



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Ungdomar, stress och aktivitet

Gymnasieelevers upplevelse av stress och deras
aktivitetsutförande under det senaste året

Författare: Sara Andersson,
Cecilia Nilsson

Handledare: Eva Ramel

Maj 2008

Kandidatuppsats

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2008-05-26

Ungdomar, stress och aktivitet

Gymnasieelevers upplevelse av stress och deras aktivitetsutförande under det senaste året

Sara Andersson, Cecilia Nilsson

Abstrakt

Stressrelaterade symptom har blivit vanligare bland ungdomar i Sverige och klassrumsenkäter har visat att fler och fler barn och ungdomar lider av psykiska och psykosomatiska problem. Ungdomar upplever framförallt stress i samband med skolan. Många unga upplever en stor osäkerhet inför framtiden. Syftet med studien var att kartlägga vilka områden kvinnor respektive män i årskurs tre i gymnasiet upplever som stressframkallande samt undersöka om de under det senaste året gjort förändringar i sitt aktivitetsmönster. Ett frågeformulär som bestod av det australiensiska instrumentet Adolescent Stress Questionnaire [ASQ] samt tre egenkonstruerade frågor angående elevernas aktivitetsutförande under det senaste året besvarades av 40 elever i två naturvetenskapliga klasser på en gymnasieskola i sydöstra Sverige. Resultatet av studien visade att framförallt de kvinnliga eleverna upplevde stress inom områdena Stress av skolarbetet, Stress i relationer med jämnåriga, Stress inför framtiden samt Stress på grund av ekonomisk press. Ett flertal av de elever som upplevde stress hade dessutom slutat utföra en eller flera aktiviteter under det senaste året och många av dem ansåg att det berodde på tidsbrist.

Nyckelord: Adolescent Stress Questionnaire, frågeformulär, skola, arbetsterapi.

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	1
1.1 Stress	1
1.2 Ungdomar och stress	2
1.3 Aktivitet	4
1.4 Arbetsterapi	5
2. Syfte	5
3. Metod	6
3.1 Urval	6
3.2 Instrument för insamling av information	6
<i>3.2.1 Bortfall</i>	7
3.3 Procedur	7
3.4 Bearbetning av den insamlade datan	8
4. Resultat	9
4.1 Stress	9
4.2 Aktivitet	11
4.3 Sambandet mellan stress och aktivitet	13
5. Diskussion	14
5.1 Metoddiskussion	14
<i>5.1.1 Urval</i>	14
<i>5.1.2 Instrument för insamling av information</i>	14
<i>5.1.2.1 Bortfall</i>	15
<i>5.1.3 Procedur</i>	16
<i>5.1.4 Bearbetning av den insamlade datan</i>	16
5.2 Resultatdiskussion	17
<i>5.2.1 Stress</i>	17
<i>5.2.2 Aktivitet</i>	19
<i>5.2.3 Sambandet mellan stress och aktivitet</i>	19
<i>5.2.4 Interventioner i skolan</i>	19
Referenslista	21
Bilagor	24
Brev till rektor (bilaga 1)	24
Brev till lärare (bilaga 2)	26
Försättsblad till frågeformulär (bilaga 3)	27
Frågeformulär (bilaga 4)	28

1. Bakgrund

De kallas för unga vuxna, och det sägs att de har det jobbigt just nu, att de känner sig förvirrade, vilsna och modlösa, att de behöver stöd och uppmuntran. I den engelskspråkiga världen är man precis – här talar man om en livskris som drabbar unga människor mellan 20 och 29 – quarter-life crisis – kvartslivskrisen (Lagerström: 2008, http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/artikel_933209.svd).

I artikeln ”Knappt vuxen, redan gammal” debatterar Ann Lagerström (2008) om det nya fenomenet kvartslivskrisen. Detta fenomen beskriver en djup livskris hos många unga vuxna, ofta i anslutning till att de slutar gymnasiet. Lagerström skriver att synen på unga människor länge har varit positiv, de är experimenterande och livskraftiga, men i verkligheten mår allt fler unga vuxna dåligt. De upplever en stor osäkerhet inför framtiden. Osäkerheten handlar ofta om livsval, det vill säga utbildning, studielån, yrkesval, konkurrens, relationer, boende, ekonomi och att hitta en plats i samhället. Enligt Lagerström (2008) upplever dessa unga människor en otillräcklighet som i många fall leder till handlingsförlamning då de känner att inget ändå kommer att bli som de vill. Är kvartslivskrisen ett annalkande fenomen bland unga vuxna i Sverige och är detta något som dagens gymnasieelever är på väg in i?

1.1 Stress

Den tidiga stressforskningen beskriver begreppet stress som ”det tillstånd som manifesteras av ett specifikt syndrom, vilket består av samtliga på ospecifik väg framkallade förändringar i ett biologiskt system” (Selye, 1958 s. 60). Detta innebär att stress alltid leder till vissa karakteristiska förändringar i form av kroppslig ohälsa, men inte behöver bero på någon speciell orsak (Selye, 1958). Stressbegreppet utvecklades av Lazarus (1961) som tillade att upplevelsen av stress dessutom är beroende på den livssituation personen befinner sig i, känslor, och hur personen hanterar situationen. Det som en person upplever stressframkallande behöver därmed inte vara det för en annan.

Det finns olika orsaker till stress, det kan bero på yttre omständigheter som påverkar personen genom att de ställer plötsliga krav, till exempel en oväntad katastrof eller en akut operation. Stress kan också bero på inre faktorer, både biologiska, det vill säga att personen råkar ut för en fysisk sjukdom som ökar stressnivån, och psykologiska, där personen upplever att det finns

en gräns för vilka krav denne klarar av med sina egna resurser (Lazarus, 1961). Stress uppstår då personen saknar inflytande över det som händer, exempelvis om omgivningen ställer för höga krav, fel sorts krav, eller för låga krav på personen, eller om personens förväntningar inte stämmer överens med verkligheten (Levi, 2000).

Män och kvinnor reagerar olika vid stress. Enligt Frankenhaeuser (1997) ökar männens adrenalinhalt i blodet betydligt mer än kvinnornas då de utsätts för liknande, stressframkallande situationer. Då männen reagerar med ett "Fight-or-Flight"-beteende, vilket innebär att antingen kämpa eller fly för att skydda sig själv, uppstår det vid vissa tillfällen istället ett "Tend-and-Befriend"-beteende hos kvinnorna. Detta beteende går ut på att skydda sig själv och sin avkomma och att skapa ett socialt nätverk (Taylor, Klein, Lewis, Gruenwald, Gurung & Updegraff, 2000). Olikheterna mellan män och kvinnor har dock minskat med anledning av att könsrollerna inte längre är lika tydliga och att kvinnorna har antagit ett mer traditionellt manligt beteende, och då kvinnor och män presterar lika bra upplever kvinnor det som att de åstadkommer något sämre och män det som att de åstadkommer något bättre än det faktiska resultatet (Frankenhaeuser, 1997).

Stress behöver inte vara skadligt, en lagom stressnivå kan vara positivt och innebära att personen blir koncentrerad och fokuserad, och anpassar sig efter situationen. Däremot kan en hög nivå av stress, som uppstår då det som personen anser stressframkallande är ihållande eller uppkommer gång på gång, vara negativt (Assadi & Skansén, 2000). Det är välbekant att negativ stress kan orsaka kroppslig ohälsa. Kroppen får inte tillräckligt med utrymme till vila, vilket bland annat kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar, cancersjukdomar, koncentrationssvårigheter, inlärningssvårigheter, minnessvårigheter, oro, ångest och depression (Assadi & Skansén, 2000; Levi, 2000).

1.2 Ungdomar och stress

Ungdomsåldern är en händelserik period som innebär en övergång från att vara barn till att vara vuxen, och såväl den fysiska som den psykiska och sociala utvecklingen är snabb (Erling & Hwang, 2001; Hwang & Nilsson, 2003; Tetzchner, 2005). Det är vanligt att ungdomar upplever förälskelse och kärlek för första gången (Erling & Hwang, 2001; Hwang & Nilsson, 2003). Relationen till pojkvännen/flickvännen och kamraterna är betydelsefull och frigörelsen från föräldrarna är en genomgående process i ungdomsåldern. Ungdomar strävar efter självständighet och tillbringar mer tid tillsammans med pojkvännen/flickvännen och

kamraterna och mindre tid tillsammans med familjen (Erling & Hwang, 2001; Hwang & Nilsson, 2003; Tetzchner, 2005). De söker sig till olika grupper i samhället och ungdomars förhållningssätt och sätt att vara formas till stor del av gruppernas regler och värderingar (Tetzchner, 2005). Ungdomars identitet utvecklas och perioden kännetecknas av osäkerhet samt personliga och sociala växlingar, då de beslutar vilken roll de vill ha och vilka grupper de vill tillhöra (Hwang & Nilsson, 2003; Tetzchner, 2005). Människor har en inre bild av de roller de har i olika sociala grupper, till exempel vilka skyldigheter och förväntningar de medför, och deras agerande formas av den inre bilden. Eftersom ungdomar går från rollen som barn till rollen som vuxen förändras deras agerande under ungdomsåldern (Kielhofner, 2002). Det är vanligt att ungdomar upplever stress i samband med de förändrade förhållandena (Tetzchner, 2005).

Klassrumsenkäter (Statens Offentliga Utredningar [SOU], 2006) har visat att fler och fler barn och ungdomar lider av psykiska och psykosomatiska problem. Det finns ett tydligt könsmönster där nervositet, nedstämdhet och irritation ökar med stigande ålder bland flickor, medan pojkar inte uppvisar dessa symptom. Däremot känner sig allt fler pojkar ledsna (SOU, 2006). Att fler och fler barn och ungdomar lider av psykiska och psykosomatiska problem innebär att det är fler som söker barn- och ungdomspsykiatrisk vård och att konsumtionen av psykofarmaka ökar. I början av 2000-talet ökade även antalet självmordsförsök bland unga och antalet fullbordade självmordsförsök visade en tendens till ökning bland pojkar (Socialstyrelsen, 2005). Ungdomar upplever framförallt stress i samband med skolan och de anser själva att det beror på för höga krav och för mycket läxor och prov, vilket innebär att de inte har tillräckligt med tid till fritid och att umgås med kamrater (SOU, 2006).

Flera studier (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007; de Anda, Baroni, Boskin, Buchwald, Morgan, Ow, Gold & Weiss, 2000; Natvig, Hanestad & Samdal, 2006) tyder på att stress har blivit vanligare även bland ungdomar i andra länder. En australiensisk studie (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007), som också utvecklade Adolescent Stress Questionnaire [ASQ], visar att det föreligger signifikanta skillnader mellan tjejer och killars upplevelse av stress inom vissa områden, exempel på sådana områden är *Stress i hemmet*, *Stress av skolarbetet*, *Stress i relationer med jämnåriga* samt *Stress inför framtiden*. Även en studie genomförd i USA (de Anda et al., 2000) visar att uppemot en tredjedel av de tillfrågade eleverna upplever en hög nivå av vardaglig stress, men det förekommer inga skillnader mellan flickor och pojkar. De största stressfaktorerna är där skolan och ungdomarnas framtida mål.

1.3 Aktivitet

Aktivitet definieras enligt International Classification of Functioning, Disability and Health [ICF] som en persons genomförande av en uppgift eller en handling (Socialstyrelsen, 2003). Människan är en ”görande” varelse och aktivitet är en handling som är självinitierad och självorganiserad för att nå ett mål i en specifik miljö under en viss tid. Aktiviteten inspireras av personens egna intressen och uttrycks i personens förmågor. Detta möjliggör för personen att vara en kompetent, deltagande och produktiv medlem i sin kultur och att finna en symbolisk mening (Yerxa, 2000). Det är viktigt att personen upplever syfte och mening med sitt aktivitetsutförande (Christiansen & Baum, 2005).

Det finns flera arbetsterapeutiska modeller som beskriver aktivitetsutförande genom de tre komponenterna person, miljö och aktivitet (Christiansen & Baum, 2005). En av dem är Canadian Model of Occupational Performance [CMOP], som beskriver aktivitetsutförandet som ett dynamiskt samspel mellan *person*, *miljö* och *aktivitet*. Komponenten *person* inkluderar fysiska, kognitiva och känslomässiga förmågor, samt spirituality som är en central del av individen och anses vara personens sanna jag. *Miljö*komponenten består av fysiska, institutionella, kulturella och sociala faktorer utanför personen. Komponenten *aktivitet* delas upp i kategorierna personlig vård, produktivitet, som innefattar både betalt och obetalt arbete, samt fritid, som inkluderar både roliga, fysiskt krävande och sociala fritidsaktiviteter och framförallt innebär personens glädjeämnen (Townsend, 2002). Fritidsaktiviteter är de aktiviteter som inte är obligatoriska utan utförs för egen glädje. Exempel på sådana aktiviteter är idrott, social samvaro, musik, sång, dans, trädgårdsarbete och resor. (Christiansen & Baum, 2005).

För att upprätthålla hälsa krävs en balans mellan de vardagliga aktiviteterna och mellan personens behov av att använda fysiska, kognitiva och sociala förmågor samt att vila (Wilcock, 1998). Balansen är individuell och influerad av personens egna värderingar, attityder och målsättningar (Backman, 2004). Om personen, till exempel på grund av en obalans mellan de vardagliga aktiviteterna, inte längre kan göra de aktiviteter han eller hon vill eller inte längre kan relatera till de aktiviteter han eller hon utför, leder detta till ohälsa (Wilcock, 1998).

1.4 Arbetsterapi

Målet med arbetsterapi är att utifrån klientens egna behov och önskemål, i förhållande till miljöns krav, verka för att denne ska kunna leva ett så värdefullt liv som möjligt. De arbetsterapeutiska interventionerna syftar till att utveckla och förbättra eller kompensera klientens aktivitetsförmåga. Arbetsterapiens filosofiska grundantaganden och människosyn utgörs av att människan är av naturen aktiv och utvecklingsbar, att hon är en autonom varelse som kan påverka sin hälsa genom aktivitet och handling, att hon är en social varelse som utför aktiviteter i samspel med andra samt att människans hälsa kräver en balans mellan aktivitet och vila. Arbetsterapeuten kan bland annat arbeta i samarbete med skolan, till exempel genom att utreda behov av samt utforma förslag till förändringar i den fysiska och sociala miljön och göra skolanpassningar. Arbetsterapeuten kan även fungera som konsult till myndigheter och skolpersonal (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter [FSA], 2005).

Eftersom det enbart finns ett fåtal studier (Haraldsson, Lindgren, Fridlund, Baigi, Lydell & Marklund, 2008; Tacker & Dobie, 2008) som riktar interventioner mot skolan i syfte att förebygga den mentala ohälsan hos tonåringar är det intressant med ytterligare studier för att utreda behovet av interventioner i skolan.

2. Syfte

Syftet med studien var att med instrumentet Adolescent Stress Questionnaire [ASQ] kartlägga vilka områden kvinnor respektive män i årskurs tre i gymnasiet upplever som stressframkallande samt undersöka om de under det senaste året gjort förändringar i sitt aktivitetsmönster.

3. Metod

3.1 Urval

Urvalet bestod av en tillgänglig grupp (Bell, 2006) av 40 elever, 23 kvinnor och 17 män, i två klasser i årskurs tre på ett naturvetenskapligt gymnasieprogram på en skola i sydöstra Sverige. Eleverna skulle vara inskrivna i en av de två utvalda klasserna och befinna sig i klassrummet under undersökningen. De skulle dessutom vara över 18 år, eftersom de själva skulle kunna avgöra om de ville delta i studien.

3.2 Instrument för insamling av information

Studien genomfördes med hjälp av ett frågeformulär som bestod av det standardiserade australiensiska instrumentet Adolescent Stress Questionnaire [ASQ] (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007) samt tre egenkonstruerade frågor angående elevernas aktivitetsutförande. Eleverna fick även ange om de var kvinna eller man. ASQ är en utveckling av ett tidigare instrument (Byrne & Mazanov, 2002) som mäter ungdomars upplevelse av stress. Med hjälp av det tidigare instrumentet diskuterade fokusgrupper (DePoy & Gitlin, 1999) med australiensiska ungdomar fram aktuella stressfaktorer, som de ansåg påverkade dem och andra ungdomar omkring dem. Diskussionen resulterade i 56 påståenden inom ett antal områden (tabell 1) som sammanställdes i ett självskattningsformulär med svarsalternativ på en femgradig Likertskala (Bell, 2006). Enligt Byrne, Davenport och Mazanov (2007) stämde de 56 påståendena överens med tillgänglig litteratur om ungdomars erfarenheter av stressfaktorer. I föreliggande studie översatte författarna ASQ till svenska var för sig, därefter jämfördes översättningarna och författarna diskuterade likheter och skillnader och kontaktade de australiensiska författarna för att lösa problemen som uppstod. Diskussionen ledde till en gemensam svensk översättning som dessutom jämfördes med en norsk översättning av instrumentet. Författarna lät därefter en person som är född och uppvuxen i England, men bosatt i Sverige, jämföra den australiensiska och svenska versionen för att de skulle överensstämma i så stor utsträckning som möjligt. Detta resulterade i några språkliga korrigeringar. Utöver ASQ användes tre egenkonstruerade frågor angående elevernas aktivitetsutförande för att undersöka om eleverna helt eller till viss del slutat utföra en eller flera aktiviteter under det senaste året och vad detta i så fall berodde på. Då författarna hade framställt frågeformuläret (se bilaga 4) fick tre testpersoner fylla i det och ge synpunkter angående vad författarna skulle tänka på vid undersökningstillfället.

Tabell 1. De tio olika områdena i Adolescent Stress Questionnaire [ASQ].

ASQ områden

Stress i hemmet

Stress av skolarbetet

Stress av att närvara i skolan

Stress i romantiska relationer

Stress i relationer med jämnåriga

Stress i relationer med lärare

Stress inför framtiden

Stress på grund av konflikt mellan skolan och fritiden

Stress på grund av ekonomisk press

Stress på grund av kommande ansvar som vuxen

3.2.1 Bortfall

Det förekom ett fel i frågeformuläret, vilket resulterade i bortfall av påstående 47, ”Att inte ha tillräckligt med tid till att ha roligt”, och 48, ”För mycket läxor”, i samtliga svar. Båda påståendena tillhörde området *Stress på grund av konflikt mellan skolan och fritiden* (tabell 1), som därmed enbart bestod av de tre påståendena: ”Att inte ha tillräckligt med tid till fritidsaktiviteter”, ”Att inte ha tillräckligt med tid till att utföra aktiviteter utanför skolan” och ”Brist på frihet”. En elev svarade inte på fyra påståenden angående stress i romantiska relationer medan en annan elev avstod från att svara på ett av påståendena om stress på grund av kommande ansvar som vuxen. Det var dessutom två elever som valde att inte svara på den avslutande frågan angående elevernas aktivitetsutförande under det senaste året.

3.3 Procedur

Författarna kontaktade programansvarig lärare som tog på sig ansvaret att erhålla ansvarig rektors tillstånd samt valde ut undersökningsgruppen. Efter att projektplanen godkändes av Vårdvetenskapliga etiknämnden [VEN] genomfördes undersökningen på plats på gymnasieskolan under en kvart av elevernas lektionstid. Eleverna mottog information om att deltagandet var anonymt och helt frivilligt samt att de kunde avbryta när som helst utan att ange någon orsak. De informerades även om att spara försättsbladet med ytterligare information om studien och författarnas och handledarens kontaktuppgifter om de skulle komma på några frågor i efterhand. Frågeformulären delades ut till eleverna som svarade på frågorna och därefter la svaren i kuvert som förseglades och samlades in av författarna. Svaren hölls sedan inlåsta till dess studien var avslutad då de förstördes.

3.4 Bearbetning av den insamlade informationen

En databas skapades i SPSS (version 14.0 for Windows). Genom att summera elevernas svar på de olika påståendena beräknades medelvärden, standardavvikelser, medianvärden samt de lägsta och högsta värdena för de olika områdena (tabell 2). Dessutom genomfördes t-test för att undersöka om det fanns signifikanta skillnader mellan kvinnor och män. T-testet resulterade i p-värden, vilka visade sannolikheten för signifikanta skillnader mellan könen i den undersökta gruppen. Författarna valde signifikansnivån $p = < 0.05$ för den föreliggande studien. De olika värdena presenteras i tabell 2. Elevernas svar på ett påstående per område valdes ut, vilket visas i tabell 3 och tabell 4. Detta gjordes för att framhäva de påståenden som visar en generellt hög nivå av stress eller stora skillnader mellan kvinnor och män. Vidare ställdes kön och frågan om eleverna helt eller till viss del slutat utföra en eller flera aktiviteter under det senaste året mot varandra och det gjordes en sammanställning över vilka aktiviteter eleverna slutat med (figur 1). Antalet svar per svarsalternativ beträffande orsaker till att eleverna slutat utföra aktiviteter under det senaste året beräknades, vilket visas i figur 2. Slutligen summerades de tio olika områdena i ASQ för varje elev. Medianvärdet för hela undersökningsgruppen räknades ut och användes som riktlinje för hur stressade eleverna var jämfört med varandra. Elevernas stressnivå relaterades sedan till huruvida de hade slutat eller inte hade slutat utföra aktiviteter under det senaste året (tabell 5). Vissa värden i tabeller och figurer presenteras i fet stil på grund av att de speciellt tas upp i diskussionen.

4. Resultat

4.1 Stress

Eleverna fick i ett antal påståenden skatta sin upplevelse av stress (se bilaga 4), vilka sedan räknades ihop till tio olika områden (tabell 2).

Tabell 2. Beräkningar av medelvärde (M), standardavvikelse (SD), median (MD samt, det lägsta och högsta värdet (min-max) inom de tio olika områdena i Adolescent Stress Questionnaire [ASQ] för kvinnor och män (N=40). Skillnader mellan kvinnor och män anges med p-värde.

ASQ områden	Kvinnor (n=23)		Män (n=17)		p-värde
	M (SD)	MD (min-max)	M (SD)	MD (min-max)	
<i>Stress i hemmet</i>	23.91 (9.32)	22.00 (12-44)	22.00 (7.04)	22.00 (12-37)	0.483
<i>Stress av skolarbetet</i>	21.39 (5.37)	22.00 (13-30)	16.24 (6.98)	14.00 (9-32)	0.012*
<i>Stress av att närvara i skolan</i>	6.74 (2.67)	6.00 (3-12)	5.76 (3.35)	4.00 (3-14)	0.312
<i>Stress i romantiska relationer</i>	10.26 (4.50)	9.00 (5-24)	9.38 (4.50)	9.50 (5-19)	0.549
<i>Stress i relationer med jämnåriga</i>	12.91 (4.29)	12.00 (7-27)	9.76 (3.36)	8.00 (7-15)	0.017*
<i>Stress i relationer med lärare</i>	11.61 (3.58)	9.00 (7-19)	12.47 (6.15)	12.00 (7-29)	0.580
<i>Stress inför framtiden</i>	11.70 (2.95)	12.00 (7-15)	8.59 (3.59)	7.00 (5-15)	0.005*
<i>Stress på grund av konflikt mellan skolan och fritiden</i>	9.22 (3.20)	9.00 (3-15)	7.53 (4.33)	6.00 (3-15)	0.164
<i>Stress på grund av ekonomisk press</i>	10.61 (3.99)	11.00 (4-18)	7.88 (3.53)	6.00 (4-15)	0.031*
<i>Stress på grund av kommande ansvar som vuxen</i>	6.78 (3.13)	6.00 (3-13)	4.94 (2.82)	4.00 (3-13)	0.067

* $p < 0.05$ beräknat på M med hjälp av t-test.

Det fanns en signifikant skillnad mellan kvinnor och män inom de fyra områdena *Stress av skolarbetet*, där medianen var 22 för kvinnorna och fjorton för männen, *Stress i relationer med jämnåriga*, med en median på tolv för kvinnor och åtta för män, *Stress inför framtiden*, där kvinnornas median var tolv och männens sju, samt *Stress på grund av ekonomisk press*, där kvinnornas median var elva och männens sex (tabell 2). Kvinnorna upplevde därmed en högre nivå av stress inom samtliga områden med signifikanta skillnader. Männens median var däremot något högre än kvinnornas, tolv jämfört med nio, när det gäller *Stress i relationer med lärare* (tabell 2). Detta beror på att några av männen skattade påståendena inom detta område som relativt stressande, men det fanns även ett extremvärde (29) som skiljde sig avsevärt från övriga elever.

Ett påstående per område (tabell 1) som visade en generellt hög nivå av stress eller stora skillnader mellan kvinnors och mäns upplevelse av stress valdes ut, vilket visas i tabell 3 och tabell 4.

Tabell 3. Utdrag ur kvinnornas (n=23) upplevelse av stress inom de tio olika områdena i Adolescent Stress Questionnaire [ASQ] (tabell 1).

ASQ påstående	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Ganska stressande	Mycket stressande	Total
Oenigheter mellan dig och din mamma	9	4	3	4	3	23
Stress på grund av studierna	0	2	0	10	11	23
Att gå upp tidigt på morgonen för att gå till skolan	5	6	6	5	1	23
Att inte ha tillräckligt med tid till din pojkvän/flickvän	12	2	4	2	3	23
Tillfredsställelse med hur du ser ut	5	5	6	5	2	23
Oenigheter mellan dig och dina lärare	12	8	3	0	0	23
Oro inför framtiden	0	3	5	6	9	23
Att inte ha tillräckligt med tid till fritidsaktiviteter	2	6	6	4	5	23
Press att arbeta för att tjäna pengar	4	4	5	5	5	23
Att arbetet kommer i vägen för skolan och sociala aktiviteter	10	2	5	5	1	23

Tabell 4. Utdrag ur männens (n=17) upplevelse av stress inom de tio olika områdena i Adolescent Stress Questionnaire [ASQ] (tabell 1).

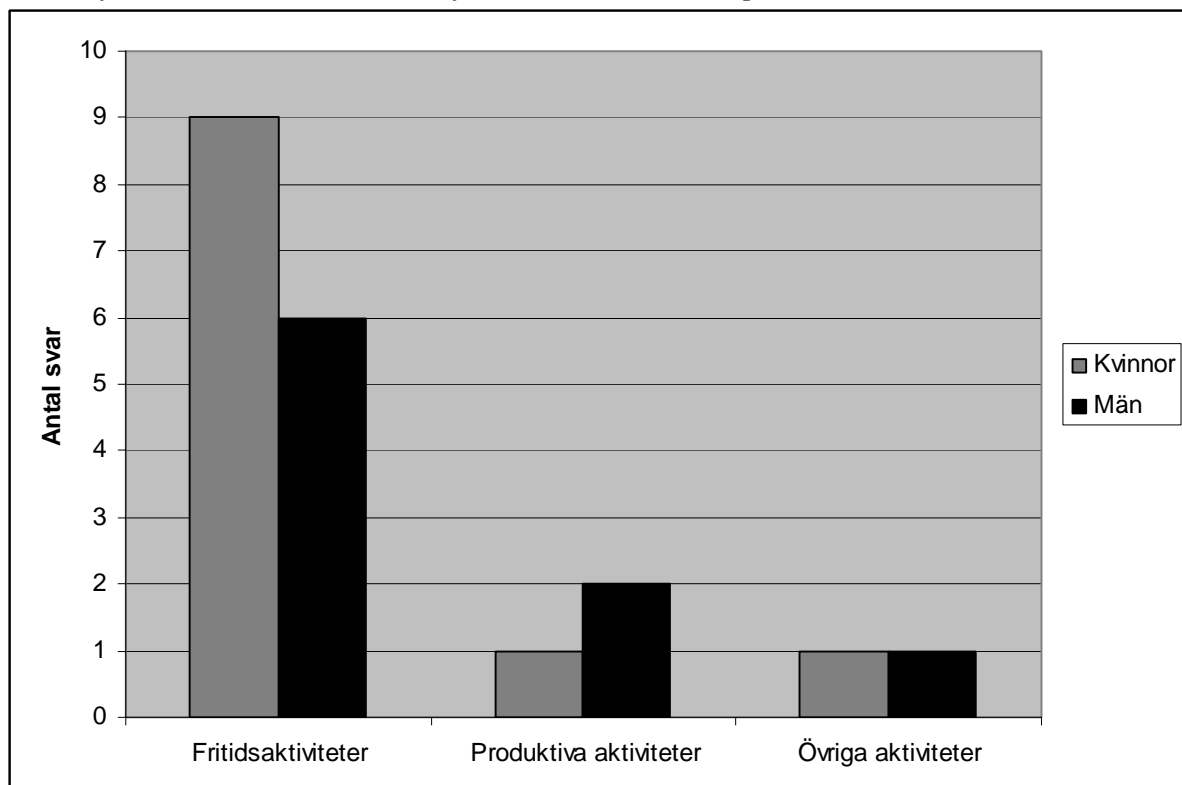
ASQ påstående	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Ganska stressande	Mycket stressande	Total
Oenigheter mellan dig och din mamma	7	3	3	1	3	17
Stress på grund av studierna	0	7	3	3	4	17
Att gå upp tidigt på morgonen för att gå till skolan	6	7	3	0	1	17
Att inte ha tillräckligt med tid till din pojkvän/flickvän	8	3	1	2	2	16
Tillfredsställelse med hur du ser ut	13	2	1	1	0	17
Oenigheter mellan dig och dina lärare	8	4	4	0	1	17
Oro inför framtiden	1	8	3	2	3	17
Att inte ha tillräckligt med tid till fritidsaktiviteter	6	2	4	3	2	17
Press att arbeta för att tjäna pengar	7	4	3	1	2	17
Att arbetet kommer i vägen för skolan och sociala aktiviteter	11	1	3	1	1	17

Ett antal av de utvalda påståendena var särskilt utmärkande, till exempel upplevde samtliga elever stress på grund av studierna inom området *Stress av skolarbetet*. 21 av 23 kvinnor jämfört med sju av sjutton män ansåg detta som ganska eller mycket stressande. Inom området *Stress i relationer med jämnåriga* fanns ett påstående angående elevernas tillfredsställelse med sitt utseende. Fler kvinnor än män ansåg detta som stressande i någon grad (arton) medan tretton män istället angav svarsalternativet ”Inte alls stressande eller inte relevant fråga”. När det gäller *Stress på grund av ekonomisk press* ansåg fler kvinnor än män, tio jämfört med tre, att det var mycket stressande att behöva arbeta för att tjäna pengar. Slutligen visade området *Stress inför framtiden* att alla elever utom en upplevde oro inför framtiden. Även här visade kvinnorna en högre stressnivå än männen, tre kvinnor och nio män skattade påståendet som inte alls eller lite stressande medan nio kvinnor och tre män upplevde det som mycket stressande.

4.2 Aktivitet

Eleverna fick dessutom svara på om de under det senaste året helt eller till viss del slutat utföra en eller flera aktiviteter (se bilaga 4) och i en öppen fråga fritt ange vilken eller vilka dessa aktiviteter i så fall var, vilket visas i figur 1.

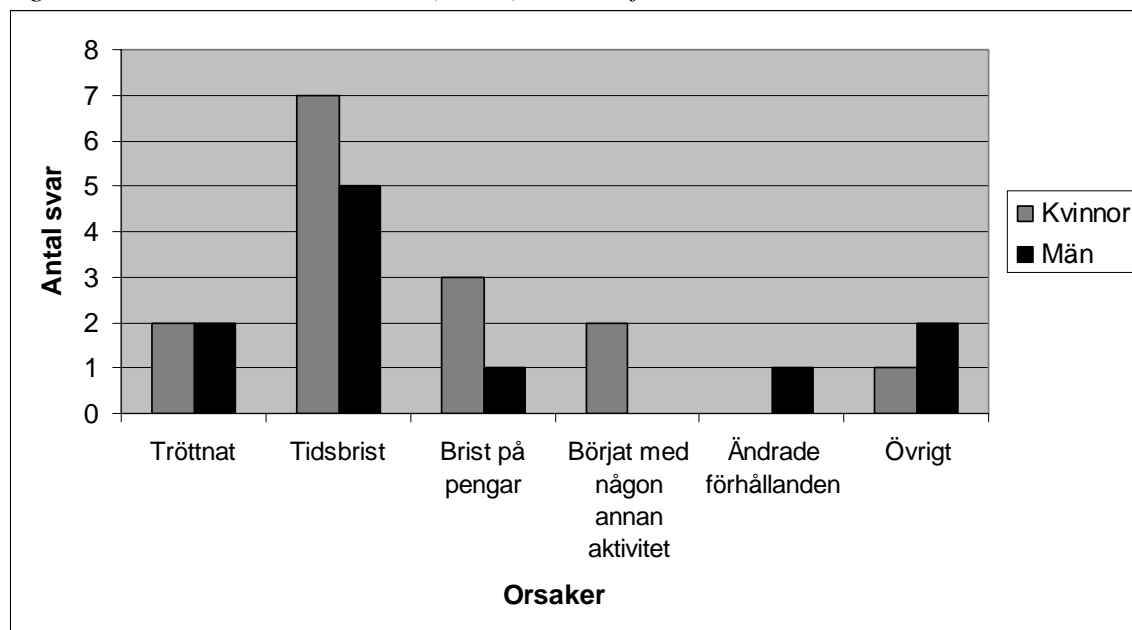
Figur 1. Antal fritidsaktiviteter, produktiva aktiviteter och övriga aktiviteter som eleverna slutat utföra under det senaste året för kvinnor (n=10) respektive män (n=7).



Av de 40 eleverna svarade 38 på frågan om de slutat utföra en eller flera aktiviteter, av dessa angav tio kvinnor och sju män att de helt eller delvis slutat med någon aktivitet. Nio kvinnor och sex män hade slutat att utföra fritidsaktiviteter, till exempel att träna, jogga, spela fotboll, handboll, golf, rida och dansa. De hade även slutat att spela instrument, sy och spela dataspel. Några elever upplevde brist på sociala aktiviteter som att umgås med kompisar, exempelvis gå på stan och festa, att umgås med familj och släkt samt delta i föreningsliv, och en elev ansåg sig inte ha lika mycket tid till att slappna av som tidigare. En kvinna och två män hade slutat utföra produktiva aktiviteter i form av arbete och skolarbete och en kvinna och en man angav att de helt enkelt hade mindre tid till alla möjliga aktiviteter.

Slutligen fick eleverna ange av vilken eller vilka anledningar de slutat utföra aktiviteter under det senaste året (se bilaga 4), vilket visas i figur 2.

Figur 2. Orsaker till att eleverna (n=17) slutat utföra aktiviteter under det senaste året.



Eleverna angav tidsbrist som den främsta orsaken till att de slutat utföra aktiviteter under det senaste året, sju kvinnor och fem män upplevde detta. Därefter ansågs brist på pengar och att eleverna hade tröttnat på aktiviteten som de vanligaste orsakerna.

4.3 Sambandet mellan stress och aktivitet

En summering av de tio olika områdena i ASQ för varje enskild elev resulterade i en median på 127.5. Elever med en summa över medianen upplevde en högre stressnivå än sina skolkamrater.

Tabell 5. Beräkning av antal elever (n=38) med en median över respektive under 127.5 som hade eller inte hade slutat utföra aktiviteter under det senaste året.

	Elever som slutat utföra aktiviteter	Elever som inte slutat utföra aktiviteter	Total (n=38)
Median över 127.5	11	7	18
Median under 127.5	6	14	20

Av de arton elever som låg över medianen 127.5 hade elva slutat utföra en eller flera aktiviteter under det senaste året medan sju inte upplevde att de hade fått avstå från någon aktivitet. Ett extremvärde på 193 skiljde sig avsevärt från övriga elever, och denna person tillhörde gruppen som hade slutat med aktiviteter. Resultatet visar att av de elever som upplevde en relativt hög nivå av stress så hade många även slutat utföra en eller flera aktiviteter under det senaste året. Av dessa elever angav åtta att detta bland annat berodde på tidsbrist.

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Urval

Urvalet bestod av elever i två naturvetenskapliga klasser i årskurs tre på gymnasiet. De förväntades ha mycket att göra, både i skolan och på fritiden, och det kunde antas att det krävdes mycket av dem i skolan samtidigt som elever på teoretiska gymnasieprogram har stora valmöjligheter inför framtiden, om de vill studera vidare på högskola, universitet eller annan vidareutbildning, arbeta eller bege sig ut i världen. På grund av tidsmässiga skäl användes en tillgänglig grupp, och det går därför inte att generalisera resultatet av studien. För att beskriva populationen 18- till 19-åriga elever i årskurs tre på naturvetenskapliga gymnasieprogram i södra Sverige så hade det varit ett bättre och säkrare sätt att göra ett stickprov med ett slumpmässigt urval av elever i populationen (Bell, 2006). Med anledning av att urvalet bestod av fler kvinnor än män, samtidigt som tidigare studier (SOU, 2006) indikerar att det finns skillnader i de båda könen upplevelse av stress, så valde författarna att redovisa kvinnor och män var för sig.

5.1.2 Instrument för insamling av information

Studien genomfördes med hjälp av ett frågeformulär (se bilaga 4) som bestod av en svensk översättning av ett standardiserat australiensiskt instrument angående elevernas upplevelse av stress (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007) samt tre egenkonstruerade frågor angående elevernas aktivitetsutförande under det senaste året. Anledningen till att använda ett befintligt instrument var att det är svårt att formulera frågor och avgöra vilken typ av frågor och svarsalternativ som är adekvata för studien och deltagarna i studien samtidigt som ett nytt frågeformulär bör genomgå test av reliabilitet och validitet (DePoy & Gitlin, 1999). Den australiensiska versionen av Adolescent Stress Questionnaire [ASQ] (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007) visade god validitet och reliabilitet, framförallt hög intern konsistens och stabilitet. Detta innebär att instrumentet mäter det som det är avsett att mäta, att påståendena i instrumentet mäter samma begrepp samt att resultatet av instrumentet överensstämmer vid upprepade mätningar (DePoy & Gitlin, 1999). Den svenska översättningen är dock inte validitets- och reliabilitetstestad och fler studier bör genomföras för att stärka instrumentets giltighet och tillförlitlighet. I den ursprungliga australiensiska artikeln (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007) användes fokusgrupper (DePoy & Gitlin, 1999) för att diskutera och utveckla

påståendena i ASQ. Detta hade varit ett bra tillvägagångssätt för att förbättra den svenska versionen, då vissa av påståendena inte upplevdes som relevanta av de svenska eleverna. Flera undersökningsspersoner kommenterade till exempel påståendet att ”Att dina lärare bråkar med dig om hur du ser ut”, som irrelevant. Av de tre egenkonstruerade frågorna var fråga ett och tre slutna frågor med fasta svarsalternativ och fråga två en öppen fråga. Fördelen med slutna frågor är att de är lättare att bearbeta och analysera än öppna frågor, det kan till exempel vara svårt att läsa deltagarnas handstil och att förstå innebörden i deras svar, medan öppna frågor inspirerar deltagarna till att komma med egna idéer (Trost, 1994). Den öppna frågan avsåg att låta eleverna fritt ange vilken eller vilka aktiviteter de helt eller till viss del slutat utföra under det senaste året. Det var lämpligt med en öppen fråga, eftersom författarna inte ville hämma elevernas svar på frågan.

Trost (1994) rekommenderar även en öppen fråga i slutet av frågeformuläret, om deltagarna i studien har något att tillägga. Författarna insåg under undersökningstillfället att detta hade varit en bra avslutning då eleverna hade både positiva och negativa synpunkter på påståendena i frågeformuläret.

Det är viktigt att kontrollera att frågeformuläret fungerar, exempelvis om instruktionerna och påståendena är förståeliga och hur lång tid det tar att svara på frågorna, för att underlätta för deltagarna i studien (Bell, 2006). Tre personer, likvärdiga undersökningsgruppen, testade frågeformuläret och gav synpunkter på det. Synpunkterna rörde framförallt några av påståendena i ASQ, och handlade om vad som var otydligt och vad författarna skulle tänka på vid undersökningstillfället. Testpersonernas synpunkter betonades speciellt vid undersökningstillfället.

5.1.2.1 Bortfall

Alla tillfrågade elever deltog i undersökningen, vilket innebar att inget externt bortfall registrerades. Ett fel i frågeformuläret resulterade dock i att två påståenden inom området *Stress på grund av konflikt mellan skolan och fritiden* var oanvändbara i samtliga svar. Vid inmatningen av datan i databasen lämnades svaren av dessa påståenden tomma. Detta innebar att beräkningarna av medelvärde, standardavvikelse och min-max inte var korrekta och därmed inte gick att jämföra med resultatet av den ursprungliga australiensiska artikeln (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007). Däremot kunde de återstående påståendena inom området användas var för sig. Två elever svarade inte på ett fåtal av påståendena angående

stress i romantiska relationer och stress på grund av kommande ansvar som vuxen (se bilaga 4), det kan antas att det berodde på att eleverna inte upplevde dessa påståenden som aktuella, möjligtvis på grund av att de saknade partner och arbete. Det var även två elever som valde att inte svara på den avslutande frågan om elevernas aktivitetsutförande (se bilaga 4), eventuellt uppmärksammade eleverna inte frågan som fanns på baksidan av frågeformuläret. Även svaren av dessa påståenden lämnades tomma vid inmatningen av datan i databasen. Enligt Trost (1994) anger man vanligen värdet 0 då en uppgift saknas, vilket då klassar bortfallet som 0. Då det interna bortfallet, utöver felet i frågeformuläret, var så pass litet bör det dock inte i någon större utsträckning ha påverkat resultatet av studien.

5.1.3 Procedur

Författarna gick personligen ut i klasserna och utförde datainsamlingen. Detta sätt att gå tillväga är vanligt vid undersökningar i skolor, då många är samlade och lätt nås med ett frågeformulär. Det innebär även en möjlighet för distributören att motivera deltagarna i studien och att svara på frågor om något i frågeformuläret är oklart (Trost, 1994). Ett fåtal av eleverna ställde frågor om hur de skulle fylla i frågeformuläret, men författarna uppfattade trots det frågeformuläret som lätt att förstå och därmed väl användbart.

5.1.4 Bearbetning av den insamlade datan

Medelvärden, standardavvikelser och p-värden beräknades med anledning av att resultatet av studien skulle kunna jämföras med den ursprungliga australiensiska artikeln (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007). Då detta är en icke parametrisk studie, vilket bland annat innebär att en normal spridning inte kan förutsättas och att mätningarna ligger på ordinal- och nominalnivå, så är detta inte ett vedertaget sätt att gå tillväga. Datat vid mätningarna i en parametrisk studie ska ligga minst på intervallnivå (DePoy & Gitlin, 1999). Författarna valde därför att även räkna ut medianen, vilket är ett bättre tillvägagångssätt då den är okänslig för extrema värden (DePoy & Gitlin, 1999). Då Byrne, Davenport och Mazanov (2007) inte har beräknat medianen finns det dock inga studier att jämföra den med. Det är även ovanligt med t-test i denna typ av studie, och då undersökningsgruppen var liten och en tillgänglig grupp så går det inte att visa på en sannolik skillnad mellan könen i den större populationen 18- till 19-åriga elever i årskurs tre på naturvetenskapliga gymnasieprogram i södra Sverige. Däremot kan en signifikant skillnad mellan kvinnor och män påvisas inom vissa områden för den undersökta gruppen (tabell 2).

Beräkningarna av medelvärde, standardavvikelse, median, det lägsta och högsta värdet samt p-värdet (tabell 2) användes för att undersöka om det fanns en signifikant skillnad mellan kvinnor och män och för att relatera resultatet till den ursprungliga australiensiska artikeln (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007), men de säger inte så mycket om elevernas faktiska upplevelse av stress. För att få en tydligare bild av elevernas upplevelse av stress presenterades ett påstående per område som visade en generell hög nivå av stress eller stora skillnader mellan kvinnors och mäns upplevelse av stress (tabell 3, tabell 4).

För att ta reda på om det fanns något samband mellan elevernas nivå av stress och deras aktivitetsutförande under det senaste året summerades varje elevs svar på samtliga påståenden i ASQ, och medianen räknades ut och användes som riktlinje för huruvida eleverna var stressade eller inte. Dock går elevernas värden endast att jämföra med varandra, då inga tidigare studier har gjort denna beräkning. Varje elevs stressnivå kopplades sedan samman med om de hade slutat eller inte hade slutat utföra aktiviteter under det senaste året (tabell 5).

5.2 Resultatdiskussion

5.2.1 Stress

Resultatet av studien tyder på att kvinnornas nivå av stress var signifikant högre än männens inom de fyra områdena *Stress av skolarbetet*, *Stress i relationer med jämnåriga*, *Stress inför framtiden* och *Stress på grund av ekonomisk press* (tabell 2). Även tidigare svenska studier (SOU, 2006) visar ett tydligt könsmönster när det gäller psykiska och psykosomatiska problem som uppstår på grund av stress, flickor uppvisar framförallt nervositet, nedstämdhet och irritation medan allt fler pojkar känner sig ledsna. Enligt Byrne, Davenport och Mazanov (2007) fanns det signifikanta skillnader mellan könen även i Australien. De australiensiska kvinnorna var framförallt betydligt mer stressade än männen inom de fyra områdena *Stress i hemmet*, *Stress av skolarbetet*, *Stress i relationer med jämnåriga* och *Stress inför framtiden*. Tre av områdena stämde överens i Sverige och Australien och kvinnornas nivå av stress var högre än männens inom områdena *Stress av skolarbetet*, *Stress i relationer med jämnåriga* och *Stress inför framtiden* i de båda länderna. Även en amerikansk studie (de Anda et al., 2000) visar att uppemot en tredjedel av de tillfrågade eleverna upplevde en hög nivå av vardaglig stress och att de största stressfaktorerna var skolan och ungdomarnas framtida mål. Studien visar dock inga könsskillnader. Då de signifikanta skillnaderna mellan könen överrensstämde i Sverige och Australien kan det dock antas att skillnaderna är allmängiltiga

för skolungdomar, trots att författarna till studien använde sig av en tillgänglig grupp och därför inte kan generalisera resultatet av studien till den övriga populationen.

En jämförelse av svenska och australiensiska elever (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007) visar att de svenska kvinnornas nivå av stress inom området *Stress av skolarbetet* var högre än de australiensiska kvinnornas, då kvinnorna i Sverige hade ett medelvärde på 23.91 jämfört med de australiensiska kvinnornas 19.11. Tidigare svenska studier visar också att svenska ungdomar i första hand upplever stress i samband med skolan (SOU, 2006). Det är möjligt att skolan är en viktig stressfaktor, framförallt när det gäller svenska kvinnor. Enligt SOU (2006) anser ungdomarna själva att stressen beror på för höga krav och för mycket läxor och prov. De svenska och australiensiska kvinnorna upplevde en någorlunda jämn nivå av stress beträffande *Stress på grund av ekonomisk press*, med ett medelvärde på 10.61 i Sverige och 10.18 i Australien, och *Stress på grund av kommande ansvar som vuxen*, med ett medelvärde på 6.78 i Sverige och 6.50 i Australien, medan kvinnorna i Australien ansåg sig ha en betydligt högre nivå av stress inom övriga områden (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007). De australiensiska männen upplevde en högre nivå av stress inom samtliga områden, jämfört med de svenska männen (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007). Skillnaderna mellan Sverige och Australien kan bero på att de australiensiska ungdomarna upplever högre krav från omgivningen både i hemmet och i skolan, det är möjligt att de behöver hjälpa till i hemmet i större utsträckning samtidigt som de upplever högre krav på att närvara i skolan och prestera bra.

De utvalda påståendena (tabell 3, tabell 4) visar att många av eleverna upplevde stress inom de undersökta områdena (tabell 1). En sammanfattning av påståendena tyder på att samtliga elever upplevde stress på grund av studierna, att alla elever utom en upplevde en oro inför framtiden, att många elever inte ansåg sig ha tillräckligt med tid till sina fritidsaktiviteter samt att en hel del elever upplevde press att arbeta för att tjäna pengar. Det är en allmän uppfattning att ungdomar idag har höga krav på sig, dels från sig själva, dels från omgivningen (Lagerström, 2008). Stress uppstår då personen saknar inflytande över det som händer, till exempel om personen själv eller omgivningen ställer för höga krav, fel sorts krav, eller för låga krav på personen (Levi, 2000). Resultatet av studien tyder på att en hel del av eleverna upplevde att de hade mycket att göra och hade en känsla av att de inte hade tid till allt som de ville göra, och de var särskilt oroliga inför framtiden. Det är vanligt att unga vuxna, utöver de rådande kraven, upplever en stor osäkerhet inför framtiden (Lagerström,

2008). Många kvinnor i undersökningsgruppen upplevde stress beträffande tillfredsställelse med sitt utseende samtidigt som det var betydligt fler kvinnor än män som ansåg det som stressande att behöva arbeta för att tjäna pengar. Eventuellt har detta ett samband, det är möjligt att de kände att de var tvungna att tjäna pengar för att kunna köpa exempelvis kläder, accessoarer och smink, för att kunna vara tillfredsställda med sitt utseende.

5.2.2 Aktivitet

Resultatet av studien visar att många elever helt eller till viss del slutat utföra en eller flera aktiviteter under det senaste året och eleverna angav tidsbrist som den främsta orsaken, eventuellt på grund av att de ägnade orimligt mycket av sin totala tid till skolarbete. Eleverna hade framförallt slutat med fritidsaktiviteter, till exempel idrott, sociala aktiviteter och rekreation. Några elever nämnde skolarbete som sådant de fått lägga åt sidan och att de helt enkelt hade mindre tid till alla möjliga aktiviteter. Detta tyder på att många elever upplever en obalans mellan de vardagliga aktiviteterna, som i deras fall bland annat är skolarbete, betalt arbete, fritid och rekreation. Wilcock (1998) menar att en obalans mellan de vardagliga aktiviteterna kan leda till ohälsa.

5.2.3 Sambandet mellan stress och aktivitet

Många av de elever som helt eller till viss del slutat utföra en eller flera aktiviteter under det senaste året upplevde dessutom en högre stressnivå än sina skolkamrater. Ett flertal av eleverna menade att detta framförallt berodde på tidsbrist och samtliga elever upplevde skolan som stressande i någon grad. Det är därför troligt att skolan är en stressfaktor som medfört att eleverna slutat med aktiviteter av olika slag. Även enligt SOU (2006) resulterar ungdomars upplevelse av stress i samband med skolan i mindre tid till fritid och socialt umgänge. Med tanke på att eleverna gick i årskurs tre i gymnasiet antog författarna att de skulle ha mycket att göra i skolan. Elever på teoretiska gymnasieprogram väljer ofta att studera vidare på högskola eller universitet och det är viktigt att åstadkomma höga betyg. Föreliggande studie styrker därmed författarnas resonemang.

5.2.4 Interventioner i skolan

Föreliggande studie visar att det hos elever i årskurs tre i gymnasiet finns både en nuvarande stress och en oro inför framtiden. De senaste åren har förekomsten av psykiska och psykosomatiska problem har ökat hos barn och ungdomar (SOU, 2006). Ann Lagerström (2008) debatterar därför det nya fenomenet kvartlivskrisen som beskriver att allt fler unga

vuxna mår psykiskt dåligt och känner sig mer eller mindre värdelösa inför alla krav som tillkommer som vuxen, vilket bland annat kan leda till handlingsförlamning. För att undvika denna framtida utveckling skulle tidiga interventioner redan i skolan kunna reducera antalet unga vuxna med psykisk ohälsa och möjligtvis föra med sig minskade kostnader för denna grupp inom sjukvården. Arbetsterapeuten arbetar tillsammans med sina klienter för att de ska känna att de lever ett värdefullt liv (FSA, 2005). Med sin kunskap om aktivitetsbalans skulle arbetsterapeuten bland annat kunna diskutera detta tillsammans med elever, lärare och föräldrar, redan på ett tidigt stadium, för att undvika stress och ohälsa hos gymnasieelever.

Ett sätt att hantera stressproblem är programmet ”Mastermind: Empower Yourself With Mental Health” (Tacker & Dobie, 2008), som är en sex veckor lång, klassrums-baserad workshop. Eleverna får lära sig vad mental hälsa är och förses med instrument för att utveckla och behålla den mentala hälsan. Programmet kombinerar instruktioner och skrivna övningar med ”elev-lär-elev” i olika gruppaktiviteter, individuella instuderingsuppgifter och öppna diskussioner. Fördelen med detta program anses vara att det är kostandseffektivt samtidigt som det inkluderar alla eleverna i en klass, inte enbart de med identifierade känslomässiga problem.

För att utveckla metoder för arbetsterapeutiska interventioner i skolan krävs fler studier i ämnet, framförallt studier som kartlägger elevernas nivå av stress inom alla områden i livet för att ta reda på vilka åtgärder interventionerna bör inrikta sig mot. Förhoppningsvis kan arbetsterapeuten tillsammans med andra yrkeskategorier, både inom hälsofrämjande verksamhet och i skolan, i framtiden hitta effektiva sätt att nå en god psykisk men även fysisk hälsa för kommande generationer.

Referenser

Assadi, A., & Skansén, J. (2000). *Stresshandboken: lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur.

Backman, C-L. (2004). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy and Physiotherapy*, 71, (4), 202-209.

Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Byrne, D.G., Davenport, S.C., & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, (3), 393-416.

Byrne, D.G., & Mazanov, J. (2002). Sources of stress in Australian adolescents: Factor structure and stability over time. *Stress and Health*, 18, (4), 185-192.

Christiansen, C., & Baum, C. (2005). *Occupational Therapy: Performance, Participation and Well-Being*. Thorofare: Slack Incorporated.

de Anda, D., Baroni, S., Boskin, L., Buchwald, L., Morgan, J., Ow, J., Gold, J.S., & Weiss, R. (2000). Stress, Stressors and Coping among High School Students. *Children and Youth Services Review*, 22, (6), 441-463.

DePoy, E., & Gitlin, L.N. (1999). *Forskning: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Erling, A., & Hwang, P. (2001). *Ungdomspsykologi: utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur och kultur.

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Stockholm: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.

Frankenhaeuser, M. (1997). *Kvinnligt, manligt, stressigt*. Stockholm: Bromberg.

Haraldsson, K., Lindgren, E-C., Fridlund, B., Baigi, A., Lydell, M., & Marklund, B. (2008). Evaluation of school-based health promotion programme for adolescent aged 12-15 years with focus on well-being related to stress. *Journal of the Royal Institute of Public Health*, 122, (1), 25-33.

Hwang, P., & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Kielhofner, G. (2002). *A model of human occupation: theory and application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Lagerström, A. (2008, 3 mars). Knappt vuxen, redan gammal. *Svenska Dagbladet*.

Hämtat 4 april 2008 från Svenska Dagbladet:

http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/artikel_933209.svd

Lazarus, R.S. (1961). *Adjustment and personality*. New York: McGraw-Hill Book Company.

Levi, L. (2000). *Stress och hälsa 2000*. Stockholm: Skandia.

Natvig, G.K., Hanestad B.R., & Samdal, O. (2006). The role of the student: Salutogenic or pathogenic?. *International Journal of Nursing Practice*, 12, (5), 280-287.

Selye, H. (1958). *Stress*. Stockholm: Natur och Kultur.

Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapport 2005*. Stockholm: Socialstyrelsen och Folkhälsoinstitutet.

Socialstyrelsen. (2003). *Klassifikation av Funktionstillstånd, funktionshinder och Hälsa – ICF*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Statens Offentliga Utredningar. (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa: analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Statens Offentliga Utredningar och Fritzez Offentliga Publikationer.

Tacker, K.A., & Dobie, S. (2008). MasterMind: Empower Yourself With Mental Health. A Program for Adolescents. *Journal of School Health*, 78, (1), 54-57.

Taylor, S.E., Klein, L.C., Lewis, B.P., Gruenwald, T.L., Gurung, R.A.R., & Updegraff, J.A. (2000). Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight. *Psychological Review*, 107, (3), 411-429.

Tetzchner, S. (2005). *Utvecklingspsykologi: barn- och ungdomsåren*. Lund: Studentlitteratur.

Townsend, E. (2002). *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective*. (2nd edition). Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Trost, J. (1994). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Wilcock, A.A. (1998). *An Occupational Perspective of Health*. Thorofare: Slack Incorporated.

Yerxa, E. (2000). Occupational science: a renaissance of service to humankind through knowledge. *Occupational Therapy International*, 7, (2), 87-98.



MEDICINSKA FAKULTETEN
Lunds universitet

2008-06-27

Bilaga 1

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Till ansvarig rektor

Gymnasieelevers upplevelse av stress

Vi är två studenter på Arbetsterapeutprogrammet, Lunds Universitet, som under vårterminen 2008 ska skriva vårt examensarbete, 10 p/15 hp.

Syftet med studien är att med hjälp av instrumentet Adolescent Stress Questionnaire (ASQ) undersöka om elever i årskurs tre på ett teoretiskt gymnasieprogram upplever stress och i så fall vilka områden som eleverna anser stressframkallande. Stressrelaterade symptom har blivit vanligare bland ungdomar i Sverige och klassrumsenkäter har visat att fler och fler barn och ungdomar lider av psykiska och psykosomatiska problem. Det är av stor vikt att genomföra studier med ett arbetsterapeutiskt perspektiv för att vi i framtiden ska kunna arbeta hälsofrämjande gentemot barn och ungdomar, bland annat i samarbete med skolan.

Vi önskar genomföra studien i två naturvetenskapliga klasser i årskurs tre. Eleverna ska vara 18 år eller äldre. Deltagandet är anonymt och helt frivilligt, eleverna kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak. Vi kommer vid datainsamlingen att använda instrumentet Adolescent Stress Questionnaire (ASQ) som är ett självskattningsformulär där eleverna på en skala från ett till fem skattar sin upplevelse av stress inom ett antal områden. Utförandet av studien kommer att ske på plats under 30 minuter av elevernas lotstid. Eleverna lägger sina svar i förseglade kuvert som vi samlar in. Svaren hålls inlåsta till dess studien är avslutad då de förstörs. Vi kommer vid bearbetningen av datainsamlingen att räkna ut medelvärdet för områdena, göra en jämförelse med bland annat kön och etnicitet, och presentera resultatet i tabellform.

Vi anhåller om hjälp av programansvarig lärare för att välja ut elever enligt ovan angivna urvalskriterier. En skriftlig förfrågan till programansvarig lärare som hjälper oss att få kontakt med eleverna bifogas detta brev.

Ansökan kommer att skickas till Vårdvetenskapliga etiknämnden (VEN) för rådgivande yttrande innan den planerade studien genomförs.

Om Ni har några frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till oss Cecilia Nilsson och Sara Andersson eller till vår handledare Eva Ramel.

Med vänlig hälsning

Cecilia Nilsson
Magistratsvägen 57 N
226 44 Lund
0762606426
cecilia.nilsson.782@student.lu.se

Sara Andersson
Parternas gränd 71
226 47 Lund
0702075794
sara.andersson.254@student.lu.se

Eva Ramel
Universitetslektor, Leg. sjukgymnast
Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och
gerontologi
Box 157
221 00 Lund
046-222 19 50

Gymnasieelevers oplevelse av stress

Er anhållan

- Medgives
- Medgives ej

Ort

Datum

Namn

Underskrift



MEDICINSKA FAKULTETEN
Lunds universitet

2008-06-27

Bilaga 2

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Till programansvarig lärare

Vi är två studenter på Arbetsterapeutprogrammet, Lunds Universitet, som under vårterminen 2008 ska skriva vårt examensarbete, 10 p/15 hp.

Syftet med studien är att med hjälp av instrumentet Adolescent Stress Questionnaire (ASQ) undersöka om elever i årskurs tre på ett teoretiskt gymnasieprogram upplever stress och i så fall vilka områden som eleverna anser stressframkallande. Stressrelaterade symptom har blivit vanligare bland ungdomar i Sverige och klassrumsenkäter har visat att fler och fler barn och ungdomar lider av psykiska och psykosomatiska problem. Det är av stor vikt att genomföra studier med ett arbetsterapeutiskt perspektiv för att vi i framtiden ska kunna arbeta hälsofrämjande gentemot barn och ungdomar, bland annat i samarbete med skolan.

Vi önskar genomföra studien i två naturvetenskapliga klasser i årskurs tre. Eleverna ska vara 18 år eller äldre. Deltagandet är anonymt och helt frivilligt, eleverna kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak. Vi kommer vid datainsamlingen att använda instrumentet Adolescent Stress Questionnaire (ASQ) som är ett självskattningsformulär där eleverna på en skala från ett till fem skattar sin upplevelse av stress inom ett antal områden. Utförandet av studien kommer att ske på plats under 30 minuter av elevernas lotstid. Eleverna lägger sina svar i förseglade kuvert som vi samlar in. Svaren hålls inlåsta till dess studien är avslutad då de förstörs. Vi kommer vid bearbetningen av datainsamlingen att räkna ut medelvärdet för områdena, göra en jämförelse med bland annat kön och etnicitet, och presentera resultatet i tabellform.

Vi anhåller om hjälp av Dig att välja ut elever enligt våra ovan angivna urvalskriterier.

Ansökan kommer att skickas till Vårdvetenskapliga etiknämnden (VEN) för etisk prövning innan den planerade studien genomförs.

Om Du har frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till oss Cecilia Nilsson och Sara Andersson eller till vår handledare Eva Ramel.

Med vänlig hälsning

Cecilia Nilsson
Magistratsvägen 57 N
226 44 Lund
0762606426
cecilia.nilsson.782@student.lu.se

Sara Andersson
Parternas gränd 71
226 47 Lund
0702075794
sara.andersson.254@student.lu.se

Eva Ramel
Universitetslektor, Leg. sjukgymnast
Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och
gerontologi
Box 157
221 00 Lund
046-222 19 50



Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Till undersökningsperson

Gymnasieelevers upplevelse av stress och dess inverkan på deras aktivitetsutförande

Vi är två studenter på Arbetsterapeutprogrammet, Lunds Universitet, som under våren ska skriva vårt examensarbete, 10 p/15 hp. Vi har kommit i kontakt med Dig genom programansvarig lärare.

Stressrelaterade symptom har blivit vanligare bland ungdomar i Sverige och klassrumsenkäter har visat att fler och fler barn och ungdomar lider av psykiska och psykosomatiska problem. Syftet med studien är att kartlägga vilka områden gymnasieelever i årskurs tre upplever stressframkallande samt undersöka om detta under det senaste året haft någon inverkan på deras aktivitetsutförande. För att vi i framtiden ska kunna planera och genomföra arbetsterapeutiska åtgärder och arbeta hälsofrämjande gentemot barn och ungdomar, bland annat i samarbete med skolan, är det viktigt att ta reda på vilka vardagliga faktorer som gymnasieelever anser mest stressframkallande.

Vi kommer att använda instrumentet Adolescent Stress Questionnaire, som är ett självskattningsformulär där Du på en skala från ett till fem skattar din upplevelse av stress inom ett antal områden. Vi ber Dig även att besvara den avslutande frågan om Dina aktiviteter under det senaste året. Om Du accepterar att delta i studien ber vi att Du besvarar frågorna i det bifogade frågeformuläret så fullständigt som möjligt. När Du har svarat på frågorna lägger Du Dina svar i ett förseglat kuvert som vi samlar in. Spara gärna detta informationsblad om Du kommer på några frågor i efterhand.

Vi kommer att analysera informationen för att ta reda på vad som upplevs mest stressframkallande och göra en jämförelse mellan tjejer och killar. Vi kommer dessutom att undersöka om stressen har haft någon inverkan på aktivitetsutförandet under det senaste året.

Ditt deltagande är helt frivilligt och Du kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak.

Frågeformuläret är anonymt, därför är det omöjligt att identifiera det till någon enskild person, och Dina svar kommer att förvaras så att ingen obehörig får tillgång till dem. Resultatet av studien kommer att redovisas så att Du inte kan identifieras. Konfidentialitet garanteras.

Om Du kommer på några frågor i efterhand så ring eller skriv gärna till oss Cecilia Nilsson och Sara Andersson eller till vår handledare Eva Ramel.

Med vänlig hälsning

Cecilia Nilsson
Magistratsvägen 57 N
226 44 Lund
0762606426
cecilia.nilsson.782@student.lu.se

Sara Andersson
Parternas gränd 71
226 47 Lund
0702075794
sara.andersson.254@student.lu.se

Eva Ramel
Universitetslektor, Leg. sjukgymnast
Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och
gerontologi
Box 157
221 00 Lund
046-222 19 50

Adolescent Stress Questionnaire (ASQ)

Bilaga 4

Ange ditt kön:

KVINNA

MAN

Var vänlig och svara på frågorna utefter hur stressframkallande du tycker att dessa saker och situationer har varit det senaste året genom att sätta en ring runt en siffra från 1 till 5, beroende på om du tycker att det har varit:

1. Inte alls stressande eller inte relevant fråga
2. Lite stressande
3. Måttligt stressande
4. Ganska stressande
5. Mycket stressande

	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Ganska stressande	Mycket stressande
1. Gräl i hemmet	1	2	3	4	5
2. Oenigheter mellan dina föräldrar	1	2	3	4	5
3. Oenigheter mellan dig och din mamma	1	2	3	4	5
4. Oenigheter mellan dig och din pappa	1	2	3	4	5
5. Brist på förståelse från dina föräldrar	1	2	3	4	5
6. Att rätta dig efter obetydliga regler i hemmet	1	2	3	4	5
7. Att bo hemma	1	2	3	4	5
8. Att inte bli tagen på allvar av dina föräldrar	1	2	3	4	5

	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Ganska stressande	Mycket stressande
9. Liten eller ingen kontroll över ditt liv	1	2	3	4	5
10. Brist på förtroende från vuxna	1	2	3	4	5
11. Att dina föräldrar förväntar sig för mycket av dig	1	2	3	4	5
12. Att dina föräldrar bråkar med dig om hur du ser ut	1	2	3	4	5
13. Att vara tvungen att studera saker du inte förstår	1	2	3	4	5
14. Att dina lärare förväntar sig för mycket av dig	1	2	3	4	5
15. Svårigheter i vissa ämnen	1	2	3	4	5
16. Att hänga med i skolarbetet	1	2	3	4	5
17. Att vara tvungen att studera saker du inte är intresserad av	1	2	3	4	5
18. Att vara tvungen att koncentrera dig under för lång tid under skoldagar	1	2	3	4	5
19. Stress på grund av studierna	1	2	3	4	5
20. Att gå upp tidigt på morgonen för att gå till skolan	1	2	3	4	5
21. Obligatorisk närvaro i skolan	1	2	3	4	5

	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Ganska stressande	Mycket stressande
22. Att gå i skolan	1	2	3	4	5
23. Att komma överens med din pojkvän/flickvän	1	2	3	4	5
24. Att avsluta relationen med din pojkvän/flickvän	1	2	3	4	5
25. Att få relationen med din pojkvän/flickvän att fungera	1	2	3	4	5
26. Att inte ha tillräckligt med tid till din pojkvän/flickvän	1	2	3	4	5
27. Att bli ignorerad eller avvisad av personen du är intresserad av	1	2	3	4	5
28. Press att passa in tillsammans med dina jämnåriga	1	2	3	4	5
29. Att bli retad för att inte passa in	1	2	3	4	5
30. Att dina jämnåriga retar dig för hur du ser ut	1	2	3	4	5
31. Att bli bedömd av dina vänner	1	2	3	4	5
32. Oenigheter mellan dig och dina jämnåriga	1	2	3	4	5
33. Tillfredsställelse med hur du ser ut	1	2	3	4	5
34. Förändringar i ditt utseende i samband med att du växer upp	1	2	3	4	5

	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Ganska stressande	Mycket stressande
35. Brist på respekt från dina lärare	1	2	3	4	5
36. Att dina lärare inte lyssnar på dig	1	2	3	4	5
37. Att komma överens med dina lärare	1	2	3	4	5
38. Oenigheter mellan dig och dina lärare.	1	2	3	4	5
39. Att dina lärare bråkar med dig om hur du ser ut	1	2	3	4	5
40. Att rätta dig efter obetydliga regler i skolan	1	2	3	4	5
41. Att inte få tillräckligt med feedback på skolarbetet i tid	1	2	3	4	5
42. Oro inför framtiden	1	2	3	4	5
43. Att vara tvungen att ta beslut angående framtida arbete eller utbildning	1	2	3	4	5
44. Att sätta press på dig själv att uppnå dina framtida mål	1	2	3	4	5
45. Att inte ha tillräckligt med tid till fritidsaktiviteter	1	2	3	4	5
46. Att inte ha tillräckligt med tid till att utföra aktiviteter utanför skolan	1	2	3	4	5

	Inte alls stressande	Lite stressande	Måttligt stressande	Ganska stressande	Mycket stressande
47. Att inte ha tillräckligt med tid till att ha roligt	1	2	3	4	5
48. För mycket läxor	1	2	3	4	5
49. Brist på frihet	1	2	3	4	5
50. Att inte ha tillräckligt med pengar till att köpa de saker du behöver	1	2	3	4	5
51. Att inte ha tillräckligt med pengar till att köpa de saker du vill ha	1	2	3	4	5
52. Press att arbeta för att tjäna pengar	1	2	3	4	5
53. Att vara tvungen att ta mer ekonomiskt ansvar i samband med att du blir äldre	1	2	3	4	5
54. Att vara tvungen att ta mer ansvar i familjen i samband med att du blir äldre	1	2	3	4	5
55. Att din arbetsgivare förväntar sig för mycket av dig	1	2	3	4	5
56. Att arbetet kommer i vägen för skolan och sociala aktiviteter	1	2	3	4	5

Dina aktiviteter

Var vänlig och svara på frågan om dina aktiviteter under det senaste året genom att kryssa i rutan för ja eller nej och om du svarar ja ber vi dig även att svara på följdfrågorna.

1. Har du under det senaste året helt eller till viss del slutat utföra en eller flera aktiviteter (i hemmet, i skolan, på fritiden etc.)?

JA NEJ

2. Om ja, vilken eller vilka aktiviteter:

.....

.....

.....

.....

3. Av vilken eller vilka anledningar?

- Tröttnat på aktiviteten
- Tidsbrist
- Brist på pengar
- Börjat med någon annan aktivitet
- Ändrade förhållanden (t.ex. flytt)
- Övrigt