsten av psykosomatiska besvär har undersökts genom frågor som rör i vilken utsträckning eleverna upplever ilska, sömnsvårigheter, nervositet, nedstämdhet och ångslan (bilaga ett).

För att analysera förekomsten av stress har frågor ställts om hur ofta eleverna känner sig stressade, samt mer specifika frågor runt vad det är som stressar dem; skola, familjesituationen, kamratrelationer, kärleksrelationer eller annat (bilaga ett). Under 'annat' fanns det möjlighet för eleverna att själva skriva i vad det var som stressade, vilket endast ett fåtal gjorde. Dessa svar har därför inte redovisats i studien.

Materialet är inlagt i statistikprogrammet Bibase. De bakgrundsvariabler som används i analysen är kön, årskurs och program. Vid bearbetningen av resultatet har de två översta svarsalternativen (mycket ofta och ofta) sammanförts till en kategori. I den löpande texten refereras också de två kategorierna till 'ofta'. Resultaten var inlagda årskursvis och de har sedan exporterats till Excel och där summerats för att även kunna redovisa sammanlagda resultat för samtliga årskurser (Cambell 1995). Resultaten har korskörts för att besvara frågeställningarna (Robson 1993). Med hjälp av EpiSheet har relativ risk räknats ut med 95% konfidensintervall. Resultaten är indelade i tre kategorier; 1) skydds- och friskfaktorer, 2) psykosomatiska besvär och 3) stress.

För att besvara frågeställningen om förekomsten av stress och psykosomatiska besvär relaterat till kön redovisas en frekvenstabell. En liknande redovisning finns för att beskriva skillnaderna mellan årskurserna. I dessa tabeller redovisas även vad eleverna anser vara stressande. Skillnaderna mellan programmen redovisas med två

stapeldiagram där skyddsfaktorer redovisas i ett diagram och stress och psykosomatiska besvär i ett annat. För att undersöka hur skoltrivsel, framtidstro och om man har någon vuxen att prata med påverkar förekomsten av stress och psykosomatiska besvär har resultaten av de frågorna korskörts och resultatet redovisas i frekvenstabeller.

## **3.2 Datainsamlingen**

Enkätundersökningen genomfördes under första veckan i mars 2003. Varje klass har en ansvarig klasslärare och denne lärare delade ut enkäten till samtliga närvarande elever vid ett lektionstillfälle under den veckan. Innan enkäten delades ut gavs en förklaring och instruktion till eleverna. De elever som inte var närvarande vid det tillfället har inte besvarat enkäten. Enkäten fylldes i och lämnades in anonymt. Eleverna besvarade de frågor de ville besvara. Efter enkäterna besvarats samlade klasslärarna in dem och lämnade dem till skolledningen, som hade avdelat en person som förde in samtliga resultat i en databas.

## **3.3 Studiepopulationen**

### **3.3.1 Elevantal**

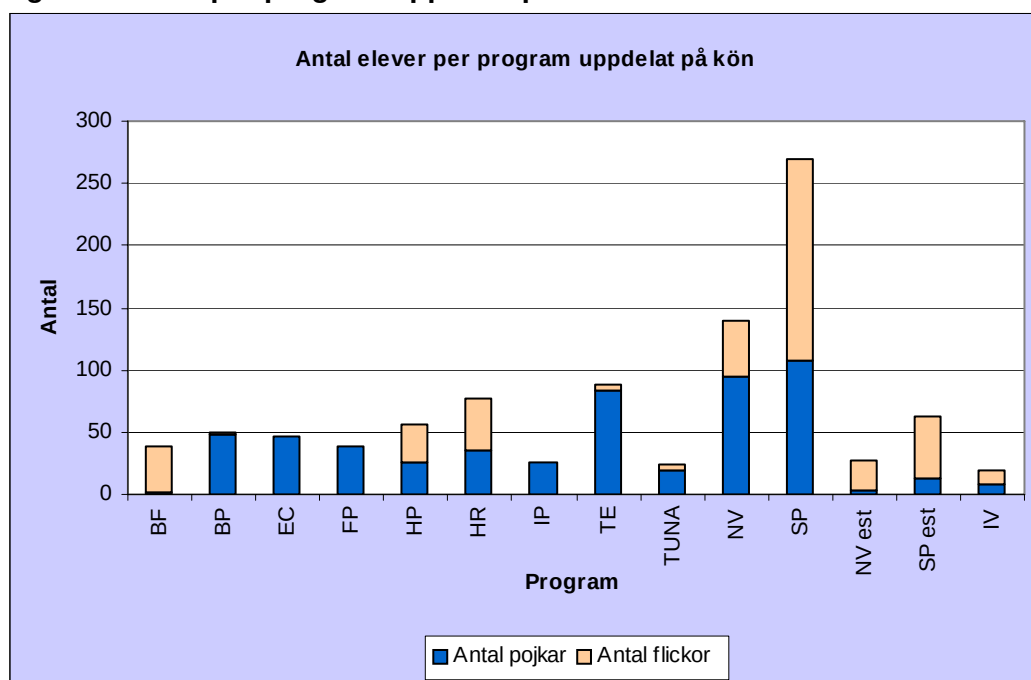
Studiepopulationen är samtliga elever på Nösnäsgymnasiet i Stenungsund. I mars 2003 när enkätundersökningen genomfördes var 1292 elever inskrivna på Nösnäsgymnasiet, av dem var 55% pojkar och 45% flickor. Av de 1292 inskrivna eleverna besvarade 970 elever enkäten, vilket innebär en svarsfrekvens på 75%.

### **3.3.2 Programmen**

Nösnäsgymnasiet har 10 nationella program, fyra specialutformade program, samt individuellt program. De största programmen är de studieförberedande programmen; Samhälls- och Naturvetarprogrammet, som man på Nösnäsgymnasiet också kan läsa med en estetisk inriktning. På Samhällsprogrammet (SP) går 28% och på Naturvetarprogrammet (NV) går 14% av de elever som besvarat enkäten. Ytterligare nio procent går på NV eller SP estetisk variant (NVest och SPest). Två procent av eleverna som besvarat enkäten går på det Individuella programmet (IV). De övriga 47% av eleverna går på något av de nio yrkesförberedande programmen.

Könsfördelningen på många av programmen är mycket ojämn. På El (EC)- och Industriprogrammet (IP) går det endast pojkar. Även på Bygg- (BP), Fordons- (FP) Teknik- (TE), TUNA och Naturvetarprogrammet är det en stor majoritet pojkar. På Samhälls-, Hotell och Restaurang- (HR), Handels- (HP) och det Individuella programmet är könsfördelningen ganska jämn. På Barn- och Fritidsprogrammet (BF) samt de estetiska varianterna av SP och NV dominerar flickorna.

**Figur 1. Elever per program uppdelat på kön.**



För förklaring av programförkortningarna, se under Förkortningar, sid 4..

### 3.3.3 Kommunerna

Upptagningsområdet för Nösnergymnasiet är kommunerna Stenungsund, Tjörn och södra Orust. Kommunerna är belägna på västkusten cirka fem mil norr om Göteborg. Stenungsund ligger på fastlandet, medan Tjörn och Orust är öar. Även ungdomar från andra kommuner kan söka till Nösnergymnasiet, men de utgör endast en mindre andel.

Stenungsund och Tjörn har många invånare som pendlar till Göteborgsområdet, medan de som bor på Orust i högre utsträckning arbetar i Uddevallaregionen. År 2003 var invånarantalet i Stenungsunds kommun 22 000, Tjörn hade 14 867 och Orust 15 171 invånare.

Enligt Socialstyrelsens statistik 'Folkhälsan i siffror' (Socialstyrelsen 2004) var år 2000 11,5% av landets invånare mellan 15-24 år. I Stenungsund, Tjörn och Orust var 10,0-11,1% av befolkningen 15-24 år, där Orust hade den lägsta andelen. Andelen höginkomsttagare i landet år 1998 var 20%, i Stenungsund var det 29%, på Tjörn 28% och på Orust 17%. Tjörn och Stenungsund hade alltså fler höginkomsttagare än genomsnittet medan Orust hade färre. Vad gäller låginkomsttagare fanns det 1998 ca 20% i landet, motsvarande siffra för Stenungsund var 15%, Tjörn 16% och Orust 20%. Orust ligger därmed på samma andel som genomsnittet i riket, medan Stenungsund och Tjörn hade färre låginkomsttagare än genomsnittligt. Andelen öppet arbetslösa var 3,3-3,6% år 2000 i de tre kommunerna, vilket var lägre än riksgenomsnittets 4,3%. Socioekonomiskt ligger Stenungsund och Tjörn högre än riksgenomsnittet, medan Orust ligger något lägre.

Av de 1292 inskrivna eleverna besvarade 970 elever enkäten. Deras kommuntillhörighet redovisas nedan.

**Tabell 1. Elevernas hemkommun.**

| Kommun      | Antal | Andel  |
|-------------|-------|--------|
| Stenungsund | 487   | 50,2%  |
| Tjörn       | 332   | 34,2%  |
| Orust       | 130   | 13,4%  |
| Annan       | 21    | 2,2%   |
| Totalt      | 970   | 100,0% |

### 3.4 Svarsfrekvens och bortfall

Totalt besvarade 970 av eleverna enkäten, det vill säga 75% av samtliga elever. Fler pojkar än flickor svarade på enkäten, 78% av pojkarna jämfört med 70% av flickorna.

Svarsfrekvensen sjönk något för varje årskurs. I årskurs ett har 414 elever svarat, i årskurs två 329 elever och i årskurs tre har 227 elever besvarat enkäten.

Svarsfrekvensen var 84% i årskurs ett, 81% i årskurs två och sjönk till 58% i årskurs tre.

**Tabell 2. Svarsfrekvens per årskurs och kön.**

| Inskrivna elever vårterminen -03 |             |            |            | Antal elever som svarade på enkäten |            |            |            |          |             |
|----------------------------------|-------------|------------|------------|-------------------------------------|------------|------------|------------|----------|-------------|
| Årskurs                          | Totalt      | Pojkar     | Flickor    | Årskurs                             | Totalt     | Pojkar     | Flickor    | EAS*     | Svarsfrekv. |
| 1                                | 494         | 262        | 232        | 1                                   | 411        | 229        | 182        | 3        | 83,8%       |
| 2                                | 405         | 228        | 177        | 2                                   | 328        | 196        | 132        | 1        | 81,2%       |
| 3                                | 393         | 218        | 175        | 3                                   | 227        | 129        | 97         | 1        | 57,8%       |
| <b>Summa</b>                     | <b>1292</b> | <b>708</b> | <b>584</b> | <b>Summa</b>                        | <b>970</b> | <b>554</b> | <b>411</b> | <b>5</b> |             |
| Andel                            | 100%        | 54,8%      | 45,2%      | Andel                               | 100%       | 57,1%      | 42,4%      | 0,5%     |             |

\* EAS= Ej angivet svar

Det krävdes att eleverna var på skolan den dagen som enkäten delades ut för att de skulle ha möjlighet att fylla i den. Den största orsaken till bortfallet är de elever som inte var på skolan den dagen. Bortfallet ökade för var årskurs, vilket också är mönstret för elevernas skolfrånvaro (framförallt olovlig skolfrånvaro, så kallat skolk). Det finns ingen uppföljning av bortfallet och det kan därför inte analyseras vidare.

Det är svårt att bedöma om den grupp av elever som inte har svarat på enkäten skiljer sig från den grupp som besvarade enkäten. Häggqvist visar i sin studie att den

psykosociala arbetsmiljön bidrar till en betydande del av elevernas frånvaro (Häggqvist, 2000). Frånvaro hade för flickor samband både med vuxen- och kamratrelationer, för pojkar med kamratrelationer. Det kan innebära att detta gäller för bortfallsgruppen, men det går inte att säga med säkerhet.

### **3.5 Etiska överväganden**

Frågorna rörande stress och psykosomatiska besvär är framtagna av ett team bestående av skolsköterskor, kuratorer och psykolog. Vid utformandet av frågorna utgick man från de problem och frågeställningar som eleverna tidigare tagit upp, samt tidigare forskning och teorier rörande dessa frågor.

Enkäten besvarades anonymt. Eleverna har svarat på de frågor de vill svara på, vilket man ser på att bortfallet på vissa frågor är högre än på andra. Det är etiskt viktigt att också använda den insamlade data som eleverna har bidragit med, så att det kan komma dem till godo i form av ökad information om deras situation och eventuella åtgärder från skolans och samhällets sida att minska problemen.

## **4. Resultat**

### **4.1 Förekomst av upplevelse av stress och psykosomatiska besvär**

Tre fjärdedelar av eleverna känner sig ofta glada, lika många ser positivt på sin framtid och sex av tio känner att de ofta klarar av det de vill. Drygt åtta av tio elever har en vuxen som de har förtroende för och kan tala med om de inte mår bra. I cirka nio fall av tio vänder sig eleven till någon av sina föräldrar, de övriga uppger att de vänder sig till någon annan vuxen i dess närhet, exempelvis skolpersonal (denna fråga är inte medtagen i tabell 3 nedan).

Det är viktigt att notera att fjorton procent av elever alltså inte har någon vuxen att vända sig till när de inte mår bra, och att fyra av tio elever endast ibland, sällan eller aldrig upplever att de klarar av det de vill.

En fjärdedel av eleverna blir ofta arga eller irriterade, cirka en femtedel är ofta nedstämda, oroliga och har svårt att sova. En av tjugo elever känner sig ofta rädda eller ängsliga.

Knappt hälften av eleverna uppger att de mycket ofta eller ofta är stressade. De har sedan fått besvara frågor om vad som stressar dem, och de kunde fylla i fler än ett alternativ. Den främsta anledningen till stress är skolan, som stressar över hälften av eleverna. Näst vanligaste anledningen var 'annat' som stressade var femte elev. Det var endast få elever som använde sig av möjligheten att själv fylla i vad 'annat' som stressar dem. Kärleksrelationer och hemsituation stressar var åttonde elev. Det som stressar eleverna minst är kamratrelationer, som stressar var fjortonde elev.

I tabell tre står de salutogena faktorerna i den översta delen, i mittendelen anges förekomsten av psykosomatiska besvär och i den nedre delen anges förekomsten av stress och vad som stressar eleverna. Det är endast svaren ofta eller mycket ofta som redovisas, vilket innebär att en ännu större del ibland eller då och då upplever dessa besvär. Följande tabeller redovisas på liknande sätt.

**Tabell 3. Andel av eleverna som har svarat mycket ofta och ofta på följande frågor rörande salutogena faktorer, psykosomatiska besvär och stress.**

| Fråga                                 | Samtliga elever |
|---------------------------------------|-----------------|
| Känner sig glad                       | 75%             |
| Ser positivt på sin framtid           | 74%             |
| Känner att man klarar av det man vill | 61%             |
| Har en vuxen att prata med*           | 86%             |
| Blir arg/irriterad                    | 26%             |
| Har svårt att sova                    | 22%             |
| Känner sig nervös/orolig              | 18%             |
| Känner sig nedstämd/ledsen            | 17%             |
| Är rädd/ängslig                       | 5%              |
| Känner sig stressad                   | 46%             |
| Skolsituationen stressar              | 52%             |
| Annat stressar                        | 21%             |
| Kärleksrelationer stressar            | 14%             |
| Hemsituationen stressar               | 13%             |
| Kamratrelationer stressar             | 7%              |

\* Denna fråga kan bara besvaras med ja eller nej.

## 4.2 Könsskillnader i upplevelse av stress och psykosomatiska besvär

Det finns en skillnad mellan könen beträffande de salutogena faktorerna. Det är fler pojkar än flickor som ofta känner sig glada, känner att de klarar av det de vill och ser positivt på sin framtid. Det är ingen skillnad mellan könen i vilken tillgång de har till en vuxen de kan prata med när de inte mår bra.

Könsskillnaderna är stora både vad gäller stress och psykosomatiska besvär. Mer än dubbelt så många flickor än pojkar känner sig ofta nedstämda, oroliga och rädda. Det är en halv gång vanligare för flickor att bli arga eller irriterade och ha svårt att sova.

Nästan dubbelt så många flickor som pojkar är mycket ofta och ofta stressade. Bland flickorna ansåg 70% att skolsituationen ofta stressar dem. Flickorna är också mer stressade vad gäller hemsituationen och kamratrelationer. Det är endast kärleksrelationer som stressar båda könen i stort sett lika mycket.

Tabell fyra visar på dessa skillnader. Tabellen visar också den relativa risken (RR) med 95% konfidensintervall. När konfidensintervallet inte innefattar 1,0 innebär det att skillnaden är statistiskt signifikant med 95% säkerhet. I tabellen ser man att de flesta skillnader är signifikanta.

**Tabell 4. Andel av eleverna som har svarat mycket ofta och ofta på följande frågor uppdelat på kön.**

| Fråga                                 | Flickor | Pojkar | RR   | (KI 95%)    |
|---------------------------------------|---------|--------|------|-------------|
| Känner sig glad                       | 69%     | 79%    | 0,87 | (0,81-0,94) |
| Ser positivt på sin framtid           | 70%     | 76%    | 0,92 | (0,85-1,00) |
| Känner att man klarar av det man vill | 53%     | 67%    | 0,78 | (0,70-0,87) |
| Har en vuxen att prata med*           | 86%     | 86%    | 1,00 | (0,95-1,05) |
| Blir arg/irriterad                    | 31%     | 22%    | 1,43 | (1,19-1,70) |
| Har svårt att sova                    | 27%     | 18%    | 1,47 | (1,16-1,86) |
| Känner sig nervös/orolig              | 26%     | 12%    | 2,14 | (1,63-2,82) |
| Känner sig nedstämd/ledsen            | 26%     | 11%    | 2,40 | (1,79-3,21) |
| Är rädd/ängslig                       | 8%      | 3%     | 2,40 | (1,36-4,21) |
| Känner sig stressad                   | 62%     | 34%    | 1,60 | (1,40-1,82) |
| Skolsituationen stressar              | 70%     | 39%    | 1,80 | (1,59-2,03) |
| Annat stressar                        | 27%     | 17%    | 1,59 | (1,25-2,03) |
| Kärleksrelationer stressar            | 15%     | 13%    | 1,18 | (0,91-1,53) |
| Hemsituationen stressar               | 17%     | 10%    | 1,75 | (1,26-2,45) |
| Kamratrelationer stressar             | 11%     | 5%     | 2,33 | (1,46-3,72) |

\* Denna fråga kan bara besvaras med ja eller nej.

### 4.3 Stress och psykosomatiska besvär relaterat till årskurs

Det är inte stora skillnader i förekomsten av stress och psykosomatiska besvär mellan årskurserna. Det är framförallt eleverna i årskurs två som har en del svar som skiljer sig från de övriga årskurserna. De känner sig mer sällan glada och oftare nedstämda och ängsliga. De är något mindre stressade, framförallt i skolan. Eleverna i årskurs tre är oftare än de andra eleverna stressade över 'annat' och mer sällan stressade över sin hemsituation.

**Tabell 5. Andel av eleverna som har svarat mycket ofta och ofta på följande frågor uppdelat på årskurs.**

| Fråga                                 | Årskurs 1 | Årskurs 2 | Årskurs 3 | Samtliga |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Känner sig glad                       | 76%       | 72%       | 77%       | 75%      |
| Ser positivt på sin framtid           | 72%       | 75%       | 76%       | 74%      |
| Känner att man klarar av det man vill | 61%       | 64%       | 60%       | 61%      |
| Har en vuxen att prata med*           | 84%       | 87%       | 87%       | 86%      |
| Blir arg/irriterad                    | 27%       | 27%       | 24%       | 26%      |
| Har svårt att sova                    | 22%       | 23%       | 19%       | 22%      |
| Känner sig nervös/orolig              | 18%       | 17%       | 18%       | 18%      |
| Känner sig nedstämd/ledsen            | 15%       | 21%       | 16%       | 17%      |
| Är rädd/ängslig                       | 5%        | 7%        | 3%        | 5%       |
| Känner sig stressad                   | 47%       | 42%       | 49%       | 46%      |
| Skolsituationen stressar              | 53%       | 48%       | 57%       | 52%      |
| Annat stressar                        | 20%       | 16%       | 33%       | 21%      |
| Kärleksrelationer stressar            | 15%       | 13%       | 15%       | 14%      |
| Hemsituationen stressar               | 13%       | 15%       | 10%       | 13%      |
| Kamratrelationer stressar             | 5%        | 9%        | 8%        | 7%       |

\* Denna fråga kan bara besvaras med ja eller nej.

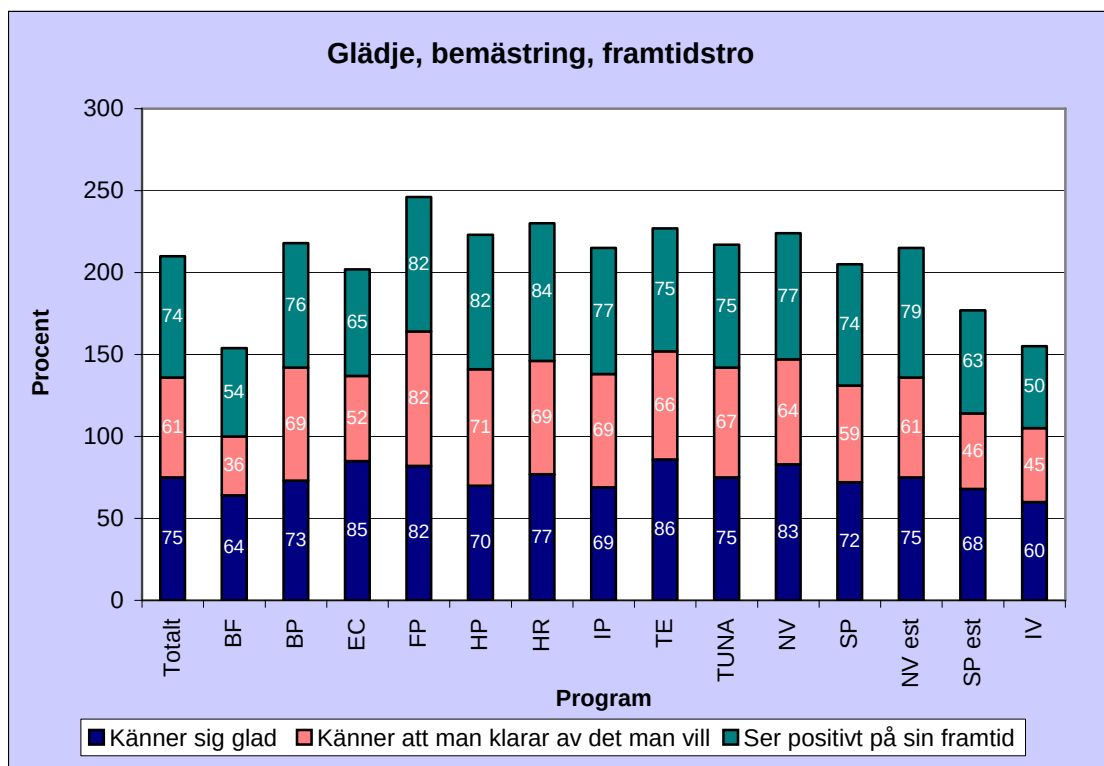
## 4.4 Stress och psykosomatiska besvär relaterat till program

### 4.4.1 Salutogena faktorer

Det finns en skillnad mellan programmen beträffande de salutogena faktorerna. Den största andelen elever som ofta känner sig glada, känner att de klarar av det de vill och som ser positivt på sin framtid återfinns på Fordonsprogrammet. De som ligger lägre än genomsnittet är Barn- och Fritidsprogrammet, Samhällsvetenskapliga programmet med estetisk variant samt det Individuella programmet. Könsskillnaderna kan förklara en del av skillnaderna mellan de olika programmen, men inte på det Individuella programmet där könsfördelningen är jämn.

Figur två visar det sammantagna måttet av förekomst av de salutogena faktorerna glädje, bemästring och framtidstro.

**Figur 2. Andel av eleverna som mycket ofta och ofta upplever glädje, bemästring och framtidstro.**



För förklaring av programförkortningarna, se under Förkortningar, efter Innehållsförteckningen.

Tabell sex visar skillnader mellan de olika programmen avseende andelen av eleverna som har en vuxen som de har förtroende för och kan prata med. Som visades i tabell fyra fanns inga könsskillnader avseende andelen elever som har en vuxen att prata med jämfört med dem som inte har det. De program som ligger cirka tio procentenheter lägre än genomsnittet är det Individuella programmet, det Naturvetenskapliga programmet med estetisk variant samt Industriprogrammet. Detta innebär att cirka en fjärdedel av eleverna på dessa program saknar en vuxen att vända sig till när de har problem.

**Tabell 6. Procent av eleverna som har en vuxen att prata med uppdelat på program.**

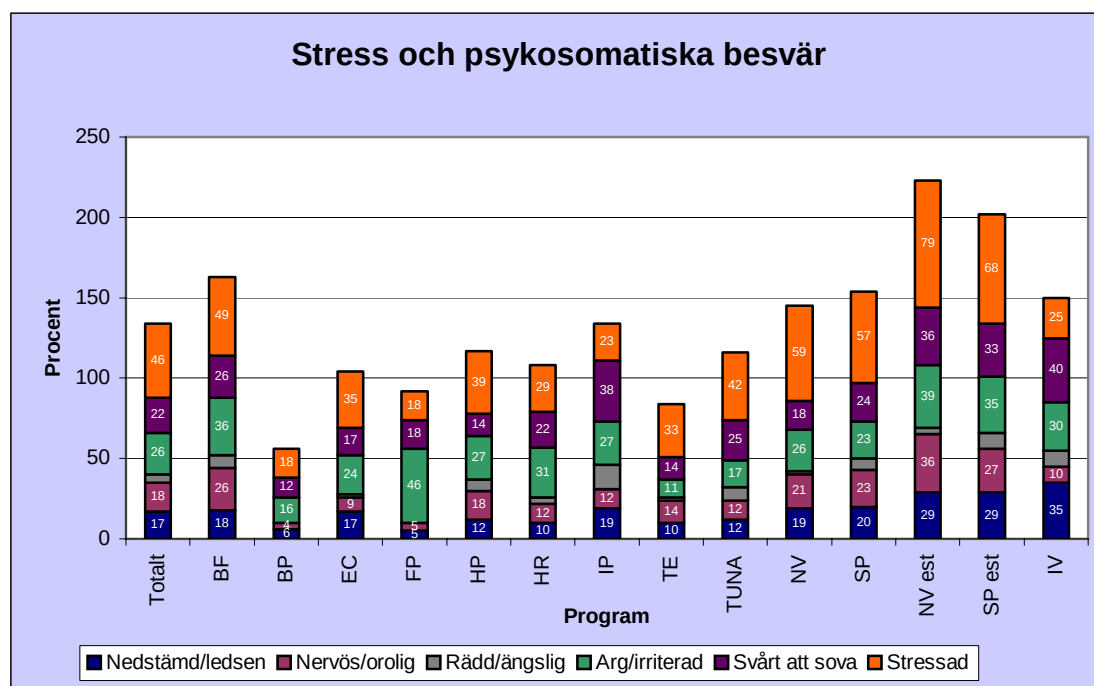
| Fråga                      | Alla | BF | BP | EC | FP | HP | HR | IP | TE | TU<br>NA | NV | SP | NV<br>est | SP<br>est | IV |
|----------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|-----------|-----------|----|
| Har en vuxen att prata med | 86   | 85 | 90 | 83 | 87 | 91 | 83 | 77 | 82 | 88       | 88 | 83 | 75        | 86        | 75 |

#### 4.4.2 Stress och psykosomatiska besvär

Det skiljer mycket mellan de olika programmen vad gäller hur stor andel av eleverna som upplever stress och psykosomatiska besvär. De program som har lägst andel av

elever med stress och psykosomatiska besvär är Byggprogrammet och Teknikprogrammet. De program som ligger över genomsnittet är NV och SP med estetisk variant, Barn- och Fritidsprogrammet samt det Individuella programmet. Detta kan återigen till viss del förklaras med skillnaden mellan andelen flickor och pojkar på programmen, förutom på det Individuella programmet där det finns lika många flickor och pojkar.

**Figur 3. Andel av eleverna som mycket ofta och ofta upplever psykosomatiska besvär och stress.**



#### 4.5 Samband mellan om eleven har en vuxen att prata med och förekomsten av stress och psykosomatiska besvär

Totalt har 86% av eleverna en vuxen som de har förtroende för och som de kan tala med om de inte mår bra. Lika många flickor som pojkar har en vuxen att prata med. Det finns stora skillnader vad gäller andelen stress och psykosomatiska besvär mellan de elever som har en vuxen att prata med och de som inte har det.

De som har en vuxen att prata med känner sig betydligt oftare glada, att de klarar av det de vill och de ser mer positivt på sin framtid. Av dem som har en vuxen att prata med känner sig nästan åtta av tio ofta glada och ser positivt på sin framtid, medan endast drygt hälften av ungdomarna som inte har någon vuxen att prata med har svarat detsamma.

Det är ungefär dubbelt så många av de elever som inte har någon vuxen att prata med som uppvisar olika psykosomatiska besvär. Det är sex gånger vanligare att de är rädda och ängsliga än de elever som har en vuxen att prata med.

De elever som inte har någon vuxen att prata med känner sig också betydligt oftare stressade. Skillnaderna märks tydligast vad gäller hemsituationen, som stressar mer än tre gånger så många elever som inte har någon vuxen att prata med jämfört med de som har det. Kärleksrelationer och kamratrelationer stressar ungefär dubbelt så många av de som inte har någon vuxen att prata med. Skillnaden mellan de olika grupperna är inte stor vad gäller skolstressen.

**Tabell 7. Andel elever som svarat mycket ofta och ofta på följande frågor uppdelat på om de har en vuxen att prata med eller ej.**

| Fråga                                 | Har ingen vuxen att prata med | Har en vuxen att prata med | RR   | (KI 95%)    |
|---------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------|-------------|
| Känner sig glad                       | 55%                           | 79%                        | 0,70 | (0,60-0,82) |
| Ser positivt på sin framtid           | 50%                           | 78%                        | 0,64 | (0,54-0,76) |
| Känner att man klarar av det man vill | 46%                           | 64%                        | 0,72 | (0,59-0,87) |
| Blir arg/irriterad                    | 42%                           | 22%                        | 1,87 | (1,47-2,37) |
| Har svårt att sova                    | 38%                           | 18%                        | 2,02 | (1,56-2,62) |
| Känner sig nervös/orolig              | 31%                           | 16%                        | 1,98 | (1,47-2,66) |
| Känner sig nedstämd/ledsen            | 34%                           | 14%                        | 2,54 | (1,90-3,40) |
| Är rädd/ängslig                       | 18%                           | 3%                         | 5,61 | (3,32-9,47) |
| Känner sig stressad                   | 54%                           | 44%                        | 1,23 | (1,03-1,46) |
| Skolsituationen stressar              | 60%                           | 50%                        | 1,20 | (1,03-1,40) |
| Annat stressar                        | 30%                           | 20%                        | 1,49 | (1,11-2,00) |
| Kärleksrelationer stressar            | 24%                           | 12%                        | 2,02 | (1,42-2,89) |
| Hemsituationen stressar               | 32%                           | 9%                         | 3,58 | (2,57-4,97) |
| Kamratrelationer stressar             | 12%                           | 7%                         | 1,77 | (1,04-2,99) |

## 4.6 Samband mellan framtidstro och förekomsten av stress och psykosomatiska besvär

Tabell åtta visar skillnaderna mellan de elever som mycket ofta ser positivt på sin framtid jämfört med samtliga elever. Av de elever som mycket ofta har en positiv framtidstro är det en större andel som ofta känner sig glada och att de klarar det de vill jämfört med samtliga elever. De upplever också mer sällan psykosomatiska besvär och stress. De som har en stark positiv framtidstro är mer sällan irriterade, de har mindre sömnbesvär och är mer sällan oroliga och nedstämda. Det är färre än hälften av dem

som har en starkt positiv framtidstro som ofta känner sig rädda/ängsliga jämfört med genomsnittet. Skolan och hemsituationen stressar betydligt färre bland de elever som har en stark positiv framtidstro jämfört med genomsnittet. Däremot är skillnaderna inte stora vad gäller stress över kärleksrelationer, kamratrelationer och annat.

**Tabell 8. Andel elever som svarat mycket ofta och ofta på följande frågor uppdelat på samtliga elever och de som mycket ofta har en positiv framtidstro**

| Fråga                      | Samtliga elever | Elever med stark positiv framtidstro |
|----------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| Känner sig glad            | 75%             | 90%                                  |
| Klarar av det man vill     | 61%             | 83%                                  |
| Arg/irriterad              | 26%             | 19%                                  |
| Svårt att sova             | 22%             | 15%                                  |
| Nervös/orolig              | 18%             | 11%                                  |
| Nedstämd/ ledsen           | 17%             | 11%                                  |
| Rädd/ängslig               | 5%              | 2%                                   |
| Känner sig stressad        | 46%             | 38%                                  |
| Skolsituationen stressar   | 52%             | 40%                                  |
| Annat stressar             | 21%             | 22%                                  |
| Kärleksrelationer stressar | 14%             | 12%                                  |
| Hemsituationen stressar    | 13%             | 6%                                   |
| Kamratrelationer stressar  | 7%              | 6%                                   |

## 4.7 Samband mellan skoltrivsel och förekomsten av stress och psykosomatiska besvär

Frågan om hur bra eleverna trivs på Nösnergymnasiet har bara ställts till eleverna i årskurs ett och tre. Totalt trivs 84% av eleverna mycket bra eller bra (32% trivs mycket bra och 52% trivs bra). I årskurs ett är det 85% som trivs mycket bra eller bra på skolan, i årskurs tre är motsvarande siffra 82%. Endast fyra procent i årskurs ett och tre trivs mycket dåligt eller dåligt på skolan. I årskurs ett känner sig 83% av eleverna trygga på skolan och i årskurs tre är det 88%. I årskurs ett trivs pojkarna och flickorna lika bra på skolan, men i årskurs tre har andelen flickor som trivs mycket bra eller bra i skolan sjunkit från 85% till 77%.

Bland de elever som trivs mycket bra i skolan är det ingen stor skillnad mellan könen; 30% av pojkarna och 33% av flickorna trivs mycket bra. Av de eleverna som trivs mycket bra på skolan känner sig betydligt fler ofta glada, att de klarar det de vill och ser positivt på sin framtid. De uppvisar lägre andel psykosomatiska besvär och mindre

stress. Speciellt anmärkningsvärd är skillnaden vad gäller stress i förhållande till kamrater, där endast en procent av de som trivs mycket gott på skolan upplever sig stressade över sina kamratrelationer jämfört med samtliga elever där sju procent upplever att kamratrelationer stressar dem.

Tabell nio visar skillnaderna mellan de elever som trivs mycket bra på skolan jämfört med samtliga elever.

**Tabell 9. Andel elever som svarat mycket ofta eller ofta på följande frågor uppdelat på samtliga elever och de som trivs mycket bra på skolan**

| Fråga                       | Alla elever | Trivs mkt bra på skolan |
|-----------------------------|-------------|-------------------------|
| Känner sig glad             | 75%         | 92%                     |
| Ser positivt på sin framtid | 74%         | 85%                     |
| Klarar av det man vill      | 61%         | 73%                     |
| Arg/irriterad               | 26%         | 18%                     |
| Svårt att sova              | 22%         | 18%                     |
| Nervös/orolig               | 18%         | 13%                     |
| Nedstämd/ ledsen            | 17%         | 9%                      |
| Rädd/ängslig                | 5%          | 2%                      |
| Stressad                    | 46%         | 46%                     |
| Skolsituationen stressar    | 52%         | 46%                     |
| Annat stressar              | 21%         | 21%                     |
| Kärleksrelationer stressar  | 14%         | 10%                     |
| Hemsituationen stressar     | 13%         | 9%                      |
| Kamratrelationer stressar   | 7%          | 1%                      |

## 5. Diskussion

### 5.1 Förekomst av stress och psykosomatiska besvär

Resultatet av undersökningen visar att stress är vanligt förekommande bland gymnasieeleverna på Nösnäsgymnasiet. Nästan hälften av samtliga elever är ofta stressade. Vanligast förekommande av de olika stressfaktorerna var skolstressen. Detta resultat ligger i linje med tidigare undersökningar (Skolverket, 2001b, WHO, 2004). Resultaten från den här studien visar också att psykosomatiska besvär är vanligt förekommande. En fjärdedel av eleverna är ofta irriterade, cirka var femte elev har svårt att sova, känner sig orolig eller nedstämd. Dessa siffror kan jämföras med

Välfärdsbokslutet undersökning (SOU, 2001) som visar att drygt var femte 16-18 åring ofta är oroliga eller nedstämda.

Resultaten visar också på mycket stora skillnader mellan könen. Flickor upplever en betydligt högre andel stress. Bland stressfaktorerna är skillnaden störst vad gäller kamratrelationer, som stressar dubbelt så många flickor som pojkar, samt skolstressen, där sju av tio flickor ofta känner sig stressade över skolan jämfört med fyra av tio pojkar. Denna könsskillnad är också tydlig i andra svenska och utländska undersökningar (Skolverket, 2001b; WHO, 2004, Aalto-Setälä, 2002; Sevcikova, 2001). Resultatet från Sevcikovas undersökning visade också att skolstress var betydligt vanligare än stress på grund av hemsituationen, vilket även var resultatet från den här undersökningen.

Även för psykosomatiska besvär finns en stor könsskillnad i resultaten. Störst är skillnaden vad gäller nedstämdhet, oro och ängslan, som är dubbelt så vanligt bland flickor. Denna könsskillnad i psykosomatiska besvär återfinns också i andra studier, såväl svenska (Lundberg 2002; WHO 2004) som utländska (Moilanen, 1991; Takata 2001; Haugland 2001).

Förekomst av stress och psykosomatiska besvär skiljer sig inte så mycket mellan de olika årskurserna. Elever i årskurs två är något mer nedstämda. Eleverna i årskurs tre är betydligt oftare än de andra eleverna stressade över 'annat'. En tänkbar anledning till det är att de är på väg att lämna gymnasiet och ofta blir stressade över framtida arbete eller fortsatta studier.

Det finns skillnader mellan de olika programmen vad gäller förekomsten av stress och psykosomatiska besvär. Elever på det individuella programmet uppvisar en högre andel psykosomatiska besvär. En tredjedel är nedstämda och fyra av tio har svårt att sova, vilket är nästan dubbelt så många som genomsnittet. Elever på det individuella programmet uppvisar även en lägre andel framtidstro, glädje och tro att man klarar av det man vill. Det individuella programmet har jämn könsfördelning, så där förklaras inte skillnaderna av könsskillnader. Eleverna som går på det individuella programmet är framförallt de som inte fick behörighet till gymnasiet för att de inte hade godkänt i alla ämnen från grundskolan, samt några av de mest skoltrötta som praktiserar istället för att läsa på ett program.

Även samhälls- och naturvetenskapliga programmen med estetisk inriktning ligger betydligt högre än genomsnittet beträffande stress och psykosomatiska besvär. Dessa program är speciellt krävande då eleverna fokuserar både på teoretiska och estetiska ämnen. De har en övervikt av flickor, men det förklarar inte hela skillnaden. Övriga skillnader som återfinns mellan de olika programmen kan till stor del förklaras av att det finns stora skillnader i könsfördelningen på de olika programmen.

Det är viktigt för skolan att känna till de variationer som finns mellan programmen så att man kan sätta in mer resurser där det bäst behövs. Det är viktigt att de grupper av elever med störst andel besvär får ökat stöd och att undervisningen organiseras på ett sådant sätt så att den skolrelaterade stressen kan minska.

Den här undersökningen visar att det finns ett samband mellan stress och psykosomatiska besvär. De grupper som upplever en hög andel stress har också en hög andel psykosomatiska besvär. De har också en lägre grad av framtidstro, självkänsla och glädje. Det finns också en samstämmighet mellan de olika psykosomatiska besvären, det vill säga att om man upplever sig ha ett av problemen är det mer sannolikt att man också har något av de övriga. Sambandet mellan stress och psykosomatiska problem finns också redovisat i andra studier (Natvig, 1999, 2003; Bovier, 2004; SOU, 2001). Detta kan innebära att insatser som syftar till att minska stressen också kan få ett positivt utfall på andelen psykosomatiska besvär.

Knappt en femtedel av eleverna i studien uppger att de ofta har svårt att sova. Detta kan leda till sömnbrist, vilket gör att kroppen inte hinner återhämta sig som den behöver vilket innebär att man blir mindre stresstålig (Socialstyrelsen, 2003).

Som tidigare redovisats visar den svenska forskningen (SOU, 2000 b; SOU, 2001; Statens folkhälsoinstitut, 2003) att stress och psykosomatiska besvär ökade kraftigt i samhället under 1990-talet och att det var de unga kvinnorna som stod för den största ökningen. Resultaten från den här undersökningen ligger i linje med tidigare resultat. Då det oftast handlar om självskattning kan en del av ökningen bero på en ökad benägenhet att erkänna sina besvär. Detta kan dock sannolikt endast förklara en mindre del av ökningen. Den rådande situationen är ett allvarligt hot mot folkhälsan. Sjukskrivningstalen ligger idag mycket högt i samhället och en stor del av sjukskrivningarna beror på psykosomatiska besvär (Theorell, 2004).

Det är viktigt att arbeta specifikt med att öka förståelsen för vilka mekanismer som ligger bakom ökningen och hur man kan göra för att vända trenden. Ingen har kunnat fastställa orsakssamband, men många pekar på att ökningen under 1990-talet sammanföll med den försämrade samhällsekonomin och den ökade arbetslösheten. Det har blivit betydligt svårare för ungdomar att etablera sig på arbetsmarknaden, vilket bidrar till en större osäkerhet för gymnasieungdomarna om de kommer att få arbete. Arbetsmarknaden har också genomgått en strukturomvandling med stora effektiviseringar, vilket för många har inneburit en mer pressad arbetsmiljö där kraven på prestation ökat och den individuella påverkansmöjligheten minskat (SOU 2001).

En annan delförklaring är att själva samhället förändras i snabb takt, med ökade krav på informationsinhämtning och flexibilitet. Människor idag utsätts för en betydande informationsstress då medierna och kommunikationsvägarna har blivit många fler (Socialstyrelsen, 2003). Det nuvarande samhället innebär dessutom ökade krav på individen att själv göra val, både vad gäller vardagsnära beslut, som att välja elbolag etc. till mer övergripande beslut som rör yrke, religion och politisk åskådning. I tidigare generationers samhälle rättade sig individen i högre utsträckning efter rådande normer och förväntade livsmönster. Detta innebär att i vissa delar är individen betydligt mer fri än tidigare, och i andra delar mer ofri. Denna situation kan leda till ökad stress och en mer pressad livssituation.

## 5.2 Vikten av att ha en vuxen att prata med

Av eleverna har 86% en vuxen som de har förtroende för och kan prata med när det behövs. I nio fall av tio är den vuxne en förälder. En av sju elever har alltså ingen vuxen att vända sig till. Det skiljer avsevärt mellan programmen av hur många som har en vuxen att prata med. De program som ligger cirka tio procentenheter lägre än genomsnittet är det individuella programmet, det naturvetenskapliga estetprogrammet samt industriprogrammet. På det individuella programmet går elever som inte är behöriga till gymnasiets andra program, till industriprogrammet har det varit låga antagningspoäng, medan det naturvetenskapliga estetprogrammet är ett av de mest krävande programmen studiemässigt sett. Det är svårt att utifrån resultaten av denna studie dra några slutsatser om varför det skiljer mellan programmen i vilket grad eleverna har någon vuxen att prata med.

Att det är mycket viktigt att ha en vuxen att prata med syns tydligt i resultaten i den här studien. De elever som inte har någon vuxen att prata med känner betydligt mer sällan att de är glada, att de klarar det de vill och ser också betydligt mer sällan positivt på sin framtid. Bland de elever som inte har en vuxen att prata med är andelen som ofta upplever psykosomatiska besvär mer än dubbelt så hög som bland de som har en vuxen att prata med. Bland de elever som inte har någon vuxen att prata med är det vanligare att känna sig rädd eller ängslig och att vara stressad över hemsituationen, kärleksrelationer och kamratrelationer.

Då det i de allra flesta fallen rör sig om en förälder som den unge vänder sig till, visar detta på vikten av att ungdomarna kan ha en öppen och tillitsfull relation till sina föräldrar. De elever som inte har en vuxen att vända sig till visar också att de är mer stressade över relationer både till familjen, partners och kamrater. Tidigare forskning har visat att det finns ett samband mellan bristande föräldraskap och psykosomatiska besvär (Aro, 1989).

Anknytningsteorin visar hur viktigt det är att barn får en trygg anknytning med en vuxen för att utvecklas gynnsamt. En trygg anknytning grundläggs ofta mycket tidigt och anses vara en av de viktigaste skyddsfaktorerna. Forskning har också bekräftat vikten av anknytningens kvalitet (Bremberg, 1998). Samhället bör därför tidigt uppmärksamma bristande anknytning mellan föräldrar och barn och sätta in insatser redan när barnet är små för att därmed kunna ge barnen en mer gynnsam utveckling. Detta kan göras genom att identifiera riskgrupper, exempelvis familjer med socioekonomiska svårigheter, svåra konflikter, missbruk eller psykisk ohälsa. För riskgrupperna bör särskilda program utvecklas för att öka interaktionen och kommunikationen mellan föräldrar-barn. Även om det är önskvärt att detta görs redan när barnen är små går det även med senare insatser att förbättra relationerna mellan föräldrar och barn. Det är av central betydelse att också utbilda och informera samtliga föräldrar om vikten av trygg anknytning (Olsson 2003).

Att föräldrar är mycket viktiga för sina barn visar också resultatet i denna studie där det i de allra flesta fallen är just en förälder som ungdomen vänder sig till när de har problem. Till viss del kan andra vuxna fylla den rollen som en förälder oftast har, men

målet måste vara att arbeta för att fler ungdomar och dess föräldrar ska kunna ha en trygg, öppen kommunikation och relation. Det är också viktigt att föräldrar görs medvetna om den viktiga roll de har för sina ungdomar.

### **5.3 Glädje, bemästring och framtidstro**

Resultaten från den studie visar att en stor majoritet, tre fjärdedelar, av eleverna ofta känner sig glada och ser positivt på sin framtid. Sex av tio känner att de ofta klarar av det de vill, fyra av tio gör det inte. Könsskillnaden återfinns även här. Fler pojkar känner sig ofta glada, att de klarar av det de vill och har en positiv framtidstro jämfört med flickorna. Skillnaden är dock mindre vad gäller dessa salutogena faktorer än vad gäller stress och psykosomatiska besvär.

Det finns ett tydligt samband mellan positiv framtidstro och psykosomatiska besvär. De som mycket ofta har en positiv framtidstro upplever i mindre utsträckning psykosomatiska besvär och är oftare glada och känner att de klarar av det de vill. De är också mindre stressade, jämfört med genomsnittet.

Den salutogena teoribildningen visar på vikten av att ha en hög grad av känsla av sammanhang (Antonovsky, 1991). Forskning visar också att det finns ett samband mellan interpersonella resurser (god självkänsla och bemästring) och bättre mental hälsa (Bovier, 2004). Tidigare forskning har också visat att det finns ett samband mellan hög grad av känsla av sammanhang och lägre nivå av stress (Torsheim, 2001).

Begreppet 'känsla av sammanhang' innehåller delkomponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 1991). Det innebär att ungdomar mår bättre och hanterar livet bättre ju mer begripligt, hanterbart och meningsfullt livet och tillvaron ter sig. Det psykiska välbefinnandet hos ungdomar har sjunkit under de sista decennierna vilket kan tyda på att ungdomars känsla av sammanhang har minskat. Det skulle stämma in på förklaringsmodellen om att samhällets förändring står för en stor del av orsaken till de ökade psykosomatiska besvären (SOU 2001). Detta innebär i sin tur att man i preventiva program bör lägga vikt på att öka ungdomars känsla av sammanhang. Det är också viktigt att se till de strukturella förändringar som kan behöva genomföras i samhället, exempelvis bättre arbetsmarknad för ungdomar, tydligare vuxna, ökad och förbättrad kommunikation mellan vuxna och barn och en tydligare roll för ungdomar i samhället.

### **5.4 Skolans organisering, skolklimat och skoltrivsel**

Undersökningen visar att fler än åtta av tio av eleverna trivs mycket gott eller gott på skolan och känner sig trygga där. Endast fyra procent trivs inte alls. Det finns ingen större könsskillnad vad gäller skoltrivseln. Resultatet från denna studie vad gäller skoltrivsel är samstämmigt med Skolverkets nationella attitydundersökning (Skolverket, 2004).

Trots att majoriteten av eleverna trivs i skolan är det skolan som stressar eleverna mest. Resultatet visar att det finns ett samband mellan skoltrivsel och psykosomatiska besvär, de elever som trivs mycket gott på skolan har en lägre andel psykosomatiska besvär och stress. Andra studier har också visat att det finns ett samband mellan skolans klimat och organisering, samt elevernas grad av välbefinnande, stress och psykosomatiska besvär (Öfverberg 2000; Konu 2002; Havlinova 1995). Ett sätt att förbättra skolklimatet är att öka elevinflytandet, då påverkansmöjlighet över sin egen situation är en av de viktigaste faktorerna till en låg grad av negativ stress. Vikten av elevinflytande visas också i andra studier (Öfverberg, 2000; Gadin, 2000).

Skolan är Sveriges största arbetsplats och det är mycket viktigt att arbetsmiljön prioriteras både för lärare och elever. Genom skolan når man också samtliga barn och ungdomar, vilket gör det mycket effektivt för preventiva åtgärdsprogram. För att förbättra den psykiska hälsan hos barn och ungdomar krävs preventiva åtgärder på primär, sekundär och tertiär nivå (Landstinget i Östergötland, 1998). Samtliga barn och ungdomar behöver ökad kunskap om stresshantering och skolan bör utformas så att känsla av sammanhang och skyddsfaktorer kan stärkas. Sekundär prevention bör inriktas på att ge riktade insatser till riskgrupperna, som i den här studien framförallt var flickor, elever på det individuella programmet samt de estetiskt inriktade programmen. Den tertiära preventionen bör inriktas på att ha en välfungerande elevvård, som kan möta de elever som redan har besvär. Det är av central vikt att de snabbt får stöd och behandling så att problemen inte blir befästa. Målet bör vara att elevernas mående förbättras och att de ökar sina möjligheter att hantera stress och behålla sitt välmående.

Den nuvarande gymnasieskolan där alla ska få allmän behörighet till universitetet leder ofrånkomligt till att en stor andel av eleverna inte upplever sig ha tillräckliga resurser för att kunna prestera godkänt i de olika kurserna. Detta märks också i att cirka en fjärdedel av de svenska 20-åringarna inte har slutbetyg från gymnasiet och en tredjedel inte har behörighet till universitetet (Skolverket, 2005). En skolorganisation som ger en tredjedel av sina elever budskapet att de inte är godkända måste vara ett allvarligt misslyckande. För att minska stressen och de psykosomatiska besvären bör skolan organiseras om så att alla elever har möjlighet att lyckas utifrån sina förutsättningar. Detta kan bland annat göras genom att eleverna kan välja studietakt i de teoretiska ämnena och att målet inte bör vara att samtliga elever få behörighet till universitetet. De många korta kurserna som ska betygssättas är ytterligare en anledning till stressen, liksom den svagare arbetsmarknaden vilket gör det allt svårare för eleverna att få ett arbete när de avslutar sin gymnasieutbildning. Just nu planerar man en ny gymnasiereform som kommer att genomföras under 2007 (SOU, 2002). Det är viktigt att dessa faktorer vägs in i utformningen av den.

## 5.5 Metoddiskussion

Urvalet från denna studie är inte randomiserat eller representativt och det går därför inte att generalisera resultaten till hela Sverige. Det finns dock en mycket tydlig samstämmighet mellan de resultat som kommit fram i denna undersökning jämfört med tidigare undersökningar, både vad gäller förekomsten av stress och psykosomatiska

besvär och könsskillnaderna vad gäller dessa. En enkätundersökning är en bra metod för att få mer information om ett problem, men för att kunna få en djupare förståelse av frågeställningarna kommer det krävas att man går vidare med en kvalitativ studie.

## **6. Slutsatser och rekommendationer**

Studien visar att en majoritet av eleverna ofta är glada, upplever att de kan klara av det de vill och har en positiv framtidstro. Nästan hälften av eleverna upplever ofta stress, framförallt stress relaterat till skolan. Psykosomatiska besvär i form av sömnsvårigheter, oro, irritation, och nedstämdhet är vanliga. Den oroväckande höga andelen stress och psykosomatiska besvär återfinns även i annan forskning.

Det finns en tydlig könsskillnad i resultaten. Flickorna har en högre grad stress och psykosomatiska besvär och en lägre grad av glädje, bemästring och framtidstro. Studien visar också att det finns ett samband mellan stress och psykosomatiska besvär. De som uppgav hög andel stress uppgav också hög andel psykosomatiska besvär.

De flesta eleverna hade en vuxen att prata med och i nio fall av tio var det en förälder. Det var lika många pojkar och flickor som hade en vuxen att vända sig till. De som inte hade någon sådan vuxen uppvisade dubbelt så hög andel psykosomatiska besvär. Samhället bör öka sitt stöd till familjer, så att fler ungdomar kan ha en öppen och förtroendefull relation till sina föräldrar.

Det är viktigt att skolan, både lokalt och nationellt, tar sitt ansvar för att minska andelen elever som upplever stress. Lokalt kan det ske genom handlingsplaner för att öka elevinflytandet och minska stressen, samt införa andra preventiva åtgärdsprogram. Nationellt bör det ske genom att den nya gymnasiereformen tar forskning om stress och psykosomatiska besvär på allvar och utformar den nya gymnasieskolan så att eleverna kan få en förbättrad arbetsmiljö och ökade chanser att klara sin skolgång, samt ger skolan i uppdrag att utveckla elevernas förmåga att hantera stress och påfrestningar. En av skolans roller bör vara att rusta ungdomarna att hantera dagens samhälle och den stress och de påfrestningar som det innebär att bli vuxen idag.

Vidare forskning behövs om hur en skola som ökar 'känsla av sammanhang' och stärker skyddsfaktorerna bör utformas så att hälsofrämjande skolor kan utvecklas. Det krävs också vidare forskning för att få en förbättrad förståelse av flickornas högre andel av stress och psykosomatiska besvär, så att trenden med ökade ohälsotal för kvinnor kan brytas.

## **7. Omnämningen**

Stort tack till min handledare DrPH Ina Borup, som har varit mycket positiv, konstruktiv och stöttande genom hela processen. Speciellt tack för att du alltid tog dig tid att svara och kommentera inom en kort tidsrymd.

Ytterligare ett stort tack till skollädaingen, elevhälsoteamet och alla elever på Nösnäsgymnasiet. Jag lärde mig mycket av er alla och bär framför allt med mig den positiva atmosfären. Speciellt tack till elevskyddsombudet Jenny Petersson för intressanta och givande diskussioner.

Sist men inte minst, ett varmt tack till Veronica Hübnette för god korrekturläsning.

## Referenser

- Antonovsky A (1991) *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Arbetskyddsstyrelsen (1999) *Faktablad från Arbetskyddsstyrelsen 1999-12-03*.  
<http://www.arbsky.se>.
- Aro H, Hanninen V, Paronen O. (1989) Social support, life events and psychosomatic symptoms among 14-16-year-old adolescents. *Social science & medicine*, 29(9):1051-6.
- Barnombudsmannen (2003) *Stress i barns och ungas vardag*. Barnombudsmannen rapporterar 2003:02. Stockholm
- Berntsson L (2000) *Health and well-being of children in the five Nordic countries in 1984 and 1996*. Dissertation from the Nordic School of Public Health, Göteborg.
- Berntsson LT, Kohler L, Gustafsson JE. (2001) Psychosomatic complaints in schoolchildren: a Nordic comparison. *Scandinavian Journal of Public Health*. Mar;29(1):44-54.
- Bovier PA, Chamot E, Perneger TV. (2004) Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*. Feb;13(1):161-70.
- Bowlby, J. (1994) *En trygg bas*. Natur och kultur. Stockholm.
- Brattberg G. (2004) Do pain problems in young school children persist into early adulthood? A 13 –year follow-up. *European journal of pain*. Jun;8(3):187-99.
- Bremberg S. (red.) (1998) Barnrapporten. *Kunskapsbaserat folkhälsoarbete för barn och ungdomar i Stockholms län*. Centrum för Barn- och Ungdomshälsa (CBU), Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting.
- Burell G. (2000) Psykologisk sårbarhet och utmattning: vem blir trött – och varför? I Hertzig A. & Samuelsson J. (Red:er), *Smärta och trötthet. Ohälsa i tiden*. pp 41-61. Studentlitteratur, Stockholm.
- Campbell M. & Machin D. (1995) *Medical statistics: a commonsense approach*. Wiley, Chichester.
- Danielsson M. (2003) *Svenska skolbarns hälsovanor 2001/2002*. Statens folkhälsoinstitut, Stockholm.
- Erginoz E, Alikasifoglu M, Ercan O, Uysal O, Ercan G, Albayrak Kaymak D, Ilter O. (2004) Perceived health status in a Turkish adolescent sample: risk and protective factors. *Eur J Pediatr*. Aug;163(8):485-94.
- Gadin KG. & Hammarström A. (2000) School-related health--a cross-sectional study among young boys and girls. *Serv International journal of health services : planning, administration, evaluation*. 30(4):797-820.

- Haugland S, Wold B, Stevenson J, Aaroe LE, Woynarowska B. (2001) Subjective health complaints in adolescence. A cross-national comparison of prevalence and dimensionality. *European journal of public health*. Mar;11(1):4-10.
- Havlinova M & Schneidrova D. (1995) Stress characteristics in schoolchildren related to different educational strategies and school climates. *Central European journal of public health*. Nov;3(4):205-9.
- Hennekens C. & Buring J. (1987) *Epidemiology in medicine*. Little Brown Cop, Boston.
- Häggqvist S. (2000) Elevfrånvaro, ett mått på skolans arbetsmiljö och elevernas hälsa. *Arbete och Hälsa*. 2000:7. Arbetslivsinstitutet, Stockholm.
- Hult S, Waad T. (1997) Det salutogena perspektivet lägger tonvikt vid friskfaktorer. *Vårdfacket* 6. Årgång 21: 41-43.
- Jeannin A, Narring F, Tschumper A, Bonivento LI, Addor V, Butikofer A, Suris JC, Diserens C, Alsaker F, van Melle G, Michaud PA. (2005) Self-reported health needs and use of primary health care services by adolescents enrolled in post-mandatory schools or vocational training programmes in Switzerland. *Swiss Med Wkly*. Jan 8;135(1-2):11-8.
- Konu AI, Lintonen TP, Rimpela MK. (2002) Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being. *Health education research*. Apr;17(2):155-65.
- Landstinget i Östergötland (1998) Psykisk ohälsa hos barn, ungdomar och vuxna. *Medicinska program i Östergötland*.
- Levi L. (2002) Stress – en översikt. Internationella och folkhälsoperspektiv. I Ekman R. & Arnetz B. (Red:er) *Stress. Molekylerna – individen – organisationen – samhället*. pp 44-61. Liber, Stockholm.
- Lindström B. (2001) The meaning of resilience. *Int J Adolesc Med Health* 13(1): 7-12
- Lundberg T. & Westman G. (2002) Great differences in health behavior among high school students. A 5-year follow-up of annual questionnaires among students in different school programs. *Läkartidningen*. May 8;99(19):2159-63.
- Marklund U. (1997) *Skolbarns hälsovanor under ett decennium*. Tabellrapport Folkhälsoinstitutet 1996:110. Folkhälsoinstitutet, Stockholm.
- Moilanen I. (1991) Psychosomatic symptoms in adolescent twins. Longitudinal twin study with special reference to psychosomatic symptoms. *Psychotherapy and psychosomatics*. 56(1-2):88-93.
- Nakada Y. (1992) A study of psychosocial factors in the psychosomatic symptoms of adolescents in Okinawa. *Acta paediatrica Japonica*. Jun;34(3):301-9.
- Natvig GK, Albrektsen G, Anderssen N, Qvarnstrom U. (1999) School-related stress and psychosomatic symptoms among school adolescents. *The Journal of school health*. Nov;69(9):362-8.
- Natvig GK, Albrektsen G, Qvarnstrom U. (2003) Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International journal of nursing practice*. Jun;9(3):166-75.

- Olsson I, Hagekull B, Bremberg S. (2003) *Stöd till föräldrar för att främja barns och ungdomars psykiska hälsa*. Statens folkhälsoinstitut 2003:20. Stockholm.
- Petersson J. (2004) *Vad tycker elever är stressande på Nösnäsgymnasiet?* Opublicerat projektarbete från Nösnäsgymnasiet, Stenungund.
- Repetto PB, Caldwell CH, Zimmerman MA. (2004) Trajectories of depressive symptoms among high risk African-American adolescents. *J Adolesc Health*. Dec;35(6):468-77
- Robson C. (1993) *Real world research: a resource for social scientists and practitioner-researchers*. Blackwell, Oxford.
- Rutter M. (1987) Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Amer. J. Orthopsychiat*. 57(3): 316-331.
- SFS (1985) *Skollag*.1985:1100. Svensk författningssamling, Stockholm.
- SCB (1997) *Levnadsförhållanden, rapport 91. Välfärd och social ojämlikhet i ett 20-årsperspektiv 1975-1995*. Sveriges offentliga statistik. SCB, Stockholm.
- SCB (2002) *Levnadsförhållanden, rapport 95: Ohälsa och sjukvård 1980-2000*. Sveriges offentliga statistik. SCB, Stockholm.
- Selye H. (1976) *The stress of life*. McGraw-Hill, New York.
- Sevcikova L, Stefanikova Z, Jurkovicova J, Ruzanska S, Sabolova M, Aghova L. (2001) Stress and health-related behaviour, personality characteristics and blood pressure in older school children. *Bratislavske lekarske listy*. 102(9):420-3.
- Skolverket (2000). *Barnomsorg och skola i siffror 2000, del 2*. Skolverket, Stockholm.
- Skolverket (2001a). *Barnomsorg och skola. Jämförelsetal för huvudmän, del 1*. Skolverket, Stockholm.
- Skolverket (2001b) *Attityder till skolan 2000*. Skolverket, Stockholm.
- Skolverket (2004) *Attityder till skolan 2004*. Skolverket, Stockholm.
- Skolverket (2005) *Var fjärde 20-åring saknar slutbetyg från gymnasiet*. Pressmeddelande 2005-12-19. [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)
- Socialstyrelsen (2003) *Utmattningssyndrom. Stressrelaterad psykisk ohälsa*. Socialstyrelsen, Stockholm.
- Socialstyrelsen (2004) *Folkhälsan i siffror*. Epidemiologiskt centrum. [www.sos.se](http://www.sos.se)
- SOU (2000a) *Välfärd och skola*. Antologi. Kommittéen välfärdsbokslut. SOU 2000:39, Stockholm.
- SOU (2000b) *Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan*. SOU 2000:91
- SOU (2001) *Barn och ungdomars välfärd*. Antologi. Kommittéen välfärdsbokslut. SOU 2001:55. SOU, Stockholm.
- SOU (2002) *Åtta vägar till kunskap. En ny struktur för gymnasieskolan*. SOU 2002:120, Stockholm.

- Statens folkhälsoinstitut (2003) *Rapportering av ungdomspolitiska mål*. Statens folkhälsoinstitut 2003:25
- Sund AM, Larsson B, Wichstrom L. (2003) Psychosocial correlates of depressive symptoms among 12-14-year-old Norwegian adolescents. *J Child Psychol Psychiatry*. May;44(4):588-97.
- Takata Y. (2001) Research on psychosomatic complaints by senior high school students in Tokyo and their related factors. *Psychiatry and clinical neurosciences*. Feb;55(1):3-11.
- Theorell T, Hogstedt C, Bjurvald M, Marklund S, Palmer E. (2004) *Den höga sjukfrånvaron – sanning och konsekvens*. Statens folkhälsoinstitut 2004:15
- Torsheim T, Aaroe LE, Wold B. (2001) Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: interactive, indirect or direct relationships? *Social science & medicine*. Sep;53(5):603-14.
- Ungdomsstyrelsen (2004) *Ung 2004. Fjärde årets uppföljning av den nationella ungdomspolitiken. Ungdomsstyrelsens skrifter 2004:4*. Ungdomsstyrelsen, Stockholm.
- UNESCO (2004) *World data on education*.  
<http://www.ibe.unesco.org/International/Databanks/Dossiers/mainfram.htm>  
 (Hämtat 2004-08-01)
- WHO (2004) *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. WHO Europe, Copenhagen.
- Öfverberg C. och Bremberg S. (2000) *Går det att förklara varför ungdomars psykiska hälsa är bättre i vissa skolor? En studie av skyddsfaktorer i olika skolmiljöer*. Centrum för Barn- och Ungdomshälsa. Rapport från Samhällsmedicin 2000:2 (CBU)

# Anonym elevenkät för år 1 vårterminen 2003

## 1. Jag är

1 ☐ Pojke 2 ☐ Flicka

## 2. Ange vilken kommun Du bor i

1 ☐ Stenungsunds kommun 2 ☐ Tjörns kommun 3 ☐ Orust kommun 4 ☐ Annan kommun

## 3. Vilken grundskola gick Du på i årskurs 9?

1 ☐ Stenungskolan 2 ☐ Stora Höga 3 ☐ Kristinedal 4 ☐ Häggvall 5 ☐ Bleket  
6 ☐ Ängås 7 ☐ Henån 8 ☐ Ellös 9 ☐ Annan skola

## 4. Ange vilket program Du går på nu

1 ☐ BF 2 ☐ BP 3 ☐ EC 4 ☐ FP 5 ☐ HP 6 ☐ HR 7 ☐ IP 8 ☐ NV-estetisk  
9 ☐ SP-estetisk 10 ☐ NV 11 ☐ SP 12 ☐ TUNA 13 ☐ IV 14 ☐ TE

## 5. Vad var viktigast för Dig då Du valde ditt gymnasieprogram? Kryssa i fler alternativ vid behov.

- 1 ☐ Att programmet fanns på en skola nära hemmet
- 2 ☐ Vad kamraterna valde
- 3 ☐ Att skolan hade ett gott rykte
- 4 ☐ Vad föräldrarna tyckte
- 5 ☐ Programmet ger bra möjlighet till arbete efteråt
- 6 ☐ Programmet ger bra möjlighet till studier efteråt
- 7 ☐ Valde annat gymnasieprogram i första hand
- 8 ☐ Vet ej / annat

## 6. Hur uppfattar Du skolans miljö när det gäller

|                            | Mycket bra               | Bra                      | Varken eller             | Dåligt                   | Mycket dåligt            | Vet ej                   |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Klassrum                   | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> |
| Matsal/Kafeteria A-plan    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Matsal/Kafeteria E-plan    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Biblioteket                | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> |

**7. Hur blir Du bemött av:**

|                       | Mycket bra               | Bra                      | Varken eller             | Dåligt                   | Mycket dåligt            | Vet ej                   |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Skolledarna           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lärarna               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kuratorerna           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Skolsköterskorna      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Studievägledarna      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bibliotekarierna      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Expeditionspersonalen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vaktmästarna          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Skolmåltidspersonalen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lokalvårdarna         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**8. I vår klass har vi klassråd**

|                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Varje vecka              | Varannan vecka           | En gång i månaden        | Aldrig                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**9. Hur tycker Du att klassrådstiden används i Din klass?**

Bra, meningsfullt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Dåligt, meningslöst

**10. Jag tycker att kommunikationen mellan elevrådsmötena i aulan och klassråden fungerar bra**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag absolut med om
- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om
- ☐ Håller jag absolut inte med om

**11. Utvecklingssamtal med elev, förälder och lärare har för mig varit**

mycket givande ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ mycket dåligt

**12. Jag känner mig delaktig i planeringen**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| I alla ämnen/kurser      | I flertalet ämnen/kurser | I några ämnen/kurser     | I ett ämne/kurs          | Inte alls                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**13. Jag känner till vad som krävs för att nå betygen G, VG resp. MVG:**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| I alla ämnen/kurser      | I flertalet ämnen/kurser | I några ämnen/kurser     | I ett ämne/kurs          | Inte alls                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**14. Jag upplever mina studier på Nösnäsgymnasiet**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mycket positivt          | Positivt                 | Varken eller             | Negativt                 | Mycket negativt          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**15. Jag har bra möjligheter att göra mina "inlämningsarbeten" på skolans datorer**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag absolut med om
- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om
- ☐ Håller jag absolut inte med om

**16. Enligt min uppfattning förekommer mobbning/trakasserier mellan elever på Nösnäsgymnasiet**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Inte alls                | Någon enstaka gång       | Vet ej                   | I viss omfattning        | I stor omfattning        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**17. Vilken kännedom har Du om skolans plan mot mobbning?**

Mycket stor ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Vet ej om att den finns

**18. Jag tycker att personalen på skolan tar hand om mobbning:**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mycket bra               | Bra                      | Varken eller             | Dåligt                   | Mycket dåligt            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**19. Jag trivs på Nösnäsgymnasiet**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mycket bra               | Bra                      | Varken eller             | Dåligt                   | Mycket dåligt            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**20. Jag känner mig trygg på Nösnäsgymnasiet**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag absolut med om
- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om
- ☐ Håller jag absolut inte med om

**21. Min uppfattning är att Nösnäselever dricker mycket alkohol på sin fritid.**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om

**22. Min uppfattning är att det används droger bland eleverna på Nösnäs**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om

**23. Min uppfattning är att det förekommer försäljning av alkohol och droger på Nösnäsgymnasiet**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om

**24. Vilket förtroende känner Du för personalens sätt att hantera alkohol/droger bland eleverna?**

Mycket stort förtroende ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Inget förtroende

**25. Vad tycker du är särskilt bra på Nösnäsgymnasiet?**

---

---

---

---

---

**Ungdomars totala livssituation diskuteras alltmer, inte minst i massmedia. Frågorna 26- 41 har tillkommit för att efterhöra hur ungdomar i vårt upptagningsområde ser på hela sin situation, dvs inte enbart under skoltid.**

**26. Vad tycker du kan förbättras på Nösnäsgymnasiet?**

---

---

---

---

---

**27. Jag känner mig glad**

Mycket ofta ☐ ☐ ☐ ☐ Aldrig

**28. Jag känner mig nedstämd/ ledsen**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**29. Jag känner mig nervös/ orolig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**30. Jag är rädd/ ängslig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**31. Jag blir arg/ irriterad**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**32. Jag har svårt att sova**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**33. Jag känner mig stressad**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**34. Skolsituationen stressar mig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**35. Hemsituationen stressar mig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**36. Kamratrelationer stressar mig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**37. Kärleksrelationer stressar mig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**38. Annat som stressar mig- ange själv vad.....  
Hur ofta stressar det dig?**

Mycket ofta ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aldrig

**39. Jag känner att jag klarar av det jag vill**

Mycket ofta ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aldrig

**40. Jag ser positivt på min framtid**

Mycket ofta ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aldrig

**41. Har du någon vuxen som du har förtroende för och kan tala med om du inte mår bra**

1 ☐ Ja 2 ☐ Nej

**42. Vilken/ Vilka är denne vuxen/ dessa vuxna?**

- 1 ☐ Förälder/ föräldrar 2 ☐ Personal på Ungdomsmottagningen  
3 ☐ Annan personal utanför skolan 4 ☐ Lärare 5 ☐ Skolkurator 6 ☐ Skolsköterska  
7 ☐ Studievägledare 8 ☐ Annan vuxen på skolan

**43. Här har du möjlighet att lämna kommentarer till frågorna  
26- 41**

---

---

---

---

---

**Tack för Din medverkan.**

# Anonym elevenkät för år 2 vårterminen 2003

## 1. Jag är

1 ☐ Pojke 2 ☐ Flicka

## 2. Ange vilken kommun Du bor i

1 ☐ Stenungsunds kommun 2 ☐ Tjörns kommun 3 ☐ Orust kommun 4 ☐ Annan kommun

## 3. Vilken grundskola gick Du på i årskurs 9?

1 ☐ Stenungskolan 2 ☐ Stora Höga 3 ☐ Kristinedal 4 ☐ Häggvall 5 ☐ Bleket  
6 ☐ Ängås 7 ☐ Henån 8 ☐ Ellös 9 ☐ Annan skola

## 4. Ange vilket program Du går på nu

1 ☐ BF 2 ☐ BP 3 ☐ EC 4 ☐ FP 5 ☐ HP 6 ☐ HR 7 ☐ IP 8 ☐ NV-estetisk  
9 ☐ SP-estetisk 10 ☐ NV 11 ☐ SP 12 ☐ TUNA 13 ☐ IV 14 ☐ TE

## 5. Hur trivs Du på programmet?

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mycket bra               | Bra                      | Varken eller             | Dåligt                   | Mycket dåligt            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 6. Jag valde programmet i

1 ☐ Första hand 2 ☐ Andra hand 3 ☐ Tredje hand / Övriga hand 4 ☐ Valde ej programmet

## 7. Skulle Du välja samma program igen om Du gick i nian idag?

1 ☐ Ja 2 ☐ Nej 3 ☐ Vet ej

Vid Nej, varför inte? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 8. Kan Du rekommendera programmet för grundskolans elever?

1 ☐ Ja 2 ☐ Nej 3 ☐ Vet ej

Om Nej, varför inte? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**9. Känner Du till att varje program har ett programråd?**

1 ☐ Ja    2 ☐ Nej

**10. Vet Du vilka elever som representerar ditt program i programrådet?**

1 ☐ Ja    2 ☐ Nej

**11. Vilket förtroende har Du för lärarnas sätt att hantera betygssättningen?**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mycket stort             | Stort                    | Varken eller             | Litet                    | Mycket litet             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**12. Min uppfattning är att det förekommer mycket samarbete mellan ämnena på programmet**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag absolut med om
- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om
- ☐ Håller jag absolut inte med om

**13. Har du tillgång till dator för skolarbete i hemmet?**

1 ☐ Ja    2 ☐ Nej

**14. Anser Du att Du har tillräckliga grundkunskaper för att använda datorer i det dagliga skolarbetet?**

1 ☐ Ja    2 ☐ Nej

**15. Jag är mycket nöjd med schemaläggningen i år**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag absolut med om
- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om
- ☐ Håller jag absolut inte med om

**16. Mina förslag till förbättringar på programmet:**

---

---

---

---

---

**Ungdomars totala livssituation diskuteras alltmer, inte minst i massmedia. Frågorna 17- 32 har tillkommit för att efterhöra hur ungdomar i vårt upptagningsområde ser på hela sin situation, dvs inte enbart under skoltid.**

**17. Jag känner mig glad**

Mycket ofta ☐ ☐ ☐ ☐ Aldrig

**18. Jag känner mig nedstämd/ ledsen**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Ofta

**19. Jag känner mig nervös/ orolig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**20. Jag är rädd/ ängslig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**21. Jag är arg/ irriterad**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**22. Jag har svårt att sova**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**23. Jag känner mig stressad**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**24. Skolsituationen stressar mig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**25. Hemsituationen stressar mig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**26. Kamratrelationer stressar mig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**27. Kärleksrelationer stressar mig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**28. Annat som stressar mig- ange själv vad.....  
Hur ofta stressar det dig?**

Mycket ofta ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aldrig

**29. Jag känner att jag klarar av det jag vill**

Mycket ofta ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aldrig

**30. Jag ser positivt på min framtid**

Mycket ofta ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aldrig

**31. Har du någon vuxen som du har förtroende för och kan tala med om du inte mår bra**

1 ☐ Ja 2 ☐ Nej

**32. Vilken/ Vilka är denne vuxen/ dessa vuxna?**

- 1 ☐ Förälder/ föräldrar 2 ☐ Personal på Ungdomsmottagningen  
3 ☐ Annan vuxen utanför skolan 4 ☐ Lärare 5 ☐ Skolkurator 6 ☐ Skolsköterska  
7 ☐ Studievägledare 8 ☐ Annan vuxen på skolan

**33. Här har du möjlighet att lämna kommentarer till frågorna 17- 32.**

---

---

---

---

---

**Tack för Din medverkan.**

# Anonym elevenkät för år 3 vårterminen 2003

## 1. Jag är

1 ☐ Pojke 2 ☐ Flicka

## 2. Ange vilken kommun Du bor i

1 ☐ Stenungsunds kommun 2 ☐ Tjörns kommun 3 ☐ Orust kommun 4 ☐ Annan kommun

## 3. Vilken grundskola gick Du på i årskurs 9?

1 ☐ Stenung 2 ☐ Kristinedal 3 ☐ Häggvall 4 ☐ Bleket 5 ☐ Ängås 6 ☐ Henån  
7 ☐ Ellös 8 ☐ Annan skola

## 4. Ange vilket program Du går på nu

1 ☐ BF 2 ☐ BP 3 ☐ EC 4 ☐ FP 5 ☐ HP 6 ☐ HR 7 ☐ IP 8 ☐ NV-estetisk  
9 ☐ SP-estetisk 10 ☐ NVN 11 ☐ NVT 12 ☐ SP- ekonomisk 13 ☐ SP- internationell  
14 ☐ SP- samhällsvetenskap 15 ☐ SP- språk 16 ☐ TUNA 17 ☐ IV 18 ☐ TE

## 5. Hur uppfattar Du följande när det gäller dina år på Nösås, kryssa i där Du har synpunkter.

Trivsamt arbetstempo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Stressigt arbetstempo  
God stämning ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Dålig stämning  
Skolskjutsar på bra tider ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Skolskjutsar på dåliga tider  
Stort elevinflytande, allmänt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Litet elevinflytande, allmänt  
Stärkt självförtroende ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Försvagat självförtroende

## 6. Hur uppfattar Du skolans miljö när det gäller

|                            | Mycket bra               | Bra                      | Varken eller             | Dåligt                   | Mycket dåligt            | Vet ej                   |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Klassrum                   | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> |
| Matsal/Kafeteria A-plan    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Matsal/Kafeteria E-plan    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Biblioteket                | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> |

**7. Hur blir Du bemött av:**

|                       | Mycket bra               | Bra                      | Varken eller             | Dåligt                   | Mycket dåligt            | Vet ej                   |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Skolledarna           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lärarna               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kuratorerna           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Skolsköterskorna      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Studievägledarna      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bibliotekarierna      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Expeditionspersonalen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vaktmästarna          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Skolmåltidspersonalen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lokalvårdarna         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**8. I vår klass har vi klassråd**

| Varje vecka              | Varannan vecka           | En gång i månaden        | Aldrig                   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**9. Hur tycker Du att klassrådstiden används i din klass?**

Bra, meningsfullt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Dåligt, meningslöst

**10. Jag tycker att kommunikationen mellan elevrådsmötena i aulan och klassråden fungerar bra**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag absolut med om
- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om
- ☐ Håller jag absolut inte med om

**11. Jag känner mig delaktig i planeringen**

| I alla ämnen/kurser      | I flertalet ämnen/kurser | I några ämnen/kurser     | I ett ämne/kurs          | Inte alls                |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**12. Jag känner till vad som krävs för att nå betygen G, VG resp. MVG:**

| I alla ämnen/kurser      | I flertalet ämnen/kurser | I några ämnen/kurser     | I ett ämne/kurs          | Inte alls                |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**13. Jag upplever mina studier på Nösnäsgymnasiet**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mycket positivt          | Positivt                 | Varken eller             | Negativt                 | Mycket negativt          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**14. Jag har bra möjligheter att göra mina "inlämningsarbeten" på skolans datorer**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag absolut med om
- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om
- ☐ Håller jag absolut inte med om

**15. Enligt min uppfattning förekommer mobbning/trakasserier mellan elever på Nösnäsgymnasiet**

- \_\_\_\_\_ Inte alls
- \_\_\_\_\_ Någon enstaka gång
- \_\_\_\_\_ Vet ej
- \_\_\_\_\_ I viss omfattning
- \_\_\_\_\_ I stor omfattning

**16. Vilken kännedom har Du om skolans plan mot mobbning?**

Mycket stor ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Vet ej om att den finns

**17. Jag tycker att personalen på skolan tar hand om mobbning:**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mycket bra               | Bra                      | Varken eller             | Dåligt                   | Mycket dåligt            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**18. Jag trivs på Nösnäsgymnasiet**

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mycket bra               | Bra                      | Varken eller             | Dåligt                   | Mycket dåligt            | Vet ej                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**19. Jag känner mig trygg på Nösnäsgymnasiet**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag absolut med om
- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om
- ☐ Håller jag absolut inte med om

**20. Min uppfattning är att Nösnäselever dricker mycket alkohol på sin fritid.**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om

**21. Min uppfattning är att det används droger bland eleverna på Nösnäs**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om

**22. Min uppfattning är att det förekommer försäljning av alkohol och droger på Nösnäsgymnasiet**

Detta påstående...

- ☐ Håller jag med om
- ☐ Har jag ingen uppfattning om
- ☐ Håller jag inte med om

**23. Vilket förtroende känner Du för personalens sätt att hantera alkohol/droger bland eleverna?**

Mycket stort förtroende ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Inget förtroende

**24. Vad tycker Du är särskilt bra på Nösnäsgymnasiet?**

---

---

---

---

---

**Ungdomars totala livssituation diskuteras alltmer, inte minst i massmedia. Frågorna 25- 40 har tillkommit för att efterhöra hur ungdomar i vårt upptagningsområde ser på hela sin situation, dvs inte enbart under skoltid.**

**25.**

***Vad tycker Du kan förbättras på Nösnäsgymnasiet?***

---

---

---

---

---

**26. Jag känner mig glad**

Mycket ofta ☐ ☐ ☐ ☐ Aldrig

**27. Jag känner mig nedstämd/ ledsen**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**28. Jag känner mig nervös/ orolig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**29. Jag är rädd/ ängslig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**30. Jag blir arg/ irriterad**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**31. Jag har svårt att sova**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**32. Jag känner mig stressad**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**33. Skolsituationen stressar mig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

**34. Hemsituationen stressar mig**

Aldrig ☐ ☐ ☐ ☐ Mycket ofta

