

# Skolungdomars upplevelse av stress

- Författare:** Annika Malmberg Andréasson  
Mona Olsson  
Lena Trulsson
- Program/Kurs:** Specialistsjuksköterskeprogrammet med inriktning  
mot distriktssköterska/ Examensarbete i  
omvårdnad med inriktning mot primärvård  
HT 2013
- Omfattning:** 15 högskolepoäng
- Handledare:** Helena Wigert
- Examinator:** Stefan Nilsson

Institutionen för Vårdvetenskap och hälsa

Sahlgrenska akademien



GÖTEBORGS UNIVERSITET

## **Förord**

Ett särskilt stort tack vill vi tillägna de skolungdomar som valde att medverka i vår pilotstudie.

Vi vill även tacka rektor, lärare och de skolsköterskor som hjälpt till att förmedla kontakt med de skolungdomar som deltog i studien.

Ett stort tack till vår handledare Helena Wigert som hjälpt oss med värdefulla kommentarer under arbetets gång.

Annika, Mona och Lena

<b>Titel (svensk):</b>	Skolungdomars upplevelse av stress
<b>Titel (engelsk):</b>	Adolescent perception of stress
<b>Arbetets art:</b>	Magisteruppsats
<b>Program/kurs</b>	Specialistsjuksköterskeprogrammet med inriktning mot distriktssköterska/ Examensarbete i omvårdnad med inriktning mot primärvård
<b>Arbetets omfattning:</b>	15 Högskolepoäng
<b>Sidantal:</b>	30 sidor
<b>Författare:</b>	Annika Malmberg Andréasson Mona Olsson Lena Trulsson
<b>Handledare:</b>	Helena Wigert
<b>Examinator:</b>	Stefan Nilsson

---

## SAMMANFATTNING

**Introduktion:** Den psykiska ohälsan med stressrelaterade problem bland svenska skolungdomar har stadigt ökat de senaste åren. Flickorna är överrepresenterade. Skolan ses som den primära orsaken till stress där betygssystem, läxor och skolmiljö bidrar. Forskning där ungdomar själva berättar sin upplevelse av stress är bristfällig och behöver uppmärksammas.

**Syfte:** Syftet är att undersöka skolungdomars upplevelser av stress.

**Metod:** Sex 15-åriga skolungdomar, intervjuades och texten transkriberades för att därefter analyseras enligt kvalitativ innehållsanalys.

**Resultat:** Dataanalysen resulterade i fem kategorier. Den första kategorin var *"Att känna symptom på stress"* där ungdomarna beskriver hur stress känns i kroppen. *"Att inte hinna med"* blev en kategori då tidsbrist ofta associerades till stress. *"Att vara i skolmiljön"* beskriver hur ungdomarna upplever skolarbetet, förändringar i skolan och önskat vuxenstöd i skolan. *"Att få stöd av skolsköterskan"* handlar om ungdomarnas önskade stöd av henne samt de som redan hade en kontakt. Några förstod inte till vilken hjälp skolsköterskan kunde vara i samband med stress. *"Att bemästra stress"* blev en kategori som handlar om skolungdomarnas metoder att bemästra stress.

**Diskussion:** Skolan var den primära orsaken till skolungdomarnas upplevda stress. Ungdomarna förknippar stress med tidsbrist när det gäller att få in skolarbeten i tid och att tvingas prioritera mellan skolarbetet och fritid. Även skolmiljön var en stressfaktor då miljön upplevdes störande. Skolsköterskan har en viktig roll och bör ha ökad tillgänglighet i skolan då tidigare forskning framhåller vikten av stöd framför allt till tonårsflickor. De strategier ungdomarna använde sig av för att bemästra stress var olika fritidsaktiviteter eller att ta sig an problemet. Vuxenstöd var också en viktig strategi.

**Nyckelord:** Skolungdomar, upplevelse, stress, skolsköterska, coping-strategier

## ABSTRACT

**Introduction:** Mental illness with stress-related problems among Swedish adolescents has increased steadily in recent years. The girls are over-represented. The school is seen as the primary cause of stress where grading, homework and school environment contribute. Research where young people tell their experience of stress is flawed and needs attention.

**Aim:** The aim is to examine the adolescents' experiences of stress.

**Method:** Six 15-year-old school children were interviewed, and the text was transcribed and then analyzed according to qualitative content analysis.

**Result:** Data analysis resulted in five categories. The first category was "*To perceive symptoms of stress*", where the youth describes how stress is felt in the body. "*Failing to keep up with*" became a category, because time constraints often are associated with stress. "*To be in the school environment*" describes how adolescents perceive school work, changes in school and required adult support at school. "*Obtaining the support of the school nurse*" is about young people wanted the support of her and they already had a contact. Some did not understand what help the school nurse could be related to stress. "*Coping with stress*" became a category that involves school youth methods to cope with stress.

**Discussion:** School was the primary cause of adolescents' perceived stress. They associated stress with time constraints when it comes to get school projects ready in time and to be forced to prioritize between school work and leisure. The school environment was a stress factor. The school nurse has an important role and youth should have increased availability. Previous research highlights the importance of promoting the interests of teenage girls. The strategies to cope with stress young people used was various recreational activities or to solve the problem. Adult support was also an important strategy.

**Keywords:** Adolescent, experience, stress, school nurse, coping- strategies

# INNEHÅLL

<b>INLEDNING</b> .....	1
<b>BAKGRUND</b> .....	1
<b>TEORETISKA REFERENSRAMAR</b> .....	1
Vårdvetenskap .....	1
Känsla av sammanhang .....	2
Ungdomars utveckling.....	3
Folkhälsoperspektiv.....	3
Elevhälsan.....	4
Stress .....	5
<b>TIDIGARE FORSKNING PÅ OMRÅDET</b> .....	7
Problemformulering.....	10
Frågeställningar .....	10
<b>SYFTE</b> .....	10
<b>METOD</b> .....	10
<b>URVAL</b> .....	10
<b>DATAINSAMLING</b> .....	11
<b>DATAANALYS</b> .....	11
<b>PILOTSTUDIEN</b> .....	11
Urval till pilotstudien.....	12
Pilotstudiens datainsamling .....	12
Pilotstudiens dataanalys .....	12
<b>FORSKNINGSETISKA ÖVERVÄGANDEN</b> .....	13
Förförståelse .....	14
<b>RESULTAT</b> .....	14
<b>ATT KÄNNA SYMTOM PÅ STRESS</b> .....	15
Fysiska symtom .....	15
Psykiska symtom.....	16
<b>ATT INTE HINNA MED</b> .....	16
Tidsbrist.....	16
<b>ATT VARA I SKOLMILJÖN</b> .....	17
Skolarbetet.....	17
Förändringar i skolan.....	17
Önskat vuxenstöd i skolan .....	18

<b>ATT FÅ STÖD AV SKOLSKÖTERSKAN</b> .....	18
Önskat stöd.....	18
Befintligt stöd .....	19
Okunskap om skolsköterskans roll .....	19
<b>ATT BEMÄSTRA STRESS</b> .....	19
Fritidsaktivitet.....	19
Tar sig an problemet.....	19
Återhämtning .....	20
Stöd av lärare i skolan .....	20
Stöd på fritiden.....	20
<b>DISKUSSION</b> .....	21
<b>METODDISKUSSION</b> .....	21
<b>RESULTATDISKUSSION</b> .....	22
<b>UPPLEVDA SYMTOM PÅ STRESS</b> .....	22
<b>ATT INTE HINNA MED – ATT VARA I SKOLMILJÖN</b> .....	22
<b>ATT FÅ STÖD AV SKOLSKÖTERSKAN</b> .....	24
<b>ATT BEMÄSTRA STRESS</b> .....	25
Slutsats.....	26
Fördelning av arbetet .....	26

## **BILAGOR**

**1** Forskningspersonsinformation

**2** Intervjuguide

## **INLEDNING**

Hos skolungdomar i Sverige ses en ökande psykisk ohälsa med stressrelaterade problem (Socialstyrelsen, 2013) och omkring en fjärdedel av eleverna på högstadiet känner sig mer eller mindre konstant stressade visas det i en rapport av SKL (Sveriges Kommuner och Landsting, 2012). Studier gjorda i Norden visar liknande resultat, skolungdomar upplever stress och flickorna visar sig vara överrepresenterade (Friberg, Hagquist, & Osika, 2012; Moksnes, Espnes, & Haugan, 2013; Nielsen & Hansson, 2007). Ungdomars åsikter om stress, dess orsak och hur den kan förhindras har sammanställts i Sverige av Statens Offentliga Utredningar [SOU] (2006). Olika stressfaktorer identifierades och skolan var den primära orsaken till stress. En viktig faktor var tidsbrist orsakad av ungdomarnas egna felprioriteringar mellan skolarbete och fritidsaktiviteter. Betygssystem, egna krav, läxor och dåligt stöd av pedagoger ansågs vara andra bidragande orsaker till stress, men även upplevelsen av att vara osynlig som elev i de alltför stora klasserna.

I Sverige har samtliga barn och skolungdomar i grundskolan skolplikt (SFS 2010:800, 2010). Under skoltiden innefattas skolungdomar av arbetsmiljölagen för att säkerställa att arbetsförhållandena i skolans miljö anpassas individuellt, i både fysiskt och psykiskt avseende. Arbetsmiljön i skolan ska vara trygg och säker och eleverna ska få det stöd de önskar (Socialstyrelsen, 2004). För att nå dessa mål och främja en god hälsa är det viktigt att skapa goda relationer i skolan, både elever emellan och mellan pedagoger och elever (Statens Offentliga Utredningar [SOU] 2010:79, 2010). Skolan ska värna om eleverna så att de känner sig värdefulla och inte behöver vara oroliga för att misslyckas med sina studier, utan kunna nå lärandemålen (Socialstyrelsen, 2009).

## **BAKGRUND**

### **TEORETISKA REFERENSRAMAR**

#### **Vårdvetenskap**

Varje människa är unik och bör bemötas därefter och betraktas utifrån ett vårdvetenskapligt perspektiv som en fri, ansvarstagande individ med förmågan till att göra egna val (Svensk Sjuksköterskeförening [SSF], 2012). Centralt är vårdandet där människors hälsa befrämjas och stimuleras (Dahlberg & Segesten, 2010). Hälsa

beskrivs av omvårdnadsteoretikern Katie Eriksson som ”ett tillstånd av friskhet, sundhet och välbefinnande” (Dahlberg & Segesten, 2010 s.48). Med friskhet menas en fungerande kropp, med sundhet menas klokhet och välbefinnandet beskrivs som individens känsla för hur hälsan upplevs. Att uppleva hälsa kan också beskrivas som känslan av en inre balans där även relationer till människor i sin omgivning är i jämvikt. Hälsan reflekterar människans livssituation och är föränderlig. Hälsa har en starkare innebörd än avsaknad av sjukdom. När viktiga mål i livet kan uppnås som berikar livet, trots svår sjukdom, kan hälsa upplevas (Dahlberg & Segesten, 2010). Upplevelsen av hälsa handlar om den egna självkänndomen, samt förhållningssättet till den egna personen och till omvärlden. Vår moderna tillvaro kan för många bli ohanterbar och i identitetssökandet efter det fullkomliga livet finns risken att förlora sig själv. Vid misslyckanden med att uppnå uppsatta mål som andra förordar, kan följden bli ökad vilshenhet och ohälsa (Dahlberg & Segesten, 2010).

### **Känsla av sammanhang**

Att uppleva sig ha hälsa kan innebära att vara människa i ett sammanhang. Känsla av sammanhang [KASAM] grundades av Antonovsky på 1970-talet (Antonovsky & Elfstadius, 2005) och är en hälsoteori med ett salutogent perspektiv, där det friska hos människan lyfts fram. För att en människa ska uppleva mening med det som sker krävs det enligt Antonovsky tre begrepp, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet innebär att det oväntade som inträffar, är förutsättningsbart eller går att begripa eller förklara. Hanterbarhet kan förklaras som de resurser personen har för att klara av att möta de krav och påfrestningar livet innebär och meningsfullhet är hur motiverad personen är och vilket engagemang som finns. Antonovsky såg friskfaktorerna som viktiga och kallade dessa generella motståndsresurser (GMR). De är ett uttryck för olika faktorer som har en skyddande inverkan på de påfrestningar (stressorer) som en människa utsätts för under livet. En person med ett högt GMR, utvecklar också en stark känsla av sammanhang. Forskning visar att sambandet mellan känslan av sammanhang och förmågan att hantera stress har en stor betydelse och är mest framträdande hos flickor (Larsson, Sundler, & Ekebergh, 2013; Moksnes et al., 2013; Nielsen & Hansson, 2007).



### **Ungdomars utveckling**

Ungdomar från 13 till 18 års ålder benämns som tonåringar (Wrangsjö & Salomonsson, 2011). Det är en tid i utvecklingen då det sker stora förändringar i kroppen, både fysiskt och psykiskt. Hormonförändringarna som sker under puberteten orsakar humörsvängningar och ungdomarna är sårbara under den här tiden. De går också igenom en psykologisk utveckling vilken benämns adolescensen. Den kognitiva förmågan utvecklas mot ett mer logiskt tänkande (Hwang & Nilsson, 2011). Under de här åren har den socialt känslomässiga utvecklingen en stor betydelse för den fortsatta utvecklingen mot vuxenlivet. I vilken takt utvecklingen sker kan variera mycket och därmed väcka tankar och känslor hos många ungdomar (Wrangsjö & Salomonsson, 2011), vilka ofta ställer sig frågan om just han eller hon är normala. Flickor som tidigt kommer in i puberteten kan känna sig stressade (Simon, Wardle, Jarvis, Steggle, & Cartwright, 2003; Sontag, Graber, & Clemans, 2011) men hos pojkar orsakar sen pubertet stress (Sontag et al., 2011).

Under tonårsperioden sker även en utveckling mot en självständig person och den egna identiteten utvecklas. Känslan av att vara en självständig individ med egna känslor, tankar, ideal och åsikter utvecklas. Självkänslan kan variera mycket under denna period då frigörelsen från föräldrarna sker. Kompisrelationer blir viktiga, dels för att underlätta frigörelsen från föräldrarna, men även för att vara till hjälp i utvecklingen av sin egen identitet. Andra vuxna blir också viktiga förebilder (Shannon, Bergren, & Matthews, 2010; Wrangsjö & Salomonsson, 2011). Hos ungdomar är självkänslan starkt relaterad till den egna kroppsuppfattningen och den här känslan är mer tydlig för flickor än för pojkar. Den som har en negativ uppfattning om sin kropp har också en mer negativ uppfattning om sig själv, vilket på sikt kan leda till psykosomatiska besvär (Hwang & Nilsson, 2011).

### **Folkhälsoperspektiv**

I Sverige påbörjades arbetet med folkhälsa redan år 1938 då institutet för folkhälsa bildades, i syfte att fostra och arbeta förebyggande (Statens folkhälsoinstitut [FHI], 2013b). Numera är det en myndighet vars huvudsakliga uppgifter är att sammanställa och sprida forskningsresultat beträffande folkhälsa till kommuner, landsting och ideella organisationer. Det finns elva folkhälsomål utarbetade varav det tredje folkhälsomålet värnar om barns och ungas uppväxtvillkor (Statens folkhälsoinstitut [FHI], 2013a). I regeringens proposition om förnyad folkhälsopolitik betonas vikten

av en god relation mellan barn och föräldrar där stöd till föräldrar också ska ingå vid behov. De flesta barn klarar övergången till vuxenlivet bra, men en del får problem som kan leda till psykisk ohälsa (Socialdepartementet, 2008).

Psykisk ohälsa beskrivs ofta i termer som lindriga psykiska besvär såsom oro och nedstämdhet till psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning av en mer allvarlig karaktär (Socialstyrelsen, 2013). Uppkomsten av psykisk ohälsa sker ofta under sen barndom eller tidig ungdom och är enligt World Health Organisation [WHO] en av de största orsakerna till sjukdom hos ungdomar (WHO, 2013). I en rapport från Barnens Rätt i Samhället [BRIS] (2013) sammanställdes barns egna upplevelser beträffande psykisk ohälsa. Många av barnen uttrycker skam och skuld över att de inte mår bra och saknar nära vuxna förtroendefulla relationer, vilket leder till ett tyst lidande och skolarbetet försvåras med risk för utanförskap. Idag är det primärvårdens ansvar att ta hand om barnen som uttrycker psykisk ohälsa men många gånger saknas den kompetens som behövs. Det medför att de hänvisas runt i systemet, vilket leder till ytterligare risk till försämring (BRIS, 2013).

### **Elevhälsan**

I skolan har rektorn det överordnade ansvaret att se till att barn i behov av särskilt stöd får den hjälp de har rätt till på grund av inlärningssvårigheter, funktionsnedsättning, hälsoproblem eller problem i sin hemsituation (Göteborgs Stad, u.å.). Den nya skollagen (SFS 2010:800, 2010) började tillämpas 2011 och skolhälsovården har nu övergått till att kallas elevhälsa (Clausson & Morberg, 2012). Enligt skollagen (SFS 2010:800, 2010) ska elevhälsan finnas tillgänglig för alla elever från förskola till gymnasieskola. Medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser finns att tillgå och består av skolläkare, skolsköterska, psykolog och kurator. Förutom att arbeta preventivt och hälsofrämjande ska elevhälsan även arbeta utredande (Göteborgs Stad, u.å.). För en tidig upptäckt av hälsorisker krävs samarbete mellan elevhälsan och skolans pedagogiska personal men även ett samarbete mellan skolan och hemmet är viktigt (Socialstyrelsen, 2004).

För att arbeta som skolsköterska krävs specialistsjuksköterskekompetens med inriktning mot hälso- och sjukvård för barn och ungdom, eller distriktssköterskeutbildning (Bremberg, 2004). I skolsköterskans profession ingår

hälsofrämjande omvårdnad, folkhälsovård samt medicinska kunskaper.

Skolsköterskans yrke har förändrats för att idag arbeta mer hälsofrämjande, vilket innebär att tidigt upptäcka problem hos elever för att förebygga ohälsa. Enligt skollagen (SFS 2010:800, 2010) ska tre hälsobesök genomföras under grundskolan samt ett under gymnasietiden där allmänna hälsokontroller, hälsosamtal samt vaccinationer ingår. På den öppna mottagningen ges möjlighet för eleverna att förutom få hjälp med medicinska besvär även kunna få psykosocialt stöd (Socialstyrelsen, 2004). För att uppnå en bra relation med eleverna krävs att skolsköterskan är lyhörd, respekterar och bekräftar eleverna. Samtal mellan skolsköterska och elev bygger på förtroendet dem mellan (Clausson & Morberg, 2012). Forskning visar att betydelsen av skolsköterskans stöd till tonårsflickor för deras välmående har en större inverkan på flickornas hälsa än vad tidigare varit känt (Larsson et al., 2013). Det är viktigt att eleverna känner till att skolsköterskan har tystnadsplikt gentemot föräldrar, elever och övrig skolpersonal, vilket innebär att det är förbjudet att lämna ut uppgifter muntligen eller att lämna ut dokument eller datafiler (Svensk författningssamling [SFS] 2009:400, 2009).

### **Stress**

Stress som begrepp namngavs av endokrinologen Hans Selye redan år 1946 och är kroppens reaktion på påfrestningar, utmaningar och krav vilka överstiger människans förmåga att hantera dessa (Ellneby, 2008). Selye var den förste att skriva om sambandet mellan barn och stress och han menade att stress hos barn framkallas av föräldrar och andra vuxnas förhållningssätt i olika situationer. Begreppet stress kommer från det engelska ordet för spänning eller tryck och inom medicinen har det använts för att beskriva kroppens reaktioner när den utsätts för fysiska och psykiska påfrestningar (Ellneby, 2008).

När människor utsätts för stress påverkas kroppens nervsystem och hormonsystem kraftigt. När hjärnan uppfattar en situation hotfull och stressande reagerar kroppen genom att producera adrenalin för att förbereda kroppen för flykt eller strid med en ökande puls och andning. Det gör att sinnen skärps för att kunna registrera varje syn och ljudintryck. Andra kroppsfunktioner vilka påverkas är exempelvis matsmältningen och tarmfunktionen som minskar under påverkan av hormonutsöndringen. När faran är över återgår hormonproduktionen till normal nivå

men om så inte sker utsätts kroppen för en påfrestning som i längden kan orsaka sjukdom (Ellneby, 2008).

Faktorer som utlöser stress benämns stressorer och kan exempelvis vara svår kroppsskada, infektionssjukdom, långvarigt hårt arbete, svält eller oro men även understimulering kan utlösa stress (Ellneby, 2008). Understimulering uppstår om människan inte har någon meningsfull sysselsättning, och då minskar hjärnans vakenhetsgrad vilket gör att det är svårt att koncentrera sig och kunna upprätthålla en känslomässig balans. Ett flertal sjukdomar och symtom orsakas av långvarig stress, men först reagerar kroppen genom att ge varningssignaler som huvudvärk, magont och oro. Då signalerna inte hörsammas uppstår sjukdom med symtom som spänningshuvudvärk, nack- och ryggbesvär, eksem, astma, depression och sömnproblem (Ellneby, 2008).

Skolungdomar utsätts i skolmiljön för buller och höga ljud vilket räknas tillhöra stressorer och kan utlösa stressreaktioner (Ellneby, 2008). En ytterligare stressfaktor ungdomar kan utsättas för i skolan är att inte bli förstådd eller att inte förstå. När det gäller ungdomar och påverkan av stress yttrar det sig olika vad gäller flickor och pojkar (Nielsen & Hansson, 2007; Westling Allodi & 2010; Woxberg, 2005). Flickor kan få psykosomatiska symtom eller problem i form av ätstörningar, depressioner eller självskadebeteende. Pojkar kan visa symtom på stress genom utåtriktade och våldsamma handlingar (ibid).

Då kraven och tillvarons påfrestningar överstiger en skolungdoms förmåga att hantera dem, kan det leda till psykisk ohälsa (Doctare, 2000; Westling Allodi & 2010). Hjärnans intellektuella och emotionella kapacitet reduceras och påverkar därmed ungdomars inlärningsförmåga och förmågan att hantera kamratrelationer. Det är viktigt att det råder balans i livet mellan aktivitet och återhämtning (Woxberg, 2005). De strategier vi människor använder oss av för att hantera stress och känslomässigt krävande situationer och göra de mer begripliga benämns copingstrategier (Iwarsson, 2007; Ottosson, 2009). De kan vara positiva eller negativa för anpassningen beroende på hur och i vilken omfattning de används. När de orsakar skada, benämns de negativa. Ett destruktivt självskadebeteende kan vara en sorts negativ strategi som orsakas av att oron vänds inåt (Iwarsson, 2007). En annan typ av negativ strategi innebär att ungdomar blir utåtagerande och våldsamma mot andra.

Positiva strategier kan innebära att arbeta med sina tankar för att lättare kunna bearbeta ett problem. Ungdomarna behöver bli medvetna om sina inre och yttre resurser. Ju fler strategier ungdomar använder sig av desto högre blir KASAM, vilket leder till bättre välbefinnande (Iwarsson, 2007; Moksnes, 2013).

## **TIDIGARE FORSKNING PÅ OMRÅDET**

Litteratursökningar gjordes i databaserna Cinahl, Pubmed och Scopus. De sökord som användes var sence of coherence, "stress psychological", student\*, experience\*, mental health, adolescent\*, coping strategie\* och School Nursing i olika kombinationer. "Stress among students" användes som fritextsökning. Artiklarna var granskade (peer reviewed) och de artiklar som handlade om specifika diagnoser, etnicitet, droger och våld exkluderades. Initialt valdes 23 artiklar ut för vidare granskning där sju artiklar svarade an till syftet och valdes ut, varav två uttryckte barnens egna upplevelser av stress. Två artiklar var svenska, tre från USA, en från Österrike och en från Hong-Kong. Åldersspannet på ungdomarna i tidigare forskning varierar från nio till arton år.

Aktuell forskning beträffande orsaker till stress hos ungdomar visar att skolan med skolarbetet är en betydande stressfaktor (Fok & Wong, 2005; Haraldsson, Lindgren, Mattsson, Fridlund, & Marklund, 2011; Wiklund, Malmgren-Olsson, Ohman, Bergstrom, & Fjellman-Wiklund, 2012). Stress kan framkalla olika känslor hos tonårsflickor beroende på om de möts med närhet eller distans av människor i deras omgivning. Bemötandet i kombination med om ansvaret för skolarbete, relationer med mera var frivilligt eller påtvingat, gav olika känslor enligt den teori som Haraldsson et al. (2011) utarbetade. Känslorna var ambivalens, frustration, förtvivlan och missmod.

Bristande förståelse från lärarna trots att eleverna tog ansvar för sitt skolarbete framkallade stress i form av frustration visade en studie av Haraldsson et al. (2011). Läxor gavs i många ämnen samtidigt även om ungdomarna protesterade mot det. En känsla av missmod infann sig då eleverna tvingades ta ansvar för att ta igen missat skolarbete efter sjukdom, samtidigt som de möttes med oförståelse från lärarnas sida och där de heller inte automatiskt blev erbjudna den hjälp som behövdes (Haraldsson et al., 2011). Andra faktorer som påverkade skolstress och ledde till somatiska

besvär, var bland annat brist på kamratstöd, lärarstöd och dålig skolmiljö, vilket föranledde besök hos skolsköterskan (Natvig, Albrektsen, Andressen & Qvarnström, 1999).

Skolmiljön tar också Haraldsson et al. (2011) upp, där stress i form av frustration infinner sig då ljudet är högt och många människor är i rörelse. I studien av Wiklund et al. (2012) där skolungdomarna visade hög förekomst av hälsoproblem och upplevd skolstress var den mest framträdande hos flickor. Den upplevda stressen gav både fysiska och psykosomatiska besvär i form av sömnbesvär, oro, trötthet och depression. Det var även en signifikant skillnad mellan hur pojkar och flickor upplever stress och vilka psykosomatiska besvär de visade. Hos flickor var det vanligast att de kände mer trötthet och sorgsenhet än tidigare. Andra framträdande besvär var smärta i nacke och skuldror och huvudvärk. Pojkarna hade psykosomatiska besvär i form av mer upplevd trötthet och en del hade besvär i form av smärta i ländryggen. Även förkylningssymtom tillhörde de upplevda besvären. Indikationer visade att de flickor som upplever sin hälsa dålig i de tidiga tonåren fortsätter den negativa trenden även i sena tonåren (Wiklund et al., 2012).

Upplevelsen av stress delades in två kategorier i en studie av Fok & Wong (2005), den ena delen var stress orsakad av skolan och den andra var familjerelaterad stress. Även deras egna krav på att prestera och oro över att klara sin utbildning utlöste stress. Krav från familjen att prestera bra i skolan gjorde att ungdomarna upplevde stress (Fok & Wong, 2005). Flickor rapporterade högre social stress än pojkar (Hampel & Petermann, 2006). Haraldsson et al. (2011) beskriver det ansvar ungdomar tar för sin utbildning med gymnasieval som inte accepteras av föräldrarna vilket leder till frustration. Föräldrarnas oförståelse över den tid döttrarna lägger på skolarbetet hemma i stället för att hjälpa till med hushållsarbetet och yngre syskon med läxor gav samma känsla. Skulle däremot hjälpen till de yngre syskonen vara frivillig, kunde de känna en ambivalens eftersom det kunde innebära svårigheter att hinna med de egna läxorna (Haraldsson et al., 2011).

I en studie där syftet var att undersöka vad som orsakar stress hos ungdomar mellan nio och tretton år, framkom det att deras aktivitetsmönster efter skolan, var en källa till upplevd stress (Brown, Nobiling, Teufel, & Birch, 2011). De som utövade tre eller fler aktiviteter per vecka, upplevde en ökad stress. I de fall där ungdomarna

själva valde aktiviteter utan samråd med föräldrar upplevdes mer stress. Aktiviteter i kombination med mycket skolarbete upplevdes mycket stressande och detta gällde speciellt i de fall där elever hade läxarbete runt två timmar per kväll. Många hade en önskan om mer ledig tid och där var pojkarna överrepresenterade. På frågan om vad de önskade göra på sin lediga tid blev svaret att spendera tiden med kompisar (Brown et al., 2011). Misströstan uppstod i de fall där ungdomarna anmält sig till fler aktiviteter än de mäktade med, och kände sig tvingade av tränarna att fortsätta då de saknade förståelsen för att de behövde stanna hemma emellanåt och göra läxor (Haraldsson et al., 2011). När ungdomar anförtroddes svåra problem av en kompis som övervägde självmord eller var utsatt för misshandel infann sig en känsla av förtvivlan. Även då de tvingades hjälpa yngre syskon i kontakten med en missbrukande förälder uppstod förtvivlan (Haraldsson et al., 2011).

Coping-strategier i form av musik och träning var de strategier ungdomar använde för att hantera stress (Fok & Wong, 2005; Rew, Principe, & Hannah, 2012). Strategierna identifierade av Fok och Wong (2005) och delades in i positiva respektive negativa. De positiva strategierna var att söka stöd hos lärare, kompisar eller mamma medan de negativa kunde vara att stanna hemma och inte prata med någon för att inte visa andra sina problem. Även Hampel och Petermann (2006) skiljer på olika coping-strategier, två som underlättar anpassning och en som försvårar. Vid jämförelser mellan elever i årskurs 5 och 7 använde de sig i årskurs 5 av strategier som underlättade anpassningen, vilket bland annat rörde sig om socialt stöd och positiva själv-instruktioner. Det framkom även att de i mindre utsträckning hade aggressionsproblem.

I en studie av Rew et al. (2012) har man följt flickor och pojkar med en snittålder på 11 år under två år. Studien gjordes i syfte att se vilka coping-strategier de använde mot stress och hur de användes av pojkar respektive flickor. De strategier som bland annat uppgavs var, att få vara ensam, få tröst av ett kramdjur, gråta, be, måla, läsa eller äta något. Några blev arga och slängde saker eller sprang iväg. En del valde att lägga sig och sova. Hur coping-strategier användes, förändrades med ålder. För en yngre flicka kunde en strategi vara att få tröst av ett kramdjur, vilket senare ersattes med att prata med en kompis. Flickor använde sig mer av olika strategier för att hantera stress och på ett effektivare sätt än pojkar och blev därmed mer hjälpta av dem (Rew et al., 2012). Hampel och Petermann (2006) fann däremot att flickor i

större utsträckning än pojkar använde sig av coping-strategier som försvårade anpassningen. Det kunde då röra sig om passivt undvikande, grubblande och uppgivenhet. De strategier som försvårade anpassningen, sammankopplades med känslomässiga och beteendemässiga problem och var mest tydligt hos flickor (Hampel & Petermann, 2006).

### **Problemformulering**

När yttre påfrestningar överstiger individens förmåga att hantera dessa, uppstår obalans vilket kan leda till stress. Aktuell forskning visar att många skolungdomar upplever sig stressade och stressfaktorer är hög belastning i skolan samt på fritiden. Studier där ungdomar själva berättar sin upplevelse av stress är bristfällig och baseras främst på enkätundersökningar. Långvarig påverkan av stress kan orsaka sjukdom och psykisk ohälsa, vilket är en av de främsta orsakerna till sjukdom hos ungdomar. Fler ungdomar än någonsin kontaktar BRIS där samtalen om psykisk ohälsa har ökat.

### **Frågeställningar**

De frågeställningar som uppkommit är vilka strategier skolungdomar använder sig av för att bemästra stress? Vilket stöd önskar de av skolsköterskan för att förebygga, alternativt hantera stress?

### **SYFTE**

Syftet är att undersöka skolungdomars upplevelser av stress.

### **METOD**

För att få en djupare förståelse för skolungdomars upplevelser och komplexiteten av fenomenet stress kommer en kvalitativ ansats att användas (Polit & Beck, 2008). Författarna har valt att använda sig av kvalitativa semistrukturerade intervjuer utifrån en frågeguide som testats i pilotstudien.

### **URVAL**

I den fullskaliga studien tänker författarna använda sig av "purposeful sampling" enligt Polit och Beck (2008) vilket innebär att de som tillför studien mest information väljs ut, vilket i det här fallet innefattar skolungdomar. Antalet intervjuer kommer att vara tjugo stycken. Inklusionskriterier för studien är



skolungdomar fyllda femton år, då de i den här åldern händer mycket i deras utveckling vilket gör att de har en ökad sårbarhet (Hwang & Nilsson, 2011). De skall vara svensktalande. För att få en bred demografisk variation kommer ungdomar i olika socioekonomiska stadsdelar att tillfrågas. Skolungdomar med olika perspektiv och bakgrund berikar därmed studien (jfr. Polit & Beck, 2008). Rektorer på respektive skola kommer att informeras och tillfrågas om tillstånd för studien. Författarna presenterar därefter studien i olika klasser där ungdomar själva kan anmäla intresse för att medverka.

### **DATAINSAMLING**

För att svara an till studiens syfte har författarna valt semistrukturerade intervjuer med hjälp av en frågeguide (Polit & Beck, 2008). Intervjuerna kommer att genomföras med endast en intervjuare för att inte sätta informanterna i underläge. För att undvika störande ljud kommer en avskild plats att väljas. En frågeguide följs för att täcka in problemet och svara an på studiens syfte. Frågorna som ställs kommer att vara öppna för att skolungdomarna med egna ord ska berätta om sina upplevelser av stress. Följdfrågor kommer att användas för en mer detaljerad information. Intervjuerna kommer att spelas in för att fånga upp allt som sägs under intervjun och författarna kan fokusera på vad som sägs (Polit & Beck, 2008).

### **DATAANALYS**

Intervjuerna kommer att kodas för att säkerställa att de hanteras konfidentiellt. Materialet kommer därefter att transkriberas ordagrant till text och analyseras enligt kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). Den transkriberade texten kommer att läsas flera gånger av samtliga författare och meningsbärande enheter som svarar an till syftet plockas ut. De meningsbärande enheterna minskas ned utan att dess betydelse försvinner, vilket kallas för kondensering. Utifrån de kondenserade meningarna skapas koder, vilka sorteras i grupper med likartade koder. De som har samma betydelse bildar underkategorier och därefter skapas kategorier.

### **PILOTSTUDIEN**

En pilotstudie genomfördes i syfte att testa metodens hållbarhet inför den fullskaliga studien (Polit & Beck, 2008).

### **Urval till pilotstudien**

Inklusionskriterier för deltagande var 15-åriga pojkar och flickor i Västra Götalandsregionen. Kontakt togs med tre olika skolor, två kommunala och en friskola i ett bekvämlighetsurval. Urvalet av elever gick dels via skolsköterskor där förfrågan mailades till två klasser och fyra elever anmälde intresse. På en skola tillfrågades rektorn och efter godkännande av medverkan överlät han till en mentor att informera i sin klass och två skolungdomar valde att delta. Totalt deltog sex ungdomar i pilotstudien, tre flickor och tre pojkar. Forskningspersonsinformation (bilaga 1) mailades till skolorna, och de förmedlades vidare till de ungdomar som valt att delta i studien. Skriftligt samtycke erhöles vid intervjutillfället (bilaga 1). Ungdomarna fick själva välja tid för intervjun. Samtliga intervjuer utfördes på deras respektive skola. Exklusionkriterier i studien var icke svensktalande ungdomar.

### **Pilotstudiens datainsamling**

En frågeguide (bilaga 2) utarbetades utifrån studiens syfte. Frågorna var öppna för att få eleverna att själva berätta så mycket som möjligt om sina upplevelser med hänseende av stress (Polit & Beck, 2008).

### **Pilotstudiens dataanalys**

Analysmetoden som användes var kvalitativ manifest innehållsanalys med en induktiv ansats, vilket enligt Graneheim och Lundman (2004) är en lämplig metod för att analysera textmaterial med. Varje intervju transkriberades ordagrant av författarna. För att få en ökad förståelse lästes intervjuerna igenom flera gånger och därefter togs meningsbärande enheter ut vilka svarade på studiens syfte. Dessa kondenserades till mindre och mer lätthanterliga enheter vilka sedan kodades. Koder som författarna såg samband emellan bildade i sin tur sub-kategorier, vilka därefter kunde sammanföras i fem olika kategorier. De tre författarna utförde hela analysprocessen tillsammans (Graneheim & Lundman, 2004).

**Tabell 1** *Exempel på analysprocessen*

<b>Meningsbärande enheter</b>	<b>Kondenserade meningsenheter</b>	<b>Kod</b>
<i>känner att man inte hinner, någonting jobbigt... typ... att man inte hinner göra klart me nåt skolarbete.</i>	<i>Någonting jobbigt, inte hinner göra klart</i>	<i>Inte hinner</i>
<i>Jag har ju fått några sammanbrott då jag bara... det blir bara för mycket ibland</i>	<i>Fått sammanbrott då det ibland blir för mycket</i>	<i>Ohanterbart</i>

### **FORSKNINGSETISKA ÖVERVÄGANDEN**

Etikprövningslagen upprättades 1 januari 2004 för att skydda och värna om människovärdet och skall tillämpas vid all forskning som rör människor (Svensk författningssamling [SFS] 2003:460, 2003). Det gäller dock inte för arbeten gjorda inom ramen för högskolestudier på avancerad nivå. Därmed har författarna inte ansökt om prövning hos den regionala etikprövningsnämnden.

De etiska principer författarna kommer att använda sig av är krav på information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande (Vetenskapsrådet, 2002). Information ges om att deras medverkan är frivillig att de har rättighet att avbryta sitt deltagande om de önskar, utan att behöva lämna någon förklaring. För att säkerställa samtyckeskravet delas forskningspersonsinformation ut till forskningspersonerna på förhand och ett godkännande ges både muntligt och skriftligt. Samtliga informanter ska vara femton år fyllda och föräldrars godkännande behövs därmed inte. Intervjumaterialet kommer endast att finnas tillgängligt för författarna och handledaren för studien vilket uppfyller kraven både på konfidentialitet och nyttjande krav. Det kommer att förstöras då uppsatsen är inlämnad (Vetenskapsrådet, 2002). Författarnas bedömning är att deltagandet inte ska medföra något obehag. En risk är att möta någon informant där tydliga tecken på stress eller psykisk ohälsa upptäcks. Det kan även ses som en nytta, då personen kan slussas vidare för hjälp. En annan nytta är också att tydliggöra elevers önskemål och behov av eventuellt stöd i skolan.

### **Förförståelse**

Den kunskap, föreställning eller erfarenhet inom det område som ska undersökas kallas för förförståelse (Olsson & Sörensen, 2011). Erfarenhet från våra egna ungdomars upplevelser är att läxor ofta är kopplade till oro och tidspress. I vår verksamhetsförlagda utbildning gjorde vi praktik hos skolsköterskor. Vi kom då i kontakt med skolungdomar som upplevde stress i samband med skolarbetet. En del av skolungdomarna var stressade av många aktiviteter i kombination med skolarbetet. Det talas och skrivs ofta i olika media om att allt fler ungdomar drabbas av psykisk ohälsa. Ovanstående gjorde att vårt intresse väcktes för att studera fenomenet stress hos ungdomar. Vi ville framförallt höra dem berätta deras upplevelser av stress med egna ord.

### **RESULTAT**

Dataanalysen utfördes utifrån de sex transkriberade intervjuerna i pilotstudien och resulterade i fem kategorier: *att känna symtom på stress, att inte hinna med, att vara i skolmiljön, att få stöd av skolsköterskan och att bemästra stress*. Kategorierna har en till fem underkategorier och presenteras i tabell 2. Varje underkategori presenteras tillsammans med citat från intervjuerna för att säkerställa trovärdigheten i resultatet (Graneheim & Lundman, 2004). Forskningspersonernas olika citat refereras F1, F2, F3, F4, F5 och F6.

**Tabell 2** *Analysens resultat*

<b>Subkategori</b>	<b>Kategori</b>
Fysiska symtom Psykiska symtom	Att känna symtom på stress
Tidsbrist	Att inte hinna med
Skolarbetet Förändringar i skolan Önskat vuxenstöd i skolan	Att vara i skolmiljön
Önskat stöd Befintligt stöd Okunskap om skolsköterskans roll	Att få stöd av skolsköterskan
Fritidsaktivitet Tar sig an problemet Återhämtning Stöd av lärare i skolan Stöd på fritiden	Att bemästra stress

### **ATT KÄNNA SYMTOM PÅ STRESS**

För att få svar på hur ungdomar upplever stress bad vi dem att förklara vad stress är för dem och hur det känns i kroppen. Skolungdomarna beskrev både fysiska och psykiska symtom.

#### **Fysiska symtom**

En av skolungdomarna ställde sig frågande till vad som menades med att det känns i kroppen och kunde själv inte koppla stress till att det är något som känns i kroppen, utan menade att det är att skynda sig hela tiden. De symtom andra ungdomar beskrev, var en känsla av tryck, att pulsen ökar, huvudvärk, ont i magen, hjärtat dunkar och obehagskänsla i magen.

*"Det känns litet som att det trycks..." (F1)*

*"...pulsen ökar och att man inte vet vad man ska göra. Nästan panik" (F5)*

*"...jag får ont i magen, det e liksom, jag får ingen bra känsla i magen." (F6)*

### **Psykiska symtom**

De av ungdomarna som beskrev symtom av psykisk karaktär beskrev känslor av frustration, trötthet, rastlöshet, dåligt humör och osäkerhet. En av dem upplevde att det var svårt att koncentrera sig och svårt att fokusera på grund av störande miljö i skolan.

*"...det känns ju väldigt jobbigt..." (F1)*

*"...inte uttråkad men nåt åt det hållet i alla fall!" (F1)*

*"...pinsam tystnad kan jag känna en stress att jag måste typ sluta den...måste hitta något samtalsämne." (F5)*

*"Jag blir ganska frustrerad och trött av det, det är jobbigt..." (F4)*

*"...när jag har mycket omkring mig, när det är mycket ljud och rörelse omkring mig." (F6)*

*"Jag har svårt att koncentrera mig och ja svårt att tänka..." (F6)*

*"Ja, det blir för mycket omkring mig och då kan jag inte fokusera på det jag ska göra, för det liksom stör mig..." (F6)*

### **ATT INTE HINNA MED**

Tid blev en kategori då tidsaspekten visade sig vara tydligt förknippad med stress hos flertalet av skolungdomarna. Upplevelsen av att inte hinna, utan att hela tiden behöva skynda sig till någonting. För mycket att göra på för litet tid eller bara att hinna med bussen.

### **Tidsbrist**

Tidsbrist var det som oftast associerades till stress. Bristen på tid nämndes ofta i samband med skolarbeten som skulle vara inlämnade i tid, eller att aktiviteter efter

skolan prioriterades så att skolarbetet försakades. Ungdomarna upplevde det jobbigt att tvingas göra prioriteringar mellan skolarbete och fritidsaktiviteter. En av ungdomarna upplevde att skolarbetet försakades av hans egna val att spela dataspel.

*"... när man känner att man inte hinner, någonting jobbigt... typ.. att man inte hinner göra klart med nåt skolarbete..." (F1)*

*"Jag är jättedålig på att få in skolarbeten i tid... jag gör nästan allt i sista sekund." (F1)*

*"... att man känner att man måste skynda sig hela tiden." (F3)*

### **ATT VARA I SKOLMILJÖN**

I den här kategorin beskrivs hur ungdomarna upplever skolan, förändringar i skolan samt vilket stöd ungdomarna önskar sig i skolan.

#### **Skolarbetet**

Skolarbetet var det som oftast upplevdes vara en källa till stress. Skolarbetet med många läxor upplevdes mycket stressande för ungdomarna. En elev uttryckte en vanmakt över att inte hänga med i skolan vilket skapade en stress som leder till olust över skolarbetet.

*"Stress är väl för mig det är, det är ju mest när... i skolan tycker jag det mest är stressigt." (F2)*

#### **Förändringar i skolan**

De omorganisationer och förändringar som sker i skolan upplevs som stressande. Täta byten av lärare och rektorer skapar en otrygghet och leder till stress hos ungdomarna, vilket två av dem nämnde. Införande av arbetsmetoder som elever inte varit vana vid, medförde osäkerhet och en upplevelse att ha blivit sämre.

*"Jag gillar inte direkt förändringar när det gäller skolan, å nya lärare å sånt. Det kanske de borde tänka på." (F1)*

*"Nu har vi blivit liksom sämre för nu fattar vi ingenting när vi fått nya lärare." (F2)*

### **Önskat vuxenstöd i skolan**

Önskemål om mer lärarstöd framkom då det inte alltid fanns tid för samtal eller hjälp då ungdomarna önskade det. Stödet kunde vara i form av samtal eller hjälp med läxor. Läxarbetet efter skolan upplevdes stressande. En ungdom uttryckte önskemål om att förlänga skoldagen för att jobba klart i skolan. Lärare upplevdes ofta som bra stöd och någon de verkligen kunde prata med.

*"... jag tycker också läxhjälp... alla ska få lika mycket hjälp, alltså om man säger att man får en läxa och man har jättesvårt för den och sitter man hemma då och man har kanske inte några föräldrar som kan sånt här, då tycker jag att man ska ha läxhjälp om man inte klarar av det så att lärarna... dom måste ju se till så att vi klarar av det." (F4)*

### **ATT FÅ STÖD AV SKOLSKÖTERSKAN**

Ungdomarnas upplevelser varierade mycket beträffande vilket stöd de önskade få av skolsköterskan och hur de tänkte att skolsköterskan kunde vara till hjälp för dem att hantera stress. Flera av ungdomarna upplevde att skolsköterskan oftast inte var tillgänglig. Antingen var hon upptagen med vaccinationer eller kontroller av de yngre barnen eller så var hon inte på skolan.

### **Önskat stöd**

Några av ungdomarna hade däremot idéer om vad de ville ha för hjälp av skolsköterskan. De ville gärna kunna gå till skolsköterskan för att få praktiska råd eller att bara få prata. De önskade att hon skulle vara tillgänglig oftare.

*"...det känns alltid när man behöver henne så gör hon undersökningar på typ sexorna eller vaccinationer eller... det skulle väl bara vara att veta om att hon finns om man vill, för det finns ju såna personer som behöver." (F4)*



### **Befintligt stöd**

Två av skolungdomarna hade redan etablerat en kontakt med skolsköterskan och upplevde det mycket positivt.

*"Så, det är ju mest skolsköterskan då, för hon vet ju liksom nästan allting." (F2)*

### **Okunskap om skolsköterskans roll**

Några av ungdomarna kunde inte tänka på hur skolsköterskan skulle kunna vara behjälplig som stöd gällande stress.

*"Ja hon skulle kunna hjälpa mig om det... blir riktigt dåligt om man säger att jag tappar allt fokus och inte klarar någonting, att jag mår jättejättedåligt. Då skulle hon kunna hjälpa mig med en kurator kanske." (F6)*

### **ATT BEMÄSTRA STRESS**

Skolungdomarna hade olika strategier för att bemästra stress, allt ifrån att koppla av till att ta tag i det som ska göras. Två av ungdomarna använde sig av musik som återhämtning, en spelade och en lyssnade. Den som lyssnade använde sig även av träning som en strategi. Ytterligare en av ungdomarna använde sig av träning. De ungdomar som lyfte fram att ta tag i det som skulle göras, tog antingen tag i det direkt eller något senare efter att ha tränat. Att använda sig av socialt stöd var också en form av strategi. Alla hade stöd av familjen hemma. Den person som upplevdes ge mest stöd i skolan, var lärare, enligt fyra ungdomar och kompisar enligt en av dem. En av ungdomarna upplevde sig inte kunna gå till någon i skolan och få stöd.

### **Fritidsaktivitet**

Att spela eller lyssna på musik och bara koppla av var det ett par ungdomar som använde sig av. Träning var ett annat sätt att komma ifrån en stund.

*"Jag spelar musik och så spelar teater." (F1)*

### **Tar sig an problemet**

Många av ungdomarna försökte ta tag i det som orsakade stressen och lösa det så snabbt som möjligt. En ungdom uttryckte stress över om det blev pinsam tystnad tillsammans med andra. Det var då viktigt att snabbt hitta ett gemensamt

samtalsämne. Grupparbeten med kompisar som bara pratade och hade svårt att fokusera, gav en stress över att inte få in skolarbetet i tid.

*"Jag försöker ju få det fixat så fort som möjligt..." (F1)*

*"... tar tag i det senare på kvällen..." (F4)*

### **Återhämtning**

En av ungdomarna var trött och hungrig efter skolan och hade då svårt att koncentrera sig på läxor. Återhämtning genom att bara slappna av var en strategi där andningen nämndes av en av ungdomarna.

*"... bara försöker koppla av, slappna av, ta andetag bara" (F6)*

### **Stöd av lärare i skolan**

Några ungdomar uttryckte att de kunde gå till lärarna om de behövde hjälp med något. En hade stöd av en assistent som alltid fanns närvarande. En annan ungdom kände inte att det fanns någon att få stöd av i skolan och någon valde att vända sig till kompisar i första hand.

*"Vissa lärare tror jag... det är typ två lärare som man kan snacka med så där och vissa bryr sig oftast inte." (F4)*

*"Det är säkerligen min klassföreståndare då, ...hon står ut med oss... om jag har problem med skolan, så kan jag berätta det, så försöker hon fixa det på bästa sättet." (F5)*

### **Stöd på fritiden**

Alla ungdomar uttryckte att de hade stöd av familjen hemma. Två utav ungdomarna nämnde mamma i första hand då hon förstod och gick djupare in i ungdomens problem i stället för att bara säga att det löser sig. För en ungdom var det system som fick bistå med hjälp och stöd i första hand då hon gick på universitetet.

*"Det är min syster och sen är det min mamma helt klart. Hon har alltid funnits där och det känns skönt..." (F5)*

*"Det är min mamma, hon är bäst... hon vet hur det är och hon känner mig ganska mycket så hon vet... hon är precis likadan och hon förstår." (F6)*

## **DISKUSSION**

### **METODDISKUSSION**

Då studien avser att studera upplevelser valdes en kvalitativ metod då det är en lämplig metod enligt Graneheim och Lundman (2004). För att svara an till studiens syfte valdes kvalitativa semistrukturerade intervjuer vilket innebar att frågorna ställdes utifrån en frågeguide (bilaga 2). Frågorna var öppna för att inspirera ungdomarna att med egna ord berätta om sina upplevelser. Genom att vända sig direkt till skolungdomarna, ökar studiens giltighet (jfr. Polit & Beck, 2008). Författarnas tanke var att ungdomarna inte i förväg skulle se frågorna, men inför två av intervjuerna hade frågorna av misstag delats ut till informanterna. Det innebar att de hade hunnit fundera mer över begreppet stress. En av informanterna hade skrivit ned sina svar. På en av frågorna ombads de berätta om en situation i skolan där de upplevt stress, den av informanterna som hade fått se frågorna innan, kunde direkt och utförligt berätta om en sådan situation. Det här gjorde att författarna diskuterat om utlämnandet av frågorna i förväg kan bidra till rikligare och mer utförliga svar.

Författarna valde att utföra intervjuerna med enbart en intervjuare närvarande för att inte försätta informanterna i underläge (jfr. Polit & Beck, 2008). Det kändes särskilt viktigt då informanterna var ungdomar. Skolmiljön där intervjuerna utfördes var stundtals störande med hög ljudnivå utanför rummet. Informanterna var inte synbart påverkade men miljön utanför kan ha inverkat på kvaliteten av intervjun. I den stora studien planeras istället en lugnare och mer avskild plats vid intervjutillfället.

Även frågeguiden behöver revideras inför den fullskaliga studien då författarna upplevde att det var för många antal frågor. Ambitionen är att få ungdomarna att berätta mer utförligt kring deras upplevelser och genom att begränsa antalet frågor kan materialet troligtvis bli rikare. Brister i intervjuteknik gjorde att intervjuerna stundtals upplevdes forcerade vid transkriberingen. Intervjuerna spelades in via mobiltelefoner vilket informanterna fått information om både skriftligt och muntligt och accepterat. Därefter utfördes en innehållsanalys enligt Graneheim och Lundmans

metod (2004). Författarna upplevde processen tidsödande och att kunskaperna i analysmetoden var begränsad, vilket kan ha bidragit till brister i analysen och därmed begränsad tillförlitlighet. Med få informanter och liten sociodemografisk variation anses överförbarheten vara inskränkt (Graneheim & Lundman, 2004).

## **RESULTATDISKUSSION**

### **UPPLEVDA SYMTOM PÅ STRESS**

Syftet med studien är att undersöka skolungdomars egna upplevelser av stress och vilka metoder de använder för att bemästra den upplevda stressen. Vi ville även undersöka om och i så fall hur de tar hjälp av skolsköterskan för att hantera sin stress. I vår pilotstudie upplevde alla utom en av ungdomarna stress i någon form. Tidigare forskning om ungdomars upplevda stress, visar att flickorna känner sig mer stressade än pojkarna (Friberg et al., 2012; Moksnes et al., 2013; Nielsen & Hansson, 2007). Några sådana skillnader framkom inte i vår begränsade studie. Friberg et al. (2012) menar att en förklaring till att flickor upplever mer stress, kan vara att flickor är mer självmedvetna och att det även är mer kulturellt accepterat för flickor att uttrycka psykosomatiska symtom eller en kombination av båda. Beträffande upplevda symtom på stress, beskrev de skolungdomar vi intervjuade både fysiska och psykiska symtom, men mest framträdande var de psykiska symtomen, vilket stämmer överens med en studie enligt Wiklund et al. (2012). Där beskrivs även skillnaden mellan pojkars och flickors upplevda symtom på stress. För att eventuellt kunna fånga sådana skillnader i vår studie, skulle fler informanter krävas.

### **ATT INTE HINNA MED – ATT VARA I SKOLMILJÖN**

Flera skolungdomar i vår studie förknippade stress med tidsbrist. Skolarbetet var en betydande orsak till upplevelsen av tidsbrist, vilket även visats i SOU (Statens Offentliga Utredningar [SOU], 2006). De ungdomar vi intervjuade, uttryckte svårigheter att hinna klart med skolarbeten under skoltid. Läxor medförde att de fick prioritera mellan skolarbete och fritid, vilket även Brown (2011) påvisade i sin studie. En skolungdom i vår studie önskade att läxhjälp skulle finnas tillgänglig på skolan, alternativt att skoldagen förlängdes för att därefter kunna vara helt ledig.

Ett annat skäl till läxhjälp, är med tanke på de ungdomar som av olika anledningar saknar stöd hemma, vilket en av ungdomarna i vår studie påtalade. Författarna menar

att läxor inte ger alla skolungdomar samma möjlighet till kunskap, utan endast främjar de elever som har tillgång till stöd hemma. Möjlighet till läxhjälp i skolan följer däremot socialstyrelsens riktlinjer där det framhålls att eleverna ska få det stöd de önskar (Socialstyrelsen, 2004). Läxhjälp i skolan finner vi vara betydelsefullt ur ett hälsoperspektiv då läxor trots allt visat sig vara en bidragande orsak till stress bland skolungdomar.

I en rapport från socialstyrelsen (Westling Allodi, 2010) påtalas det att i det nuvarande skolsystemet gynnas elever som är jämna i sin prestationsförmåga både beträffande ämnesbredd och över tid. Alla har olika förutsättningar för lärandet och utifrån ett vårdvetenskapligt perspektiv bör varje människa bemötas som en enskild individ (Svensk Sjuksköterskeförening [SSF], 2012). Med den här kunskapen som bas, kan det tyckas vara en självklarhet med individuellt anpassade resurser för ett gott lärande, där skolan anpassar sig efter individen och inte tvärt om.

Skolmiljön med mycket ljud och rörelse påverkar elevernas förmåga att koncentrera sig (Ellneby, 2008; Haraldsson et al., 2011), vilket även en av de skolungdomar vi intervjuade särskilt påtalade. Det beskrevs som svårt att fokusera på skolarbetet då det var mycket som störde runt omkring och framkallade upplevelsen av stress. Det framkom inte vad orsaken var till den stökiga skolmiljön. Oberoende av anledningen till stökig skolmiljö, strider det mot arbetsmiljölagen där det tydliggörs att arbetsmiljön i skolan skall vara tillfredsställande och individuellt anpassad efter behov (Socialstyrelsen, 2004). Genom att lära sig hantera konflikter på ett konstruktivt sätt, ökade inläringen betydligt bland skolungdomar i en kanadensisk förort (Stevahn, Kealy & Munger, 2005). Små medel kan medföra stora förändringar i ungdomars skolmiljö. Stöd för att både uppnå lärandemål och att hantera kamratrelationer är viktigt och bidrar till att eleverna synliggörs. Larsson et al. (2013) betonar också vikten av lustfyllda aktiviteter i skolan för att nå målen.

Att varken bli förstörd eller att själv inte förstå är en tydlig stressfaktor enligt Ellneby (2008). I vårt resultat visades att täta lärarbyten innebar att skolungdomarna upplevde stress. De nya lärarna använde sig av nya arbetssätt som eleverna inte var förtrogna med och medförde en osäkerhet och en känsla av att inte längre klara av det de behärskat tidigare. En känsla av tillbakagång i stället för att avancera framåt, förstår vi påverkar självförtroendet negativt. Lärarna har ett stort ansvar att vara

lyhörda för eleverna, möta dem på rätt nivå kunskapsmässigt och därmed kunna föra dem framåt i lärandet. Då flickornas kapacitet bekräftas och de får visshet om att vara tillräckligt bra, väcks deras kämparglöd för att nå det som tidigare upplevts onåbart (Larsson et al., 2013). Skolmiljön bör utformas till en trivsamt och bra arbetsmiljö även för lärarna och på så sätt stärka deras roll som positiva förebilder för ungdomarna.

Lärarna i skolan anses också ha stor betydelse för välbefinnandet (Larsson et al., 2013). I studien framkom att lärare och andra vuxna har en större inverkan än vad de är medvetna om beträffande tonårsflickors välbefinnande. Lärare fungerar enligt Fok och Wong (2005) som en positiv coping-strategi. Några ungdomar i vår studie upplevde att de hade stöd av lärarna, vilket upplevdes positivt. Brist på lärarstöd däremot kunde leda till skolstress hos skolungdomar (Natvig et al., 2010). I vår studie uttryckte en av ungdomarna att hon inte hade stöd av någon vuxen i skolan, utan fick söka stöd hemma i stället. Känslan av att vara utan stöd från någon i skolan menar vi strider mot all tidigare forskning och att bli sedd bör vara en grundläggande rättighet för alla skolungdomar. I det här fallet fanns ett gott vuxenstöd i hemmet vilket var hennes trygghet. Det vi funderar vidare på är vad som hänt om det inte hade funnits stöd i hemmet att tillgå.

### **ATT FÅ STÖD AV SKOLSKÖTERSKAN**

Studierna där man undersökt känsla av sammanhang och dess betydelse för upplevelsen av stress, visade att flickor i tonåren var mer sårbara för stress om de saknade känsla av sammanhang (Moksnes et al., 2013; Nielsen & Hansson, 2007). Deras studie indikerar att tonårsflickor är känsligare i den här åldern och ett bra stöd under den tiden är betydelsefullt. Det här stämmer väl överens med vår studie, där en av ungdomarna hade en etablerad kontakt med skolsköterskan och fann ett gott stöd i det. Några av de andra ungdomarna önskade en möjlighet till stöd från skolsköterskan. Deras önskemål var att få praktiska råd eller möjlighet att bara prata vilket kan vara förståeligt då tonåringar genomgår en fysisk och psykisk utveckling och är extra sårbara under den här tiden (Hwang & Nilsson, 2011). Iwarsson (2007) har sammanställt sina erfarenheter från arbetet på BRIS och påtalar vikten av att låta barn berätta sin historia. Berättandet ökar ungdomarnas självkännet och bidrar till en ökad begriplighet. När ungdomar berättar en viktig livshändelse för någon,

ökar även deras hanterbarhet. En hög känsla av hanterbarhet innebär en ökad möjlighet att bearbeta och ta tag i sitt bekymmer.

Skolsköterskans roll förknippades av några ungdomar i vår studie med en person som gav huvudvärkstabletter, vaccinerade eller plåstrade om och några av skolungdomarna hade svårt att se hur hon kunde hjälpa till med att hantera stress. Skolsköterskan anser vi har en viktig funktion att fylla men tillgängligheten ser ut att vara otillräcklig. Många skolsköterskor ansvarar för flera skolor med många elever, vilket kan vara en bidragande orsak till svårtillgänglighet. Med ökade resurser inom skolhälsovården kan möjligheten till samtal för ungdomar förbättras då det har visat sig vara ett bra redskap för att kunna hantera olika situationer i livet.

### **ATT BEMÄSTRA STRESS**

Skolungdomarna i pilotstudien använde sig av olika typer av coping-strategier för att bemästra sin stress. De utförde olika fritidsaktiviteter i form av musik eller idrott av olika slag. Någon valde att ta sig an problemet omedelbart medan en annan tog tag i det senare. Återhämtning i form av avslappning nämndes av ett par ungdomar och alla hade stöd i hemmet.

Fritidsaktiviteter i form av att lyssna på musik eller träning räknas till en positiv form av coping-strategi. Det gäller att det råder en balans mellan aktivitet och vila. Vid en obalans med för mycket aktivitet kan stress utvecklas. I en studie av Brown et al. (2011) sågs att de ungdomar vilka utövade tre eller fler aktiviteter per vecka upplevde stress. Då föräldrarna var delaktiga i val av aktiviteter blev det en bra begränsning, med minskad stress som följd. Vi anser det angeläget att medvetandegöra föräldrarna angående vikten av balans mellan aktivitet och vila. Det är betydelsefullt att föra en diskussion med sin tonåring angående mängden av aktivitet och varför det är viktigt med återhämtning. Krav från omgivningen kan påverka både val och mängd av aktivitet och det gäller att föräldrar är vaksamma över det.

I en proposition från Socialdepartementet (2008) betonas vikten av goda relationer mellan barn och föräldrar. Föräldrastödet för att hantera stress understryks även av Fok och Wong (2005). Alla ungdomar i vår studie hade stöd av vuxna i hemmet och upplevde trygghet i det. I en studie med en större demografisk bredd och ett större material, är vi medvetna om att resultatet kanske blivit annorlunda beträffande stöd

av vuxna i hemmet. Enligt rapporten från BRIS (2013) saknar många barn nära relationer till vuxna, vilket i slutändan påverkar deras psykiska hälsa negativt. Vi anser att det idag finns ett väl utbyggt kontaktnät mellan familjer och barnavårdscentralen under småbarnsåren där möjligheter till stöd finns. När barnen börjar skolan, upplever vi att det inte är lika självklart vem man ska vända sig till om stöd skulle behövas. Tonårstiden kan vara en påfrestning för många föräldrar och vi anser att tillgång till föräldrastöd kunde vara till nytta för att förbättra relationen mellan ungdomar och deras föräldrar.

### **Slutsats**

Studiens resultat visade att fem av de sex ungdomarna upplevde stress i form av fysiska eller psykiska symtom. Skolan var den primära orsaken till skolungdomarnas upplevda stress. Ungdomarna förknippade stress med tidsbrist när det gäller att få in skolarbeten i tid och att tvingas prioritera mellan skolarbete och fritid. Även skolmiljön var en stressfaktor då miljön upplevdes störande. Täta lärarbyten och nya arbetssätt gav upplevelsen av att prestera sämre. Skolsköterskan har en viktig roll och bör få ökad tillgänglighet i skolan då tidigare forskning framhåller vikten av stöd framför allt till tonårsflickor. Mer tid bör kunna avsättas för samtal för att öka deras känsla av sammanhang och därmed ge en ökad hälsa. De coping-strategier ungdomarna använde sig av för att bemästra stress var olika fritidsaktiviteter eller att ta sig an problemet. Vuxenstöd i hemmet var också en viktig strategi. Vi kunde se ett behov av ökat vuxenstöd i skolan. Hur stödet skall vara utformat, kan troligen se olika ut och får anpassas utifrån behoven på skolan.

### **Fördelning av arbetet**

Litteratursökningen fördelades mellan författarna genom att söka i flera olika databaser var, dock med samma sökord. Bakgrundsfakta söktes delvis enskilt för att därefter bearbetas gemensamt. Vi utförde två intervjuer vardera som sedan transkriberades enskilt. Därefter har materialet analyserats gemensamt och samtliga författare har varit delaktiga i alla moment i arbetet.



## REFERENSER

- Antonovsky, A., & Elfstadius, M. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Barnens Rätt I Samhället [BRIS]. (2013). BRIS Rapporten Retrieved 28/8, 2013, from [http://www.bris.se/upload/Articles/BRIS-rapport\\_2013.pdf](http://www.bris.se/upload/Articles/BRIS-rapport_2013.pdf)
- Bremberg, S. (2004). *Elevhälsa: teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Brown, S. L., Nobiling, B. D., Teufel, J., & Birch, D. A. (2011). Are kids too busy?: early adolescents' perceptions of discretionary activities, overscheduling, and stress. *J Sch Health, 81*(9), 574-580. doi: 10.1111/j.1746-1561.2011.00629.x
- Clausson, E. K., & Morberg, S. (2012). *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Dahlberg, K., & Segesten, K. (2010). *Hälsa och vårdande: i teori och praxis*. Stockholm: Natur & kultur.
- Doctare, C. (2000). *Hjärnstress: kan det drabba mig?* Stockholm: Runa.
- Ellneby, Y. (2008). *Stressade barn: och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur & kultur.
- Fok, M. S., & Wong, D. Y. (2005). A pilot study on enhancing positive coping behaviour in early adolescents using a school-based project. *J Child Health Care, 9*(4), 301-313. doi: 10.1177/1367493505056483
- Friberg, P., Hagquist, C., & Osika, W. (2012). Self-perceived psychosomatic health in Swedish children, adolescents and young adults: an internet-based survey over time. *BMJ open, 2*(4).
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today, 24*(2), 105-112. doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Göteborgs Stad. (u.å.). Mål och riktlinjer för den samlade elevhälsan i Göteborgs Stad. Retrieved 1/9, 2013, from <http://goteborg.se/wps/wcm/connect/6b949b5d-a86c-4143-be5f-30736bf4b7d5/M%C3%A5l%2Boch%2Briktlinjer%2Bf%C3%B6r%2Bden%2Bsamlade%2Belevh%C3%A4lsan.pdf?MOD=AJPERES>
- Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *J Adolesc Health, 38*(4), 409-415. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.02.014

- Haraldsson, K., Lindgren, E.-C., Mattsson, B., Fridlund, B., & Marklund, B. (2011). Adolescent girls' experiences of underlying social processes triggering stress in their everyday life: a grounded theory study. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 27(2), e61-70. doi: 10.1002/smi.1336
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Iwarsson, P. (2007). *Samtal med barn och ungdomar: erfarenheter från arbetet på BRIS*. Stockholm: Gothia.
- Larsson, M., Sundler, A. J., & Ekebergh, M. (2013). Beyond Self-Rated Health: The Adolescent Girl's Lived Experience of Health in Sweden. *Journal of School Nursing (Sage Publications Inc.)*, 29(1), 71-79. doi: 10.1177/1059840512446151
- Moksnes, U. K., Espnes, G. A., & Haugan, G. (2013). Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. *Psychol Health*. doi: 10.1080/08870446.2013.822868
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., Anderssen, N., & Qvarnström, U. (1999). School-related Stress and Psychosomatic Symptoms Among School Adolescents. *Journal of School Health*, 69(9), 362-368. doi: 10.1111/j.1746-1561.1999.tb06430.x
- Nielsen, A. M., & Hansson, K. (2007). Associations between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(5), 331-341.
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Ottosson, J.-O. (2009). *Psykiatri*. Stockholm: Liber.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2008). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Rew, L., Principe, C., & Hannah, D. (2012). Changes in stress and coping during late childhood and preadolescence. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*, 25(3), 130-140. doi: 10.1111/j.1744-6171.2012.00336.x
- SFS 2010:800, S. R. (2010). Skollag 2010:800. Retrieved 28/8, 2013, from [http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Skollag-2010800\\_sfs-2010-800/](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Skollag-2010800_sfs-2010-800/)
- Simon, A. E., Wardle, J., Jarvis, M. J., Steggle, N., & Cartwright, M. (2003). Examining the relationship between pubertal stage, adolescent health behaviours and stress. *Psychol Med*, 33(8), 1369-1379.

- Socialdepartementet. (2008). En förnyad folkhälsopolitik: Elektronisk resurs. Retrieved Book, Whole, 2007/08:110, from <http://www.regeringen.se/content/1/c6/10/09/78/2ee01484.pdf>
- Socialstyrelsen. (2004). *Socialstyrelsens riktlinjer för skolhälsovården: Elektronisk resurs* Retrieved from [http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10467/2004-130-2\\_20041302x.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10467/2004-130-2_20041302x.pdf)
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen. (2013). *Psykisk ohälsa bland unga. Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg* Retrieved from <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf>
- Sontag, L. M., Graber, J. A., & Clemans, K. H. (2011). The role of peer stress and pubertal timing on symptoms of psychopathology during early adolescence. *J Youth Adolesc*, 40(10), 1371-1382. doi: 10.1007/s10964-010-9620-8
- Statens folkhälsoinstitut [FHI]. (2013a, 20130424). Barns och ungas uppväxtvillkor. Retrieved 9/9, 2013
- Statens folkhälsoinstitut [FHI]. (2013b, 20130104). Statens folkhälsoinstituts historia. Retrieved 9/9, 2013, from <http://www.fhi.se/Om-oss/Historik/>
- Statens Offentliga Utredningar [SOU] 2010:79. (2010). Pojkars och flickors psykiska hälsa i skolan: en kunskapsöversikt. Retrieved 10/9, 2013, from <http://www.regeringen.se/content/1/c6/15/49/84/3e10eb14.pdf>
- Statens Offentliga Utredningar [SOU]. (2006). Ungdomar, stress och psykisk ohälsa: analyser och förslag till åtgärder : slutbetänkande (Vol. 2006:77). Stockholm: Fritze.
- Stevahn, L., Kealy, K., Munger, L. (2005). Conflict Resolution in a French Immersion Elementary School. *The Journal of Educational Research*, 99(1), 3-18.
- Sundberg, P. (2013). Samtalet ett lyft för skolan. *Göteborgs-Posten*, p. 2. Retrieved from <http://www.gp.se/nyheter/goteborg/1.2083229-glostorpsskolan-vandertrenden>
- Svensk författningssamling [SFS] 2003:460. (2003, 20130930). Lag om etikprovning av forskning som avser människor from [http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning\\_sfs-2003-460/](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning_sfs-2003-460/)

- Svensk författningssamling [SFS] 2009:400. (2009). Offentlighets- och Sekretesslag, Svensk författningssamling 2009:400. Retrieved 10/9, 2013, from [http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Offentlighets--och-sekretessla\\_sfs-2009-400/#K12](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Offentlighets--och-sekretessla_sfs-2009-400/#K12)
- Svensk Sjuksköterskeförening [SSF]. (2012). Värdegrund för omvårdnad. Retrieved 10/9, 2013, from <http://www.swenurse.se/PageFiles/8810/Vardegrund.2012.webb.pdf>
- Sveriges Kommuner och Landsting. (2012, 2013 01 24). Psykisk hälsa, barn och unga - synkronisering av insatser. Retrieved 27/8, 2012, from [http://www.skl.se/psynk/om-psykisk-halsa/for-dig-som-ar-anhorig\\_1/vad\\_ar\\_psykisk\\_ohalsa\\_1](http://www.skl.se/psynk/om-psykisk-halsa/for-dig-som-ar-anhorig_1/vad_ar_psykisk_ohalsa_1)
- Sveriges Television SVT 1, D. (Producer). (2013). Stoppa hemläxorna. Retrieved from <http://www.svtplay.se/video/1441623/19-9-22-00>
- Westling Allodi, M.(2010). Pojkars och flickors psykiska hälsa i skolan: en kunskapsöversikt (Vol. 9). Stockholm: Fritze.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning: Elektronisk resurs*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wiklund, M., Malmgren-Olsson, E. B., Ohman, A., Bergstrom, E., & Fjellman-Wiklund, A. (2012). Subjective health complaints in older adolescents are related to perceived stress, anxiety and gender - a cross-sectional school study in Northern Sweden. *BMC Public Health*, 12, 993. doi: 10.1186/1471-2458-12-993
- World Health Organization [WHO]. (2013). Maternal, newborn, child and adolescent health, Adolescents and mental health. Retrieved 26/8, 2013, from [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/mental\\_health/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/en/)
- Woxberg, L. (2005). *Stress i unga år*. Jönköping: Brain Books.
- Wrangsjö, B., & Salomonsson, M. W. (2011). *Tonårstid : Utveckling, problem och psykoterapeutisk behandling*. Stockholm: Natur Kultur.



## GÖTEBORGS UNIVERSITET SAHLGRENSKA AKADEMIN

### **Forskningspersonsinformation**

#### **Studiens bakgrund**

Psykisk ohälsa är enligt World Health Organisation (WHO) en av de främsta orsakerna till sjukdom hos ungdomar. Många kontakter Barnens Rätt I Samhället (BRIS) där samtal om psykisk ohälsa har ökat bland kontakterna. När yttre påfrestningar är svåra att hantera kan det leda till stress och orsaka sjukdom. Aktuell forskning visar att många skolungdomar upplever sig stressade på grund av hög arbetsbelastning i skolan och många aktiviteter på fritiden vilket orsakade psykisk ohälsa. Hur upplever skolungdomar stress och hur vill de ta hjälp av skolhälsovården för att minska sin stress?

#### **Syfte**

Att beskriva skolungdomars upplevelse av stress och vilka strategier/personer de använder sig av för att bemästra den.

#### **Förfrågan om deltagande**

Vi vänder oss till skolungdomar som är 15 år och går i grundskolan. Vi önskar komma i kontakt med både killar och tjejer.

#### **Hur går studien till?**

Om du väljer att delta i studien kommer författarna att göra en enskild intervju med dig som beräknas ta mellan 30-45 min på en plats som du själv väljer. Intervjun kommer att spelas in. Efter intervjun kommer intervjun att koda, skrivas ned och analyseras. Resultatet kommer att presenteras i en magisteruppsats på Göteborgs Universitet och kan eventuellt leda till fortsatt forskning inom detta område.

#### **Finns det några risker respektive fördelar med att delta?**

Vår ambition är att du inte skall uppleva något obehag av att delta i studien. Du väljer själv vad du vill berätta om under intervjun. Det kommer inte att gå att urskilja vad just du har sagt när resultatet presenteras. Vår förhoppning är att studien skall bidra till förbättrad kunskap om skolungdomars upplevelser av stress och hur hjälp och stöd till dem kan förbättras.

### **Hantering av data och sekretess**

Vi kommer inte att inhämta några personuppgifter förutom de vi behöver för att komma i kontakt med dig, vilka vi kasserar efter att arbetet blivit godkänt. Den inspelade intervjun skrivs ut och förvaras tillsammans med ljudinspelningen så att ingen obehörig får tillgång till materialet. När studien är avslutad förstörs allt insamlat material.

### **Hur får jag information om studiens resultat?**

Om du önskar ta del av studiens resultat kan du kontakta nedanstående personer.

### **Frivillighet**

Deltagandet är frivilligt och om du väljer att delta har du rätt att när som helst avbryta utan särskild förklaring. Eventuell påbörjad intervju kommer i så fall att raderas.

### **Ansvariga**

Vid frågor och önskan om mer information kontakta ansvariga för genomförandet av studien:

Annika Malmberg  
Leg. Sjuksköterska  
070-430 69 10  
[annikamalmberg@hotmail.com](mailto:annikamalmberg@hotmail.com)

Lena Trulsson  
Leg. Sjuksköterska  
070-8116034  
[lena.truls@hotmail.com](mailto:lens.truls@hotmail.com)

Mona Olsson  
Leg. Sjuksköterska  
070-544 43 66  
[mona.koping@hotmail.com](mailto:mona.koping@hotmail.com)

Jag har tagit del av ovanstående information och samtycker till att delta i studien:

---

Ort och datum

Namnunderskrift

Namnförtydligande

## Intervjufrågor

1. Kan du berätta för mig vad stress är för dig?
2. Hur känns det i din kropp när du är stressad?
3. Vad brukar du göra när du känner dig stressad?
4. Hur upplever du skolan?
5. Hur upplever du skolarbetet?
6. Kan du berätta om en situation när du kände stress i skolan?
7. Vem i skolan känner du att du får stöd av?
8. Har du någon gång sökt hjälp av skolsköterskan och i så fall när?
9. Vilken hjälp önskar du få av skolsköterskan?
10. På vilket sätt kan skolsköterskan hjälpa dig att hantera stress?
11. Finns det andra vägar än via personlig kontakt du skulle vilja nå skolsköterskan?
12. Hur tycker du att skolor ska arbeta för att elever inte ska känna sig stressade?
13. Har du stöd av någon vuxen hemma och i så fall av vem?
14. Vad gör du på fritiden och vad tycker du om det?
15. Har du något mer som du vill berätta för mig?