

Unga och stress

**- En kartläggning över sambandet mellan stress,
stresshantering, sömn och fysisk aktivitet hos unga i åldern
16-20 i Finland**

Anna Halme, Nina Hänninen & Jenna Kortelainen

Examensarbete

Fysioterapi

2016

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Fysioterapi
Identifikationsnummer:	5759
Författare:	Anna Halme, Nina Hänninen, Jenna Kortelainen
Arbetets namn:	Unga och stress – En kartläggning över sambandet mellan stress, stresshantering, sömn och fysisk aktivitet hos unga i åldern 16-20
Handledare (Arcada):	Göta Kukkonen
Uppdragsgivare:	Folkhälsans förbund
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete har gjorts som en del av Folkhälsans förbunds projekt “De e lugnt - stresshantering för unga” Syftet med detta arbete är att beskriva hur unga i åldern 16-20 i Finland uppfattar stress och stresshantering och i vilken omfattning de lider av stress samt hur sovvanor och fysisk aktivitet korrelerar med stress.</p> <p>Metoden var kvantitativ och som datainsamlingsinstrument användes det en elektronisk enkät som utfördes i alla svenskspråkiga gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder i Finland. Frågeställningarna i detta arbete handlar om hur de unga upplever stress och stresshantering, om deras sovvanor och fysiska aktivitet samt hur sömn och fysisk aktivitet korrelerar med stress. Dessa teman/enheter/variabler har besvarats från ett allmänt perspektiv från hela samplet samt skilt för inriktningarna gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder. Resultat: av de unga upplevde ca 15% stress på hög nivå. Det visade sig att de unga som upplevde stress på hög nivå inte i samma utsträckning kände att de var utvilade och det förekom även mer sömnproblem hos de unga som stressade på hög nivå. De unga som var regelbundet fysiskt aktiva upplevde i genomsnitt mindre stress.</p>	
Nyckelord:	Stress, sömn, fysisk aktivitet, unga
Sidantal:	102
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Physiotherapy
Identification number:	5759
Author:	Nina Hänninen, Jenna Kortelainen, Anna Halme
Title:	Unga och stress – En kartläggning över sambandet mellan stress, stresshantering, sömn och fysisk aktivitet hos unga i åldern 16-20
Supervisor (Arcada):	Göta Kukkonen
Commissioned by:	Folkhälsans förbund
<p>Abstract:</p> <p>This thesis is made as a part of Folkhälsans förbund's project "De e lugnt – Stresshantering för unga". The purpose is to describe how the adolescents at the age of 16-20 year in Finland perceive stress and stress management, with what kind of extent they suffer from stress and how sleeping habits and physical activity correlate with stress. The method was quantitative and the research instrument used was an online questionnaire that was done in every Swedish speaking general upper secondary school, vocational institution and youth workshop. in Finland. The research questions cover how the adolescents perceive stress and stress management, their sleeping habits and physical activity as well as how sleep and physical activity correlate with stress. These themes have been answered from a general perspective from the answers from the whole sample as well as separately for the orientations general upper secondary schools, vocational institutions and youth workshops. Results: approximately 15% of the adolescents experienced stress at high level. It came up that the adolescents who experienced stress at high level did not feel themselves as rested as the others and that sleeping problems were more common among them. The adolescents who regularly were physically active experienced less stress on average.</p>	
Keywords:	stress, sleep, physical activity, adolescents, youth
Number of pages:	102
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Fysioterapia
Tunnistenumero:	5759
Tekijä:	Nina Hänninen, Jenna Kortelainen, Anna Halme
Työn nimi:	Unga och stress – En kartläggning över sambandet mellan stress, stresshantering, sömn och fysisk aktivitet hos unga i åldern 16-20
Työn ohjaaja (Arcada):	Göta Kukkonen
Toimeksiantaja:	Folkhälsans förbund
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tehty osana Folkhälsans förbund ”De e lugnt – Stresshantering för unga”-projektia. Tavoitteena on kuvailla kuinka 16-20-vuotiaat nuoret Suomessa käsittävät stressin ja stressinhallinnan, ja millä ulottuvuudella he kärsivät stressistä. Otimme myös mukaan työhömmme miten unitottumukset ja fyysinen aktiivisuus korreloivat stressin kanssa. Menetelmä oli määrällinen ja aineistonkeruussa käytettiin sähköistä kyselyä, joka toteutettiin kaikissa Suomen ruotsinkielisissä lukioissa, ammattikouluissa ja nuorten työpajoissa. Tämän työn tutkimuskysymykset käsittelivät sitä, kuinka nuoret kokivat stressin ja stressinhallinnan, heidän unitottumuksiaan, fyysistä aktiivisuutta sekä kuinka uni ja fyysinen aktiivisuus korreloivat stressin kanssa. Näihin teemoihin on vastattu yleisestä näkökulmasta ottaen mukaan koko otannan sekä erikseen eri suuntautumisten (lukiot, ammattikoulut sekä nuorten työpajat) näkökulmasta. Tulokset: noin 15% nuorista kokivat korkean tason stressiä. Tulokset osoittivat, että nuoret, jotka kokivat korkean tason stressiä eivät tunteneet itseään levänneiksi samalla tavalla kuin muut ja uniongelmat olivat yleisempiä näiden nuorten keskuudessa. Nuoret, jotka olivat fyysisesti aktiivisia säännöllisesti kokivat keskimäärin vähemmän stressiä.</p>	
Avainsanat:	Stressi, uni, fyysinen aktiivisuus, nuoret
Sivumäärä:	102
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

Förord.....	
1 Inledning.....	1
2 Folkhälsans projekt: “De e lugnt - Stresshantering för unga”.....	2
3 Fokusering och arbetslivsrelevans	4
3.1 Problemvgränsning.....	4
3.2 Syfte och frågeställningar	4
4 Teoretisk Bakgrund	6
4.1 Allmänt om stress.....	6
4.2 Stress hos unga.....	8
4.3 Stressfysiologi	9
4.4 Levnadsvanor och salutogenes i stresshanteringen	11
<i>Salutogenes som begrepp i stresshanteringen</i>	13
4.5 Sömn och stress.....	13
4.6 Fysisk aktivitet och stress.....	16
5 Metodik och arbetsprocess.....	19
5.1 Datainsamling och bearbetning av enkäten	19
5.2 Validitet och reliabilitet.....	21
5.3 Etiska överväganden	22
6 Resultatredovisning samt diskussion	23
6.1 Ungas uppfattning om sin stress och stresshantering	26
Diskussion om stress och stresshantering	31
6.2 Stress och stresshantering bland unga vid gymnasier, i yrkesskolor och i ungdomsverkstäder.....	34
6.2.1 <i>Stress och stresshantering bland unga i gymnasier</i>	34
6.2.2 <i>Stress och stresshantering bland unga i yrkesskolor</i>	39
6.2.3 <i>Stress och stresshantering bland unga i ungdomsverkstäder</i>	44
<i>Diskussion angående skillnader i uppfattningen om stress och stresshantering mellan inriktningarna</i>	49
6.3 Sömn och stress.....	52
Diskussion om sömn och stress.....	60
6.4 Sömn bland unga vid gymnasier, i yrkesskolor och i ungdomsverkstäder	62
6.4.1 <i>Sömn bland unga vid gymnasier</i>	62
6.4.2 <i>Sömn bland unga i yrkesskolor</i>	67

6.4.3	Sömn bland unga i ungdomsverkstäder.....	73
	Diskussion angående skillnader i uppfattningen om sömn mellan inriktningarna.....	78
6.5	Fysisk aktivitet och stress.....	80
	Diskussion om fysisk aktivitet och dess samband med stress.....	84
6.6	Skillnader i uppfattningen om fysisk aktivitet mellan inriktningarna	87
6.6.1	Fysisk aktivitet bland unga vid gymnasier.....	87
6.6.2	Fysisk aktivitet bland unga i yrkesskolor.....	91
6.6.3	Fysisk aktivitet bland unga i ungdomsverkstäder.....	95
	Diskussion angående skillnader i uppfattningen om fysisk aktivitet mellan inriktningarna ..	99
7	Metoddiskussionen.....	101
	Källor / References	103
	Bilagor	i
1	Bilaga – Frågeformuläret.....	i
2	Bilaga - Statistik över frekvenser och korstabuleringar för hela målgruppen .x	
2.1	Fördelning enligt inriktning Antal svarande 1090	x
2.2	Vad av följande gör dig stressad? Välj 1-3 av alternativen som är viktiga för dig.....	x
2.3	Tror du att stress är ett stort problem hos unga idag?	x
2.4	Hur stressad känner du dig för tillfället på en skala mellan 1 och 10?	xi
2.5	Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?.....	xi
2.6	Jag vet hur jag kan hantera stress.	xi
2.7	Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?	xii
2.8	I allmänhet skulle jag beskriva mig som en.....	xii
2.9	Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av.....	xii
2.10	Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet?	xiii
3	Statistik över frekvenser och korstabuleringar över gymnasier	xiii
3.1	Kön	xiii
3.2	Tror du att stress är ett stort problem hos unga idag?	xiii
3.3	Vad av följande gör dig stressad? Välj 1-3 av alternativen som är viktiga för dig. Antal svarande: 616.....	xiv
3.4	Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet?	xiv
4	Bilaga - Statistik över frekvenser och korstabuleringar över yrkesskolor.....	xiv
4.1	Kön	xiv
4.2	Tror du att stress är ett stort problem hos unga idag?	xv
4.3	Vad av följande gör dig stressad? Välj 1-3 av alternativen som är viktiga för dig.....	xv
4.4	Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet?	xv

5 Bilaga - Statistik över frekvenser och korstabuleringar över

ungdomsverkstäder..... xvi

- 5.1 Fördelning enligt kön xvi
- 5.2 Vad av följande gör dig stressad? Välj 1-3 av alternativen som är viktiga för dig..... xvi
- 5.3 Tror du att stress är ett stort problem hos unga idag? xvi
- 5.4 Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet? xvii

Figurer

Figur 1. Folkhälsans förbunds vinjett för projektet	2
Figur 2. Nervsystemets uppbyggnad	9
Figur 3. Fördelning av de ungas ålder i hela samplet. N= 1090.....	23
Figur 4. Fördelning av de ungas ålder från gymnasier. N= 616.....	24
Figur 5. Fördelning av de ungas ålder från yrkesskolor. N= 442.....	24
Figur 6. Fördelning av de ungas ålder från ungdomsverkstäder. N= 48	24
Figur 7. Könsfördelningen av hela samplet. N=1090.....	25
Figur 8. Fördelning av svaren inom regionerna för hela samplet. N=1090	26
Figur 9. Svartsfördelningen av hela samplet vid frågorna angående hur de unga upplevde stress för tillfället då de fyllde i enkäten och hur stressade de hade känt sig under den senaste månaden. N=1090	26
Figur 10. Fördelningen av svaren för hela samplet i frågan “Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?” N= 1090	27
Figur 11. Fördelning av svaren av hela samplet vid frågan “Jag vet hur jag kan hantera stress” på en skala från 1-5 där 1: helt av annan åsikt och 5: helt av samma åsikt. N=1090.....	28
Figur 12. Fördelning av svaren av hela samplet vid frågan “Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?”. N=1090.....	29
Figur 13. Fördelning av svaren av hela samplet vid frågan “I allmänhet skulle jag beskriva mig som en 1: inte så lycklig människa eller 5: väldigt lycklig människa. N= 1089	30
Figur 14. Fördelning av svaren av hela samplet vid frågan “Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av” på en skala från 1-7 där 1: helt av annan åsikt och 7: helt av samma åsikt. N= 1089	30
Figur 15. Svartsfördelningen av unga i gymnasiet vid frågorna angående hur de unga upplever stress för tillfället då de fyllde i enkäten och hur stressade de har känt sig under den senaste månaden. N= 616	35
Figur 16. Svartsfördelningen av unga i gymnasiet vid frågan ”Hur märker du att du är stressad?”. N=454.....	35
Figur 17. Svarts fördelningen av unga i gymnasiet vid påståendet “Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?”. N= 616	36

Figur 18. Fördelningen av vad unga i gymnasiet svarade på påståendet "Jag har tillräckligt med fritid." N=616.....	36
Figur 19. N=616. Svaren av unga i gymnasiet vid påståendet "Jag vet hur jag kan hantera stress".....	37
Figur 20. Svaret av unga i gymnasiet på frågan "Upplever du att du får stöd med att hantera stress?". N=616.....	37
Figur 21. Svartsfördelningen av unga i gymnasiet på den öppna frågan "Av vem får du stöd med att hantera stress?". N=277	38
Figur 22. Svaren om lycka av unga i gymnasiet vid påståendet: "I allmänhet skulle jag beskriva mig som en". N= 615	38
Figur 23. Svaren av unga i gymnasiet vid påståendet: "Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av". N= 615	39
Figur 24.Svartsfördelningen av unga i yrkesskolor vid frågorna angående hur de unga upplever stress för tillfället då de fyllde i enkäten och hur stressade de har känt sig under den senaste månaden. N=442	39
Figur 25. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid frågan "Hur märker du att du är stressad?" N=302.....	40
Figur 26. Svartsfördelningen av unga i yrkesskolor i frågan "Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?" N=442	40
Figur 27. Fördelningen av svaren från yrkesskolor i påståendet "Jag har tillräckligt med fritid" N=442	41
Figur 28. Fördelning av svaren av unga i yrkesskolor vid frågan "Jag vet hur jag kan hantera stress" N=442.....	41
Figur 29. Fördelning av svaren av unga i yrkesskolor vid frågan "Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?" N=442	42
Figur 30. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid frågan "Av vem får du stöd med att hantera din stress?" N=144.....	42
Figur 31. Fördelning av svaren av unga i yrkesskolor vid frågan "I allmänhet skulle jag beskriva mig som en 1: inte så lycklig människa eller 5: väldigt lycklig människa N=442	43
Figur 32. Fördelning av svaren av unga i yrkesskolor vid frågan "Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av" N=442	43

Figur 33. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågorna angående hur de unga upplever stress för tillfället då de fyllde i enkäten och hur stressade de har känt sig under den senaste månaden.	44
Figur 34. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan “Hur märker du att du är stressad?”. N= 31.....	45
Figur 35. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan “Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?”. N=48	45
Figur 36. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag har tillräckligt med fritid” på en skala från 1-5 där 1: helt av annan åsikt 5:helt av samma åsikt. N=48	46
Figur 37. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag vet hur jag kan hantera stress” på en skala från 1-5 där 1: helt av annan åsikt 5:helt av samma åsikt. N=48	46
Figur 38. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan “Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?”. N=48.....	47
Figur 39. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan “Av vem får du stöd med att hantera din stress?” N=21	47
Figur 40. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “I allmänhet skulle jag beskriva mig som en” 1: Inte så lycklig människa 7: Väldigt lycklig människa. N=48.....	48
Figur 41. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av” på en skala från 1-7 där 1: helt av annan åsikt 7:helt av samma åsikt. N=48	48
Figur 42. Visar svaret på hela samplet för påståendet “Jag lägger mig samma tid under vardagar” där 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan), 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) och 3: Oftast(5-7 gånger i veckan). N=1090	53
Figur 43. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet “Jag har svårt att somna” där 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast(5-7 gånger i veckan) N=1090.....	53
Figur 44. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet “Jag har svårt att vakna på morgonen” där 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast(5-7 gånger i veckan) N=1090	54

Figur 45. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet “Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen” där 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast(5-7 gånger i veckan). N=1090	54
Figur 46. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet “Jag känner mig trött på dagen” där 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast(5-7 gånger i veckan). N=1090.....	55
Figur 47. Fördelningen av svaren från hela samplet vid korrelationen mellan “Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden” och “Jag har svårt att somna” där blå spalten står för dem som svarat 9 (på en skala 1-10) och röda spalten 10. 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast(5-7 gånger i veckan). N=1090	55
Figur 48. Fördelningen av svaren från hela samplet vid korrelationen mellan “Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1-10” och “Jag känner mig trött under dagen” där blå spalten står för dem som svarat 9 (på en skala 1-10) och röda spalten 10. 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast(5-7 gånger i veckan) N=1090	56
Figur 49. Fördelningen av svaren från hela samplet vid korrelationen mellan “Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1-10” och “Tycker du att du har sömnproblem” där blå spalten står för dem som svarat 9 (på en skala 0-10) och röda spalten 10. 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast(5-7 gånger i veckan) N=1090	56
Figur 50. Fördelningen av svaren från hela samplet vid korrelationen mellan “Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1-10” och “Jag vet hur jag kan slappna av” där blå spalten står för dem som svarat 9 (på en skala 0-10) och röda spalten 10. N=1090.....	57
Figur 51. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet “När går du oftast och lägger dig under vardagar”. N=1090	57
Figur 52. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet “När vaknar du oftast under vardagar” N=1090	58
Figur 53. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet “Jag vet hur jag skall slappna av” var från 1:Helt av annan åsikt till 5: Helt av samma åsikt. N=1090.....	58
Figur 54. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet “Jag skulle vilja sova mera” var från 1: Helt av annan åsikt till 5: Helt av samma åsikt. N=1090.....	59

Figur 55. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet “Jag tycker att jag sover tillräckligt” var från 1:Helt av annan åsikt till 5: Helt av samma åsikt. N=1090	59
Figur 56. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet “Tycker du att du har sömnproblem” var är 1:Ja, ofta,2:Ja, ibland , 3:Nej, 4: Vet ej. N=1090	60
Figur 57. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet “Jag lägger mig alltid samma tid under vardagar”. N=616	62
Figur 58. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet “Jag har svårt att somna”. N=616	63
Figur 59. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet “Jag har svårt att vakna på morgonen”. N=616	63
Figur 60. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet “Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen”. N=616	64
Figur 61. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet “Jag känner mig trött under dagen”. N=616	64
Figur 62. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet “Jag vet hur jag kan slappna av”. N=616	65
Figur 63. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet “Jag skulle vilja sova mera”. N=616	66
Figur 64. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet “Jag tycker att jag sover tillräckligt”. N=616	66
Figur 65. Fördelningen av svaren från gymnasiet på den öppna frågan: “Vad får dig att sova bättre”. N=353	67
Figur 66. Fördelningen av svaren från gymnasiet på den öppna frågan: “Tycker du att du har sömnproblem?”. N=616	67
Figur 67. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet “Jag lägger mig samma tid under vardagar” N=442	68
Figur 68. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet “Jag har svårt att somna” N=442	68
Figur 69. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet “Jag har svårt att somna” N=616	69
Figur 70. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet “Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen” N=442	69

Figur 71. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet “Jag känner mig trött under dagen”. N=442.....	70
Figur 72. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet “Jag vet hur jag kan slappna av” N=442	71
Figur 73. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet “Jag skulle vilja sova mera” N=442	71
Figur 74. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet “Jag tycker att jag sover tillräckligt” N=442	72
Figur 75. Fördelningen av svar från yrkesskolor vid frågan “Finns det något som skulle få dig att sova bättre och/eller längre? Vad?” N=153	72
Figur 76. Fördelningen av svar från yrkesskolor vid frågan “Tycker du att du har sömnproblem?”	73
Figur 77. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag lägger mig samma tid under vardagar”. N=48	73
Figur 78. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag har svårt att somna”. N= 48.....	74
Figur 79. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag har svårt att vakna på morgonen”. N= 48.....	74
Figur 80. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen”. N= 48	75
Figur 81.Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag känner mig trött under dagen”. N= 48.....	75
Figur 82. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag vet hur jag kan slappna av”. N= 48.....	76
Figur 83. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag skulle vilja sova mera”. N= 48.....	77
Figur 84. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet “Jag tycker att jag sover tillräckligt”. N= 48	77
Figur 85. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid den öppna frågan: “Finns det något som skulle få dig att sova bättre och/eller längre? Vad?”. N= 18	78
Figur 86. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan “Tycker du att du har sömnproblem?”. N= 48	78

Figur 87. Svartsfördelningen av de unga vid frågan “Hur många timmar brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettas?” N=1089	80
Figur 88. Svartsfördelningen av de unga vid frågan “Finns det vardagsmotion och/eller lätt fysisk aktivitet i din vardag?” N=1089.....	81
Figur 89. Hög stress och träning N=1089	82
Figur 90. Svartsfördelningen av de unga vid påståendet “Jag tycker om att röra på mig och vara fysiskt aktiv” N=1089	83
Figur 91. Svartsfördelningen av de unga vid frågan “Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress” N=1089	83
Figur 92: Svartsfördelningen av de unga vid frågan “Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Är det...”(N=1089)	84
Figur 93. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan “Hur många timmar brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettas?”. N=615	87
Figur 94. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan”Hurdan fysisk aktivitet (träning) handlar det om?”. N=499	88
Figur 95. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan “Finns det vardagsmotion och/eller lätt fysisk aktivitet i din vardag?”. N=615.....	88
Figur 96. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan “Ifall Ja, vilken slags vardagsmotion eller lätt fysisk aktivitet handlar det oftast om?”. N=465.....	89
Figur 97. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid påståendet “Jag tycker om att röra på mig och vara fysiskt aktiv”. N=615	89
Figur 98. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan “Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress”. N=615	90
Figur 99. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan “Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Är det...” N=615	90
Figur 100. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan “Om JA, vad hindrar dig?”. N=78	91
Figur 101. Svartsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan “Hur många timmar brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettas?” N=442	91

Figur 102. Svartsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Hurudan fysisk aktivitet (träning) handlar det om?" N=322	92
Figur 103. Svartsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Finns det vardagsmotion och/eller lätt fysisk aktivitet i din vardag?" N=442.....	92
Figur 104. Svartsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Hurudan vardagsmotion handlar det om?" N=285.....	93
Figur 105. Svartsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid påståendet "Jag tycker om att röra på mig och vara fysiskt aktiv" N=442	93
Figur 106. Svartsfördelningen av de unga i yrkeskolor vid frågan "Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress" N=442	94
Figur 107. Svartsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Är det..." N=442	94
Figur 108. Svartsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Om JA, vad hindrar dig?" N=51	95
Figur 109. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Hur många timmar brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettas?". N=48.....	95
Figur 110. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Hurudan fysisk aktivitet (träning) handlar det om?" N=30	96
Figur 111. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Finns det vardagsmotion och/eller lätt fysisk aktivitet i din vardag?" N=48.....	96
Figur 112. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Hurudan vardagsmotion handlar det om?" N=30.....	97
Figur 113. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag tycker om att röra på mig och vara fysiskt aktiv" N=48	97
Figur 114. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress" N=48.....	98
Figur 115. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Är det..." N=48	98

Tabeller

Tabell 1. Sömnens stadier.....	14
Tabell 2.Rekommendationer för fysisk aktivitet	18
Tabell 3. Frågor från enkätet som inkluderats i arbetet.	20
Tabell 4. Korrelation över när de unga i gymnasiet går och lägger sig och när de vaknar. N=616.....	65
Tabell 5. Korrelation över när de unga i yrkesskolor går och lägger sig och när de vaknar. Grön: svarsfrekvens på över 40 %, gul: svarsfrekvens mellan 30 % -39,9 %, blått: svarsfrekvens mellan 20 % -29,9 %, rött: svarsfrekvens mellan 10 % -19,9 %, grått: svarsfrekvens mellan 0,1 % -9,9 %. N= 442.....	70
Tabell 6. Korrelation över när de unga i ungdomsverkstäder går och lägger sig och när de vaknar. Grön: svarsfrekvens på över 40 %, gul: svarsfrekvens mellan 30 % -39,9 %, blått: svarsfrekvens mellan 20 % -29,9 %, rött: svarsfrekvens mellan 10 % -19,9 %, grått: svarsfrekvens mellan 0,1 % -9,9 %. N= 48.....	76
Tabell 7. Medelvärdet stress för tillfället, under den senaste månaden och träning N=1089	81

FÖRORD

Vi vill tacka Folkhälsans förbund för att de har gett oss möjligheten att arbeta inom projektet ”De e lugnt – stresshantering för unga”. Det har varit givande och intressant att få arbeta med ett projekt, som är av vikt för välmåendet bland unga. Vi vill rikta ett särskilt tack till Göta Kukkonen, som har fungerat som handledare för detta examensarbete, och hjälpt oss med stort hjärta genom hela arbetsprocessen. Vi vill även tacka varandra, vi har genom hela arbetsprocessen stött varandra och det har varit en fröjd att samarbeta. Ett stort tack går till alla nära och kära som hjälpt oss i arbetsgången och bidragit till att vi har kunnat hantera vår stress.

1 INLEDNING

Detta examensarbete är en del av Folkhälsans projekt “De e lugnt- stresshantering för unga”. I arbetet har vi kartlagt hur unga i åldern 16-20 år uppfattar och hanterar sin stress. Speciellt kommer vi att granska hur sömn och fysisk aktivitet inverkar på den upplevda stressen hos unga”. Kartläggningen utfördes som en enkätundersökning som skickades ut till samtliga svenskspråkiga gymnasier och yrkesskolor samt svensk- och tvåspråkiga ungdomsverkstäder i Finland. Mera om Folkhälsans projekt under rubriken: Projektet: “De e lugnt- Stresshantering för unga”.

Orsaken varför ämnet stress behandlas är på grund av att stress och ohälsa är ett stort problem både på individ- och samhällsnivå. (McEwen 2003 s.88-89, Levi 2003 s. 215) I Folkhälsans behovskartläggning i början av projektet framkom det att det fanns ett behov av ett projekt gällande stresshantering och återhämtning för unga i Svenskfinland. Ytterligare har forskningar påvisat att stresshantering är ett viktigt tema för unga eftersom de inte har samma förmåga eller medel att hantera stress som vuxna eftersom den ännu håller på att utvecklas. (Karvonen 2009 s.121)

Arbetsgruppen för det här examensarbetet består av projektledarna från Folkhälsans förbund och oss som gör detta examensarbete.

2 FOLKHÄLSANS PROJEKT: “DE E LUGNT - STRESSHANTERING FÖR UNGA”



Det huvudsakliga syftet med Folkhälsans projekt var att stöda unga till att utveckla bättre förutsättningar till återhämtning och stresshantering. Till målgruppen hörde unga som upplevde att det var svårt att hantera vardagen på grund av stress. Projektet strävade även till att på ett allmänt hälsopromotivt plan öka förståelsen och intresset för ämnet stress och stresshantering. Projektets arbetssätt och hur verksamheten byggdes upp baserade sig på behovskartläggningen.

Figur 1. Folkhälsans förbunds vinjett för projektet

I planeringsskedet av projektet kartlades behovet av återhämtning och stresshantering hos unga. Det gjordes bland annat en enkätundersökning bland svenskspråkig skolpersonal i samband med EDUCA- mässan 2014 (50 svarande), en enkätundersökning bland svenskspråkiga skolkuratorer som utfördes hösten 2012 (27 svarande) och fem fokusgruppsintervjuer där unga från gymnasier, yrkesskolor, ungdomsverkstäder och även unga i grundskolan i årskurs 9 deltog. Även en större gallup-undersökning genomfördes i samband med Stafettkarnevalen 2015.

Projektet inleddes i januari 2016 och under våren 2016 genomfördes enkätundersökningen vilket detta examensarbete baserar sig på. Information om enkätundersökningen skickades ut till alla svenskspråkiga gymnasier, yrkesskolor samt tvåspråkiga ungdomsverkstäder i Finland.

Ungdomsverkstäder är instanser där unga i åldern 13 till 29 år får stöd enligt sina individuella behov. De unga som deltar i ungdomsverkstäder har till exempel inte fått avgångsbetyg från grundskolan, avbrutit sina studier, är arbetslösa eller har svårigheter

med att få en studieplats eller arbetsplats. Tanken bakom stödet som ungdomsverkstäderna erbjuder är att förbättra de ungas individuella färdigheter genom att stärka deras sociala kompetens, självständighet och självförtroende. (Nordisk Kunskapsbank 2014)

Utgående från resultaten från kartläggningen planeras innehållet för en Webb-portal samt för workshop- och kamratstödsverksamhet inom "De e lugnt" projektet. Verksamheten ger unga praktiska tips om stresshantering och återhämtning i hälsofrämjande syfte. Folkhälsans projekt kommer att framskrida fram till slutet av år 2018.

3 FOKUSERING OCH ARBETSLIVSRELEVANS

Stress och psykisk ohälsa är ofta kopplade till utbrott av både psykiska sjukdomar och folksjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar (Karvonen 2009 s.121-123). Det är därför viktigt att forska inom stress och utföra projekt för att öka förståelsen inom ämnet.

I vårt examensarbete granskade vi sambanden mellan stress och sömn samt stress och fysisk aktivitet. Tidigare forskningar har påvisat att sömn och fysisk aktivitet samverkar med stress och är en av orsakerna till att variablerna sömn och fysisk aktivitet inkluderades i enkäten.

Inom fysioterapi yrket kan detta arbete ge fysioterapeuten en insyn i ämnet stress och stresshantering och hur individen påverkas av stress. Denna kunskap möjliggör i sin tur arbete ur ett mer holistiskt perspektiv.

3.1 Problemavgränsning

Projektets verksamhetsområde och tema var brett och innefattade många variabler som tangerade målgruppens välbefinnande och behovet då det kom till stress och stresshantering. Detta examensarbete baserade sig på enkäten som finns bifogad till detta arbete (se bilaga 1). Frågorna i enkäten omfattade bl.a. stress, stresshantering, lycka, sömn och levnadsvanor. Variablerna som vi i detta arbete fokuserade på var stress, stresshantering sömn och fysisk aktivitet. Variablerna som vi valde att exkludera från enkäten berörde bland annat matvanor och frågor angående det sociala livet.

3.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med vårt arbete var att kartlägga hur de unga upplevde stress, deras sovvanor och fysiska aktivitet samt hur dessa faktorer samverkade med stress. Vi besvarade våra frågeställningar utgående från enkätundersökningens resultat. Alla svenskspråkiga gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder i Finland hade möjlighet att delta i enkätundersökningen. Målgruppen som behandlades var unga i åldern 16-20 år. Utgående från enkäten formade vi sex frågeställningar.

1. Vilken uppfattning har unga om sin stress och stresshantering?
2. Vad finns det för skillnader mellan ungas uppfattning om sin stress och stresshantering mellan gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder?
3. Vilken uppfattning har unga om sin sömn och vilka är sambanden mellan uppfattad stress och sömn?
4. Vad finns det för skillnader mellan ungas uppfattning om sin sömn mellan gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder?
5. Vilken uppfattning har unga om sin fysiska aktivitet och vilka är sambanden mellan uppfattad stress och fysisk aktivitet?
6. Vad finns det för skillnader mellan ungas uppfattning om sin fysiska aktivitet mellan gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder?

4 TEORETISK BAKGRUND

I detta kapitel tas tidigare forskning upp om stress inom den teoretiska referensramen för arbetet. Begreppet stress är brett och ofta missförstått, vilket kommer att beskrivas i den allmänna bakgrunden. För att förklara termen stress har vi valt att presentera stress som begrepp och beskriva stressfysiologin och forskning om stress då det kommer till fysiologiska reaktioner och beteende. I bakgrunden kommer vi att ta upp hur levnadsvanorna, speciellt sömn och fysisk aktivitet samverkar med stress. Till sist lyfter vi fram stresshantering och begreppet salutogenes som är ett sätt att förstå och se på hälsa.

4.1 Allmänt om stress

Stress är ett av de mest använda och samtidigt missförstådda begrepp i dagens läge, eftersom begreppet används för att beskriva både den fysiska och psykiska belastningen d.v.s. både det stressframkallande stimulit samt reaktionen på belastning (Jonsdottir & Folkow 2013 s. 18). Eriksen och Ursin (2013 s. 26) delar in begreppet stress i fyra delområden enligt dess olika betydelser, nämligen 1) den stressframkallande stimuleringen, 2) hur individen upplever stimuleringen, 3) reaktionen över vad som händer i kroppen fysiologiskt och psykologiskt och 4) individens återkoppling och upplevelsen av den stressframkallande stimuleringen. De olika betydelserna av termen stress gör att den är en av de mest missförstådda i dagens läge. I folkmun kopplas stress oftast ihop med termens intensiva form och negativa symtom. Stress förekommer även i olika intensitet och är vanligt och normalt och rentav nödvändigt (Jonsdottir & Folkow 2013 s. 18).

För att förklara termen stress har flera uppdelningar gjorts. Enligt stressens påverkan på individen har en kategorisering gjorts nämligen i positiv, tolerabel eller negativ stress. Positiv stress är kopplad till god självkänsla, impuls kontroll, förmåga att anpassa sig och beslutsförmåga. Dessa hjälper individen att klara av en stressande situation. Tidigare erfarenheter och socialt stöd har stor betydelse när det gäller utveckling av dessa egenskaper. Negativa upplevelser kan framkalla positiv stress hos individer som har dessa egenskaper. Tolerabel stress innebär stress med återhämtning och uppstår när individen upplever något negativt men har förutsättningar för att hantera situationen. Ne-

gativ stress däremot innebär stress med dålig eller bristfällig återhämtning och uppstår i stressframkallande situationer där individen inte har tillräckligt med resurser för att hantera den. (McEwen 2013 s. 88-89)

Under evolutionen har stress varit en viktig faktor för artens överlevnad eftersom stressreaktionen förbättrat individens fysiska prestationsförmåga i farliga eller hotfulla situationer, likaså har det varit för människosläktet. Forskningar har påvisat att tillfällig stress kan förbättra både fysisk och psykisk prestationsförmåga (Koskinen 2010, Stjernström Roos 2014, Jonsdottir & Folkow 2013 s. 16, 21). Enligt Jonsdottir och Folkow (2013 s. 16, 21) är stressframkallande stimuli även viktigt för hjärnans funktion i och med att hjärnan är ständigt förändras alltså plastisk och behöver denna typ av stimuli för att fungera så optimalt som möjligt.

Den typiska stressframkallande stimuleringen som utsätter oss människor för stress har förändrats under evolutionens lopp. I början av människans evolution blev vi utsatta för mer fysisk stress i form av fysiska hot som krävde att vi måste kämpa för att överleva. I dagens läge blir vi mer utsatta för psykisk stress. I jämförelse till den fysiska stressen leder den psykiska stressen till mildare stressreaktioner i kroppen men stressen är ofta mer utdragen och saknar ordentlig återhämtningsperiod. Det kan leda till att stressreaktionen hamnar i obalans och blir ofördelaktig för situationen. Till psykisk stress hör det när människor blir påfrestade av den omgivande psykosociala miljön som innefattar faktorer såsom socioekonomisk status, relationer, etnicitet och religion. Att den typiska stressframkallande stimuleringen har förändrats medför nya utmaningar för människan, eftersom det oberoende om stressen är påverkad av fysisk eller psykisk stress sker samma fysiologiska mekanismer i kroppen. (Jonsdottir & Folkow 2013 s. 21, Eriksen & Ursin 2013 s. 26)

Stress är normalt och är en väsentlig del av livet. Det gäller att hålla stressen i balans eftersom den positiva och tolerabla stressen kan vara till en fördel för hälsan medan den negativa stressen kan leda till hälsoproblem. (Stjernström & Roos 2014, Jonsdottir & Folkow 2013 s. 16, 21).

4.2 Stress hos unga

Det är inte bara vuxna som blir utsatta för stress och stressrelaterade symtom, utan är även ett växande problem hos unga i dagens läge. Den moderna informationsteknologin har gett oss möjligheten att nästan obegränsat söka information. Denna utveckling skapar nya utmaningar inom stress inom mängden information och nätmobbning. Den ständiga uppkopplingen och närheten har kopplats till negativ stress. (Bunketorp Käll & Ekman 2013 s. 234)

Institutet för Hälsa och Välfärd genomförde år 2015 bland unga i gymnasier och yrkesläroverk i årskurs ett och två en undersökning ”Hälsa i skolan”. Resultaten från undersökningen tyder på att över 50 % av flickorna och ca 35 % av pojkarna upplever att de har känt att skolarbeten eller arbetet relaterat till studierna under skolåret fortsättningsvis är eller ganska ofta är för stort. Antalet unga som lider av skolutmattning (fin. koulu-uupumus) har fortsatt att stiga sedan mätningen år 2013. Antalet flickor som lider av skolutmattning har stigit med 5 % mellan mätningarna år 2013 och 2015. (Institutet för hälsa och välfärd, Hälsa i skolan undersökningen, 2015)

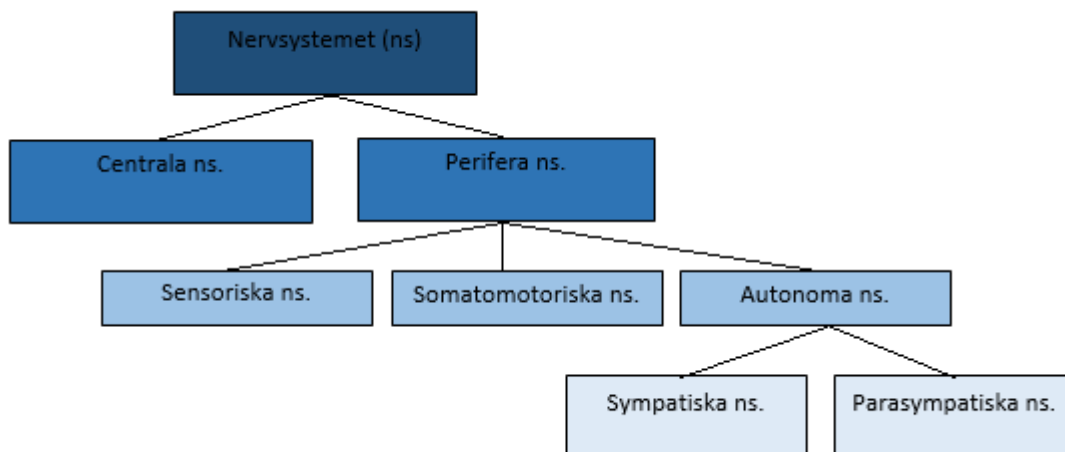
Stressade ungdomar beskriver att de känner sig gråtfärdiga, panikslagna, trötta eller irriterade vid stress. (Bunketorp, Käll & Ekman 2013 s. 234). Stressen hos unga påverkas ofta av vad som händer i näromgivningen, exempelvis kan konflikter hemma, sjukdomar, föräldrarnas arbetslöshet eller mobbning utsätta unga för negativ stress. Långvarig negativ stress är oroväckande eftersom risken för att drabbas av stressrelaterade sjukdomar är större under ungdomsåren än under andra livsskeden, eftersom de kognitiva och emotionella resurserna samt stresshanteringsförmågan håller på att utvecklas. (Karvonen 2009 s. 121, Sandberg 2000 s. 2282)

Även om stress kan ha negativa konsekvenser är det viktigt att komma ihåg att stressframkallande situationer också kan ha en positiv inverkan på ungas utveckling om omgivningen är stödande och de individuella resurserna är tillräckliga. Därför är det viktigt att lära unga hur man hanterar stressande situationer istället för att skydda unga från möjliga stressituationer (Sandberg 2000 s. 2285).

4.3 Stressfysiologi

Sedan antiken har människan intresserat sig för och forskat i stressfysiologi (Jonsdottir & Falkow 2013 s. 18). För att förstå vad stress egentligen innebär bör man ha en förståelse över de fysiologiska reaktionerna vid stress.

Människans nervsystem består av det centrala nervsystemet d.v.s. hjärnan och ryggmärgen samt det perifera nervsystemet som består av nerverna som löper från ryggmärgen till resten av kroppen. Det perifera nervsystemet kan delas in i tre grupper enligt funktion, nämligen i det sensoriska-, somatiska- samt det autonoma nervsystemet. Det sensoriska nervsystemets uppgift är att uppfatta fysiska och kemiska stimuli från den omliggande miljön, det somatiska nervsystemet styr skelettmuskulaturen och det autonoma nervsystemet som vi huvudsakligen kommer att fokusera på omfattar de ofrivilliga organfunktionerna. Det autonoma nervsystemets uppgift är därmed att reagera på ett stimuli genom att styra hjärtat och glatt muskulatur samt hormonproduktionen genom körtlar. Det autonoma nervsystemet är viktigt för att kroppens inre miljö skall hållas i balans och för att kroppen skall kunna svara på yttre hot och faror d.v.s. stress. (Sand et. al 2006 s. 106, 134-135). Det autonoma nervsystemet kan ytterligare delas upp i två grupper, nämligen de sympatiska- och parasympatiska nervsystemet (Sand et. al. 2006 s. 136-138). (se figur 2)



Figur 2. Nervsystemets uppbyggnad

När vi hamnar i en stressande situation aktiveras det autonoma nervsystemet. Det sympatiska nervsystemet aktiveras genom att de hormonproducerande körtlarna ökar vår fysiska och psykiska prestationsförmåga samt hämmar aktiveringen av det parasympatiska nervsystemet, som fungerar i motsatt riktning och verkar återhämtande. (Sand et. al. 2006 s. 136-138). Detta innebär att oberoende vad den stressframkallande stimulinen är och vem det är som upplever den, sker det en liknande neurohormonell alarmreaktion i kroppen. Skillnader i intensiteten varierar dock i enlighet med situationens natur. (Jonsdottir & Folkow 2013 s. 20) Det sympatiska nervsystemet innebär att kroppen förbereder sig för en krissituation, genom en förbättrad hjärt- och kärlfunktion, respiration samt energitillförsel (Sand et. al. 2006 s. 138).

Det som händer i kroppen vid en stressande situation är en betydande blodtrycksstegring genom ökad hjärtfrekvens och venöst återflöde samt en koncentrerad energitillförsel till muskler och hjärta. Parallellt hämmas aktiviteten av det parasympatiska nervsystemet som står för kroppens återhämtning vilket bland annat betyder att blodförsörjningen minskar till mag- och tarmkanalen och njurarna. Parallellt med skelettmuskulaturens ökade genomblödning och energitillförsel förbättras även styrningen av muskulaturen för att den skall klara av att arbeta snabbare och med större kraft. (Jonsdottir & Folkow 2013 s. 20) Samtidigt ökar respirationen det vill säga andningen genom att bronkerna utvidgas samt att andningsfrekvensen ökar. Andra reaktioner är ökad svettning som bidrar till att hålla kroppstemperaturen under kontroll i och med den ökade energiomsättningen. De tre stresshormonerna, som produceras i kroppen är adrenalin, noradrenalin och kortisol. En förhöjning av adrenalinnivån i kroppen innebär att koagulationsförmågan i blodet förbättras samt utsöndringen av glukos och fettsyror från kroppens näringsförråd aktiveras. Vid långvarig stress ökar aktiviteten i det sympatiska nervsystemet och utsöndringen av kortisol i blodet ökar. Detta tillstånd kan leda till att matspjälkningen försämras, energiupptagningen och blodtrycket höjs samt immunförsvaret försämras. (Sand et. al. s. 136-139, 434)

Som tidigare nämnt sker liknande fysiologiska stressreaktioner i kroppen oberoende av det stressframkallande stimuli eller individen som upplever det. Värt att poängteras är att forskning har påvisat att individer upplever stress på olika sätt fastän de fysiologiska reaktionerna är liknande. En individs reaktion på den stressande situationen beror på hur

han eller hon tolkar och bedömer situationen, på ärftliga faktorer samt på tidigare erfarenheter. (Eriksen & Ursin 2013 s. 26-27 Jonsdottir & Folkow 2013 s. 23)

I dagens samhälle kan de “urgamla” fysiologiska stressreaktionerna ses som en utmaning för mänskligheten. Vad Jonsdottir och Folkow menar med detta är att den tidigare välfungerade stressreaktionen inte mera är lika välanpassad till det moderna samhället. Den stressframkallande miljön vi lever i idag ser annorlunda ut än den gjorde för våra förfäder. Stressande situationer är i dagens läge är ofta mer utdragna samt saknar tillräcklig återhämtning. Ett exempel på en negativ aspekt är en för hög blodtrycksstegring vid en stressreaktion. För våra förfäder ökade blodtrycket bl.a. för att snabbare kunna ge näring till musklerna under ett kämpa eller fly scenario. Hos unga idag beror stressen ofta på till exempel för mycket skolarbete. Vid ett sådant tillfälle sker en blodtrycksökning precis som hos våra förfäder men skillnaden är att vi idag inte behöver varken fly eller kämpa. Den normala kärlutvidgningen som skulle ha skett vid muskelaktivering sker inte vilket leder till att blodtrycket blir ofördelaktigt högt för situationen i fråga. (2013 s. 17, 21-22) Jonsdottir och Folkow (2013) räknar även upp problematiken med långvarig stress i och med att den förhöjda kortisolhalten i blodet leder till störningar i ämnesomsättningen av blod- och fettregleringen vilket leder till fettinlagring speciellt ökad bukfetma, också insulinkänsligheten försämras och muskelutveckling motverkas. (2013 s. 21, 22). Vår fysiologiska stressreaktion kan alltså ses som en utmaning i dagens läge eftersom människan inte är lika fysiskt aktiv som förut.

4.4 Levnadsvanor och salutogenes i stresshanteringen

Som tidigare nämnts är stress viktigt, men bara om den förekommer i lämplig dos och individen har tillräckliga individuella resurser till återhämtning. (Jonsdottir & Folkow 2013 s. 16)

Återhämtning innebär att en individ återfår balansen efter stress eller belastning av något slag. Folkhälsan har för projektet “De e lugnt - stresshantering för unga” (2016) definierat återhämtning enligt följande:

Återhämtning handlar om att återfå balans. Beroende på individuella behov kan återhämtning innebära sömn, stresshantering, fysisk aktivitet, avslappning, kost, sociala relationer m.m. Alla måste lära sig känna igen sina egna behov av återhämtning för att återfå balans och må bra.

Redan under antiken har man sett sambandet mellan den emotionella och kroppsliga hälsan. Jonsdottir och Folkow (2013 s. 17) nämner hur den hippokratiska skolan i det antika Alexandria lärde ut att när läkaren bemötte sin patient med tillförsikt och förtroende var redan "halva helandet vunnet". I dagens läge har detta forskats i och denna placebo effekt har visat sig framkalla fysiologiska effekter bland annat genom att endorfin frisättningen som påverkar smärtförmågan. Det finns ett nära samband mellan tankar och känslor och kroppens reaktioner vid stress t.ex. aktiverar starka negativa känslor det sympatiska nervsystemet som sätter igång en rad reaktioner i kroppen (mer information hittas under stressfysiologin) och vissa känslor och emotioner kan få oss att rodnad, svettas och får hjärtat att pumpa kraftigare. (Sand et. al. 2006 s. 131, 141)

Det är individuellt hur en individ tolererar stressframkallande stimuli, hanterar samt återhämtar sig från dem. Skillnaderna i hur en individ tolererar stress är delvis genetisk, men också självkänslan, tolkningen av situationen, sociala stödet och en god grundkondition spelar en stor roll. (Arnetz & Ekman 2013 s. 45-46, 49-50) Även levnadsvanorna spelar en roll vid hantering av stress.

Livsstilssjukdomar, såsom hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes är vanliga hälsoproblem i dagens samhälle. Som namnet livsstilssjukdom antyder, har livsstilsfaktorer, såsom ohälsosam kost, fysisk inaktivitet, dåliga sömnvanor och rökning stor betydelse när det gäller insjuknandet i dessa. Forskningar anger också att det finns ett samband mellan fysisk inaktivitet och långvarig stressbelastning och att dessa ökar risken att utveckla högt blodtryck och andra livsstilsrelaterade sjukdomar. Eftersom fysisk inaktivitet har blivit den mest betydande riskfaktorn när det gäller livsstilssjukdomar kan sambandet mellan psykosocial stressbelastning och livsstilssjukdomar dels förklaras med fysisk inaktivitet. (Jonsdottir & Folkow 2013 s.16-17)

När det kommer till ungas hälsa har det visat sig att sunda levnadsvanor och tillräcklig sömn är viktiga faktorer som har stor betydelse när det gäller ungas hälsa (Bunketorp, Käll & Ekman 2013 s. 235) Både Karvonen (2009 s. 122) och Sandberg (2000 s. 2282) betonar vikten på stödet som unga behöver få av vuxna.

Salutogenes som begrepp i stresshanteringen

Salutogenes är ett sätt att förstå och se på hälsa och att förstå hur de olika resurserna påverkar den. Det är kunskap och centrala begrepp som att förstå känslan av sammanhang, på engelska Sense of Coherence (SOC), och vilka resurserna individen använder för att bearbeta stress. För att utveckla ett salutogent förhållningssätt måste personen ta till sig kunskap. Information blir till kunskap först när ett lärande har uppstått. Lärandet betyder här att kunna tänka är i detta sammanhang att kunna tänka i sammanhang, begripa, hantera och hitta en meningsfullhet, detta kan ske till exempel genom att individen kunna reflektera över sig själv. (Salutogenes 2015 s. 20-21)

Begreppet känslan av sammanhang, SOC, har utvecklats av Antonovsky (1987). Han beskriver det som tre dimensioner, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet är att kunna strukturera kaos. För att kunna hantera en stressfull situation måste vi kunna på något sätt förstå den. En människa med hög begriplighet känner att hen kan hantera situationer och att situationerna går att lösa, ordna och förklara. Hanterbarhet innebär hur individen upplever att det finns resurser som hjälper till vid svåra situationer, det vill säga det stimuli som man bemöts av. Resurser kan vara vad hen själv har för inre faktor eller en yttre faktor som hen litar på, till exempel familj, vänner, tron eller vårdpersonal. (Antonovsky 1991 s. 40) Meningsfullhet innebär att individen känner att livet har en innebörd och att hen är känslomässigt involverad. Det finns en eller flera saker som är viktiga för personen och hen är villig att sätta energi på att lösa stressfulla situationer när det uppstår utmaningar. (Antonovsky 1991 s. 39-41)

4.5 Sömn och stress

Människan behöver vila och sömn så att kroppen skall kunna återhämta sig tillbaka till basnivån efter en belastning eller prestation. Sönnen fungerar som stressens motpol och antagonist, och återhämtningen sker när man sover. Sönnen delas in fem olika stadier (se tabell 1 s. 14). (Åkerstedt & Kecklund 2013 s. 131)

Tabell 1. Sömnens stadier

Stadium 1	Övergångsfas från vaken till sömn	Ingen betydelse för återhämtning	Långsamma rullande ögonrörelser	Ca 5% av den totala sömnen
Stadium 2	Bassömn	Återhämtning till viss mån	Sänkt muskelspänning, inga ögonrörelser	Utgör över 50% av den totala sömnen
Stadium 3 & 4 (SWS, slow wave sleep)	Djup sömn	Maximal återhämtning	Låg muskelspänning, avslappande, svårväckta	Ca 15-20% av den totala sömnen
Stadium REM (Rapid eye movement sleep)	Drömstadiet (kan även under andra stadier drömma)	Maximal återhämtning	Snabba ögonrörelser, extrem avslappning, ökad ämnesomsättning	Runt 20% av den totala sömnen

Sömnstadierna upprepas i cykler fyra till sex gånger under natten. Under sömnen händer det många olika fysiologiska processer. I de flesta delarna av hjärnan sjunker ämnesomsättningen och blodflödet. Blodtrycket sjunker under sömnen och andnings- och hjärtfrekvensen blir lägre. Kroppstemperaturen sjunker och muskelspänningar släpper. Under sömnen sker uppbyggnad, bland annat immunförsvaret ökar och insöndringen av melatonin, testosteron och tillväxthormon ökar. I sömnstadiet hålls blodglukos nivåerna höga, och tillväxthormonerna hindrar att insulinet styrs med blodglukos till cellerna. Detta kan leda till ämnesomsättningsstörningar, som metabolt syndrom, vilket uppträder i samband med stress. (Åkerstedt & Kecklund 2013 s. 131-137)

REM-sömn är viktig för inläringen och speciellt för processminnet. En huvudfunktion med sömnen är troligtvis att stärka centrala nervsystemets minnesstrukturer och skapa kopplingar i hjärnan. Under djupsömn utvecklas minnet, så som årtal och namn

far till minnet. Längden, effekten och andelen djupsömn är i direkt samverkan med hur länge man vakat. Ifall vakenheten blivit utsträckt leder det till akut trötthet, sänkt funktionsförmåga, större sömnbehov och kortare insomningstid. Efter ett dygn i vaket tillstånd är funktionsförmågan hälften sämre och efter två dygn är funktionsförmågan obefintlig och insomningsrisken tynger på. Då man är trött sänks förmågan för problemlösning och att fatta komplicerade beslut p.g.a. att nytänkandet är sänkt. (Åkerstedt & Kecklund 2013 s. 131-137)

Den optimala mängden sömn för en vuxen människa ligger i genomsnitt runt sju timmar per natt. Mängden sömn är i relation till åldern så en 20-åring behöver ungefär åtta och en halv timme sömn per natt. Eftersom många 20-åringar sover mindre än vad de skulle behöva för att vila ut och återhämta sig, är många ständigt trötta. (Åkerstedt & Kecklund 2013 s. 131-137)

Speciellt psykiska sjukdomar så som depression men också bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, migrän, högt blodtryck och lungsjukdomar korrelerar med sömnstörningar. Mindre sömn än fyra timmar eller mer än 12 timmar har påvisat ha ett samband med förekomsten av sjukdomar. Kort eller störd sömn höjer risken för diabetes och fetma, troligtvis på grund av att ämnesomsättningen under sömnen blir störd. Immunförsvaret försvagas i samband med sömnbrist. Kraven för att sömnen klassificeras som störd och att finns skäl för medicinering är när under tre veckors tid minst tre nätter i veckan förekommer sömnstörningar och dessutom förekommer det trötthet eller sänkt prestationsförmåga. (Åkerstedt & Kecklund 2013 s. 131-137)

Människan kan utsättas för en stor mängd av stress innan det påverkar sömnen. Stressen som förekommer i hård arbetsbelastning har visat sig öka behovet av sömn och bättre sömn. Det är dock viktigt att det finns tillräckligt med tid mellan arbetet och läggdags så att dagens stress hinner kopplas bort. Stressrelaterade sömnstörningar är ofta bundna till att personen inte kan stänga av tankarna på kvällen ifrån en stressande situation. (Åkerstedt & Kecklund 2013 s. 131-137)

I en undersökning som Institutionen för Hälsa och Välfärd gjorde framkom det att antalet unga som sover under åtta timmar per natt var ca 41 % i gymnasier medan andelen i

yrkesskola var 48 %. (Institutet för hälsa och välfärd 2015). I Amis-barometer år 2015 blev unga i yrkesskola i åldern 15-20 år i hela landet frågade om de tycker att de får tillräckligt med sömn. Andelen som ansåg att nattsömnen nästan alltid eller ofta var tillräcklig var 60,8 %. Andelen var 30,6 % som upplevde att nattsömnen nästan aldrig eller sällan var tillräcklig (N=16 110).

4.6 Fysisk aktivitet och stress

Fysisk aktivitet har en stor betydelse för vår hälsa. Redan Hippokrates konstaterade att om individen får rätt mängd fysisk aktivitet, inte för lite och inte för mycket, hittar han eller hon den säkraste vägen till hälsa. Både måttligt ansträngande och ansträngande fysisk aktivitet har en positiv effekt för både den fysiska och den psykiska hälsan, stillasittande och passiv livstil leder däremot till ökad risk för sjukdomar. (Jonsdottir & Börjesson 2013 s. 175, WHO 2016)

Världshälsoorganisationen (World Health Organisation, WHO), definierar fysisk aktivitet som all sådan aktivitet som kräver energiförbrukning och är producerat av skelettmuskulatur. Begreppet träning är en kategori under fysisk aktivitet, fysisk aktivitet skiljer sig från begreppet träning genom att det även innefattar aktiviteter som utförs bland annat på fritiden och i arbetet. Med träning avses ofta träningspass som är planerade och har struktur med syftet att förbättra eller uppehålla den fysiska konditionen. (WHO 2016)

Vid fysisk aktivitet aktiveras det sympatiska nervsystemet och detta leder till en rad reaktioner som förbereder kroppen att använda musklerna effektivt. Samma reaktioner sker även vid psykosocial stressbelastning (se kaptlet stressfysiologi för mera information). Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar konditionen, d.v.s. en viss fysisk belastning blir fysiologiskt mindre belastande om den upprepas tillräckligt ofta och tillräckligt länge. Jonsdottir och Börjesson anger att regelbunden fysisk aktivitet uppfattas ha positiv effekt för människans fysiologiska aktivering vid psykosocial stress, men mera forskning krävs för att kunna påvisa detta. (Jonsdottir & Börjesson 2013, s. 177)

Även om det saknas tillräckligt med bevis för att regelbunden fysisk aktivitet direkt skulle påverka det stressfysiologiska systemet, finns det studier som anger att vältränade personer har en bättre förmåga att hantera stress än otränade (Gerber et. al. 2013, Gerber et. al. 2014). Regelbunden fysisk aktivitet har påvisats att ha ett samband med socialt stöd, god sömn, optimism och upplevd självförmåga. Dessa faktorer är viktiga när det kommer till psykisk hälsa och upplevd stress (Gerber et.al. 2013 s. 150-151). Eftersom fysiskt aktiva individer oftast upplever sin psykiska hälsa bättre jämfört med andra, kan de också uppleva mindre stress i stressframkallande situationer (Jonsdottir & Börjesson 2013 s. 178).

Hur mycket fysisk aktivitet rekommenderas?

Fysisk aktivitet rekommenderas för alla åldersgrupper och grundrekommendationerna för fysisk aktivitet är baserade på den aktivitetsnivån kroppen behöver för att kunna fungera normalt (Jonsdottir & Börjesson s. 175). WHO:s statistik från 2010 visar globalt att 23% av vuxna (18 år och äldre), inte uppnådde rekommendationerna. Bland unga i åldern 11-17 var andelen 81%. Andelen inaktiva är större bland kvinnorna i länder vars bruttonationalprodukt (BNP) är hög. Den sjunkande nivån av fysisk aktivitet kan delvis förklaras av ökningen av inaktivitet i arbetet och på fritiden samt passiva former av transport. (WHO 2016)

I tabell 2 (s. 18) finns rekommendationer för fysisk aktivitet av UKK -Institutet och WHO. Orsaken varför rekommendationerna för både unga och vuxna är inkluderade är p.g.a. att målgruppen i detta examensarbete, är i åldern 16-20.

Tabell 2. Rekommendationer för fysisk aktivitet

Målgrupp och organisation	Målgruppens ålder	Uthållighets- träning per vecka	Styrke- träning per vecka	Annat
UKK, unga	13-18 år		3 gånger	90 min fysisk aktivitet dagligen, varav 45 min raskt motionera alltid när du kan
WHO, barn och unga	5-17 år		3 gånger	minst 60 min fysisk aktivitet varje dag, med måttligt ansträngande eller ansträngande intensitet Mera än 60 min för övriga positiva hälsoeffekter
UKK, vuxna	18-64 år	150 min raskt ELLER 75 min ansträngande	2 gånger	Koordination och balanst träning 2 gånger
WHO, vuxna	18 år och äldre	minst 150 min med måttligt ansträngande ELLER 75 min med ansträngande intensitet ELLER en motsvarande kombination	2 gånger, för stora muskelgrupper	300 min/vecka fysisk aktivitet för övriga positiva hälsoeffkter 10 min ELLER längre/gång för att förbättra kardiorespiratorisk hälsa

5 METODIK OCH ARBETSPROCESS

Vårt examensarbete är en kvantitativ tvärsnittsstudie. Datainsamling utfördes under våren 2016 i alla svenskspråkiga gymnasier, yrkesskolor samt ungdomsverkstäder i Finland. Målgruppen var unga i åldern 16-20. I början av projektet var det viktigt att kartlägga hur unga upplever stress och deras upplevda behov av stöd gällande stresshantering. I denna fas av projektet kartlades förekomsten av stress hos unga. Behovskartläggningen genomfördes som en enkätundersökning, som är en ofta använd kvantitativ metod för att kartlägga större enheter (Jacobsen 2012 s. 27). Eftersom vi hade en relativt bra uppfattning om vad stress är men inte visste hur den upplevs av unga i Svenskfinland behövde vi många enheter, det vill säga extensiv design, som typiskt används i sådana här fall (Jacobsen 2012 s. 48-49). Strukturen av enkäten och frågorna arbetades huvudsakligen fram av projektledarna. Vi var med och påverkade frågorna och formuleringarna i enkäten. Vi utformade vår problemavgränsning efter att enkäten var färdigt uppbyggd.

5.1 Datainsamling och bearbetning av enkäten

Enkäten byggdes upp utifrån tidigare gjorda testbatterier och bearbetades av arbetsgruppen. Enkäten var tillgänglig elektroniskt och datainsamlingen samt bearbetningen skedde via det nätbaserade enkätprogrammet Webropol. Enkäten innehöll frågor om stress, stresshantering, levnadsvanor och hur de unga vill vara delaktiga i projektet "De e lugnt". De flesta av frågorna i enkäten var slutna och antingen rangordnade eller hade flersvarsalternativ, några öppna frågor fanns också med. Frågeenkäten fanns tillgänglig på Folkhälsans hemsida och det tog ca 15 minuter att fylla i enkäten.

Alla studerande, äldre studerande samt ungdomsverkstadsaktiva hade möjligheten att svara på enkäten. I detta examensarbete åskådliggjordes enkom målgruppens, d.v.s. alla 16-20 åringars svar i enlighet till våra frågeställningar. Vi redovisade resultaten genom en deskriptiv statistisk analys.

För att få en så stor svarsprocent som möjligt i denna undersökning gjordes många besök till enheter runt om i Svenskfinland. Arbetsgruppen besökte sammanlagt tio gymna-

sier, två yrkesskolor samt nio ungdomsverkstäder i Nyland, Åboland och Österbotten. Tanken med besöken var att berätta om projektet samt uppmuntra unga till att delta. Andra spridningssätt var bl.a. via Folkhälsans ungdomsverksamheter, elevriksdagen (ERIK) samt via utdelning av QR-infokort. Folkhälsans projektledare siktade på att få in 1500 svar på enkätundersökningen.

Alla enkätsvar kommer inte att kartläggas i detta arbete. Vi har valt att inkludera de frågor som passar bäst in på våra forskningsfrågor. I tabell 3 nedan är frågorna som är behandlade i detta arbete uppräknade enligt våra frågeställningar. Frågorna i tabellens andra spalt som berör områdena stress & stresshantering sömn och motion kommer ytterligare att jämföras sinsemellan för att ge svar på frågeställningarna fyra och sex genom att undersöka korrelation som är presenterade i tredje spalten. Datan kommer att behandlas genom bl.a. procentuella fördelningar i form av frekvensfördelningar samt genomsnitt och korrelationsmått.

Tabell 3. Frågor från enkätet som inkluderats i arbetet.

FRÅGESTÄLLNINGAR	Enkätrubrik/ Frågor vars frekvensfördelning kommer att presenteras	Korrelationen mellan svaren på följande frågor
1) Vilken uppfattning har unga om sin stress och stresshantering? 2) Vad finns det för skillnader mellan ungas uppfattning om sin stress och stresshantering mellan gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder?	stress och stresshantering/1-7(a,b), 8; lycka/1(a,e)	Stress och stresshantering/1&2; 1-2&3; 1-2&7a; 8& 7(a)&1-2. Lycka/1(a)& Stress och stresshantering(1-2); 1(e)& Stress och stresshantering (1-2) levnadsvanor/6

<p>3) Vilken uppfattning har unga om sin sömn och vilka är sambanden mellan uppfattad stress och sömn?</p> <p>4) Vad finns det för skillnader mellan ungas uppfattning om sin sömn mellan gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder?</p>	<p>Sömn: 1(a, b, d, e, f), 2, 3 4(a, b, c), 5, 6,</p>	<p>Sömn: 2&3; 4(a)& Stress och stresshantering 2 ; stress 2 & sömn 1(b); stress 2 & sömn 1(f); stress 2& sömn 6;</p>
<p>5) Vilken uppfattning har unga om sin fysiska aktivitet och vilka är sambanden mellan uppfattad stress och fysisk aktivitet?</p> <p>6) Vad finns det för skillnader mellan ungas uppfattning om sin fysiska aktivitet mellan gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder?</p>	<p>Levnadsvanor/1-8(b)</p>	<p>Levnadsvanor 1& Stress 1-2</p>

5.2 Validitet och reliabilitet

För att öka reliabiliteten och minimera risker i undersökningen har Folkhälsan använt sig av design-triangulering, d.v.s. kombinerat extensiva designen med den intensiva. I början av år 2015 gjordes en riktgivande behovskartläggning i form av fokusgruppsintervjuer och kunskap från dessa användes för att möjliggöra en extensiv undersökning. Den kvantitativa metoden valdes eftersom den ger en överblick över ett stort och komplext material på ett relativt enkelt sätt. Eftersom vi inte använde oss av en standardiserat frågebatteri, kan resultaten endast ses som riktgivande. Med denna metod finns det också risk för snedfördelning eller stort bortfall om en viss grupp unga antingen inte ville delta eller inte nåddes. (Jacobsen 2012 s. 75-78, 88-89)

5.3 Etiska överväganden

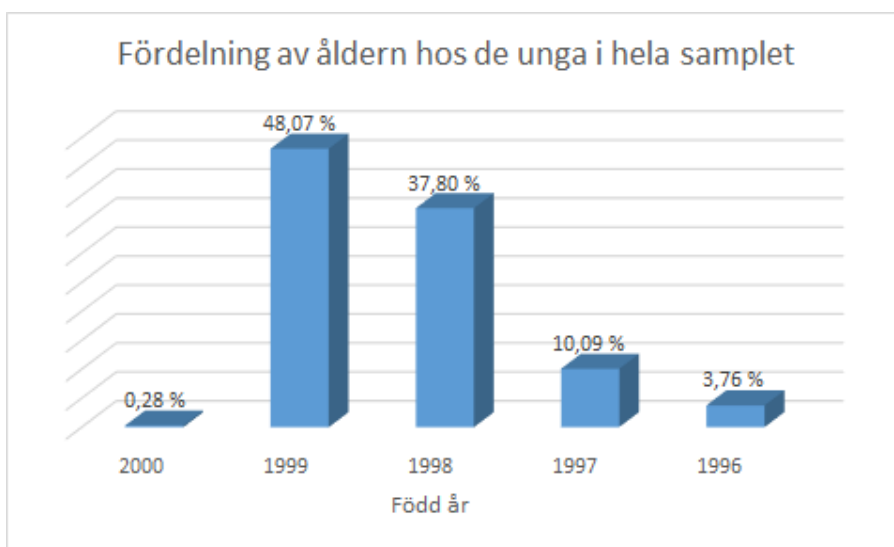
Vi har följt Folkhälsans aspekter och forskningslov. Folkhälsan har ansvar för de etiska aspekterna i projektet. Penningautomatföreningen RAY finansierar projektet ”De e lugnt”.

Under kartläggningens gång följde vi Forskningsetiska delegationens (TENK) riktlinjer för God vetenskaplig praxis (GVP). Det går ut på att man tar i beaktande forskningens alla delar, såsom dokumentering, presentationen, bedömningen av undersökningen och resultaten från undersökningarna, och utför den hederligt, omsorgsfullt och noggrant. Undersökningsresultaten publicerades öppet och ansvarsfullt. Andra forskares publikationer hänvisades till korrekt och deras resultat och arbete respekterades. Den data som användes under planerandet, genomförandet och rapporteringen lagrades enligt kraven. I arbetet beaktades det att det är frivilligt att delta i enkätundersökningen och deltagarna fick information om undersökningens syfte av projektledarna från Folkhälsan. Frågorna skyddade privatlivet och deltagandet var anonymt.

6 RESULTATREDOVISNING SAMT DISKUSSION

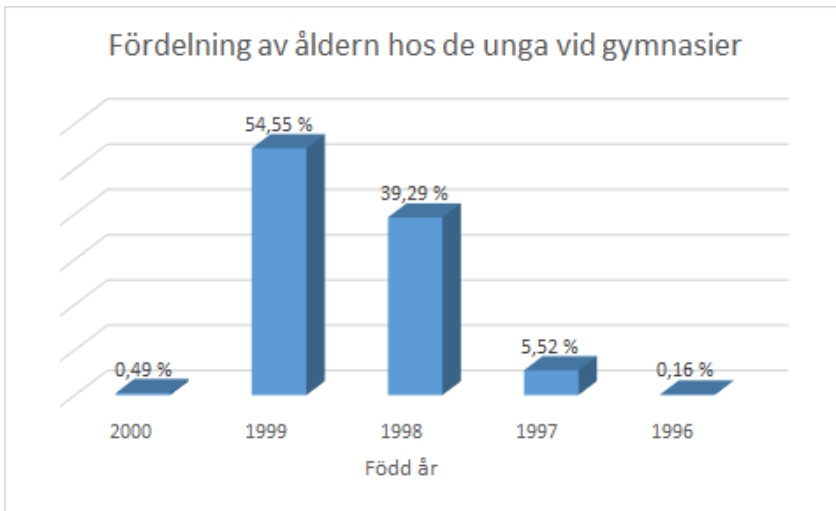
I detta kapitel kommer vi att redovisa samt diskutera enkät- undersökningens resultat. I resultatredovisningen kommer vi att besvara frågeställningarna i ordningsföljd från ett till sex. All data som framförs hänvisas direkt till figurerna i texten eller i bilagorna.

I enkätundersökningen deltog 1090 unga i målgruppen 16-20. Fördelningen av åldrarna för hela samplet kan ses i figur 3.

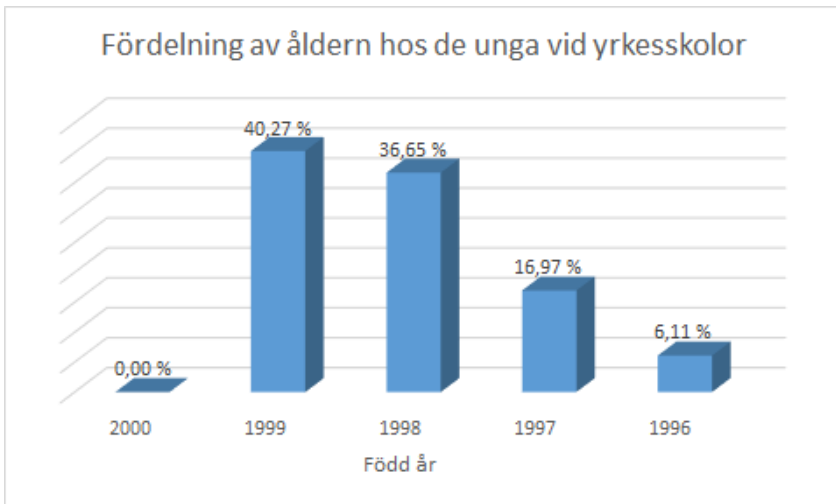


Figur 3. Fördelning av de ungas ålder i hela samplet. N= 1090

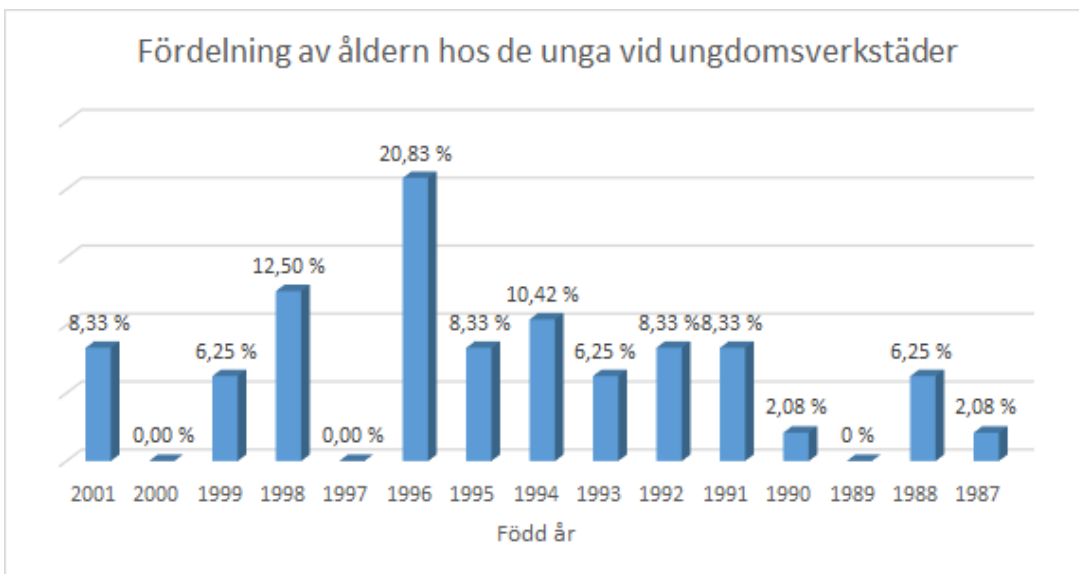
Största delen 56,5% av svaren kom från gymnasier (616 stycken, se figur 4 s. 24), från yrkesskolor kom 40,6% av svaren (442 stycken, se figur 5 s. 24) medan endast 1,7% (48 stycken) av svaren kom från ungdomsverkstäder. I och med den låga deltagar mängden från ungdomsverkstäder har alla svar inkluderas i ålder 15-29 (se figur 6 s. 24).



Figur 4. Fördelning av de ungas ålder från gymnasier. N= 616

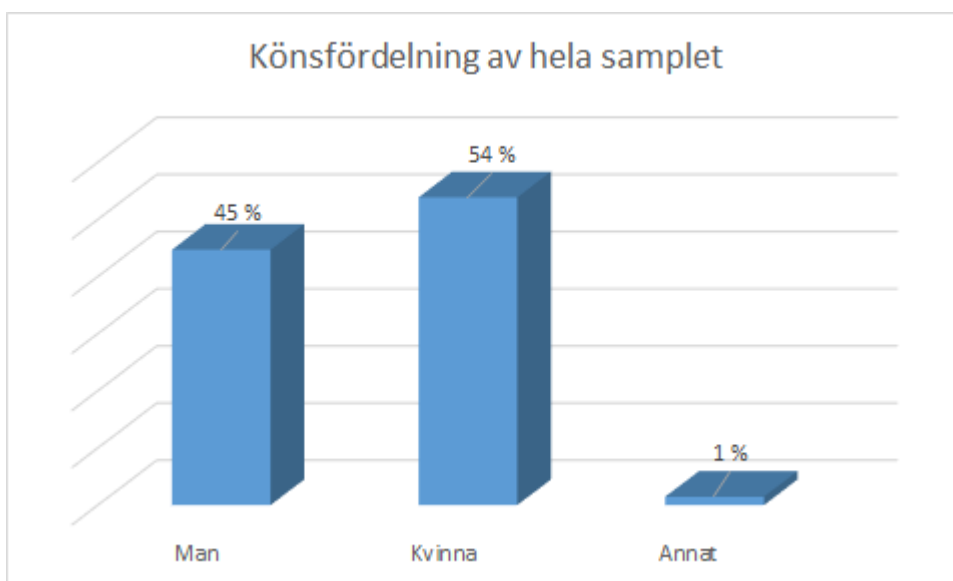


Figur 5. Fördelning av de ungas ålder från yrkesskolor. N= 442



Figur 6. Fördelning av de ungas ålder från ungdomsverkstäder. N= 48

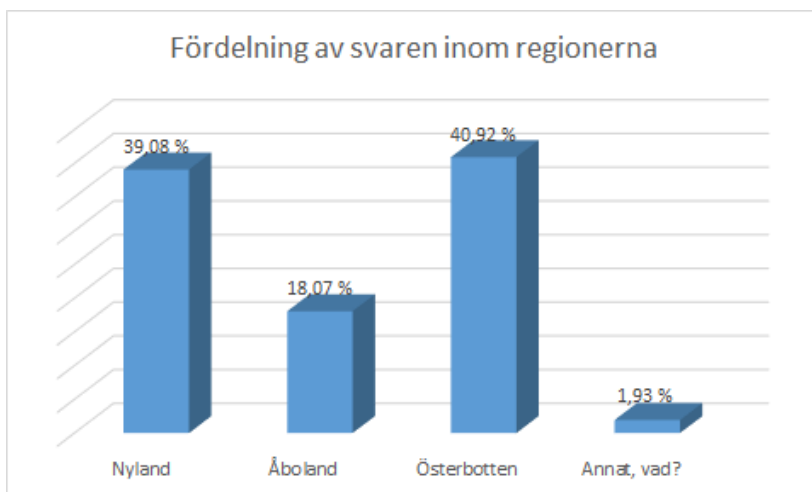
Av unga vid gymnasier och i yrkesskolor som besvarade enkäten var åldersgruppen 17-18 år mest representerade. Hos de unga i ungdomsverkstäder var majoriteten 20 år eller äldre. Könsfördelningen av alla svar kan ses i figur 7.



Figur 7. Könsfördelningen av hela samplet. N=1090

Könsfördelningen i de olika inriktningarna såg ut som följande: Av unga vid gymnasier var 36 % män, 63 % kvinnor och 1 % annat. Av unga i yrkesskolor var 57 % män, 42 % kvinnor och 1 % annat. Av unga i ungdomsverkstäder var 60 % män, 38 % kvinnor och 2 % annat (se bilaga 2.1, 3.1, 4.1, 5.1)

Fördelningen av svaren inom regionerna för hela samplet kan ses i figur 8 (s. 26). Av unga i gymnasier var 46 % hemma från Nyland, 30 % från Åboland och 21 % från Österbotten. Av unga i yrkesskolor var 69 % hemma från Österbotten, 29 % från Nyland och 2 % från Åboland. Av unga i ungdomsverkstäder var 63 % från Nyland, 29 % från Österbotten, 8 % från Åboland, 4 % uppgav att de inte hörde till någon av de uppräknade alternativen.

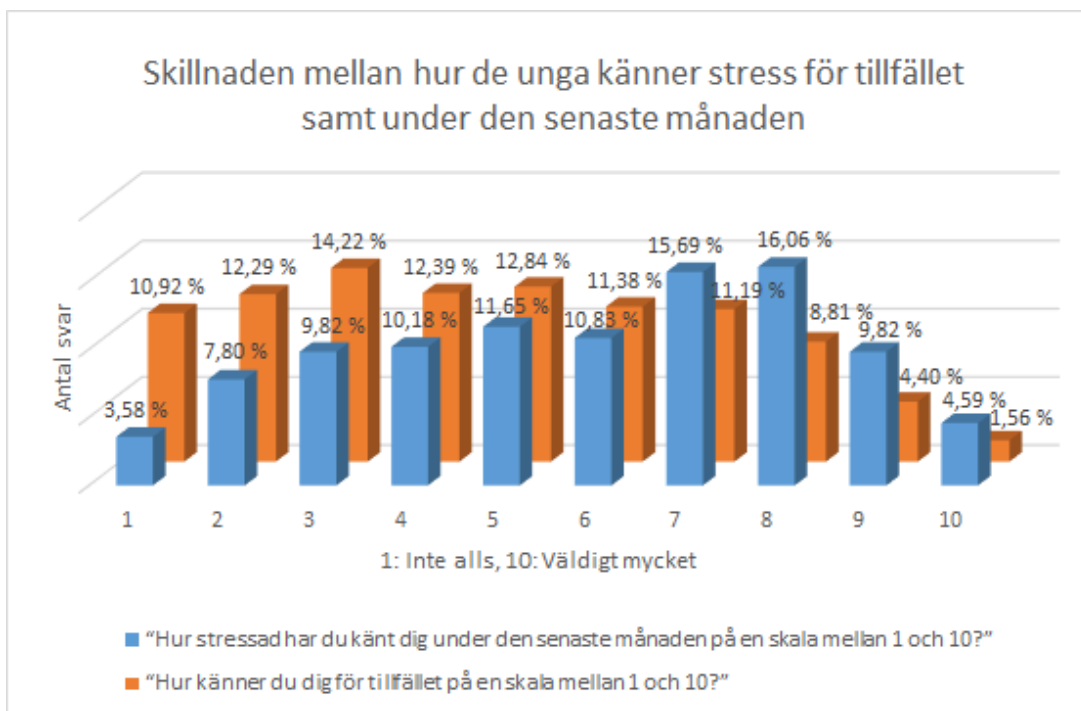


Figur 8. Fördelning av svaren inom regionerna för hela samplet. N=1090

6.1 Ungas uppfattning om sin stress och stresshantering

I detta kapitel kommer vi att presentera resultaten från hela samplet för att svara på frågeställning 1. Vilken uppfattning har unga om sin stress och stresshantering.

På en skala från 1 till 10, där 1 står för: känner sig inte alls stressad och 10: känner sig väldigt stressad fick de unga definiera hur stressade de kände sig för tillfället samt hur de hade känt sig stressade i genomsnitt under den senaste månaden, se figur 9.



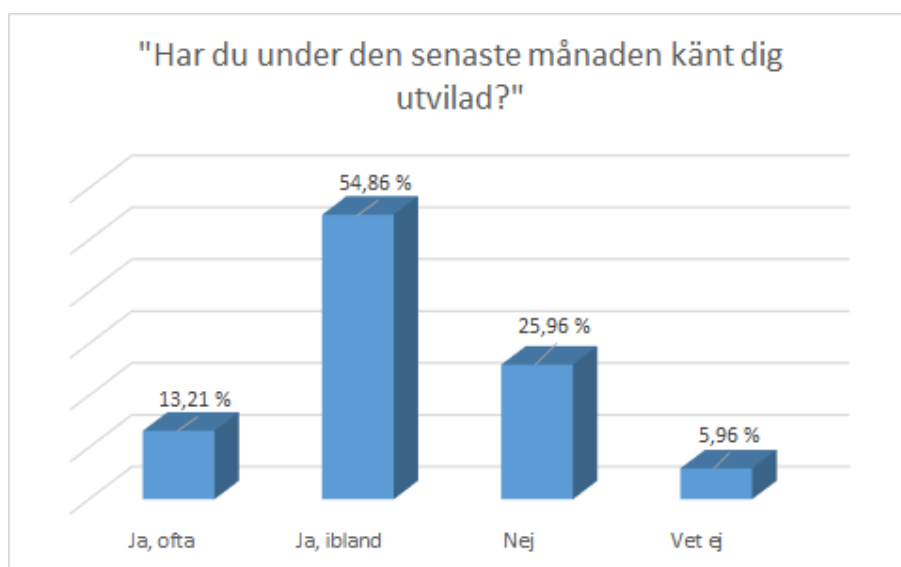
Figur 9. Svartsfördelningen av hela samplet vid frågorna angående hur de unga upplevde stress för tillfället då de fyllde i enkäten och hur stressade de hade känt sig under den senaste månaden. N=1090

Vid frågan “Hur känner du dig för tillfället på en skala mellan 1 och 10?” svarade de unga med medelvärdet 4,64. Andelen som beskrev sig som väldigt stressade för tillfället (svarsalternativ 9 och 10) utgjorde 6% av samplet.

Vid frågan “Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10?” steg medelvärdet från 4,64 till 5,85. Även andelen som hade känt sig väldigt stressade (svarsalternativ 9 och 10) steg från 6% till 14,4%.

Förhållandet mellan frågan över hur stressad de unga känt sig just vid det tillfället då de fyllde i enkäten och frågan om hur stressade de hade känt sig under den senaste månaden visade att de som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden (svarsalternativ 10) även kände sig väldigt stressade under tillfället då de fyllde i enkäten. Med medelvärdet 7,88 valde den största delen av de unga antingen svarsalternativ 8, 9 eller 10. Av de som valde alternativ 9 vid frågan om hur stressade de hade känt sig under den senaste månaden var svaren mer utspridda med ett lägre medelvärde än hos de som svarat alternativ 10 (se bilaga 2.4).

Vid frågan “har du under den senaste månaden känt dig utvilad?” upplevde de flesta att de ibland kände sig utvilade vilket kan ses i figur 10. Den största delen av dem som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden (svarsalternativ 10, 4,6%) ansåg att de inte känt sig lika utvilade under den senaste månaden i jämförelse med dem som känt sig stressade den senaste månaden på nivå 9 (se bilaga 2.5).



Figur 10. Fördelningen av svaren för hela samplet i frågan “Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?” N= 1090

Vid frågan "Tror du att stress är ett stort problem hos unga idag?" svarade 73,7% ja, 5,1% nej och 21,2% meddelade att de inte visste (se bilaga 2.3).

Vid frågan "Jag vet hur jag kan hantera stress" var medelvärdet 3,37 för hela samplet. Fördelningen på svaren kan ses i figur 11.

De som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden (svarsalternativ 10) hade ett medelvärde på 2,34 i frågan "jag vet hur jag kan hantera stress". De som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden (svarsalternativ 9) hade i frågan "jag vet hur jag kan hantera stress" ett medelvärde på 2,83 (se bilaga 2.6).



Figur 11. Fördelning av svaren av hela samplet vid frågan "Jag vet hur jag kan hantera stress" på en skala från 1-5 där 1: helt av annan åsikt och 5: helt av samma åsikt. N=1090

Vid frågan "Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?" ansåg ungefär lika många att de ibland fick stöd och att de inte upplever att de fick stöd (se figur 12 s. 29). Av dem som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden (svarsalternativ 10) ansåg största delen på 56% att de upplevt att de inte fått stöd med att hantera sin stress, 30% meddelade att de ibland fått stöd medan enkom 2% ansåg att de ofta fick stöd och 12% visste ej. Av dem som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden (svarsalternativ 9) var svaren mer jämt fördelade, största gruppen på 39,3% upplevde att de inte fick stöd med att hantera sin stress, 34,6% ansåg att de ibland fick stöd, 15% ansåg att de oftast fick hjälp och 11,2% har inte kunnat ge ett svar. Av de som känt sig väldigt stressade (svarsalternativ 10) var svaren mer utspridda (se bilaga 2.7).



Figur 12. Fördelning av svaren av hela samplet vid frågan “Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?”. N=1090

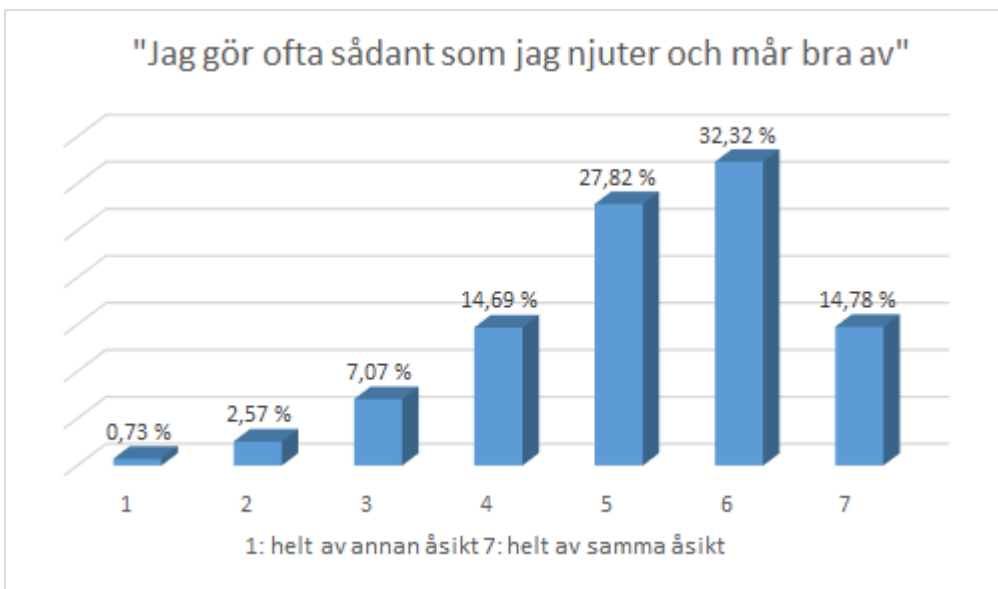
Det som stressade de unga var främst skolan (78,1%), tidsbrist (46,2%), prestationskrav/krav på sig själva (42%) och framtiden (36,2%) enligt undersökningen (se bilaga 2.2).

Genomsnittet av de unga upplevde ett medelvärde på 4,99 vid frågan angående hur de i allmänhet kände sig lyckliga på en skala från ett till sju där ett står för “inte så lycklig människa” och sju för “våldigt lycklig människa” (se figur 13 s. 30). Av de som känt sig väldigt stressade den senaste månaden (svarsalternativ 10) låg medelvärdet på 3,9 vilket var klart lägre än hos hela samplet. Av de som valt svarsalternativ 9 låg medelvärdet på 4,43 som även låg något under medelvärdet för hela samplet (se bilaga 2.8).



Figur 13. Fördelning av svaren av hela samplet vid frågan "I allmänhet skulle jag beskriva mig som en 1: inte så lycklig människa eller 5: väldigt lycklig människa. N= 1089

Vid frågan om de unga ofta gjorde sådant som de njöt och mådde bra av på en skala från 1 till 7 var medelvärdet 5,22 (se figur 14). Av de som känt sig väldigt stressade den senaste månaden (svarsalternativ 10) låg medelvärdet på 4,08 vilket var klart lägre än hos hela samplet, av de som valt svarsalternativ 9 låg medelvärdet på 4,69 som även låg under medelvärdet för hela samplet (se bilaga 2.9).



Figur 14. Fördelning av svaren av hela samplet vid frågan "Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av" på en skala från 1-7 där 1: helt av annan åsikt och 7: helt av samma åsikt. N= 1089

Diskussion om stress och stresshantering

De unga upplevde sig i genomsnitt medelmåttigt stressade vid frågan "Hur känner du dig för tillfället på en skala mellan 1 och 10" med ett medelvärde på 4,64. Stress på hög nivå förekom hos 14,8% av dessa unga då de hade valt antingen svarsalternativ 8, 9 eller 10. De unga som svarade antingen svarsalternativ 9 eller 10 stod för 6% av deltagarna i enkätundersökningen. Vid frågan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10?" steg medelvärdet med 12,1% till 5,85 jämfört med frågan angående hur stressade de kände sig för tillfället. Även andelen som hade känt sig väldigt stressade (svarsalternativ 9, 10) steg från 6% till 14,4% (figur 9 s. 26).

Sambandet mellan frågan över hur stressad de unga känt sig just vid det tillfället då de fyllde i enkäten och frågan om hur stressade de hade känt sig under den senaste månaden visade att de som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden (svarsalternativ 10) kände sig även mycket stressade under tillfället då de fyllde i enkäten. Största delen svarade antingen svarsalternativ 8, 9 eller 10 med ett medelvärde på 7,88. Svaren för andelen som kände sig stressade på en nivå 9 under den senaste månaden var mer utspridda med en lägre medelvärde än hos de som svarat alternativ 10 vid frågan om hur stressade de kände sig för tillfället. De mest valda nivåerna för att beskriva hur stressade de kände sig för tillfället hos de som valt svarsalternativ 9 vid frågan över hur stressade de har känt sig den senaste månaden var svarsalternativen 7, 8 eller 9 med medeltalet 6,92. Detta indikerade en mer tolerabel stressnivå hos de som upplevde en stressnivå 9 än hos de som valt svarsalternativ 10 (se bilaga 2.4).

Vid sambandet mellan frågorna hur stressade de unga hade känt sig under den senaste månaden och hur utvilade de unga hade känt sig under den senaste månaden kan vi åskådliggöra ett förhållande mellan stressnivå och återhämtning.

Vid frågan om hur de unga hade känt sig utvilade svarade största gruppen att de ibland känt sig utvilade. En fjärdedel av de unga upplevde dock att de inte hade känt sig utvilade vilket var nästan dubbelt fler än andelen som anser att de kände att de led av hög stress på nivå 9 eller 10 (figur 9 s. 26 och figur 10 s. 27).

Av andelen som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden på nivå 10 (4,6%) ansåg 76% att de inte känt sig utvilade under den senaste månaden. Av andelen som an-

såg sig väldigt stressade under den senaste månaden på nivå 9 (9,8%) ansåg 48,6% att de inte hade känt sig utvilade under den senaste månaden (se bilaga 2.5). Vi kan anta att dessa unga som upplevde hög stress och att de inte kände sig utvilade upplevde negativ stress där återhämtningen var dålig eller bristfällig eftersom dessa unga inte hade tillräckligt med resurser för att hantera den. (McEwen 2013 s. 88-89).

Det visade sig att de som hade högre stressnivå i hela samplet även upplevde att de inte hade känt sig utvilade. Sannolikheten att känna sig stressad på hög nivå nästan tredubblades med känslan att inte vara utvilad. Det var dock oklart vilken av de två faktorerna som ledde till den andra. Majoriteten av de unga ansåg att stress är ett stort problem hos unga idag. (se bilaga 2.3).

Vid frågan "Jag vet hur jag kan hantera stress" ställde sig de flesta i mitten med svarsalternativ 3. Av de resterande åsikterna var två och en halv gång fler av samma eller delvis av samma åsikt över om de kunde hantera stress än de som ansåg att de inte kunde eller delvis av den åsikten att de inte kunde hantera stress. I genomsnitt ansåg de unga sig vara delvis av samma åsikt med ett medelvärde på 3,37 (figur 11 s. 28).

Av dem som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden (svarsalternativ 10) ansåg majoriteten vara delvis av annan åsikt i frågan "jag vet hur jag kan hantera stress" med ett medelvärde på 2,34. De som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden (svarsalternativ 9) ansåg sig i frågan "jag vet hur jag kan hantera stress" vara något mer av samma åsikt med ett medelvärde på 2,83 (se bilaga 2.6). I jämförelse till hela samplets svar upplevde de som lider av hög stressnivå (svarsalternativ 9 och 10) att de inte i samma utsträckning kunde hantera stress.

Vid frågan "Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?" upplevde ungefär hälften av samplet att de ofta eller ibland fick stöd och andra hälften uppgav att de inte fick stöd eller inte visste. En större del av de unga angav att de inte fick stöd jämfört med dem som ansåg att de oftast fick stöd (figur 12 s. 29).

Av dem som känt sig väldigt stressade under den senaste månaden (svarsalternativ 10) upplevde över hälften att de inte fått stöd med att hantera sin stress och 30% meddelade att de ibland fått stöd, enkom 2% ansåg att de ofta fick stöd. I jämförelse till de som kände en stressnivå på nivå 10 ansåg de med svarsalternativ 9 vara mer av den åsikten

att de fick stöd (se bilaga 2.7). Majoriteten ansåg att de inte eller ibland fick stöd, 15% anser att de ofta fick stöd. De som led av hög stressnivå upplevde i större utsträckning än hela samplet att de inte fick stöd med att hantera sin stress.

Vid frågan om lycka ansåg sig genomsnittet vara medelmåttigt lyckliga med ett medelvärde på 4,99 (se figur 13 s. 30). Av de som känt sig väldigt stressade den senaste månaden på nivå 10 låg medelvärdet på 3,9 vilket var klart lägre än hos hela samplet. Av de som valt svarsalternativ 9 låg medelvärdet på 4,43 som även låg något under medelvärdet för hela samplet. Det visade sig således att de som led av högre stressnivå i hela samplet även upplevde att de var olyckligare (se bilaga 2.8).

Nästan hälften av de unga ansåg att de ofta gjorde sådant som dom njöt och mådde bra av. Medelvärde på alla svar var 5,22. Enkom några procent av samplet ansåg att de inte ofta gjorde sådant som de njöt och mådde bra av (figur 14 s. 30)

Av de som känt sig väldigt stressade den senaste månaden (svarsalternativ 10) låg medelvärdet på 4,08 vilket var klart lägre än hos hela samplet, Av de som valt svarsalternativ 9 låg medelvärdet på 4,69 som låg under medelvärdet för hela samplet (se bilaga 2.9). Detta indikerade att en individ med högre stressnivå tenderade till att ha åsikten om att hen inte så ofta gjorde sådant som han eller hon njöt och mådde bra av jämfört med medelvärdet för hela samplet. I detta fall låg dock deras svar på ett medelvärde mellan 4,08 och 4,69 som båda föll in i gruppen som varken hade kunnat definiera sig att vara av samma åsikt eller av annan åsikt i frågan.

Sammanfattning:

De unga upplevde sig i genomsnitt medelmåttigt stressade och nästan hälften ansåg att de ofta kände sig utvilade. De unga som led av stress på hög nivå utgjorde 14% av alla unga, det visade sig dock att en fjärdedel av de unga upplevde att de inte hade känt sig utvilade vilket var nästan dubbelt fler än andelen som upplevde att de led av stress på hög nivå. Det visade sig att sannolikheten att känna sig stressad på hög nivå nästan tredubblades med känslan att inte vara utvilad. Det är dock oklart vilken av de två faktorerna som leder till den andra. Majoriteten av de unga ansåg att stress är ett stort problem hos unga idag.

En större del av de unga angav att de inte fick stöd med att hantera sin stress jämfört med dem som ansåg att de ofta fick stöd. I genomsnitt ansåg majoriteten av de unga sig vara delvis av samma åsikt i frågan angående om de ansåg att de kunde hantera stress.

Av de unga som led av hög nivå av stress upplevde i större utsträckning än hela samplet att de inte fick stöd med att hantera sin stress samt upplevde att de i samma utsträckning inte kunde hantera stress.

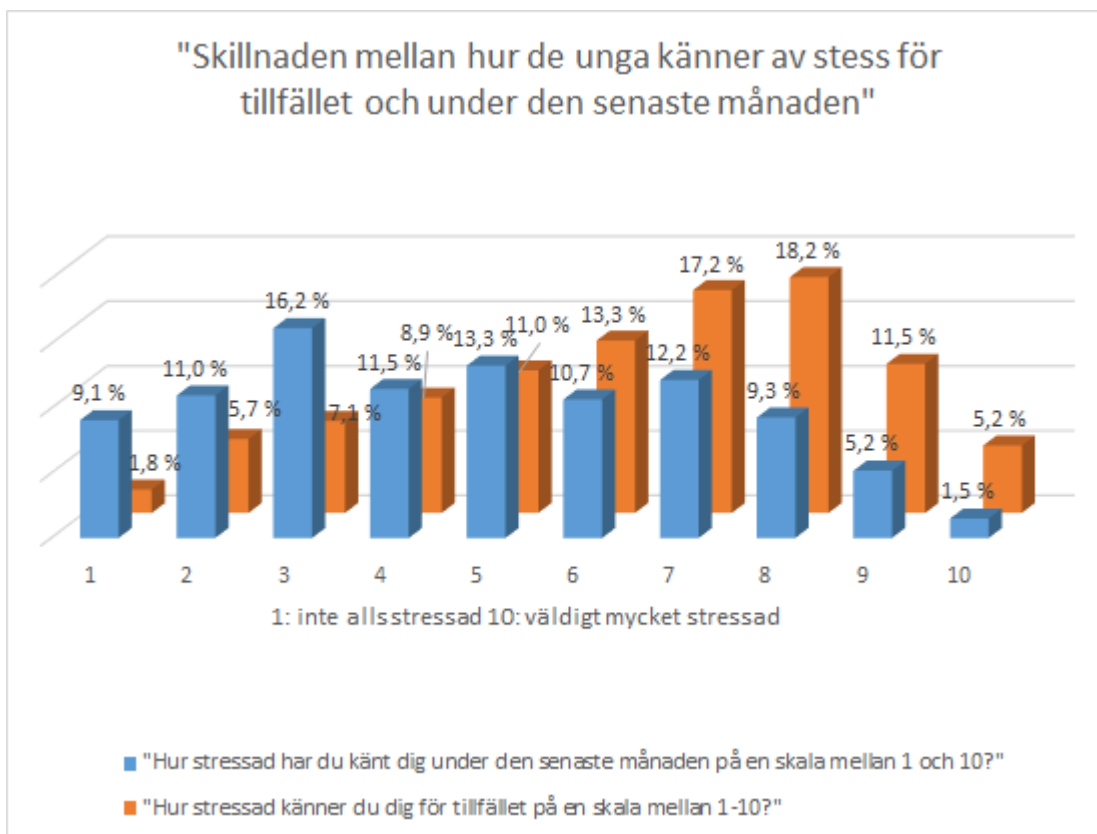
Nästan hälften av de unga ansåg att de ofta gjorde sådant som dom njöt och mådde bra av, endast några procent av samplet ansåg att de inte ofta gjorde sådant som de njöt och mådde bra av. Det visade sig att de unga som led av hög stressnivå upplevde att de inte i samma utsträckning gjorde sådant som de njöt och mådde bra av.

6.2 Stress och stresshantering bland unga vid gymnasier, i yrkesskolor och i ungdomsverkstäder

I detta kapitel kommer vi att presentera resultaten av frågeställning nr 2. Vad finns det för skillnader mellan ungas uppfattning om sin stress och stresshantering mellan gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder.

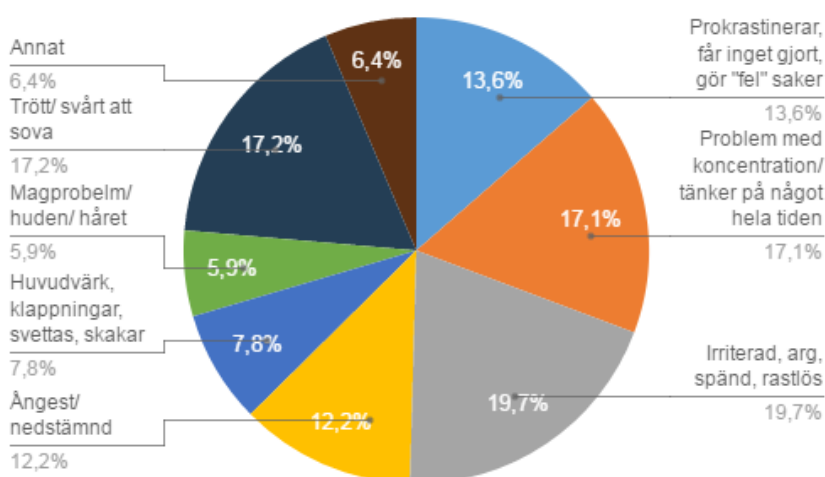
6.2.1 Stress och stresshantering bland unga i gymnasier

När unga i gymnasier fyllde i enkäten kände de sig stressade på ett medelvärde av 4,77 på en skala från 1 till 10 där 1 stod för inte alls stressad och 10 väldigt mycket stressad. Största delen angav sig att vara inte alls eller medelmåttigt stressade. Både medelvärdet och andelen mycket stressade var högre vid frågan "Hur stressad har du känt dig under senaste månaden på en skala från 1-10?" med ett medelvärde på 6,27. Fördelningen av svaren kan ses i figur 15 (s. 35).



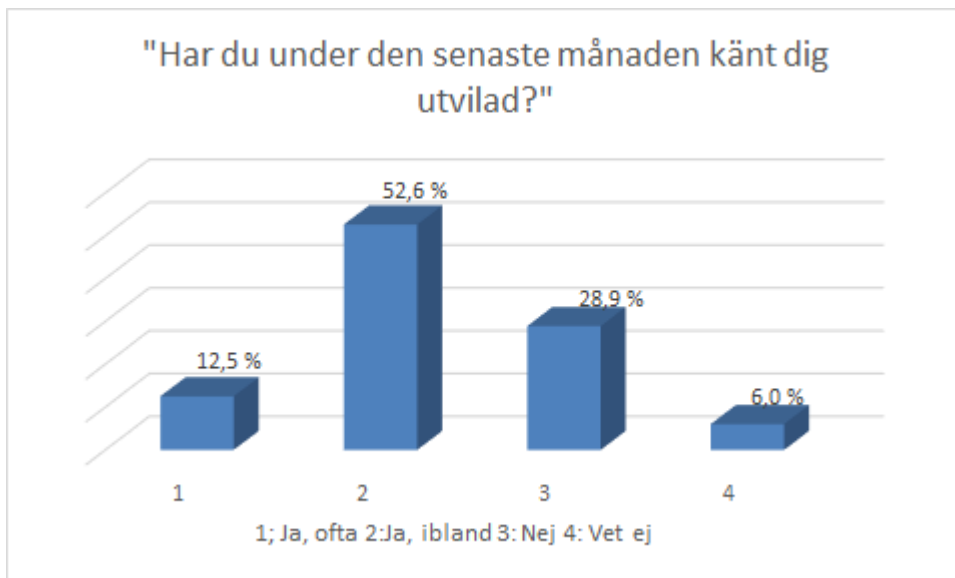
Figur 15. Svarsfördelningen av unga i gymnasiet vid frågorna angående hur de unga upplever stress för tillfället då de fyllde i enkäten och hur stressade de har känt sig under den senaste månaden. N= 616

På den öppna frågan "Hur märker du att du är stressad" svarade 19,7 % att de kände sig irriterade, arga, spända eller rastlösa när de är stressade. 17,2 % angav sina stresssymtom att vara trötthet eller sömnproblem och 17,1 % att de hade svårt att koncentrera eller att de tänkte på något hela tiden. Hela fördelningen av svaren finns i figur 16.



Figur 16. Svarsfördelningen av unga i gymnasiet vid frågan "Hur märker du att du är stressad?". N=454

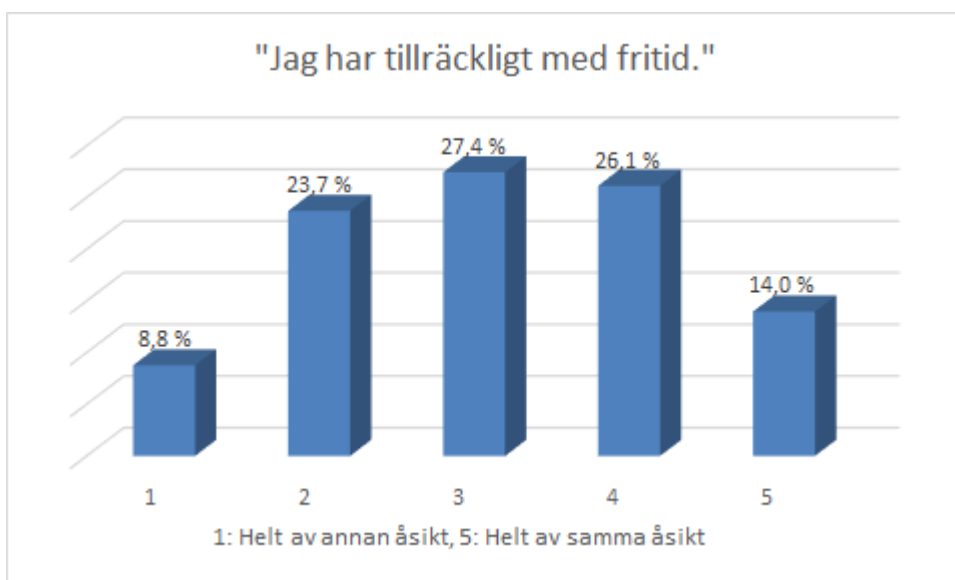
På frågan ”Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?” svarade 52,6 % ja, ibland och 28,9 % nej. Fördelningen av svaren kan ses i figur 17.



Figur 17. Svares fördelningen av unga i gymnasiet vid påståendet ”Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?”. N= 616

Antalet som trodde att stress är ett stort problem hos unga var 77,8 %, 4 % svarade att de inte trodde och resterande visste inte N=616 (se bilaga 3.2).

Se figur 18 över hur unga i gymnasiet besvarade påståendet ”Jag har tillräckligt med fritid.”.



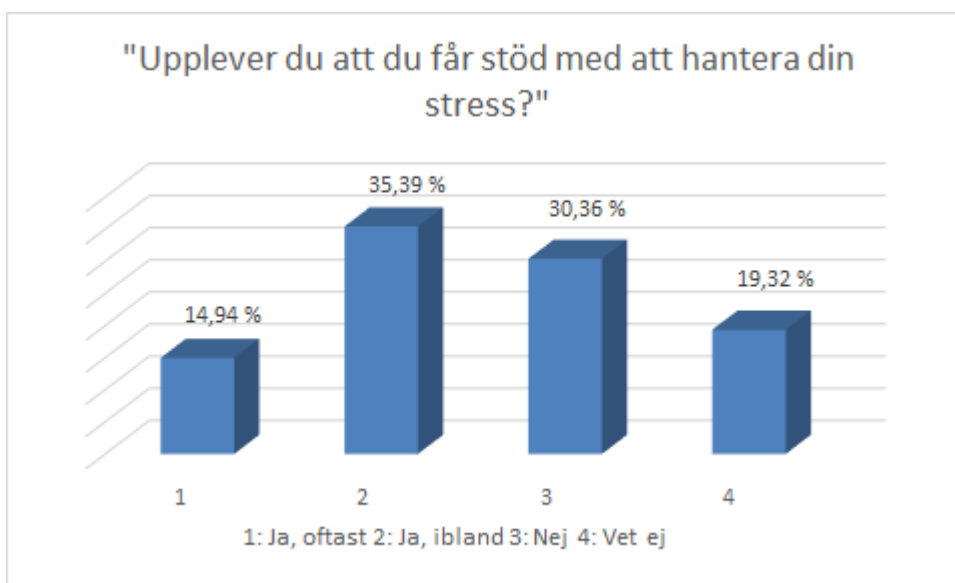
Figur 18. Fördelningen av vad unga i gymnasiet svarade på påståendet ”Jag har tillräckligt med fritid.”. N=616

När det gäller stresshantering, låg medelvärdet vid frågan "Jag vet hur jag kan hantera stress" på 3,33. Fördelningen av svaren kan ses i figur 19.



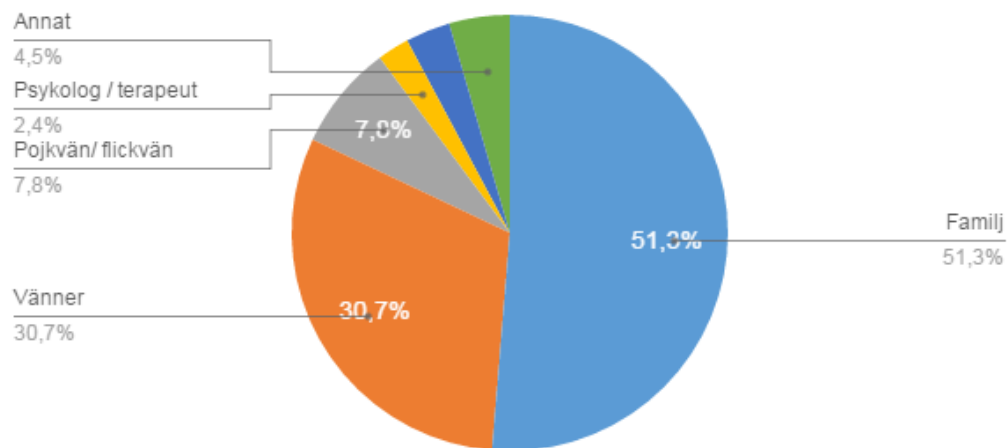
Figur 19. N=616. Svaren av unga i gymnasiet vid påståendet "Jag vet hur jag kan hantera stress".

På frågan "Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?" svarade den största andelen antingen ja, ibland (35,39 %) eller nej (30,36 %). Se figur 20 över hela spridningen.



Figur 20. Svaret av unga i gymnasiet på frågan "Upplever du att du får stöd med att hantera stress?". N=616

Av de som svarade på öppna frågan "Av vem får du stöd med att hantera stress?" svarade 51,3 % familj. Spridningen av svaren finns nedan i figur 21 (s. 38).



Figur 21. Svarsfördelningen av unga i gymnasiet på den öppna frågan "Av vem får du stöd med att hantera stress?". N=277

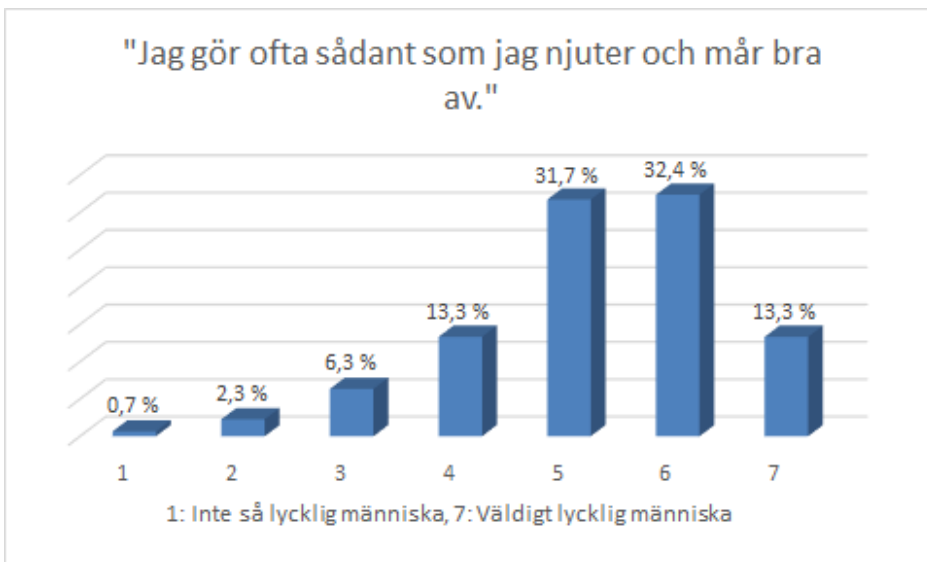
På frågan "Vad av följande gör dig stressad?" skulle de unga välja mellan 1-3 alternativ. De största grupperna som lyftes fram över vad som gjorde dem stressade var det skolan (87 %), tidsbrist 50%, prestationskrav 45 % och framtiden 35 %.(Se bilaga 3.3)

Vid frågan om lycka var spridningen av svaren stor (se figur 22) med ett medelvärde på 5,07.



Figur 22. Svaren om lycka av unga i gymnasiet vid påståendet: "I allmänhet skulle jag beskriva mig som en". N= 615

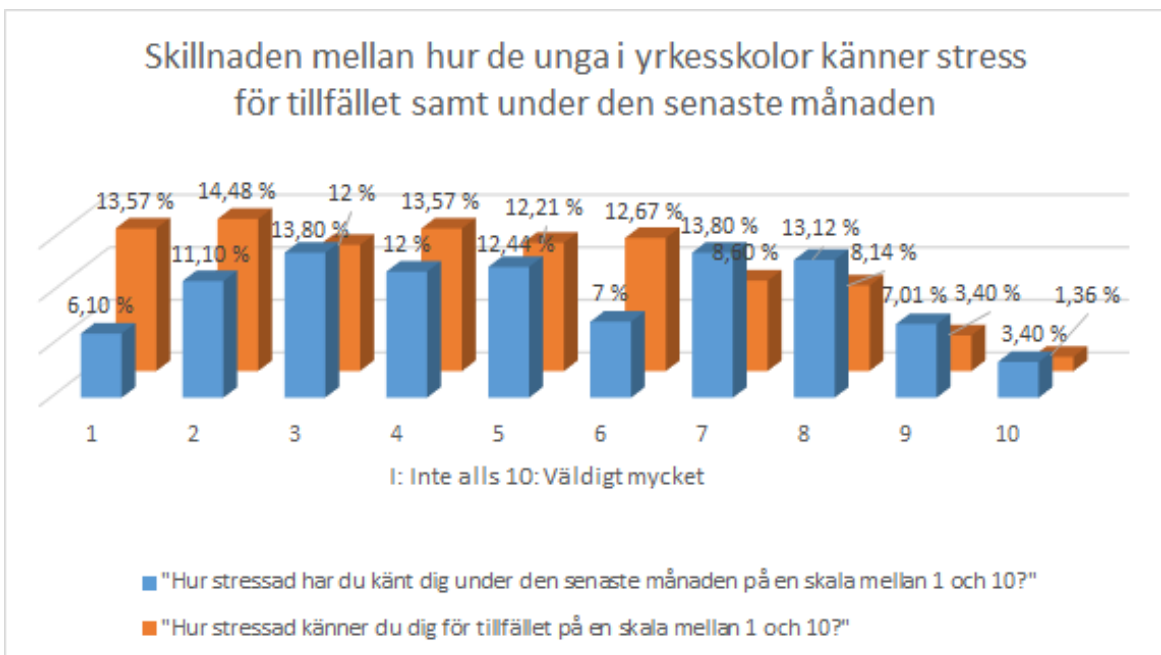
Vid frågan om de unga ofta gjorde sådant som de njöt och mådde bra av såg fördelningen på svaren ut att gradvis stiga från alternativ 1 till 6 med ett medelvärde 5,24. Fördelningen av svaren finns i figur 23 (s. 39). En stor andel hade svarat antingen 5 (31,7 %) eller 6 (32,4 %) på en skala från ett till sju.



Figur 23. Svaren av unga i gymnasiet vid påståendet: "Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av". N= 615

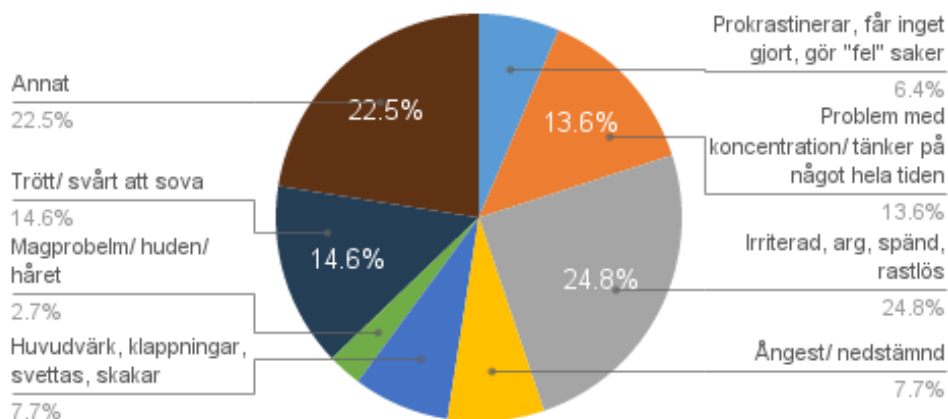
6.2.2 Stress och stresshantering bland unga i yrkesskolor

Då unga i yrkesskolor fyllde i enkäten kände de sig stressade på ett medelvärde 4,39 på skalan 1-10 varav 1 står för inte alls stressad och 10 väldigt mycket stressad. Andelen som valde alternativet 9 eller 10 var 4,8%. Medelvärdet under senaste månaden var 5,22 och andelen mycket stressade (alternativ 9 och 10) 10,4%. (Se figur 24)



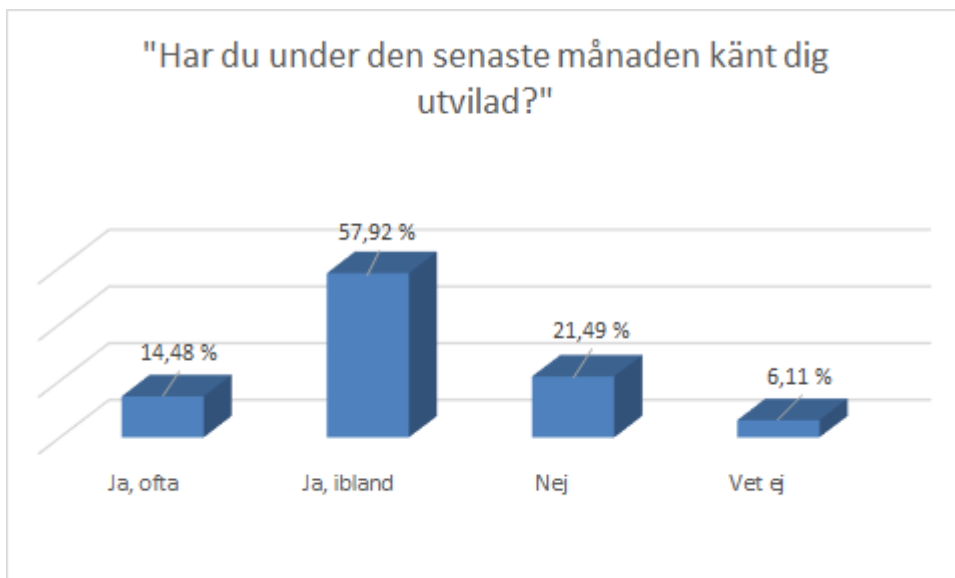
Figur 24. Svarsfördelningen av unga i yrkesskolor vid frågorna angående hur de unga upplever stress för tillfället då de fyllde i enkäten och hur stressade de har känt sig under den senaste månaden. N=442

24,8% av unga i yrkesskolor beskrev att de kände sig antingen arga, spända, irriterade eller rastlösa när de var stressade. 14,6% angav sina stressymtom att vara trötthet eller sömnproblem och 13,6% att de hade svårt att koncentrera eller att de tänkte på något hela tiden. 7,7% beskrev att de kände ångest eller nedstämdhet och 2,7% att de fick fysiska symtom som huvudvärk, svettning, klappningar eller skakningar. (Se figur 25)



Figur 25. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid frågan "Hur märker du att du är stressad?" N=302

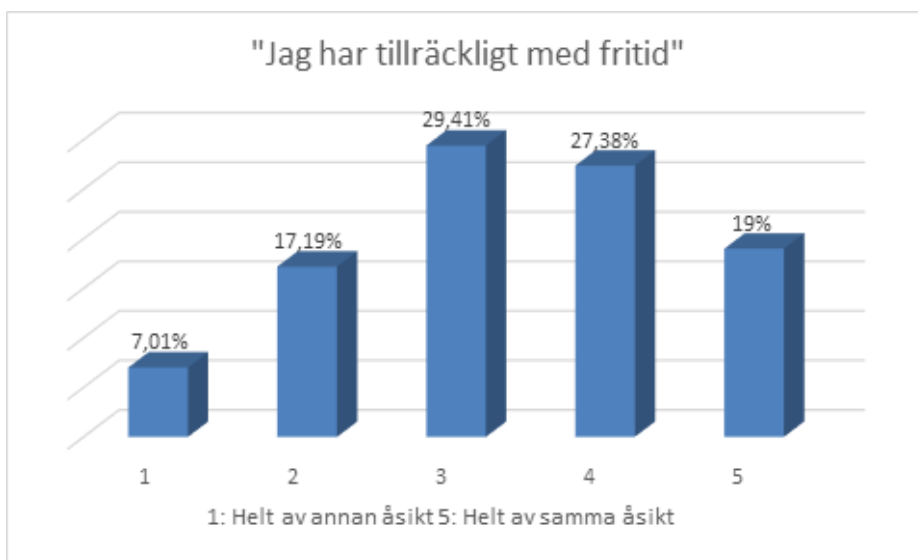
Vid frågan om unga hade känt sig utvilade under den senaste månaden svarade 57,9% ibland och 14,5% ofta. 21,5% ansåg att de inte hade känt sig utvilade och resterande 6,1% inte visste. (Se figur 26)



Figur 26. Svartsfördelningen av unga i yrkesskolor i frågan "Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?" N=442

67,4% ansåg att stress är ett stort problem hos unga idag (bilaga 4.2).

Vid påståendet "Jag har tillräckligt med fritid" (se figur 27) var medelvärdet 3,44. 7% av unga i yrkesskolor valde alternativet 1 som stod för helt av annan åsikt och 17% alternativ 2 som stod för delvis av annan åsikt. Resten ställde sig i mitten eller var helt eller delvis av samma åsikt.



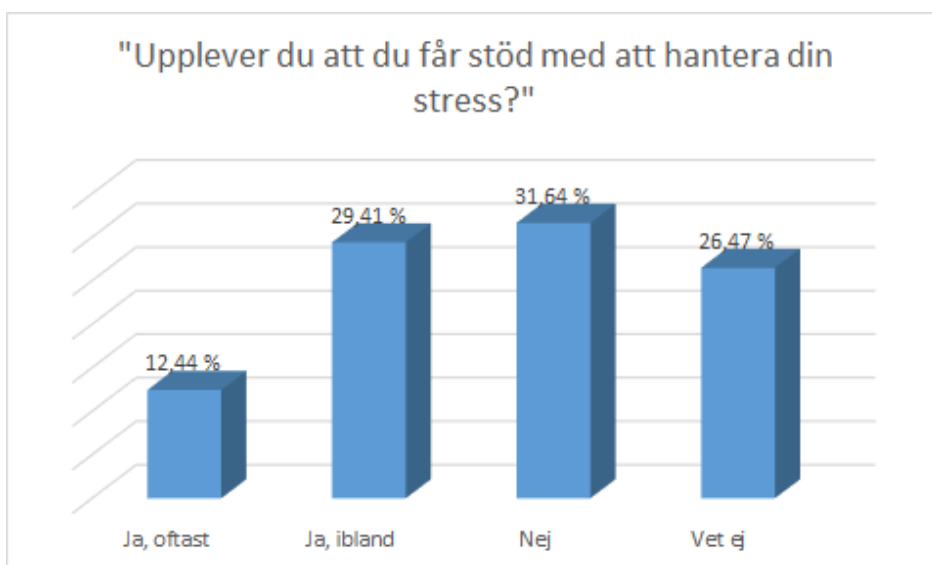
Figur 27. Fördelningen av svaren från yrkesskolor i påståendet "Jag har tillräckligt med fritid" N=442

På påståendet "Jag vet hur jag kan hantera stress" låg medelvärdet på 3,44. 17% av unga i yrkesskolor var helt eller delvis av annan åsikt. 33,9% ställde sig i mitten och 49,6% var helt eller delvis av samma åsikt. (Se figur 28)



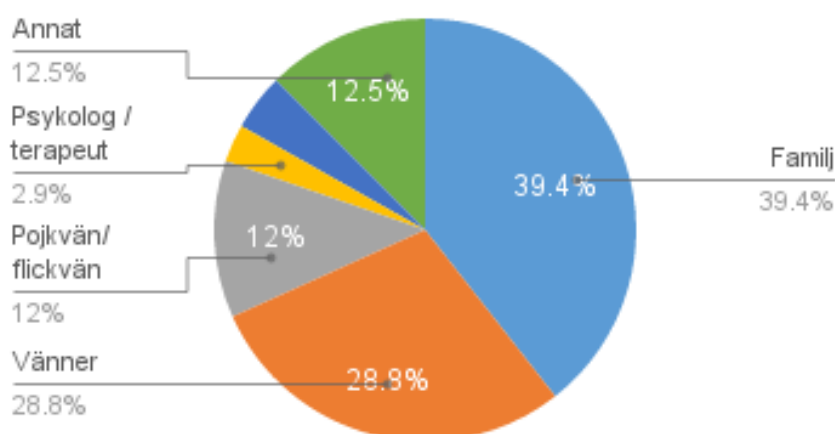
Figur 28. Fördelning av svaren av unga i yrkesskolor vid frågan "Jag vet hur jag kan hantera stress" N=442

Vid frågan "Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?" svarade 31,6% "Nej" och 26,5% "Vet ej". Andelen som upplevde att de ibland eller ofta fick stöd med stresshantering var 41,9%. (Se figur 29)



Figur 29. Fördelning av svaren av unga i yrkesskolor vid frågan "Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?" N=442

Vid öppna frågan "Av vem får du stöd med att hantera din stress?" svarade 39,4% av unga i yrkesskolor av familj, 28,8% av vänner och 12% av pojk- eller flickvän. 4,3% av de unga fick stöd av skolpersonalen, dvs. lärare eller skolpsykolog och 2,9% av psykolog eller terapeut. (Se figur 30)



Figur 30. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid frågan "Av vem får du stöd med att hantera din stress?" N=144

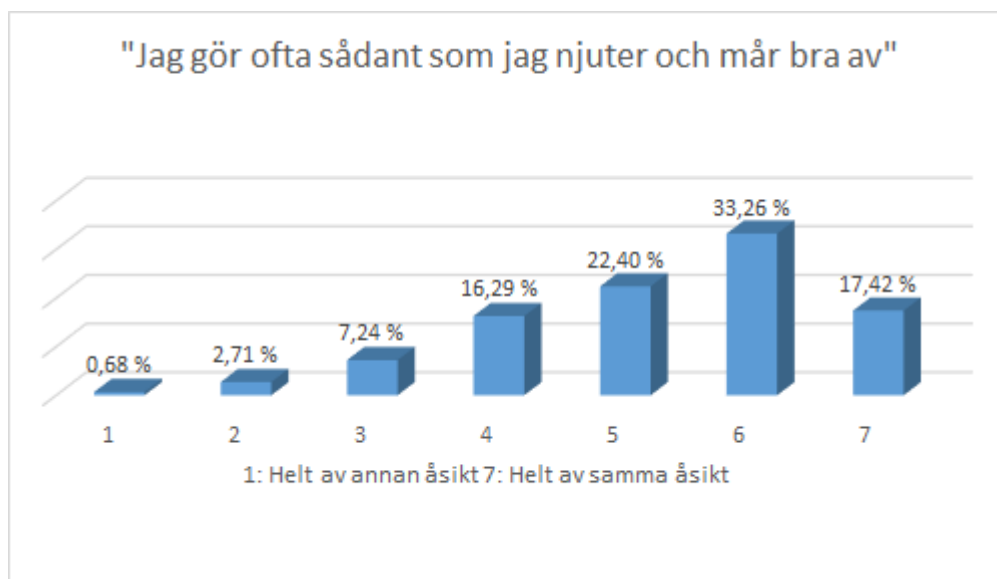
Det som unga i yrkesskolor upplevde som mest stressande av de givna alternativen var skola (69,3%), tidsbrist (41,4%), prestationskrav (38,5%) och framtiden (36,7%) (bilaga). 67,4% ansåg att stress är ett stort problem hos unga idag (bilaga 4.3).

Figur 31 visar uppfattningen som unga i yrkesskolor hade om sin lycka. Medelvärde vid denna fråga var 4,95.



Figur 31. Fördelning av svaren av unga i yrkesskolor vid frågan "I allmänhet skulle jag beskriva mig som en 1: inte så lycklig människa eller 5: väldigt lycklig människa N=442

I figur 32 syns fördelningen av svaren på påståendet "Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av". Medelvärde vid denna påståendet var 5,26.

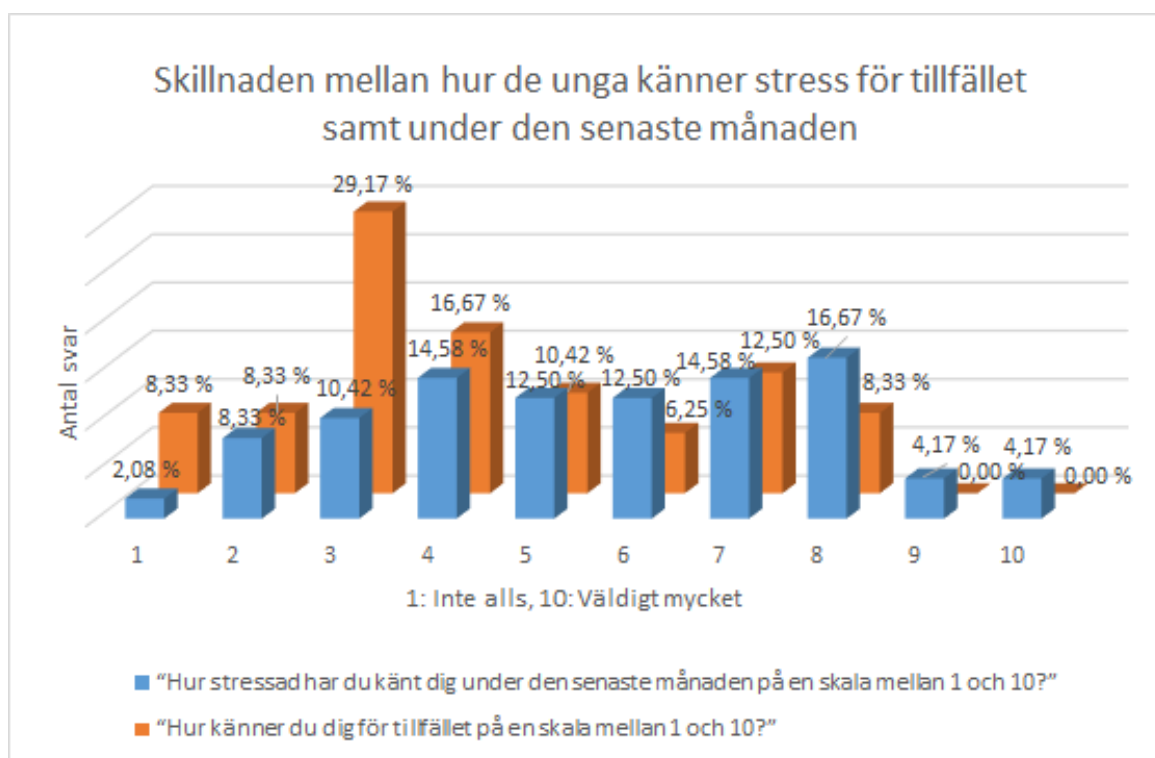


Figur 32. Fördelning av svaren av unga i yrkesskolor vid frågan "Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av" N=442

6.2.3 Stress och stresshantering bland unga i ungdomsverkstäder

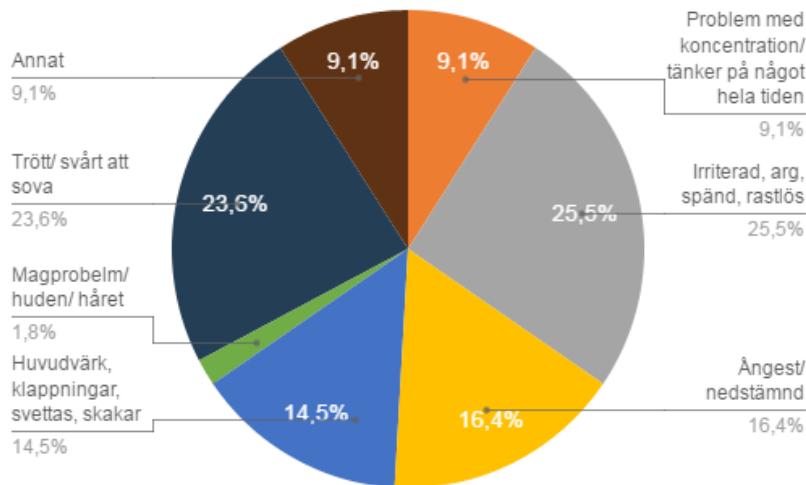
Då de unga fyllde i enkäten kände sig genomsnittet stressade med ett medelvärde på 4,23 på en skala på 1-10 där 1 står för: känner sig inte alls stressad och 10: känner sig väldigt stressad.

Vid frågan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10?" steg medelvärdet till 5,6. Även andelen som hade känt sig väldigt stressade (svarsalternativ 9 och 10) steg från 0% till 8,3% (se figur 33).



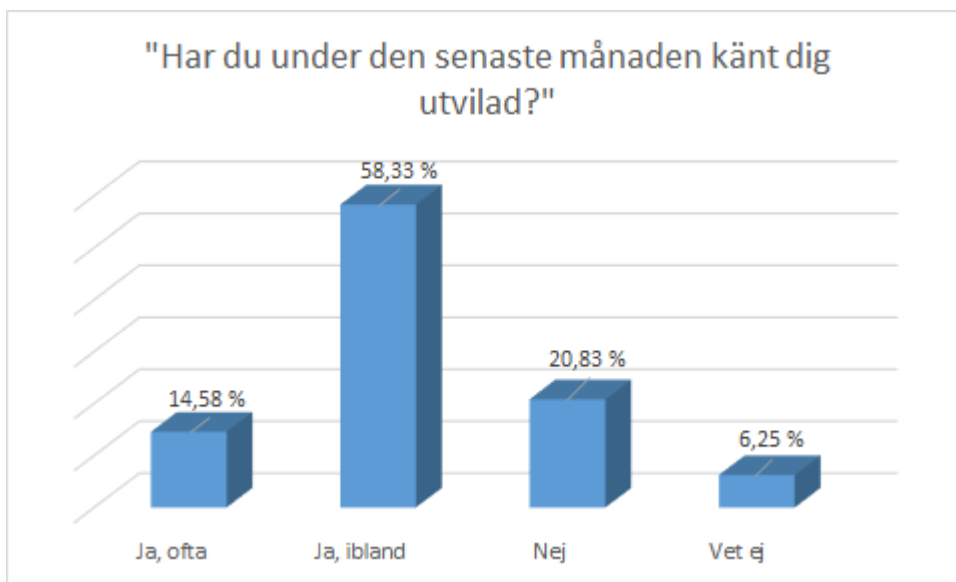
Figur 33. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågorna angående hur de unga upplever stress för tillfället då de fyllde i enkäten och hur stressade de har känt sig under den senaste månaden.

På den öppna frågan angående hur de unga märkte att de stressade svarade 64,6%. Fördelningen av svaren kan ses i figur 34 (s. 45).



Figur 34. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Hur märker du att du är stressad?". N= 31

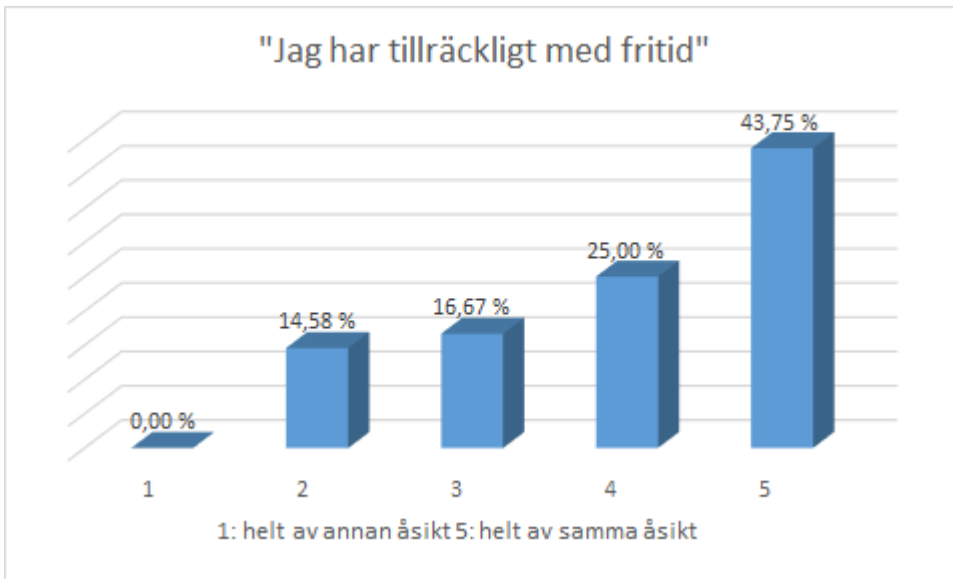
Frågan över huruvida de unga kände sig utvilade presenteras i figur 35.



Figur 35. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?". N=48

Majoriteten på 75% av de unga ansåg att stress är ett stort problem hos unga idag (se bilaga 5.3)

Vid frågan om de unga ansåg att de hade tillräckligt med fritid ansåg största delen att de är delvis eller helt av samma åsikt 68,8% (svarsalternativ 4 och 5) Medelvärde av svaren var 3,98 (se figur 36 s. 46).



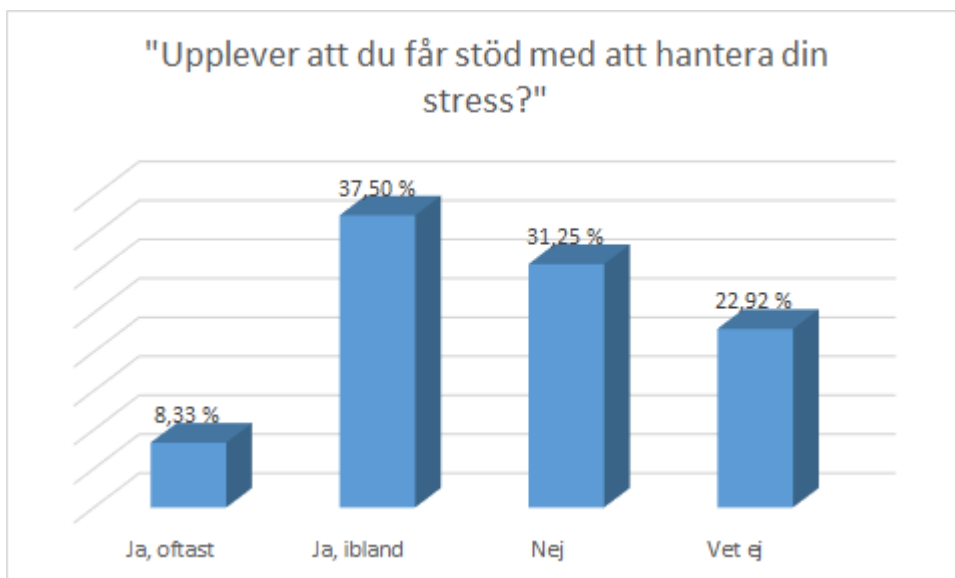
Figur 36. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag har tillräckligt med fritid" på en skala från 1-5 där 1: helt av annan åsikt 5:helt av samma åsikt. N=48

Vid frågan "Jag vet hur jag kan hantera stress" var genomsnittet av de ungas åsikt 3,23 (se figur 37).



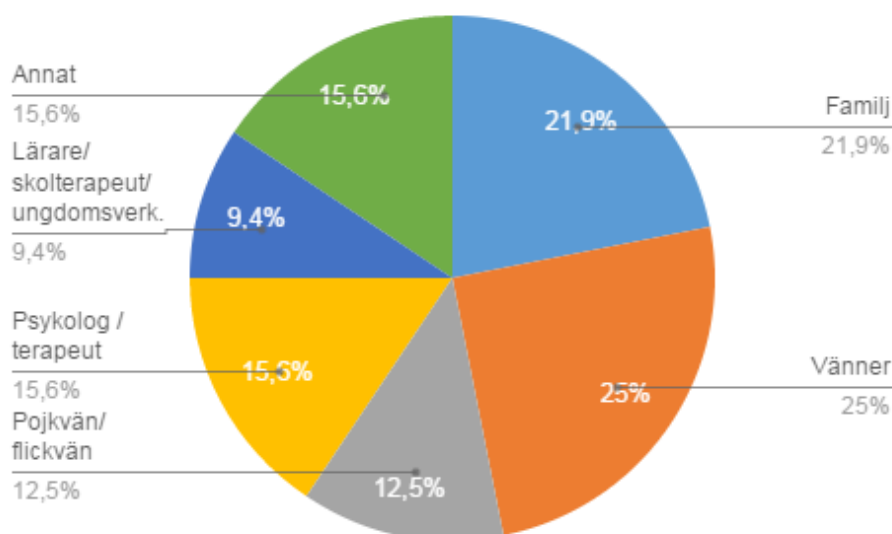
Figur 37. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag vet hur jag kan hantera stress" på en skala från 1-5 där 1: helt av annan åsikt 5:helt av samma åsikt. N=48

Fördelningen av svaren i frågan angående hur de unga upplevde att de fick stöd med att hantera sin stress presenteras i figur 38 (s. 47).



Figur 38. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?". N=48

Vad som stödde de unga som ansåg att de fick stöd med att hantera sin stress presenteras i figur 39.



Figur 39. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Av vem får du stöd med att hantera din stress?" N=21

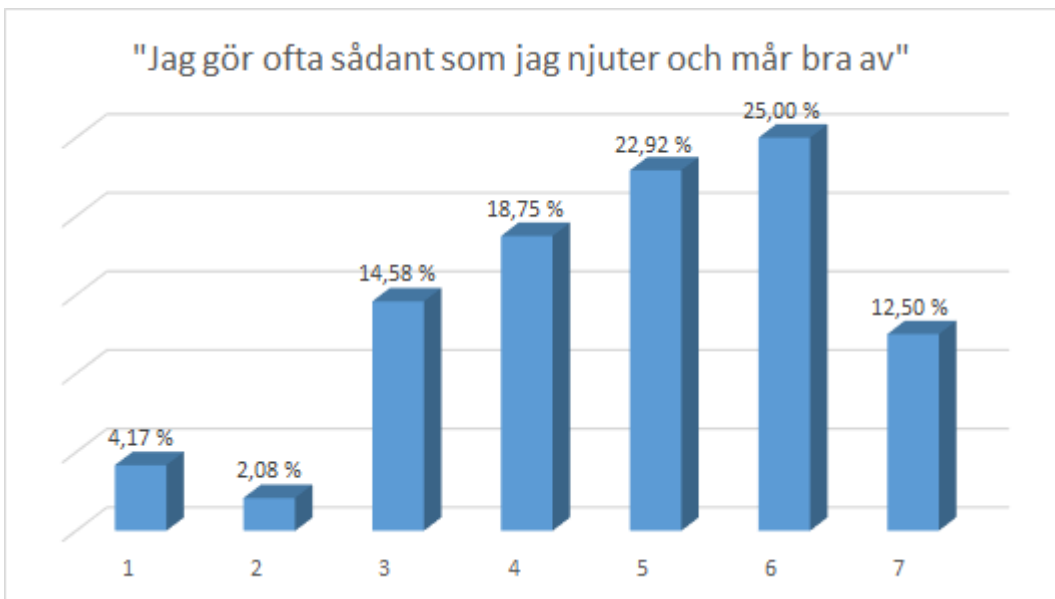
Det som stressade de unga var främst framtiden (54,2%), ekonomi (47,9%), psykiskt illamående (41,7%) samt prestationskrav/krav på sig själva (33,3%) (se bilaga 5.2).

Vid frågan om hur lyckliga de unga skulle beskriva sig som på en skala från ett till sju var medelvärdet 4,17 (se figur 40).



Figur 40. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "I allmänhet skulle jag beskriva mig som en" 1: Inte så lycklig människa 7: Våldigt lycklig människa. N=48

Vid frågan om de unga ofta gjorde sådant som de njuter och mår bra av var medelvärdet 4,79 (se figur 41).



Figur 41. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av" på en skala från 1-7 där 1: helt av annan åsikt 7: helt av samma åsikt. N=48

Diskussion angående skillnader i uppfattningen om stress och stresshantering mellan inriktningarna

De unga i enkätundersökningen kände sig medelmåttigt stressade med medeltalet 4,64 på en skala från 1 till 10 där 1 står för: känner sig inte alls stressad och 10: känner sig väldigt stressad för tillfället. Vid frågan angående hur stressade de hade känt sig under den senaste månaden steg medeltalet till 5,85. Andelen unga som led av hög stressnivå (svarsalternativ 9 och 10) var 6% av hela samplet (figur 9 s. 26).

Genomsnittet av de unga i gymnasier upplevde högre stressnivå jämfört med de unga i yrkesskolor och i ungdomsverkstäder. Medeltalet på stressnivån hos unga vid gymnasier under den senaste månaden var 6,27 medan den i ungdomsverkstäder var 5,6 och i yrkesskolor där unga upplevde den lägsta stressnivån av inriktningarna var medeltalet 5,22. För de tre inriktningar steg medeltalet på stressnivån med 1,2% vid frågan angående hur stressade de hade känt sig under den senaste månaden jämför med stressnivån de kände då de fyllde i enkäten (se figur 15 s. 35, figur 24 s. 39 och figur 33 s. 44)

Unga i gymnasier och yrkesskolor upplevde skola, tidsbrist, prestationskrav och framtiden som de främsta orsakerna som gör dem stressade. Det som stressade de unga i ungdomsverkstäder var främst framtiden, ekonomi, psykiskt illamående samt prestationskrav/krav på sig själva (se bilaga 2.2, 3.3, 4.3, 5.2).

Vid frågan angående hur de unga märkte att de är stressade uppgav de flesta av de unga i de tre inriktningarna att den påverkade humöret genom att de kände sig irriterade, arga, spända och eller rastlösa. Den andra vanligaste symtomen var problem med att sova och/eller känsla av trötthet. Den tredje vanligaste symtomen på hur de unga märkte av stress var hos unga vid gymnasier och i yrkesskolor problem med koncentrationen och hos unga i ungdomsverkstäder var den tredje största gruppen ångest och/eller nedstämdhet. Som fjärde största symptom framkom prokrastinering i gymnasier, ångest och eller nedstämdhet hos unga i yrkesskolor och huvudvärk, klappningar, svettning och skakningar i ungdomsverkstäder (se figur 16 s. 35, figur 25 s. 40 och figur 34 s. 45).

Vid frågan "har du under den senaste månaden känt dig utvilad" upplevde majoriteten i de tre inriktningarna att de ibland kände sig utvilade. Unga i gymnasier upplevde i högre grad att de inte hade känt sig utvilade i jämförelse med unga i yrkesskolor och

unga från ungdomsverkstäder. Den procentuella fördelningen såg liknande ut för både unga i yrkesskolor och unga från ungdomsverkstäder. Av de unga från yrkesskolor och ungdomsverkstäder ansåg en större andel att de ibland kände samt ofta kände sig mer utvilade än unga från gymnasier. Av det hela samplet ansåg majoriteten på 73,7% att stress är ett problem idag (se figur 17 s. 36, figur 26 s. 40 och figur 35 s. 45).

Vid frågorna angående stresshantering var genomsnittet för hela samplets upplevelser på frågan "Jag vet hur jag kan hantera stress" 3,37 på en skala från 1-5, där 1: helt av annan åsikt 5: helt av samma åsikt.

Genomsnittet av de ungas upplevelser från gymnasier och yrkesskolor var något under hela samplets medelvärde vid frågan angående om de kunde hantera stress. Medelvärdet på de ungas upplevelser angående påståendet "Jag vet hur jag kan hantera stress" var 3,33 vid gymnasier och 3,44 i yrkesskolor. De unga i ungdomsverkstäder hade medelvärdet 3,23 vilket indikerade att unga i ungdomsverkstäder upplevde att de inte i samma utsträckning som hela samplet vet hur de skall hantera stress (se figur 19 s. 37, figur 28 s. 41 och figur 37 s. 46)

Vid frågan om de unga upplevde att de fick stöd med att hantera sin stress ansåg ungefär hälften av samplet att de ofta eller ibland fick stöd och andra hälften uppgav att de inte fick stöd eller att de inte visste. En större del av de unga ansåg att de inte fick stöd jämfört med dem som ansåg att de oftast fick stöd (se figur 12 s. 29).

De unga i gymnasier samt i ungdomsverkstäder upplevde i samma utsträckning som samplet att de ofta eller ibland fick stöd med att hantera sin stress. I yrkesskolor var den största gruppen lite på 30% av den åsikten att de inte fick stöd med att hantera sin stress (se figur 20 s. 37, figur 29 s. 42 och figur 38 s. 47). I jämförelse med hela samplet upplevde de unga i yrkesskolor att de inte i samma utsträckning fick stöd med att hantera sin stress. Majoriteten av dem som anser att de fick stöd i gymnasier och yrkesskolor uppgav att de fick stöd från familjen och vänner (se figur 21 s. 39 och figur 30 s. 42). De som unga i ungdomsverkstäder oftast kände att de fick stöd från är vänner, familj samt psykolog eller terapeut (se figur 39 s. 47).

Vid frågan om ungas känsla av lycka upplevde genomsnittet av de unga från hela samplet ett medelvärde på 4,99 på en skala från ett till sju där ett står för "inte så lycklig

människa” och sju för “väldigt lycklig människa” vid frågan angående hur de i allmänhet skulle beskriva sin lycklighet (se figur 13 s. 30). I gymnasier ansåg sig genomsnittet vara mer lyckliga än hela samplet med ett medelvärde på 5,07. Vid yrkesskolor ansåg sig genomsnittet vara medelmåttigt lyckliga i samma utsträckning som hela samplet med medelvärdet 4,95. De unga i ungdomsverkstäder upplevde i genomsnitt att de är mindre lyckliga i jämförelse med hela samplet i undersökningen med ett medeltal på 4,17 (se figur 22 s. 38, figur 31 s. 43 och figur 40 s. 48).

Nästan hälften att de unga i hela samplet ansåg att de ofta gjorde sådant som dom njuter och mår bra av (svarsalternativ 6 och 7) med medelvärdet 5,22. Bara några få procent av samplet ansåg att de inte ofta gjorde sådant som de njuter och mår bra av (se figur 114 s. 30). I gymnasier upplevde majoriteten sig vara delvis av samma åsikt med påståendet med medeltalet 5,24. Hälften av de unga i yrkesskolor var helt eller delvis av samma åsikt med påståendet att de ofta gjorde sådant som dom njöt och mådde bra av med medeltalet 5,26. Unga i ungdomsverkstäder upplevde att de mer sällan gjorde sådant som dom njöt och mådde bra av med medelvärde på 4,79. (Se figur 23 s. 39, figur 32 s. 43 och figur 41 s. 48)

Sammanfattning:

De unga upplevde sig i genomsnitt medelmåttigt stressade. Genomsnittet av de unga i gymnasier upplevde högre stressnivå jämfört med de unga i yrkesskolor och ungdomsverkstäder. Det visade sig att sannolikheten att känna sig stressad på hög nivå nästan tredubblades med känslan att inte vara utvilad, det är dock oklart vilken av de två faktorerna som leder till den andra. I gymnasier förekom att de unga i gymnasier i högre grad upplevde att de inte hade känt sig utvilade i jämförelse med unga i yrkesskolor och unga från ungdomsverkstäder.

Unga i gymnasier och yrkesskolor upplevde skola, tidsbrist, prestationskrav och framtiden som de främsta orsakerna som gjorde dem stressade. Det som stressade de unga i ungdomsverkstäder var främst framtiden, ekonomi, psykiskt illamående samt prestationskrav/krav på sig själva. De unga märkte oftast att de var stressade genom att de kände sig irriterade, arga, spända och/eller rastlösa samt hade problem med att sova och/eller känsla av trötthet.

Nästan en tredjedel av alla de unga som deltog i enkätundersökningen ansåg att de inte fått stöd med att hantera sin stress och nästan hälften upplevde att de ibland eller ofta fått stöd. I genomsnitt ansåg majoriteten av de unga sig vara delvis av samma åsikt i frågan angående om de ansåg att de kan hantera stress.

Det visade sig att unga i yrkesskolor upplevde att de inte i samma utsträckning fick stöd med att hantera sin stress och de unga i ungdomsverkstäder upplever att de inte i samma utsträckning visste hur de skall hantera stress i jämförelse till de ungas upplevelser i de två andra inriktningarna.

Vid frågan om lycka ansåg genomsnittet av alla de unga som deltog i enkätundersökningen sig vara medelmåttigt lyckliga. I jämförelse till hela samplet ansåg de unga från gymnasier sig vara mer lyckliga, de unga i yrkesskolor ansåg sig lyckliga i samma utsträckning medan de unga i ungdomsverkstäder i genomsnitt upplevde att de är mindre lyckliga.

Nästan hälften av alla unga som deltog i enkätundersökningen ansåg att de ofta gjorde sådant som de njöt och mådde bra av, enkom några procent ansåg att de inte ofta gjorde sådant som de njöt och mådde bra av. De unga vid gymnasier och i yrkesskolor ansåg i samma utsträckning att de ofta gjorde sådant som de njöt och mådde bra av, medan de unga i ungdomsverkstäder upplevde att de mer sällan. Det visade sig att de som led av hög stressnivå av alla de unga som deltog i enkätundersökningen inte i samma utsträckning upplevde att de ofta gjorde sådant som de njöt och mådde bra av.

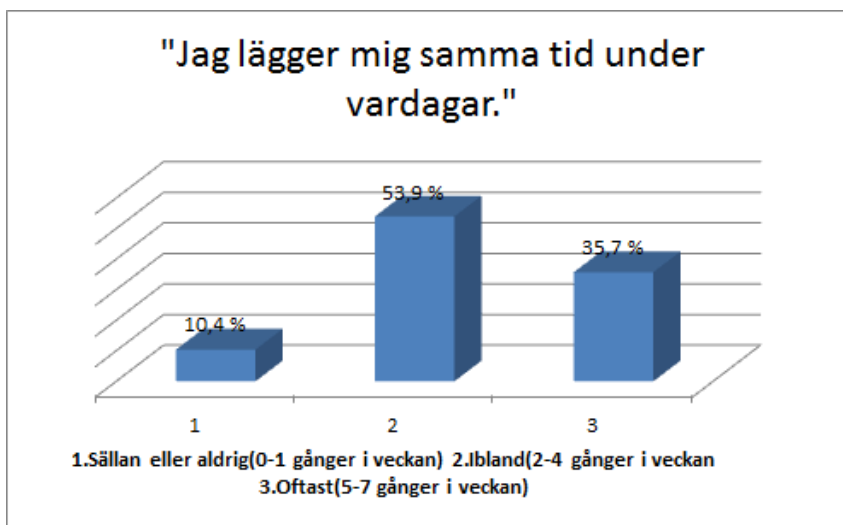
Majoriteten av de unga vid gymnasier i yrkesskolor och i ungdomsverkstäder ansåg att stress är ett stort problem hos unga idag.

6.3 Sömn och stress

I detta kapitel kommer vi att presentera resultaten av hela samplet för att besvara frågeställning 3. Vilken uppfattning har unga om sin sömn och vilka är sambanden mellan uppfattad stress och sömn.

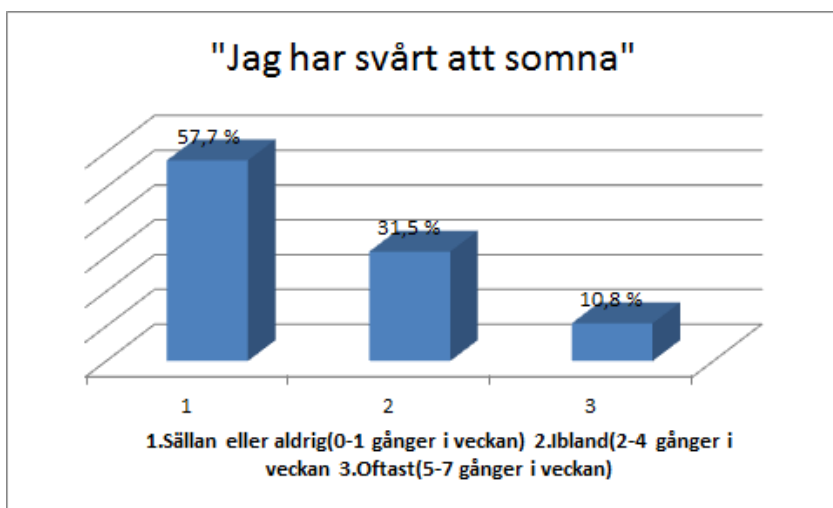
Unga som besvarade enkäten beskrev sina sömnvanor på följande sätt.

För påståendet "Jag lägger mig samma tid under vardagar" var medelvärdet 2,25. Största delen på 53,9 % lade sig ibland (2-4 gånger i veckan) samma tid och andelen som lade sig oftast var 35,7% (se figur 42).



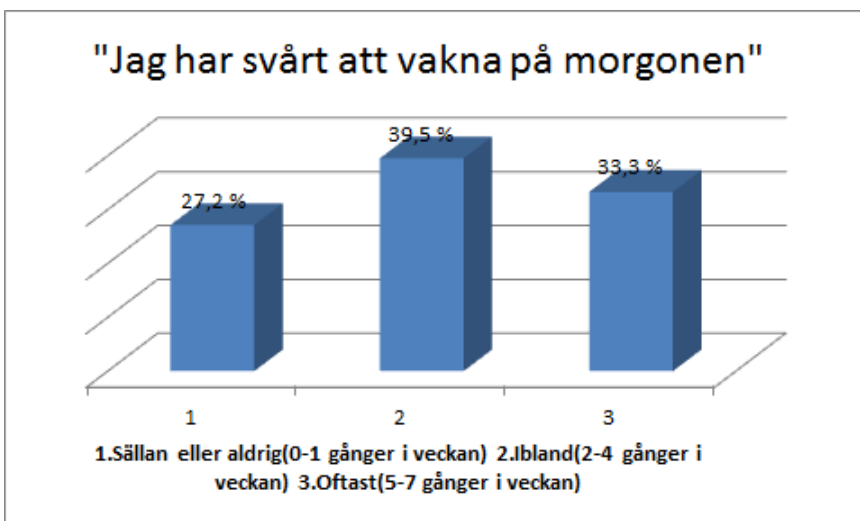
Figur 42. Visar svaret på hela samplet för påståendet "Jag lägger mig samma tid under vardagar" där 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan), 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) och 3: Oftast(5-7 gånger i veckan). N=1090

På frågan "Jag har svårt att somna" var medelvärdet 1,53 (se figur 43). Det var 10,8 % av de unga som meddelade att de hade ofta (5-7 gånger i veckan) svårt att somna.



Figur 43. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet "Jag har svårt att somna" där 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast(5-7 gånger i veckan) N=1090

Vid påståendet "Jag har svårt att vakna på morgonen" svarade 27,2 % sällan eller aldrig, 39,54 % ibland och 33,3 % hade oftast svårt att vakna. Medelvärdet för påståendet var 2,06 (se figur 44 s. 54).



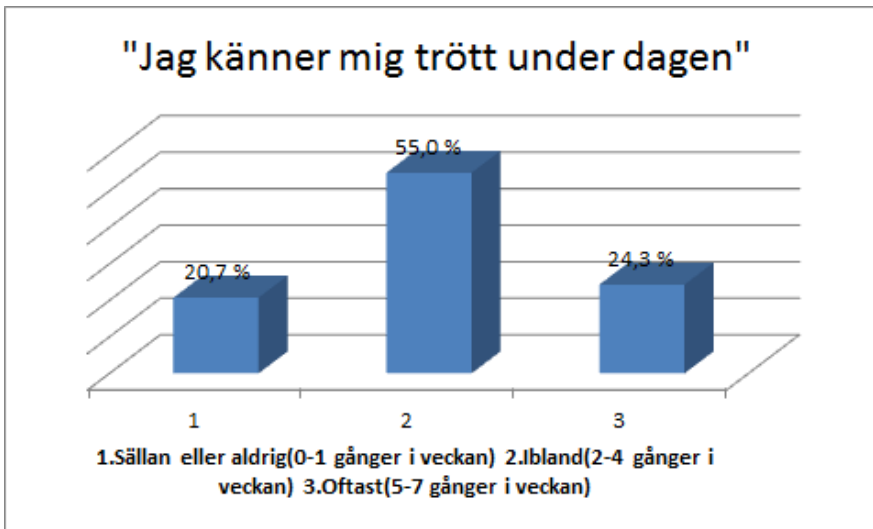
Figur 44. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet "Jag har svårt att vakna på morgonen" där 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast(5-7 gånger i veckan) N=1090

Påståendet "Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen" besvarade 41,8 % att de kände sig ibland trötta och antalet som kände sig oftast trötta var 43,5 %. Medelvärdet för påståendet var 2,29 (se figur 45).



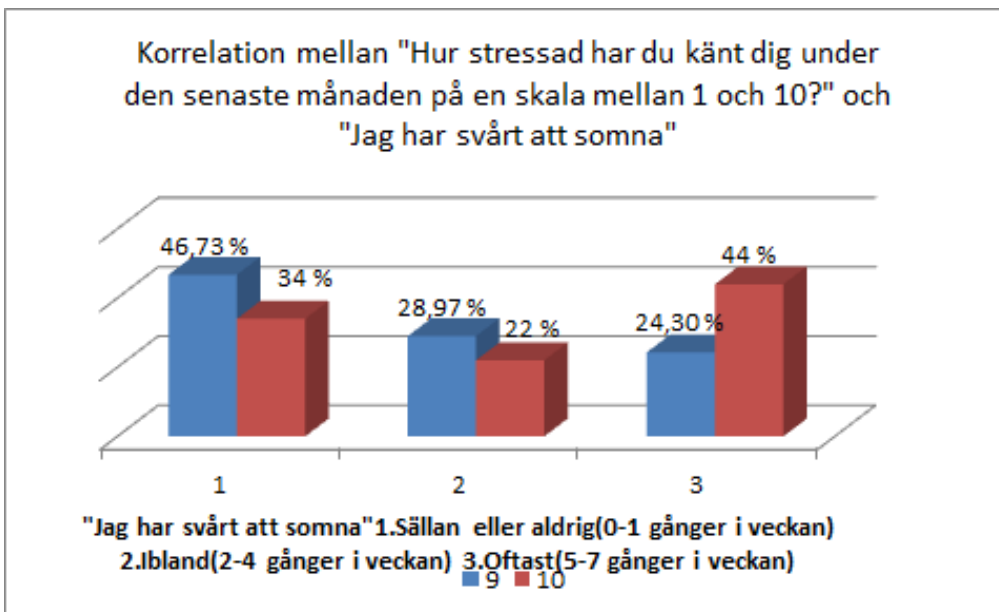
Figur 45. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet "Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen" där 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast(5-7 gånger i veckan). N=1090

Påståendet "Jag känner mig trött under dagen" hade ett medelvärde på 2,04 och av de som svarade meddelade 55 % att de ibland kände sig trötta och 24,3 % oftast (se figur 46 s. 55).



Figur 46. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet "Jag känner mig trött på dagen" där 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast (5-7 gånger i veckan). N=1090

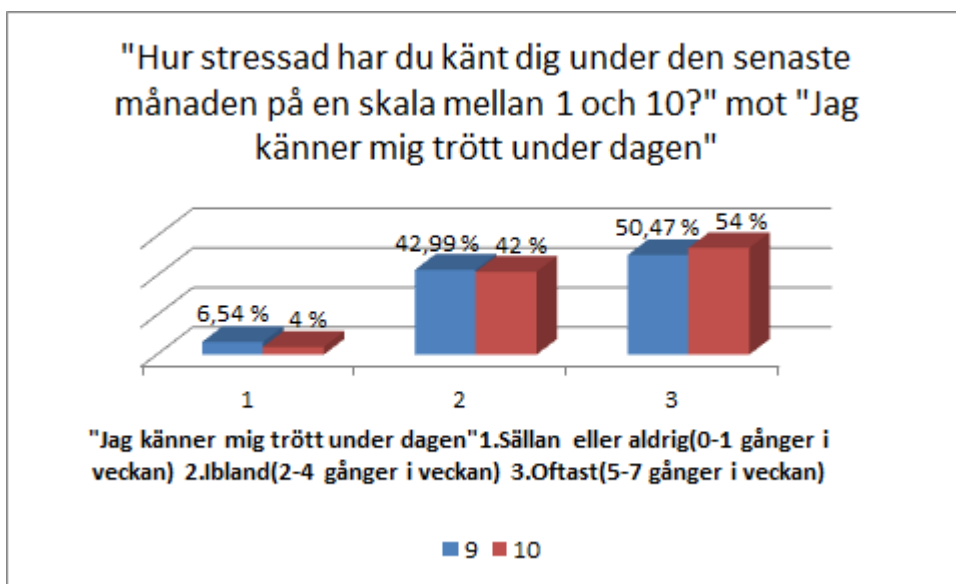
I korrelationen mellan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1-10?" och "Jag har svårt att somna" framkom det att 44 % hade svårt att somna av dem som svarat 10 på skalan över hur stressade de var (se figur 47).



Figur 47. Fördelningen av svaren från hela samplet vid korrelationen mellan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden" och "Jag har svårt att somna" där blå spalten står för dem som svarat 9 (på en skala 1-10) och röda spalten 10. 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast (5-7 gånger i veckan). N=1090

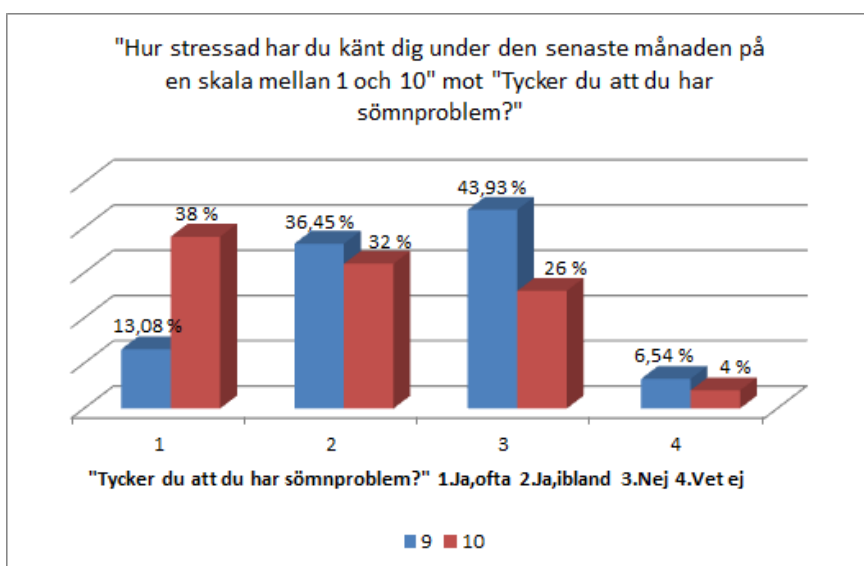
Korrelationen mellan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1-10" och "Jag känner mig trött under dagen" var resultatet att ca 42 % av

dem som svarat nio eller tio över hur stressade de känt sig så kände sig trötta ibland. De som oftast kände sig trötta hade 50,5 % svarat nio och 54 % svarat tio (se figur 48).



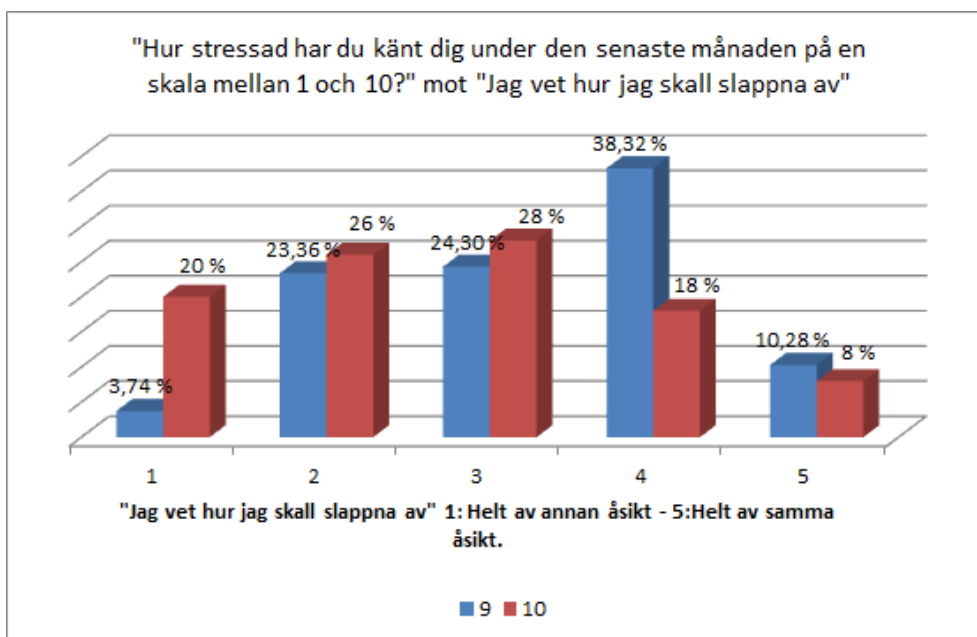
Figur 48. Fördelningen av svaren från hela samplet vid korrelationen mellan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1-10" och "Jag känner mig trött under dagen" där blå spalten står för dem som svarat 9 (på en skala 1-10) och röda spalten 10. 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast (5-7 gånger i veckan) N=1090

Vid korrelationen mellan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1-10" och "Tycker du att du har sömnproblem" tas de upp som svarat antingen nio eller tio. Av de som svarat nio så angav 13,1 % att de hade sömnproblem och motsvarande mängd av dem so svarat tio var 38 % (se figur 49).



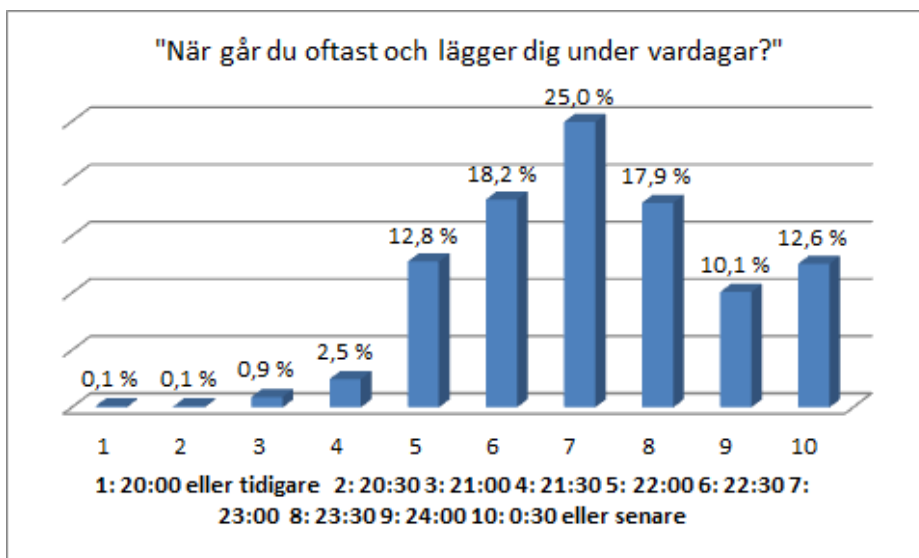
Figur 49. Fördelningen av svaren från hela samplet vid korrelationen mellan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1-10" och "Tycker du att du har sömnproblem" där blå spalten står för dem som svarat 9 (på en skala 0-10) och röda spalten 10. 1: Sällan eller aldrig (0-1 gånger i veckan) 2: Ibland (2-4 gånger i veckan) 3: Oftast (5-7 gånger i veckan) N=1090

Korrelation mellan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden" och "Jag vet hur jag skall slappna av" (se figur 50).



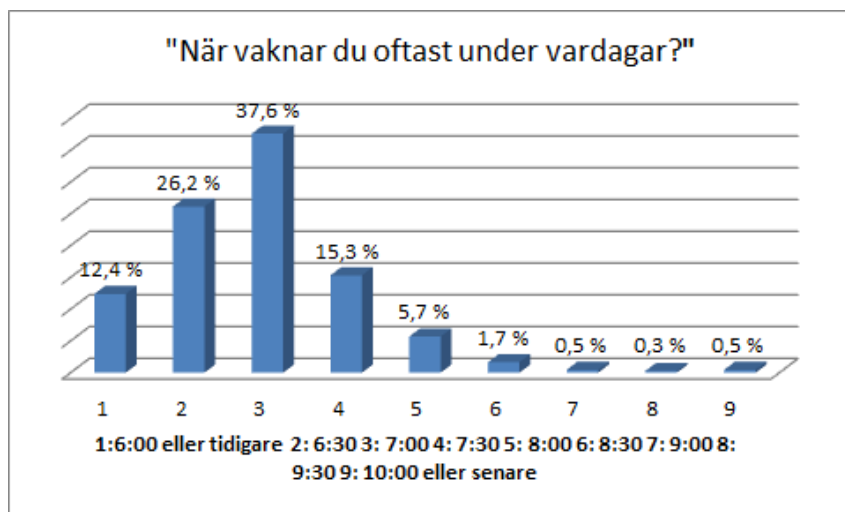
Figur 50. Fördelningen av svaren från hela samplet vid korrelationen mellan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1-10" och "Jag vet hur jag kan slappna av" där blå spalten står för dem som svarat 9 (på en skala 0-10) och röda spalten 10. N=1090

I kartläggningen över när unga gick och lade sig under vardagar gick största andelen och lade sig kl. 23:00 (25 %). De som lade sig kl. 00:30 eller senare var 12,57 % (se figur 51).



Figur 51. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet "När går du oftast och lägger dig under vardagar". N=1090

På frågan "När vaknar du oftast under vardagar?" svarade största andelen att de vaknade klockan 7:00 (37,6 %) (se figur 52).



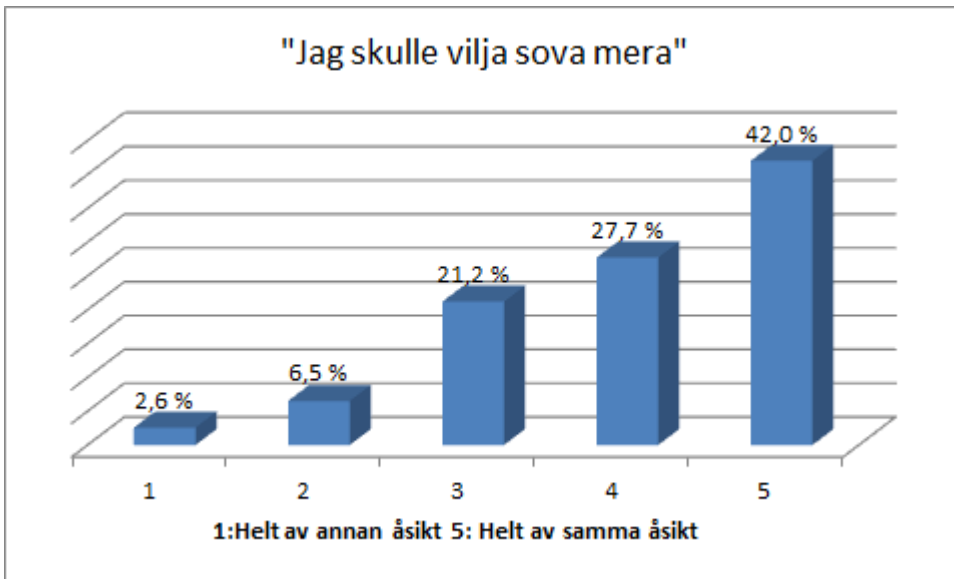
Figur 52. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet "När vaknar du oftast under vardagar" N=1090

För påståendet "Jag vet hur jag kan slappna av" var medelvärdet 3,68. De som svarade att de var helt av annan åsikt var 2,2 % och de som svarade helt av samma åsikt var 22,4 % (se figur 53).



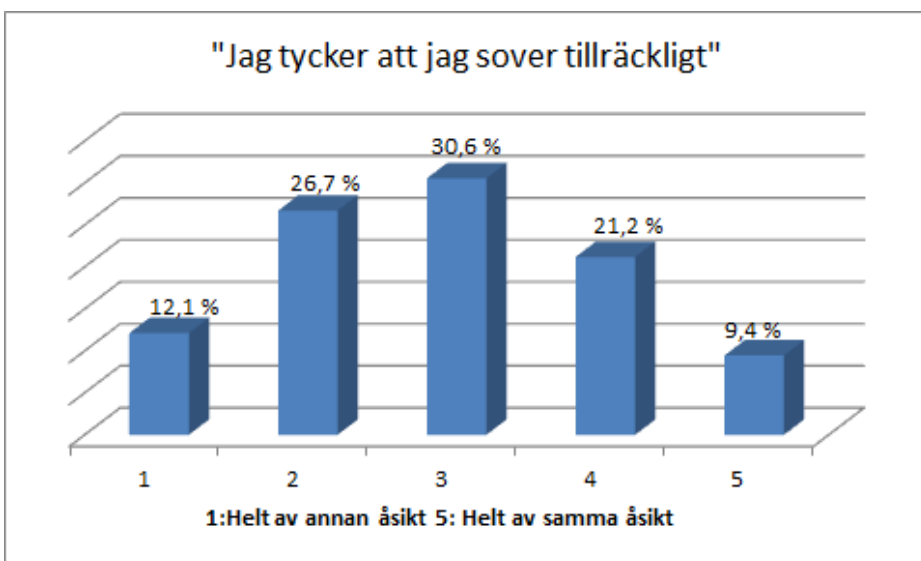
Figur 53. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet "Jag vet hur jag skall slappna av" var från 1: Helt av annan åsikt till 5: Helt av samma åsikt. N=1090

För påståendet "Jag skulle vilja sova mera" var medelvärdet 4. Av de svarande var helt av samma åsikt 42 % (se figur 54 s. 59).



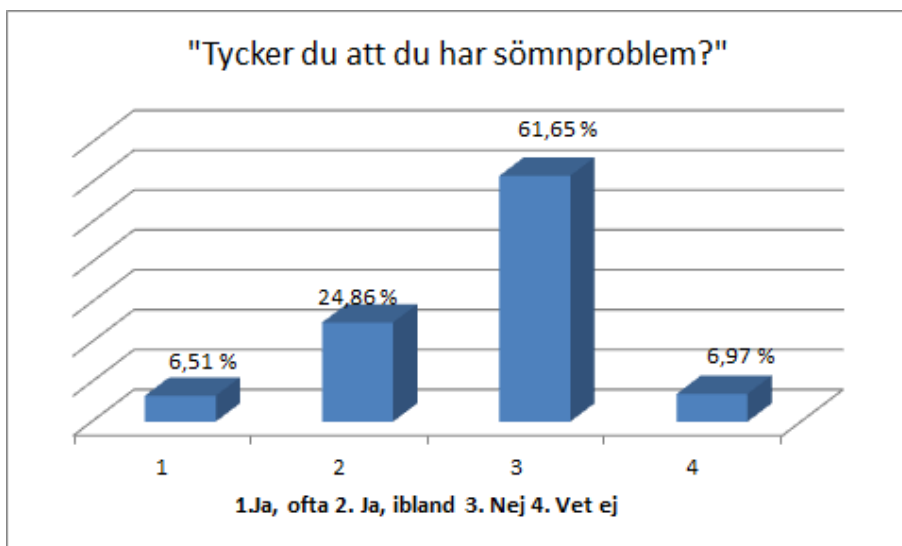
Figur 54. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet "Jag skulle vilja sova mera" var från 1: Helt av annan åsikt till 5: Helt av samma åsikt. N=1090

För påståendet "Jag tycker jag sover tillräckligt" var medelvärdet 2,9. Av de svarande var ställde sig största delen sig i mitten 30,6 %.(Se figur 55).



Figur 55. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet "Jag tycker att jag sover tillräckligt" var från 1: Helt av annan åsikt till 5: Helt av samma åsikt. N=1090

På frågan "Tycker du att du har sömnproblem?" svarade största andelen nej (61,7 %) och 6,5 % ja, ofta (se figur 56 s. 60).



Figur 56. Fördelningen av svaren från hela samplet vid påståendet "Tycker du att du har sömnproblem" var är 1:Ja, ofta, 2:Ja, ibland, 3:Nej, 4: Vet ej. N=1090

Diskussion om sömn och stress

För en vuxen människa ligger den mängden sömn som behövs runt sju timmar per natt i genomsnitt. Sönnen är i relation till åldern och en 20-åring behöver ungefär 8,5 timmar sömn per natt. (Åkerstedt & Kecklund, 2013) I denna kartläggning framkom det att av hela samplet så angav 42 % att de skulle vilja sova mera och endast 3 % ansåg sig sova tillräckligt. Andelen som oftast, som i det här fallet är 5-7 gånger i veckan, hade svårt att somna var 11 % och de som ibland (2-3 gånger) hade svårt att somna var 31,5 % (se figur 43 s. 53).

Eftersom många 20-åringar sover mindre än vad de skulle behöva för att vila upp sig och återhämta sig upplever många unga att de är ständigt trötta. (Åkerstedt & Kecklund, 2013) Svaren från kartläggningen på frågan "Jag känner mig trött under dagen" visade att 55 % kände sig ibland trötta och 24 % oftast (se figur 45 s. 55). I korrelationen mellan "Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10" och "Jag känner mig trött under dagen" togs det i beaktande de som svarat nio eller tio på hur stressade de känt sig. Av de som svarade nio hade 43 % ibland kände sig trötta och 50 % ofta. De som svarade tio över hur stressade de känt sig angav 42 % att de ibland och 54 % oftast kände sig trötta under dagen (se figur 48 s. 56).

Människan behöver vila och sömn för att kroppen skall kunna återhämta sig efter en belastning eller prestation. Människan kan utsättas för en stor mängd av stress under dagen utan att sömnen påverkas. Det är dock viktigt att det finns tillräckligt med tid mellan arbetet och läggdags så att dagens stress hinner kopplas bort. (Åkerstedt & Kecklund, 2013). På korrelationen ”Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10” och ”Jag vet hur jag skall slappna av” svarade 48 % av dem som angett stressnivå nio att de var delvis eller helt av samma åsikt (4 och 5) (1: helt av annan åsikt, 5: helt av samma åsikt) vilket betydde att de visste hur de på bästa sätt kan slappna av. Antalet som kände att de inte visste var endast 4 % hur de skulle slappna av. Motsvarande av dem som svarat tio på stressnivån så kände 26 % att de visste hur de skulle slappna av och 20 % av de unga kände att de inte visste (se figur 50 s. 57). Av hela samplet så visste 61 % delvis eller helt hur de kan slappna av (se figur 53 s. 58).

Stressrelaterade sömnstörningar är ofta bundna till att personen inte kan stänga av tankarna på kvällen ifrån den stressande situationen. (Åkerstedt & Kecklund, 2013). I kartläggningen framkom det från korrelationen mellan ”Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10” och ”Jag har svårt att somna” att av de som meddelade tio över hur stressade de känt sig så hade 44 % oftast svårt att somna och av de som svarade nio 24 % (se figur 47 s. 55).

För att det skall klassas som sömnproblem är att under tre veckors tid minst tre nätter i veckan ha sömnstörningar och det förekomma trötthet eller sänkt prestationsförmåga. (Åkerstedt & Kecklund, 2013). I kartläggningen svarade de unga på frågan ”Tycker du att du har sömnproblem” svarade 7 % ja, ofta och 25 % ja, ibland. De som angav att de inte hade var 62 % (se figur 56 s. 60). Korrelationen över ”Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10” och ”Tycker du att du har sömnproblem” angav att av dem som svarat nio så svarade 36,5 % att de ibland hade sömnproblem och 13 % oftast. Av de som svarat tio på hur stressade de varit ansåg 32 % ibland och 38 % oftast ha sömnproblem (se figur 49 s. 56).

Sammanfattning:

Det framkom att endast 3 % av de unga kände att de sov tillräckligt. Dessutom var antalet med de som ofta hade svårt att somna relativt högt. Det att de unga kände att de inte sov tillräckligt visade sig i att det förekom trötthet på morgonen och/eller på dagen.

Över hälften svarade att de ibland kände sig trötta under dagen, när frågan sattes emot stress framkom det att de som var mest stressade var också mer trötta.

Majoriteten av de unga visste hur de skall slappna av, men det framkom ändå i alla inriktningar unga som kände att de inte visste.

De unga som kände att de hade sömnproblem ofta eller ibland var ungefär en tredjedel av alla som svarade, det framkom också att de unga som meddelade att de var stressade på högre nivå också kände att de hade mer sömnproblem.

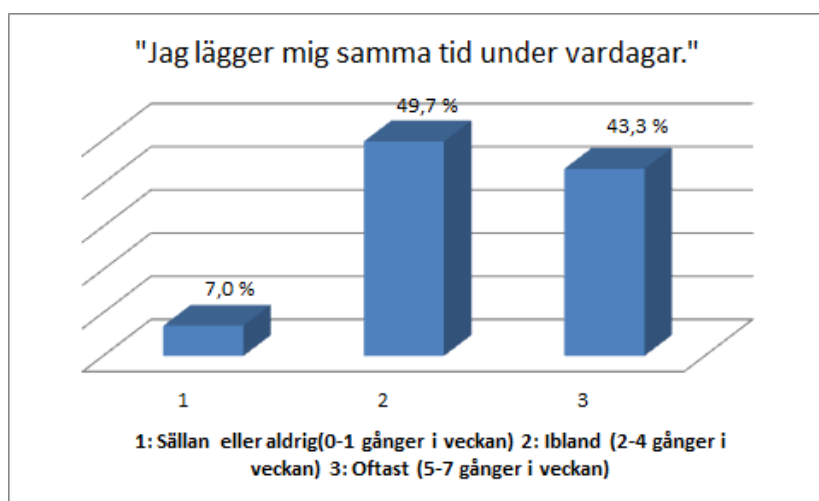
6.4 Sömn bland unga vid gymnasier, i yrkesskolor och i ungdomsverkstäder

I detta kapitel kommer vi att presentera resultaten av fråga 4. Vad finns det för skillnader mellan ungas uppfattning om sin sömn mellan gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder.

6.4.1 Sömn bland unga vid gymnasier

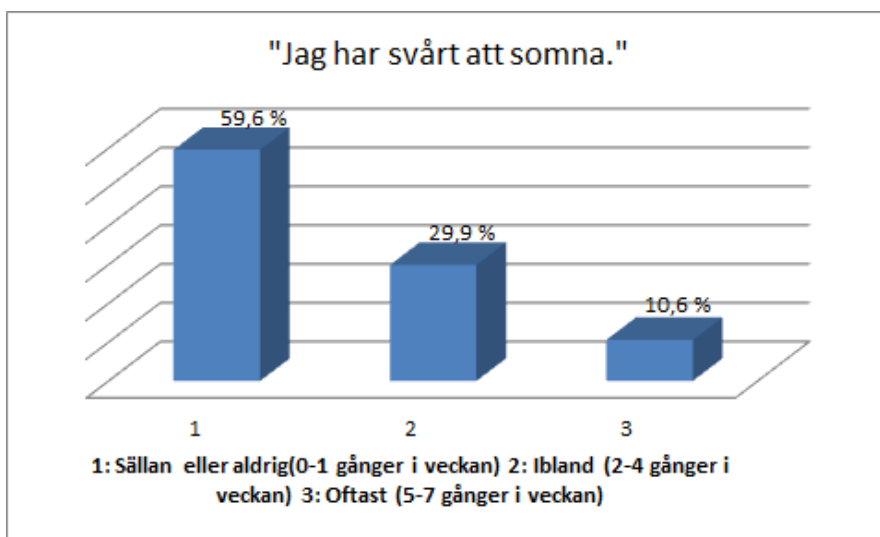
De unga i gymnasiet besvarade enkäten om sina sömnvanor och sömnbeteende.

För påståendet ”Jag lägger mig samma tid under vardagar” var medelvärdet 2,36 och av de som svarade 49,68 % lade sig ibland (2-4 gånger i veckan) och andelen är 43,34 % som oftast (5-7 gånger i veckan). Se figur 57.



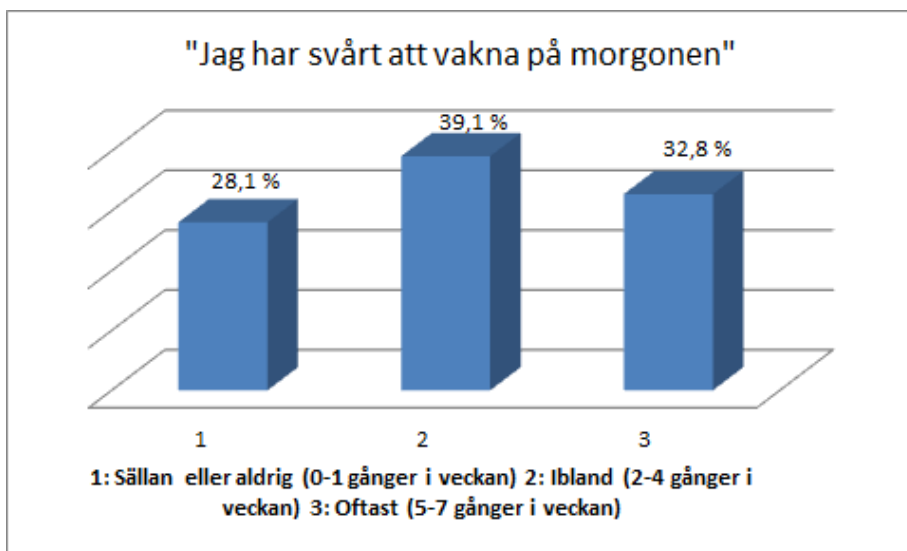
Figur 57. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet ”Jag lägger mig alltid samma tid under vardagar”. N=616

Följande påstående ”Jag har svårt att somna” besvarade 59,58 % sällan eller aldrig. Medelvärde för påståendet var 1,51. Se figur 58.



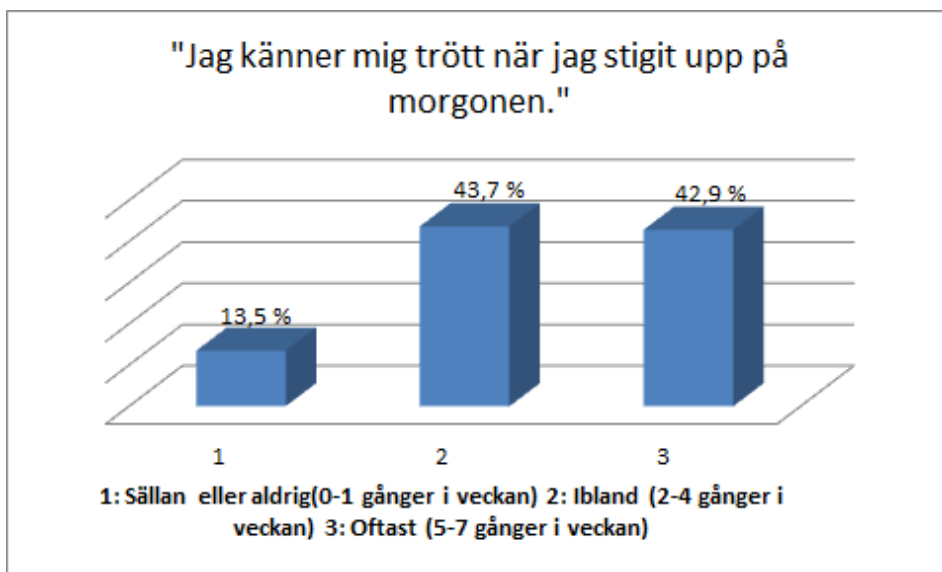
Figur 58. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet "Jag har svårt att somna". N=616

Vid påståendet ”Jag har svårt att vakna på morgonen” var medelvärdet 2,05. Av de unga svarade 39,12 % ibland och 32,79 % oftast. Se figur 59.



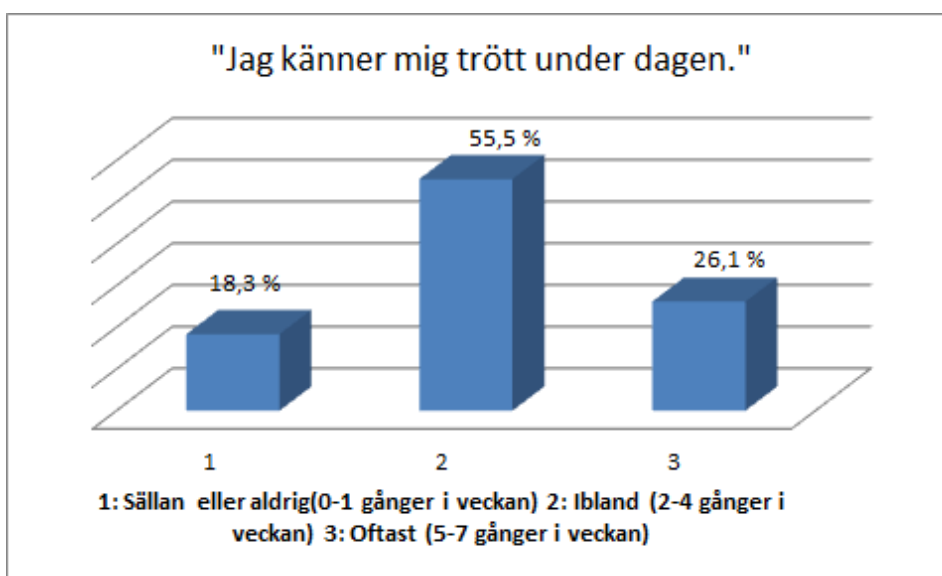
Figur 59. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet "Jag har svårt att vakna på morgonen". N=616

Påståendet ”Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen” hade ett medelvärde på 2,29 och 43,67 % kände sig ibland trötta och antalet som kände sig oftast var 42,86 %. Se figur 60 (s. 64).



Figur 60. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet "Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen". N=616

Till påståendet "Jag känner mig trött under dagen" svarade majoriteten på 55,52 % ibland och medelvärdet på påståendet var 2,08. Se figur 61.



Figur 61. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet "Jag känner mig trött under dagen". N=616

I korstabuleringen mellan när unga gick och lade sig och när de vaknade är de största enheterna färgade med grönt (över 40 %), näst största med gult (över 30 %) och med blått procentenheter över 20 %. Se tabell 4 (s. 65). Det framkom att desto senare de gick och sova, desto större var spridningen i vaknandet.

Tabell 4. Korrelation över när de unga i gymnasiet går och lägger sig och när de vaknar. N=616

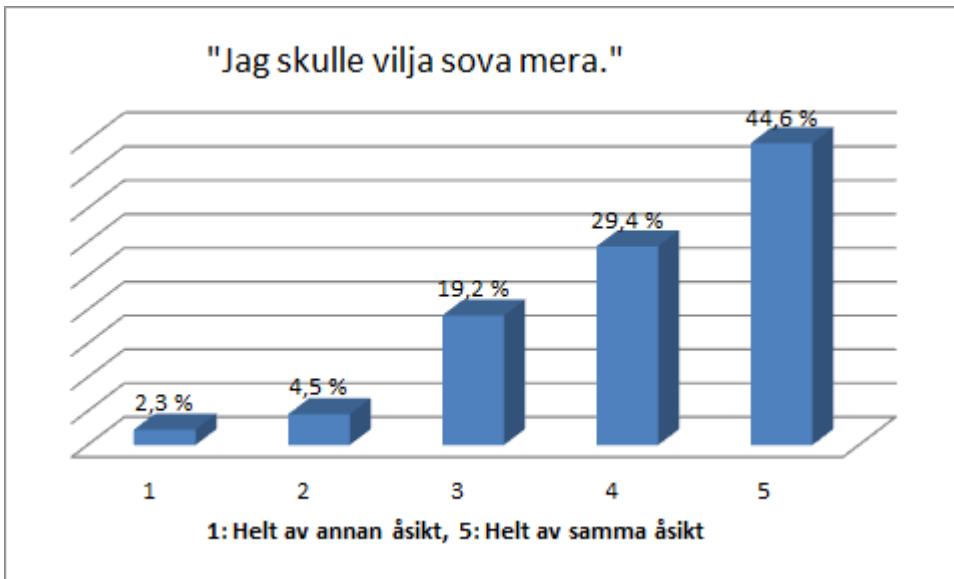
2. När går du oftast och lägger dig under vardagar?										
	20:00 eller tidigare	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00:00	0:30 eller senare
	(N=0)	(N=0)	(N=3)	(N=16)	(N=74)	(N=136)	(N=153)	(N=115)	(N=56)	(N=63)
6:00 eller tidigare	0 %	0 %	33,33 %	37,50 %	21,82 %	8,82 %	7,84 %	5,22 %	1,79 %	9,52 %
06:30	0 %	0 %	66,67 %	31,25 %	35,14 %	37,50 %	23,53 %	28,70 %	17,86 %	6,35 %
07:00	0 %	0 %	0 %	31,25 %	39,19 %	36,76 %	55,56 %	36,52 %	37,50 %	42,86 %
07:30	0 %	0 %	0 %	0 %	4,05 %	13,24 %	7,84 %	16,52 %	28,57 %	23,81 %
08:00	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	2,21 %	3,92 %	9,57 %	7,14 %	9,52 %
08:30	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	1,47 %	0 %	2,61 %	5,36 %	0 %
09:00	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0,65 %	0 %	1,79 %	3,17 %
09:30	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0,65 %	0,87 %	0 %	1,59 %
10:00 eller senare	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	3,17 %

För påståendet ”Jag vet hur jag kan slappna av” var medelvärdet 3,73. Se figur 62.



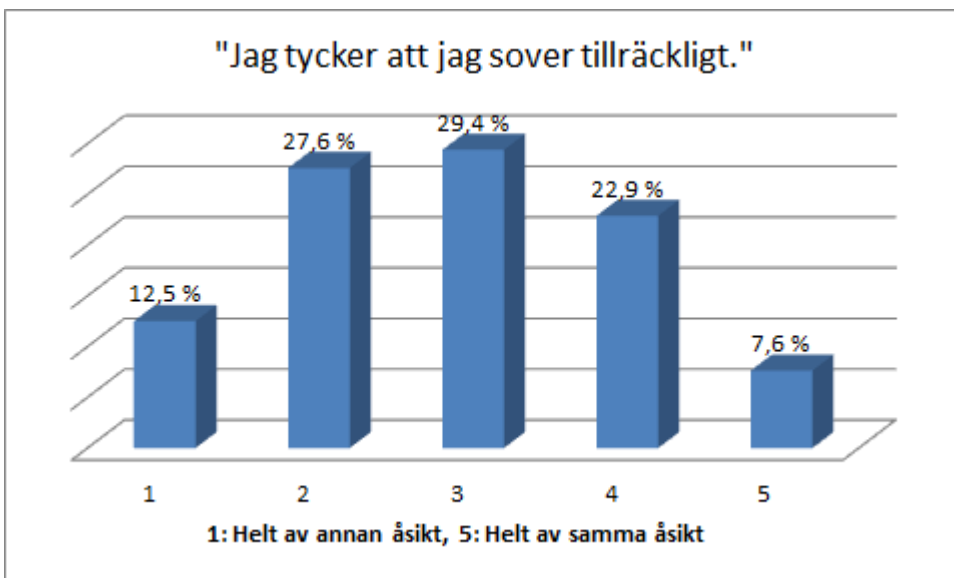
Figur 62. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet ”Jag vet hur jag kan slappna av”. N=616

För påståendet ”Jag skulle vilja sova mera ” var medelvärdet 4,1. Av de svarande var helt av samma åsikt 44,64 %. Se fördelningen i figur 63.



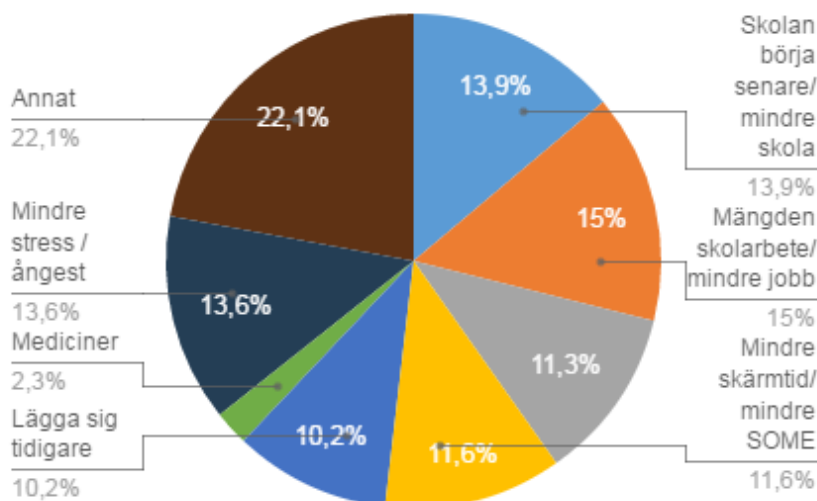
Figur 63. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet "Jag skulle vilja sova mera". N=616

För påståendet "Jag tycker jag sover tillräckligt" var medelvärdet 2,86. Se figur 64.



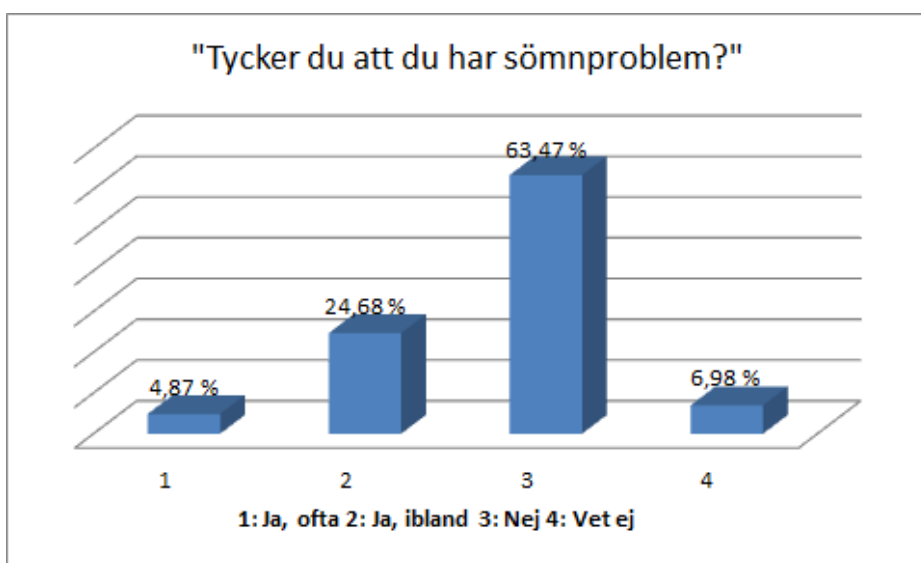
Figur 64. Fördelningen av svaren från gymnasiet vid påståendet "Jag tycker att jag sover tillräckligt". N=616

På öppna frågan om vad som skulle hjälpa unga i gymnasiet att sova längre var det 15 % som svarade mängden skolarbete och mindre jobb, 13,9 % svarade ifall skolan skulle börja senare eller mindre skola och 13,6 % svarade mindre stress och ångest. Se figur 65 (s. 67) över hela fördelningen.



Figur 65. Fördelningen av svaren från gymnasiet på den öppna frågan: "Vad får dig att sova bättre". N=353

På frågan "Tycker du att du har sömnproblem?" svarade majoriteten av de unga i gymnasier "nej" (63,47 %). Se figur 66.

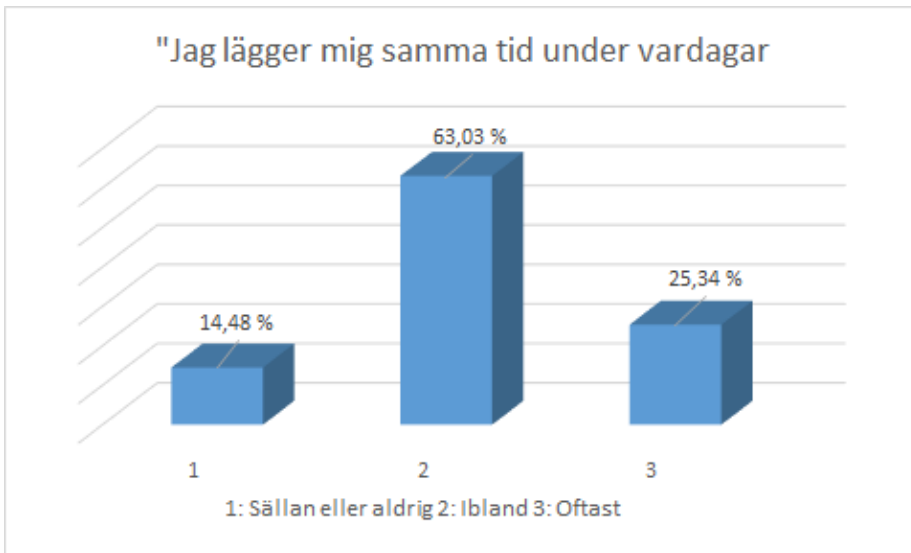


Figur 66. Fördelningen av svaren från gymnasiet på den öppna frågan: "Tycker du att du har sömnproblem?". N=616

6.4.2 Sömn bland unga i yrkesskolor

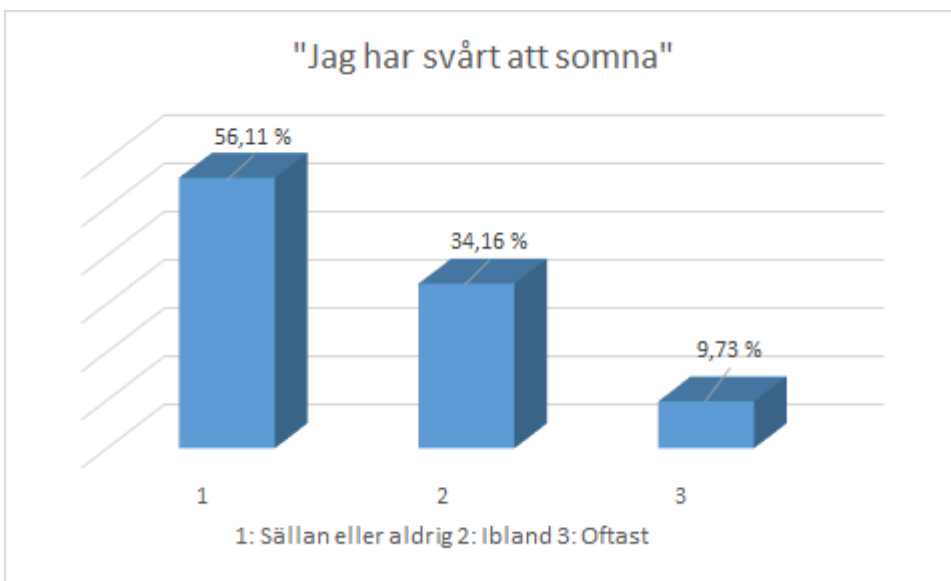
Unga i yrkesskolor beskrev sina sömnvanor på följande sätt:

Vid påståendet "Jag lägger mig under samma tid på vardagar" var medelvärdet 2,11. Fördelningen av svaren kan ses i figur 67 (s. 68).



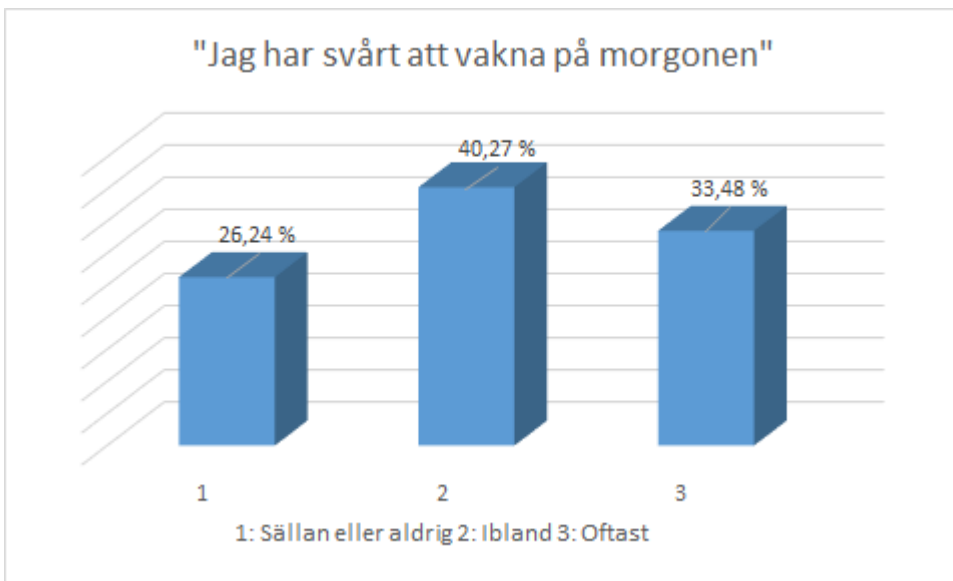
Figur 67. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet "Jag lägger mig samma tid under vardagar" N=442

Svarsfördelningen vid påståendet "Jag har svårt att somna" kan ses i figur 68. Medelvärdet vid detta påståendet var 1,54.



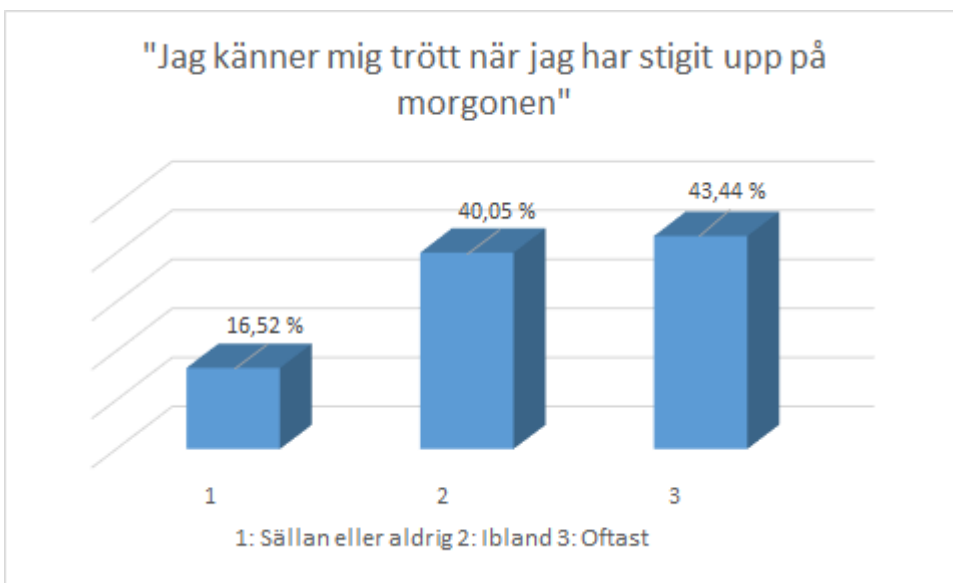
Figur 68. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet "Jag har svårt att somna" N=442

Fördelningen av svaren vid påståendet "Jag har svårt att vakna på morgonen" kan ses i figur 69 (s. 69). Medelvärdet var 2,07.



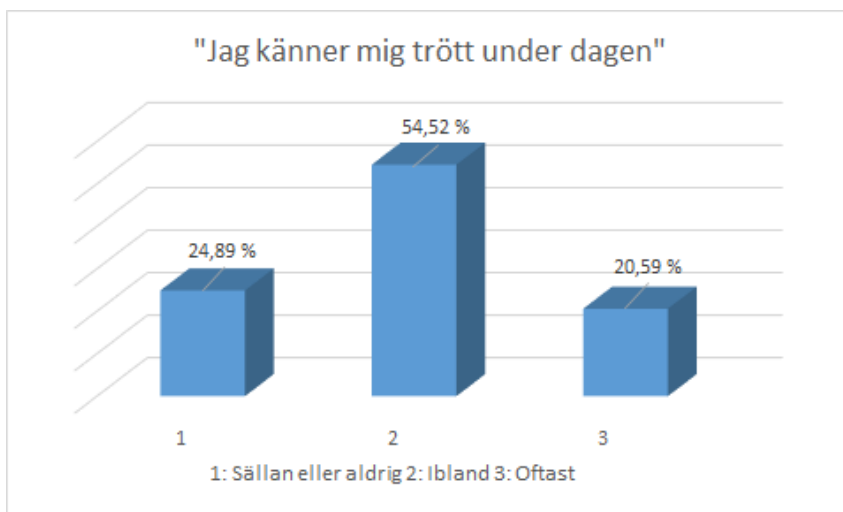
Figur 69. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet "Jag har svårt att somna" N=616.

Figur 70 visar svarsfördelningen på påståendet "Jag känner mig trött när jag har stigit upp på morgonen" Medelvärdet vid detta påstående var 2,27.



Figur 70. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet "Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen" N=442

Figur 71 (s. 70) visar svarsfördelningen vid påståendet "Jag känner mig trött under dagen" Medelvärdet vid detta påstående var 1,96.



Figur 71. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet "Jag känner mig trött under dagen". N=442

Vilken tid unga i yrkesskolor gick och lade sig och vaknade kan ses i tabell 5 nedan. Spridningen i vilken tid de lade sig var relativt stor. De flesta vaknade mellan 6:30 och 7:30.

Tabell 5. Korrelation över när de unga i yrkesskolor går och lägger sig och när de vaknar. Grön: svarsfrekvens på över 40 %, gul: svarsfrekvens mellan 30 % -39,9 %, blått: svarsfrekvens mellan 20 % -29,9 %, rött: svarsfrekvens mellan 10 % -19,9 %, grått: svarsfrekvens mellan 0,1 % -9,9 %. N= 442

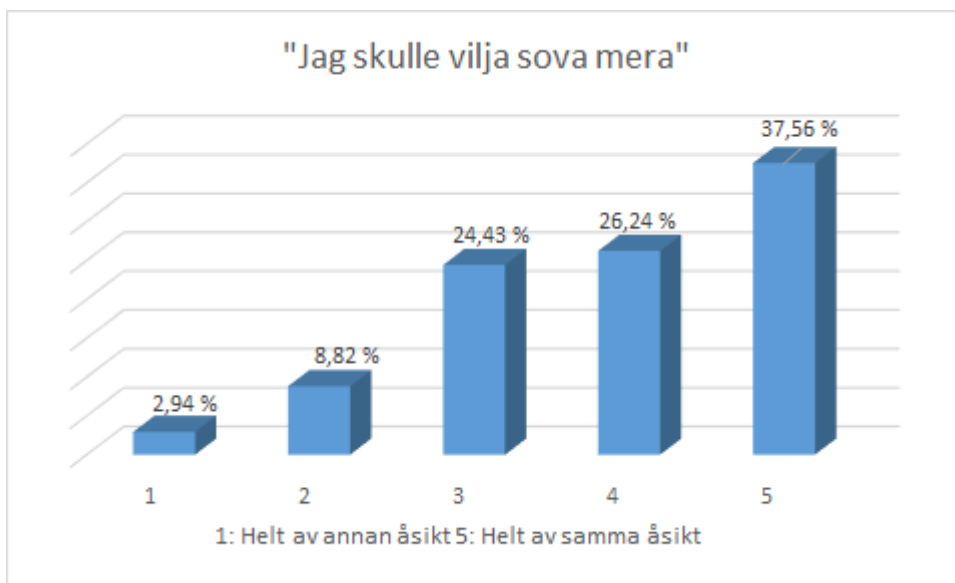
2. När går du oftast och lägger dig under vardagar?										
	20:00 eller tidigare (N=1)	20:30 (N=1)	21:00 (N=7)	21:30 (N=11)	22:00 (N=62)	22:30 (N=59)	23:00 (N=110)	23:30 (N=78)	24:00:00 (N=46)	0:30 eller senare (N=67)
6:00 eller tidigare	0 %	0 %	42,86 %	36,36 %	27,42 %	16,95 %	20,91 %	6,41 %	8,70 %	8,96 %
06:30	0 %	100 %	28,57 %	18,18 %	33,87 %	28,81 %	22,73 %	24,36 %	32,81 %	11,94 %
07:00	100 %	0 %	14,29 %	27,27 %	32,26 %	37,29 %	34,55 %	41,03 %	23,91 %	29,85 %
07:30	0 %	0 %	0 %	9,09 %	3,23 %	10,17 %	15,45 %	20,51 %	21,74 %	35,82 %
08:00	0 %	0 %	14,29 %	0 %	3,23 %	5,08 %	4,55 %	5,13 %	10,87 %	10,45 %
08:30	0 %	0 %	0 %	9,09 %	0 %	0 %	1,82 %	1,28 %	2,17 %	1,49 %
09:00	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
09:30	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
10:00 eller senare	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	1,69 %	0 %	1,28 %	0 %	1,49 %

Svarsfördelningen vid påståendet "Jag vet hur jag kan slappna av" syns i figur 72. Medelvärde vid detta påståendet var 3,67.



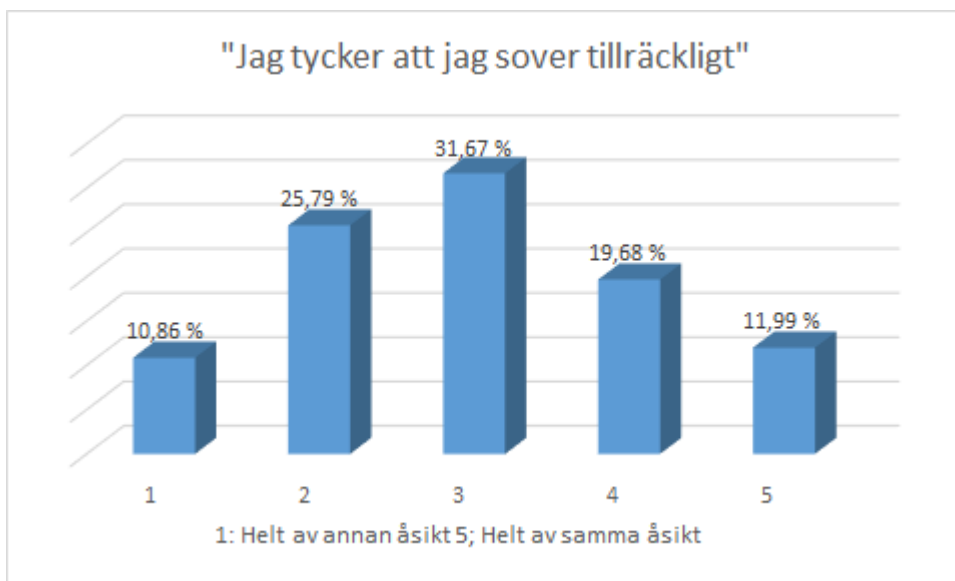
Figur 72. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet "Jag vet hur jag kan slappna av" N=442

Figur 73 visar fördelningen av svaren på påståendet "Jag skulle vilja sova mera". Medelvärde vid detta påstående var 3,87.



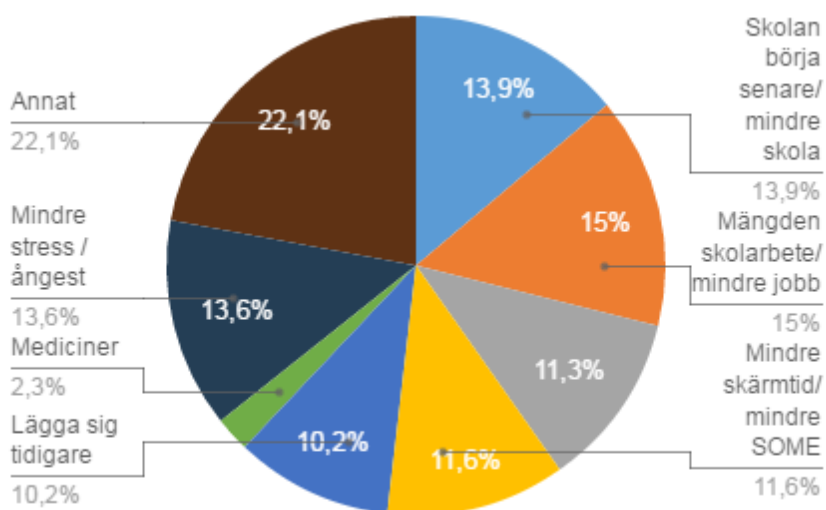
Figur 73. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet "Jag skulle vilja sova mera" N=442

Figur 74 (s. 72) visar fördelningen av svaren på påståendet "Jag tycker att jag sover tillräckligt". Medelvärde vid detta påstående var 2,96.



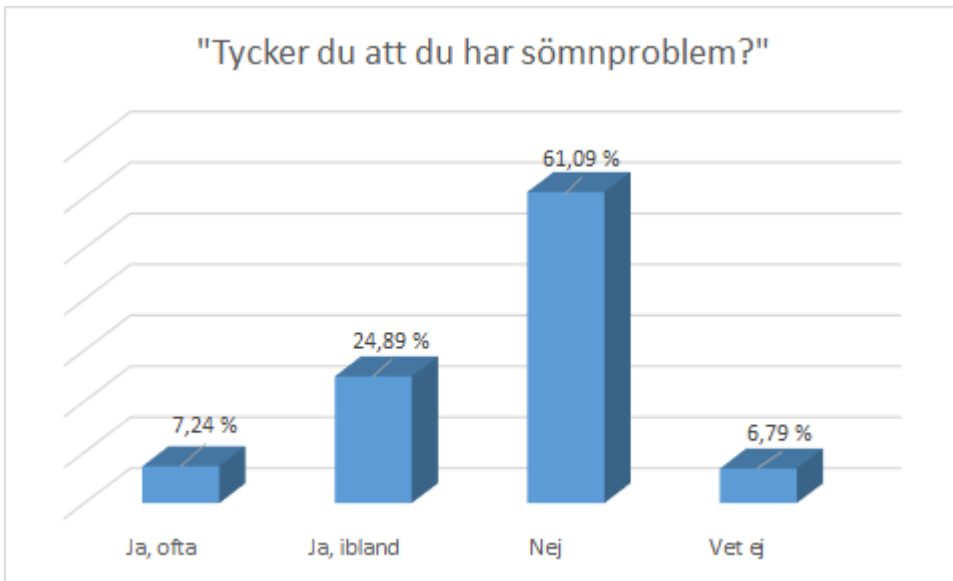
Figur 74. Fördelningen av svaren från yrkesskolor vid påståendet "Jag tycker att jag sover tillräckligt" N=442

På öppna frågan "Finns det någon som skulle få dig att sova bättre och/eller längre? Vad?" besvarade unga i yrkesskolorna att om skolan började senare eller om de hade mindre skola (15,2%), om de lade sig tidigare (10,4%). Andra svar vid denna fråga som kom upp var mindre skärmtid/mindre tid på sociala medier, medicin, att göra saker i tid och mindre stress. Fördelningen av öppna svar kan ses i figur 75.



Figur 75. Fördelningen av svar från yrkesskolor vid frågan "Finns det något som skulle få dig att sova bättre och/eller längre? Vad?" N=153

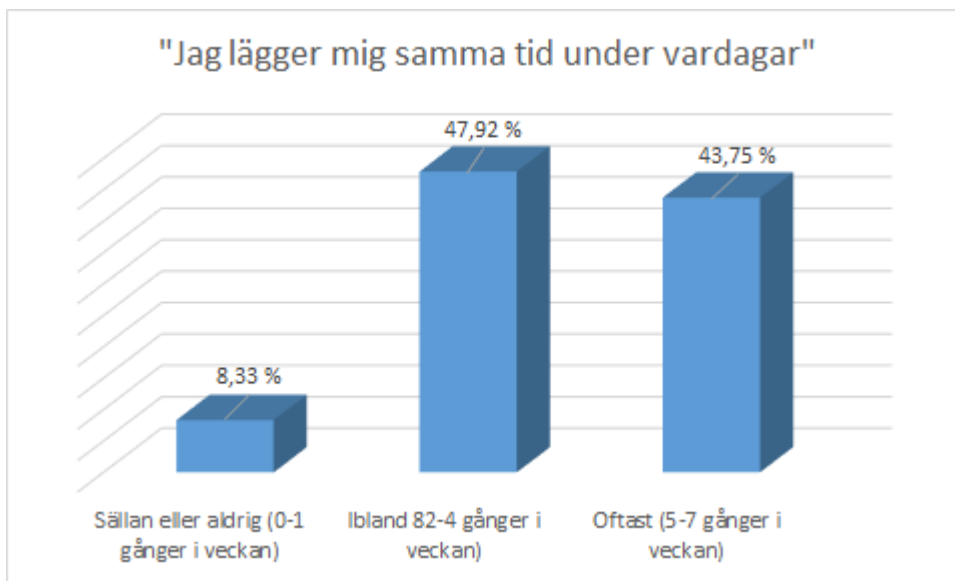
61% av unga i yrkesskolor tyckte att de inte hade sömnproblem. Fördelningen av svaren kan ses i figur 76 (s. 73).



Figur 76. Fördelningen av svar från yrkesskolor vid frågan "Tycker du att du har sömnproblem?"

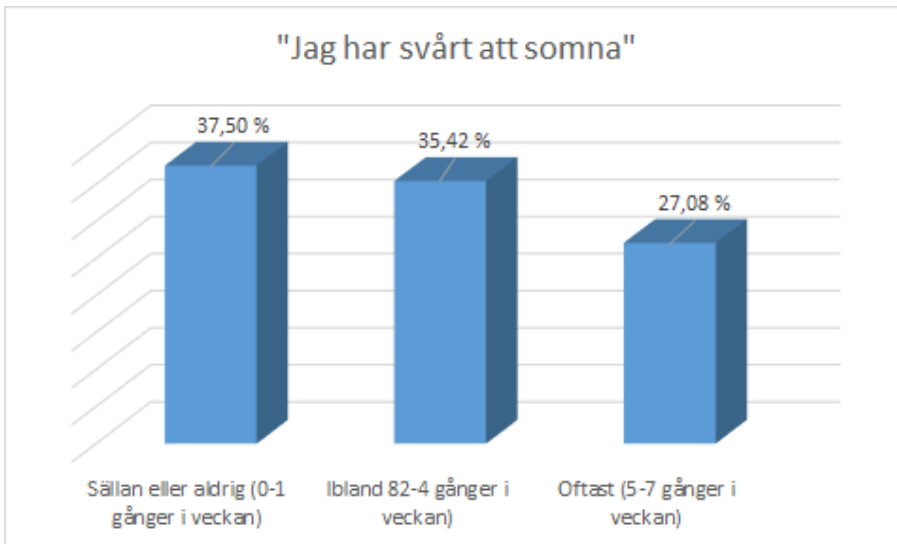
6.4.3 Sömn bland unga i ungdomsverkstäder

Vid påståendet "Jag lägger mig samma tid under vardagar" var medelvärdet 2,35 vid skalan 1-3 (se figur 77).



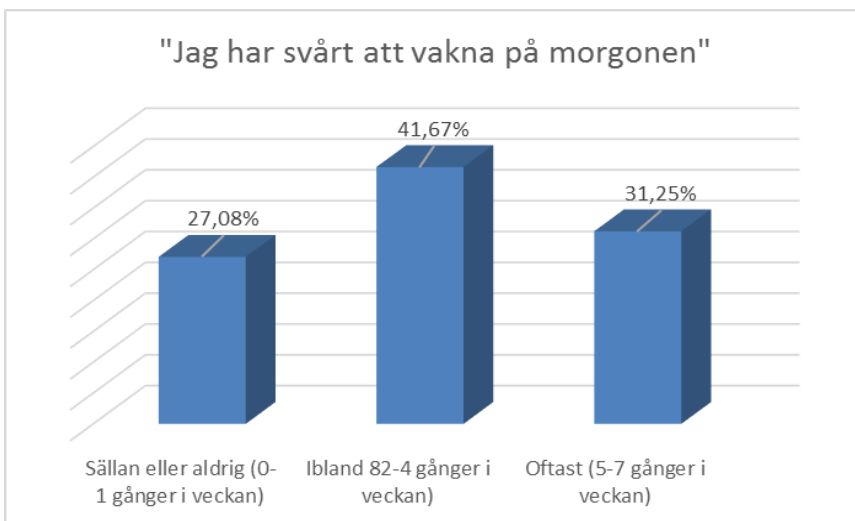
Figur 77. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag lägger mig samma tid under vardagar". N=48

Vid påståendet "Jag har svårt att somna" var medelvärdet 1,9 på en skala från 1-3 (se figur 78 s. 74).



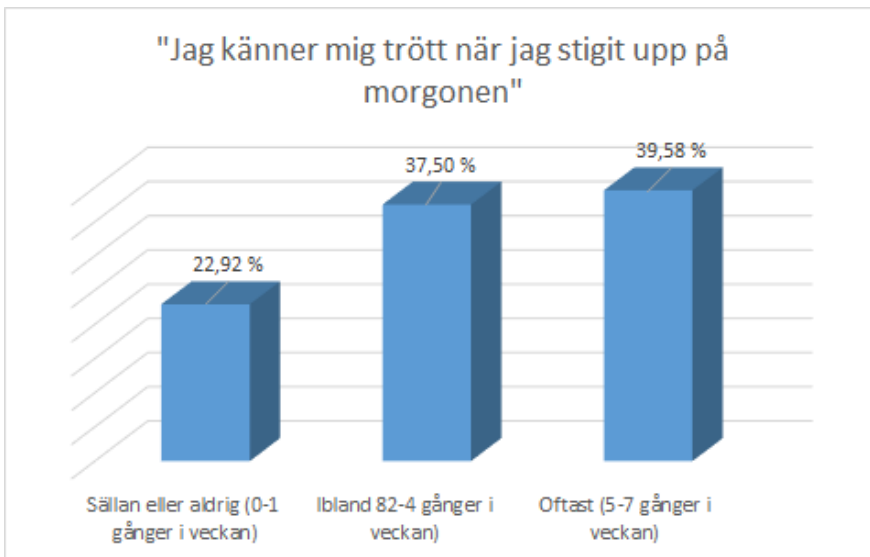
Figur 78. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag har svårt att somna". N= 48

Vid påståendet "Jag har svårt att vakna på morgonen" var medelvärdet 2,04 på en skala från 1-3 (se figur 79).



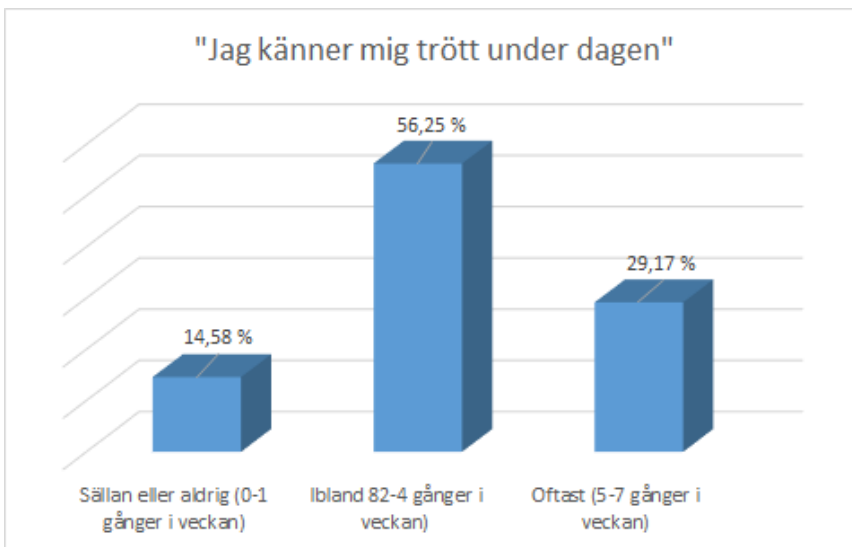
Figur 79. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag har svårt att vakna på morgonen". N= 48

Vid påståendet "Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen" var medelvärdet 2,17 på en skala från 1-3 (se figur 80 s. 75).



Figur 80. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen". N= 48

Vid påståendet "Jag känner mig trött under dagen" var medelvärdet 2,15 på en skala från 1-3 (se figur 81).



Figur 81. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag känner mig trött under dagen". N= 48

I tabell 6 presenteras svarsfrekvensen samt korrelation mellan frågorna, "När går du oftast och lägger dig under vardagar?" och "När vaknar du oftast under vardagar". De svarsalternativ som förekom mest frekvent är färgade i ordningen grönt, gult, rött och grått.

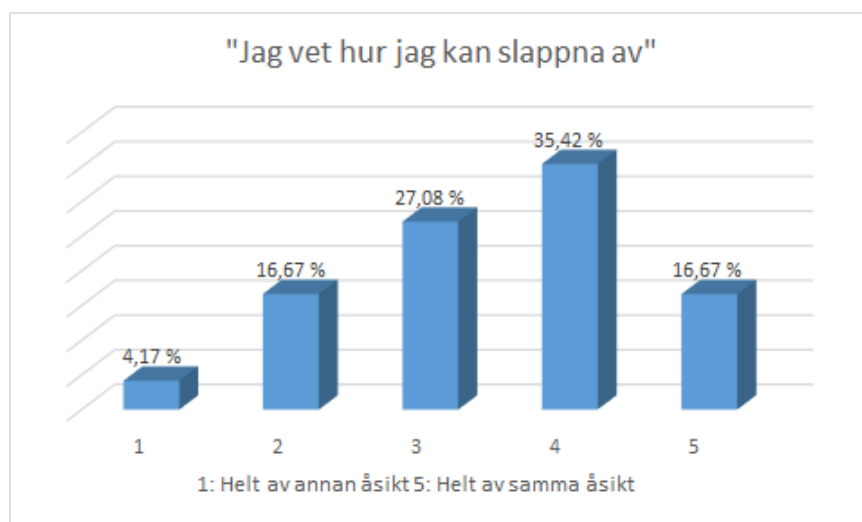
Som framkommer i tabell 6 (s. 76) gick den största delen av de unga och lade sig kl. 23:00 eller senare på vardagar, genomsnittet gick de unga och lade sig kl. 23:18. Största

delen av de unga vaknade oftast runt kl. 8:00 på morgonen på vardagar. I genomsnitt sover de unga 7 h och 34 minuter under vardagar.

Tabell 6. Korrelation över när de unga i ungdomsverkstäder går och lägger sig och när de vaknar. Grön: svarsfrekvens på över 40 %, gul: svarsfrekvens mellan 30 % -39,9 %, blått: svarsfrekvens mellan 20 % -29,9 %, rött: svarsfrekvens mellan 10 % -19,9 %, grått: svarsfrekvens mellan 0,1 % -9,9 %. N= 48

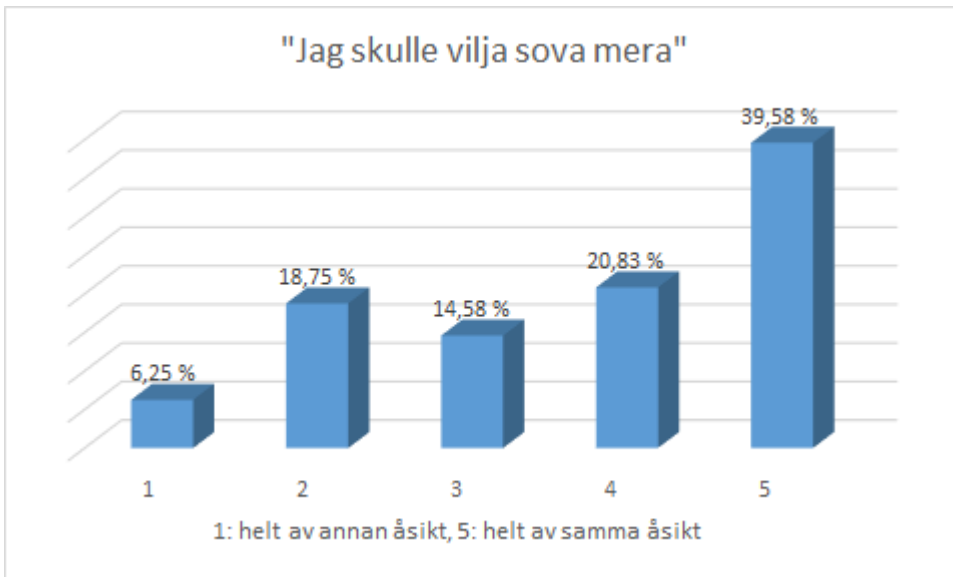
	När går du oftast och lägger dig under vardagar?									
	20:00 eller tidigare (N=0)	20:30 (N=0)	21:00 (N=1)	21:30 (N=0)	22:00 (N=5)	22:30 (N=6)	23:00 (N=15)	23:30 (N=2)	24:00:00 (N=10)	0:30 eller senare (N=9)
6:00 eller tidigare	0 %	0 %	0 %	0 %	40 %	16,67 %	6,67 %	0 %	10 %	0 %
06:30	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	16,67 %	13,33 %	0 %	20 %	11,11 %
07:00	0 %	0 %	100 %	0 %	40 %	0 %	20 %	50 %	20 %	0 %
07:30	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	50 %	13,33 %	0 %	0 %	11,11 %
08:00	0 %	0 %	0 %	0 %	20 %	0 %	26,67 %	50 %	30 %	33,33 %
08:30	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	20 %	0 %	10 %	11,11 %
09:00	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	10 %	11,11 %
09:30	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	16,67 %	0 %	0 %	0 %	0 %
10:00 eller senare	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	22,22 %

Vid påståendet ”Jag vet hur jag kan slappna av” var medelvärdet 3,44 på en skala från 1-5 (se figur 82).



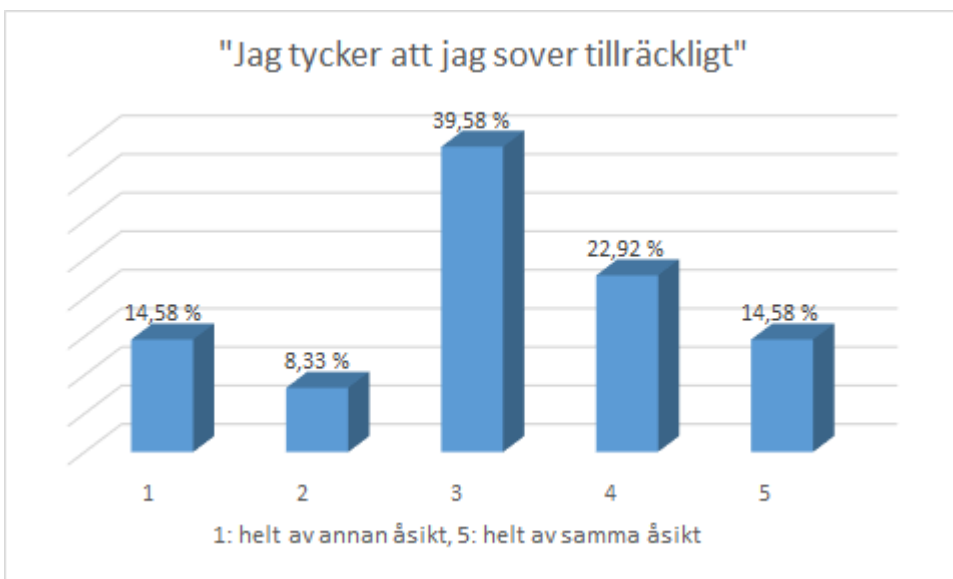
Figur 82. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet ”Jag vet hur jag kan slappna av”. N= 48

Vid påståendet ”Jag skulle vilja sova mera ” var medelvärdet 3,69 på en skala från 1-5 (se figur 83 s. 77).



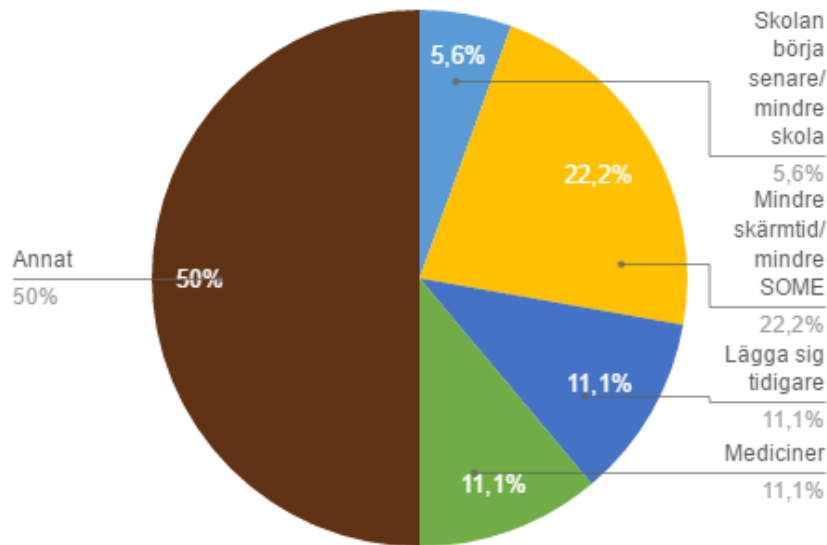
Figur 83. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag skulle vilja sova mera". N= 48

Vid påståendet "Jag tycker att jag sover tillräckligt" var medelvärdet 3,15 på en skala från 1-5 (se figur 84).



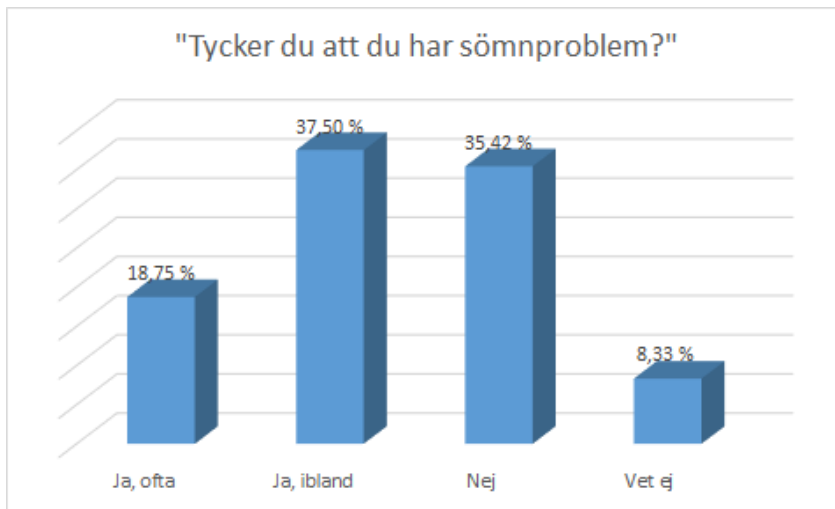
Figur 84. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag tycker att jag sover tillräckligt". N= 48

På den öppna frågan över vad som skulle hjälpa de unga att sova längre ses i figur 85 (s. 78).



Figur 85. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid den öppna frågan: "Finns det något som skulle få dig att sova bättre och/eller längre? Vad?". N= 18

Svarsfördelningen på frågan "Tycker du att du har sömnproblem?" presenteras i figur 86.



Figur 86. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Tycker du att du har sömnproblem?". N= 48

Diskussion angående skillnader i uppfattningen om sömn mellan inriktningarna

De unga i gymnasium och yrkesskola besvarade frågan "Jag har svårt att somna" på liknande sätt. Största delen hade sällan svårt att somna och andelen som hade oftast svårt att somna var ganska liten. Unga i ungdomsverkstäder var mera utspridda i sina svar och andelen som oftast hade svårt att somna var också mycket högre. Medelvärdet för

ungdomsverkstäder var högre 1,9 på en skala från 1-3 jämfört med motsvarande i gymnasiet och yrkesskolan som var 1,51 respektive 1,54 (se figur 58 s. 63, figur 68 s. 68 och figur 78 s. 74).

Av de unga som kände sig trötta på morgonen (se figur 60 s. 64, figur 70 s. 69 och figur 80 s. 75) svarade unga i gymnasium och yrkesskola väldigt lika. Det framkom att inom alla inriktningar så kände en stor del sig trötta på morgonen men i gymnasiet lite flera. I ungdomsverkstäder kände sig de unga i genomsnitt mindre trötta. På frågan ifall de unga kände sig trötta på dagen (se figur 61 s. 64, figur 71 s. 70 och figur 81 s. 75) kände sig de unga i ungdomsverkstäder sig mest trötta. De unga som gick i yrkesskola kände sig minst trötta. Antalet som kände sig oftast trötta var ca 10 % flera i ungdomsverkstäder än i gymnasium och yrkesskola.

Mängden unga som kände att de visste eller hade en aning om hur de kunde slappna av var väldigt många i alla inriktningar. Största andelen som kände att de inte visste var unga i ungdomsverkstäder och i yrkesskola (se figur 62 s. 65, figur 72 s. 71 och figur 82 s. 76).

Till påståendet ”Jag skulle vilja sova mera” svarade de flesta unga i gymnasium att de ville sova mera medan de unga i yrkesskola var mest nöjda med mängden sömn de fick. Ungdomsverkstäderna ställde sig mitt emellan (se figur 63 s. 66, figur 73 s. 71 och figur 83 s. 77).

På den öppna frågan om vad som skulle hjälpa unga i att sova längre svarade de unga i gymnasium 15 % mindre skolarbete och jobb, 13,9 % svarade ifall skolan skulle börja senare eller att de skulle ha mindre skola och 13,6 % svarade mindre stress och ångest (se figur 65 s. 67 över hela fördelningen). Av de unga i yrkesskolorna svarade 15,2 % att om skolan skulle började senare eller om de hade mindre skola, 10,4 % om de lade sig tidigare och 7 % om de hade mindre skärmtid eller vara kortare tid på sociala medier (7 %) (se figur 75 s. 72). I ungdomsverkstäder var fördelningen så att 22,2 % som svarade mindre skärmtid eller sociala medier, 11,1 % svarade att lägga sig tidigare och lika många svarade mediciner (se figur 86 s. 78). Svaren varierade lite inriktningsvis men största grupperingen i alla inriktningar var något som klassificerades som annat och som inte gick att grupperas.

Frågan ”Tycker du att du har sömnproblem?” besvarades ganska lika bland de unga i gymnasium och yrkesskola och de flesta ansåg att de inte hade några sömnproblem men i ungdomsverkstäder var det över 10 % flera än motsvarande i gymnasier och yrkesskolor som kände att de hade sömnproblem (se figurerna 65 s. 67, 75 s. 72 och 85 s. 78).

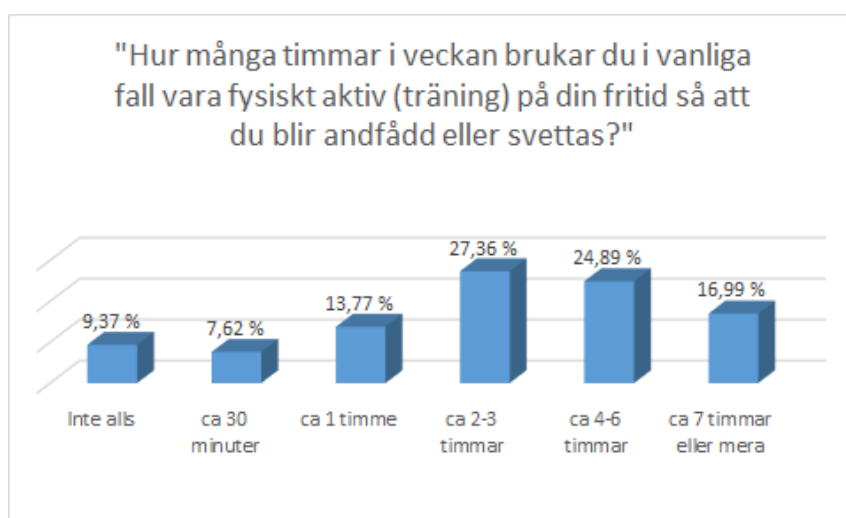
Sammanfattning:

Antalet unga som ibland eller ofta hade problem med att somna var ganska hög. Antalet som kände att de hade sömnproblem var i genomsnitt relativt lågt men med ett så stort sampel så var det många unga som led av sömnproblem. Dessutom kände en stor del att de inte sov tillräckligt. Det som var fint att se var att många visste hur de kan slappna av, men också vid den frågan så fanns det de som kände att de inte visste hur de skulle slappna av.

6.5 Fysisk aktivitet och stress

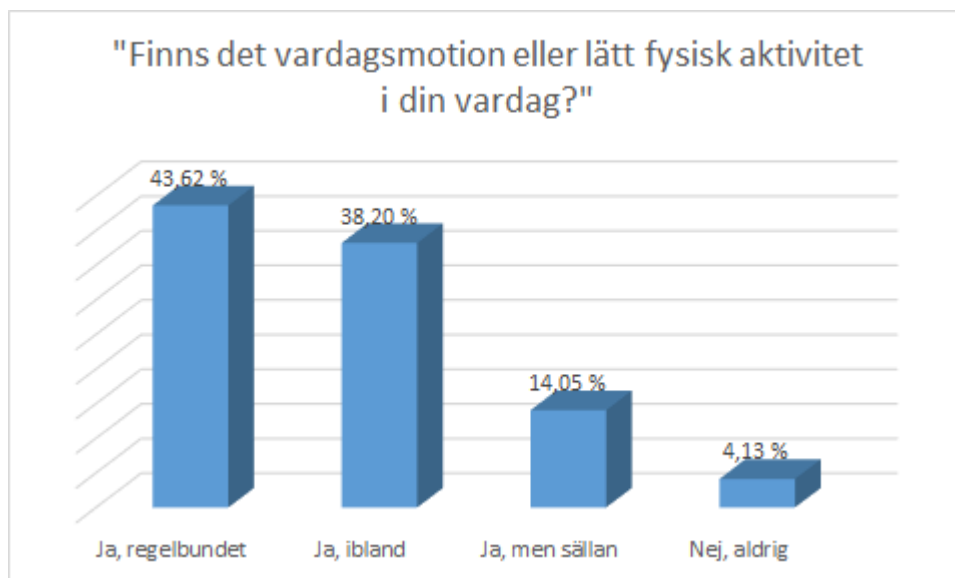
I detta kapitel kommer vi att presentera resultaten av fråga 5. Vilken uppfattning har unga om sin fysiska aktivitet och vilka är sambanden mellan uppfattad stress och fysisk aktivitet.

I figur 87 nedan syns hela samplets träningsvanor. 9,4% av unga tränade inte alls, 7,6% ca 30 minuter, och 13,8% ca en timme i veckan. 27,4% tränade från två till tre timmar, 24,9% ca från fyra till sex timmar i veckan och 17% sju timmar eller mera.



Figur 87. Svarsfördelningen av de unga vid frågan ”Hur många timmar brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettas?” N=1089

Vid frågan om vardagsmotion och lätt fysisk aktivitet i vardagen svarade 43,6% att det fanns regelbundet och 38,2% att det fanns ibland. 14,1% av unga svarade att det fanns, men sällan medan andelen som svarade att det aldrig fanns vardagsmotion var 4,1%. (Se figur 88)



Figur 88. Svarsfördelningen av de unga vid frågan "Finns det vardagsmotion och/eller lätt fysisk aktivitet i din vardag?" N=1089

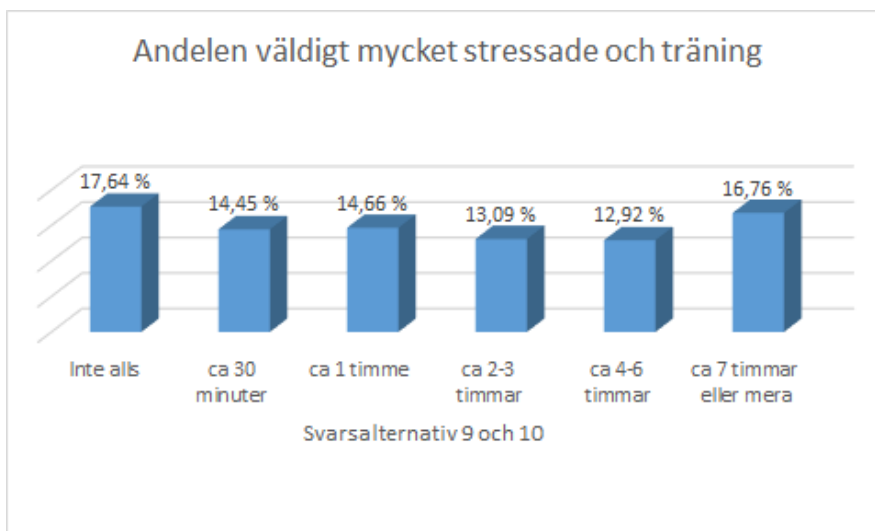
För att hitta samband mellan stress och fysisk aktivitet kan vi gruppera de unga enligt deras fysiska aktivitet och se på stressnivån i dessa grupper. Tabell 7 visar hur ofta de unga brukade vanligtvis träna i veckan och medelvärdet upplevd stress då unga besvarade enkäten samt under den senaste månaden.

Tabell 7. Medelvärdet stress för tillfället, under den senaste månaden och träning N=1089

Träning/vecka	Medelvärdet stress, för tillfället	Medelvärdet stress under den senaste månaden
Inte alls	4,99	6,15
ca 30 minuter	4,72	5,83
ca 1 timme	4,85	5,96

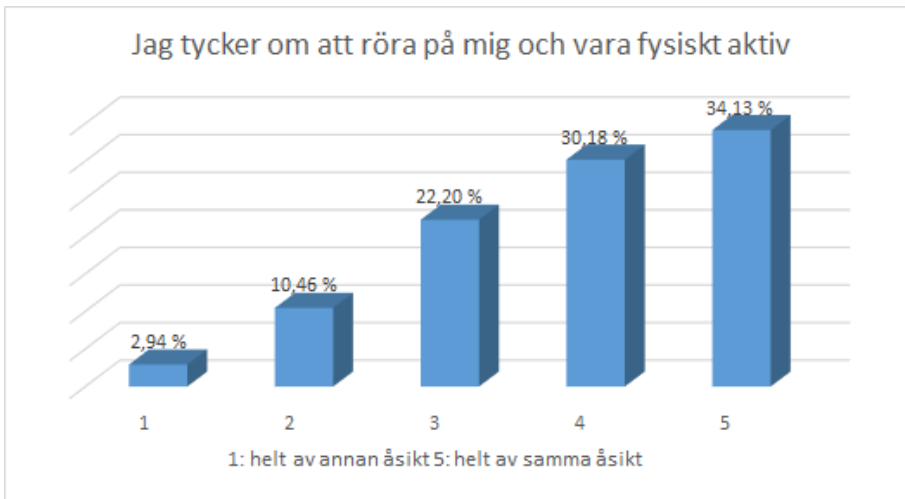
ca 2-3 timmar	4,6	5,75
ca 4-6 timmar	4,49	5,8
ca 7 timmar eller mera	4,56	5,85

Andelen väldigt mycket stressade, d.v.s. de unga som svarade antingen 9 eller 10 på frågan "Hur stressad har du känt sig under den senaste månaden på en skala mellan 1-10?" och hur mycket de unga tränade i veckan syns i figur 89.



Figur 89. Hög stress och träning N=1089

Vid frågan "Jag tycker om att röra på mig och vara fysisk aktiv" svarade 34,2% helt av samma åsikt. De som hade delvis samma åsikt var 30,2% av svarande. 16% var delvis eller helt av annan åsikt. (Figur 90 s. 83)



Figur 90. Svarsfördelningen av de unga vid påståendet "Jag tycker om att röra på mig och vara fysiskt aktiv" N=1089

Vid frågan "Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress?" svarade 28% att det ofta hjälpte. 42,6% svarade att det hjälpte ibland. Andelen unga som tyckte att fysisk aktivitet inte hjälpte med stresshantering var 14,3%. (Figur 91)



Figur 91. Svarsfördelningen av de unga vid frågan "Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress" N=1089

I figur 92 kan man se ungas uppfattning om sitt hälsotillstånd (s. 84).



Figur 92: Svarsfördelningen av de unga vid frågan "Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Är det..." (N=1089)

Vid frågan "Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet" svarade 12,4% "Ja" och resten, 87,6 "Nej". (Bilaga 2.10)

Diskussion om fysisk aktivitet och dess samband med stress

Enligt UKK (2015) och WHO (2016) borde vuxna i åldern 18 och äldre vara fysiskt aktiva minst 2,5h (150min) i veckan om intensiteten är måttligt ansträngande, 75min om intensiteten är ansträngande (se tabell 2 s. 19). Ytterligare borde man utföra styrketräning för stora muskelgrupper minst två gånger i veckan. I denna kartläggning var frågan "Hur många timmar i veckan brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettig?" och intensiteten beskrevs inte desto noggrannare. Om vi antar att "bli andfådd eller svettig" betyder måttligt ansträngande och att det tar cirka 30-60 min att utföra ett styrketräningspass för stora muskelgrupper, skulle man behöva vara fysiskt aktiv minst 3,5h i veckan. Av enkätens alternativ skulle från fyra till sex timmar och sju eller mera timmar i veckan tidsmässigt uppnå rekommendationerna för vuxna. Vi vet dock inte om ungas träning var tillräckligt mångsidigt, d.v.s. innehöll rekommenderad kombination av uthållighets- och styrketräning. Unga i åldern 18 och yngre borde enligt rekommendationer vara fysiskt aktiva med måttligt ansträngande eller ansträngande intensitet minst 1h (60min) dagligen inklusive tre gånger i veckan styrketräning. Endast sju eller mera timmar i veckan av enkätens alternativ skulle uppnå

dessa rekommendationer tidsmässigt. Regelbunden vardagsmotion kombinerat med träning kan emellertid höja fysisk aktivitet på den nivån att rekommendationerna uppnås även om antalet träningstimmar skulle vara mindre än fyra. Det som kommer fram från denna kartläggning, om vi tittar på frågan om träning, är att majoriteten av unga inte uppnådde rekommendationerna för fysisk aktivitet och därmed kan bli utan de hälsofördelar fysisk aktivitet ger (se figur 87 s. 80).

Om vi tittar närmare på stress och fysisk aktivitet kan vi se att medelvärdet på stressnivån för tillfället sjönk jämnt ju mer fysiskt aktiva de unga brukade vara från alternativ inte alls tills alternativ från fyra till sex timmar i veckan (se tabell 7 s. 81). I jämförelse med uppfattade stressen under senaste månaden bland hela samplet, kände de grupperna, som tränade från två till tre timmar eller mera, mindre stress medan de, som tränade en timme i veckan eller under, kände sig mera stressade. När man ser på stressnivån under senaste månaden, steg medelvärdet hos alla grupper. Det högsta var hos de som inte tränade alls och det näst högsta hos de som tränade en timme. På tredje plats var de som tränade sju eller mera timmar i veckan. Minst stressade under senaste månaden hade varit de unga som tränade 2-3 timmar i veckan.

Andelen som upplevde sig väldigt mycket stressade (se figur 89 s. 82) var den största i gruppen som inte tränade alls och den näst största i gruppen som tränade sju eller flera timmar i veckan. De minsta andelarna väldigt mycket stressade fanns bland de unga som brukade träna från två till tre timmar eller från fyra till sex timmar i veckan. Som tidigare nämnt kan vi inte med säkerhet veta vem av de unga som besvarade enkäten uppfyllde rekommendationerna för fysisk aktivitet, men det tycktes vara ett samband mellan fysisk aktivitet och stress, d.v.s. de unga som angav sig att utföra fysisk aktivitet regelbundet upplevde sig mindre stressade än de unga som var mindre eller inte alls aktiva. Detta kan bero på antingen det att de som tränar regelbundet har bättre fysisk kapacitet att hantera stress eller på sambandet mellan regelbunden fysisk aktivitet och bra psykisk hälsa som är viktigt för stresshanteringsförmågan (Gerber et.al. 2013 s.150-151, Jonsdottir & Börjesson 2013 s. 177). Om man skulle sätta frågorna angående fysisk aktivitet och lycka mot varandra, skulle man möjligen se detta samband. Å andra sidan fanns det relativt hög förekomst av stress bland de unga som var mest aktiva, d.v.s. tränade sju eller flera timmar i veckan, vi kan endast spekulera vad detta beror på.

Detta kan bero på att dessa unga upplevde sådan stress som inte var hanterbar eller att de inte hann återhämta sig från träningen eller belastningen.

Ungas attityd till fysisk aktivitet samt till fysisk aktivitet som en metod för stresshantering kommer fram från frågorna “Jag tycker om att röra på mig och vara fysiskt aktiv” och “Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress?” (se figurerna 90 och 91 s. 83). Majoriteten av de unga i hela samplet tyckte om att röra på sig och att fysisk aktivitet hjälpte med stresshantering. Andelen som inte tyckte om att röra på sig samt att fysisk aktivitet inte hjälpte med stresshantering var relativt hög, nästan 15%. Det skulle vara intressant att närmare titta på denna grupp av unga, och ta reda på varför de upplevde fysisk aktivitet så pass otrevligt samt hurdan uppfattning de hade om stress, stresshantering och lycka.

Ungas hälsotillstånd kartlades med hjälp av frågorna “Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd?” och “Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet”. Majoriteten ansåg sitt hälsotillstånd ganska eller mycket gott, vilket är positivt. 26% av unga ansåg att sitt hälsotillstånd var medelmåttigt och 5% ansåg att det var ganska eller mycket dåligt (se figur 92 s. 84). 12% att sitt hälsotillstånd var ett hinder för fysisk aktivitet (se bilaga 2.10).

Sammanfattning:

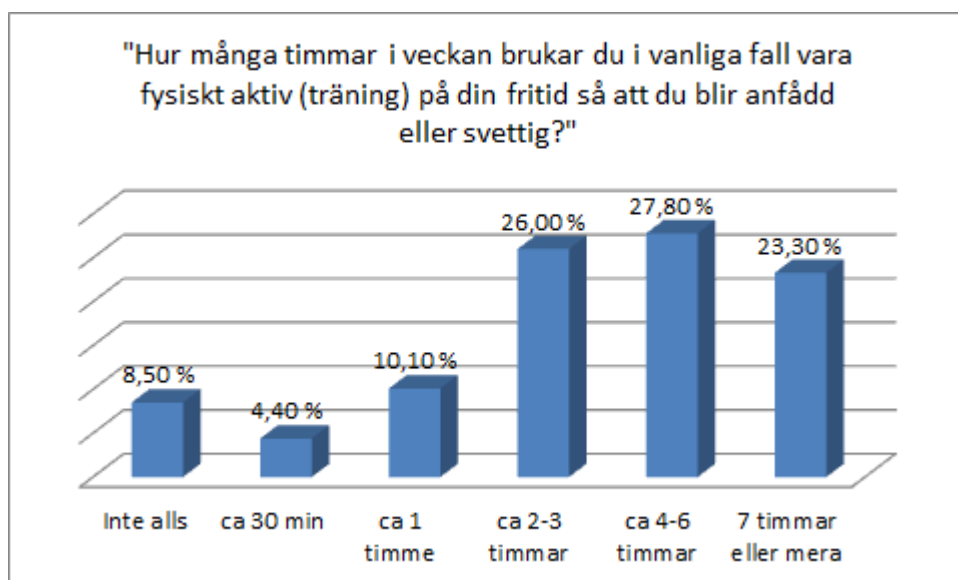
Sammanfattningsvis kan man säga att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och stress, som kan ses när man tittar på upplevd stress och jämför det med hur fysiskt aktiva unga är. De unga som angav sig att vara fysiskt aktiva regelbundet, upplevde i genomsnitt mindre stress jämfört med mindre eller inte alls aktiva unga. Hög stress förekom också bland de unga som var mest aktiva. Baserat på denna kartläggning får vi dock inte veta med säkerhet om unga i Finland uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet. Det fanns stora skillnader mellan unga när det gäller fysisk aktivitet. Majoriteten av unga hade en positiv attityd till fysisk aktivitet och ansåg att det hjälpte med stresshantering. Det fanns dock en 15% andel unga som inte tyckte om att röra på sig. Majoriteten av unga upplevde sitt hälsotillstånd som gott medan nästan 12% av unga ansåg sitt hälsotillstånd som ett hinder för fysisk aktivitet.

6.6 Skillnader i uppfattningen om fysisk aktivitet mellan inriktningarna

I detta kapitel kommer vi att presentera resultaten av fråga 6. Vad finns det för skillnader mellan ungas uppfattning om sin fysiska aktivitet mellan gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder.

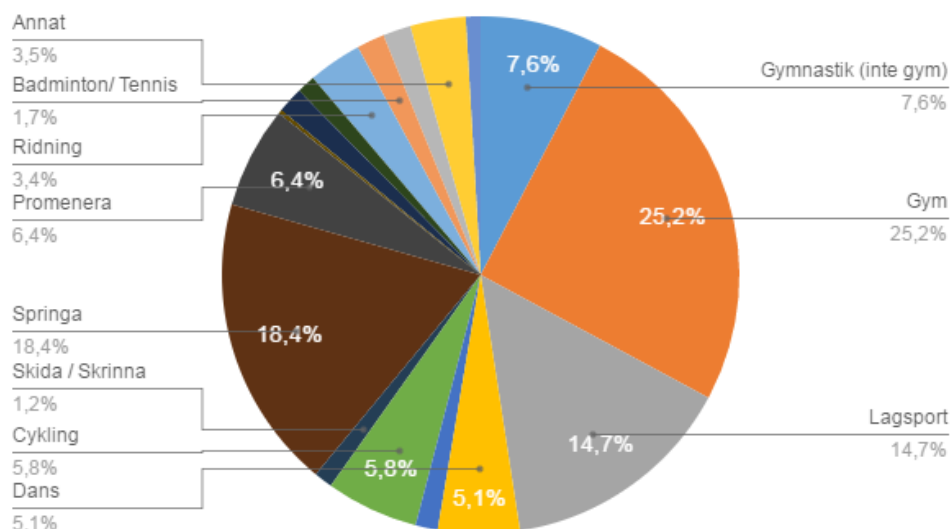
6.6.1 Fysisk aktivitet bland unga vid gymnasier

Fördelningen på frågan ”Hur många timmar i veckan brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettig?” finns i figur 93.



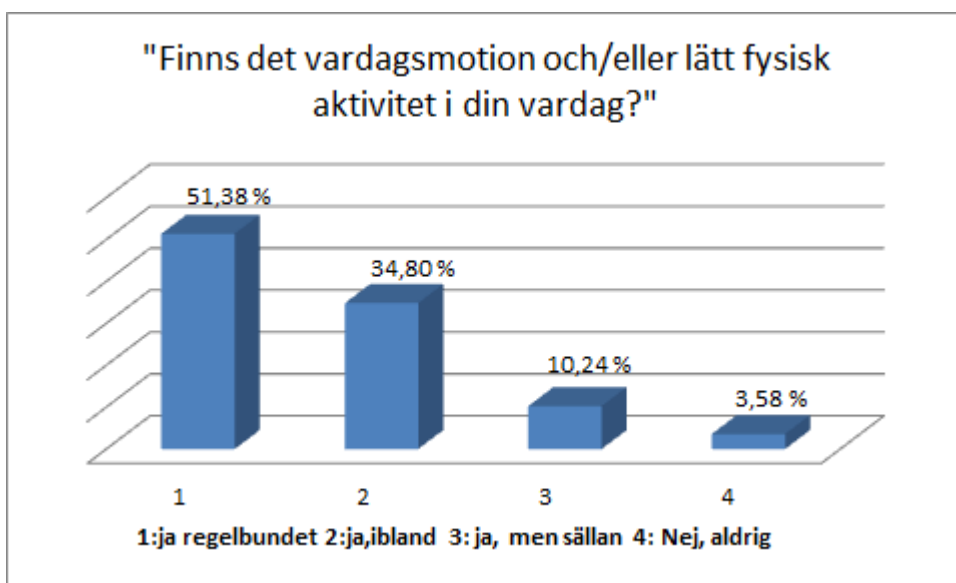
Figur 93. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan "Hur många timmar brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettas?". N=615

Vid den öppna frågan om vilken slags fysisk aktivitet unga i gymnasiet höll på med, var fördelningen ganska stor. Största gruppen på 25,2 % gick på gym och näst största 18,4 % löpte. Se figur 94 (s. 88).



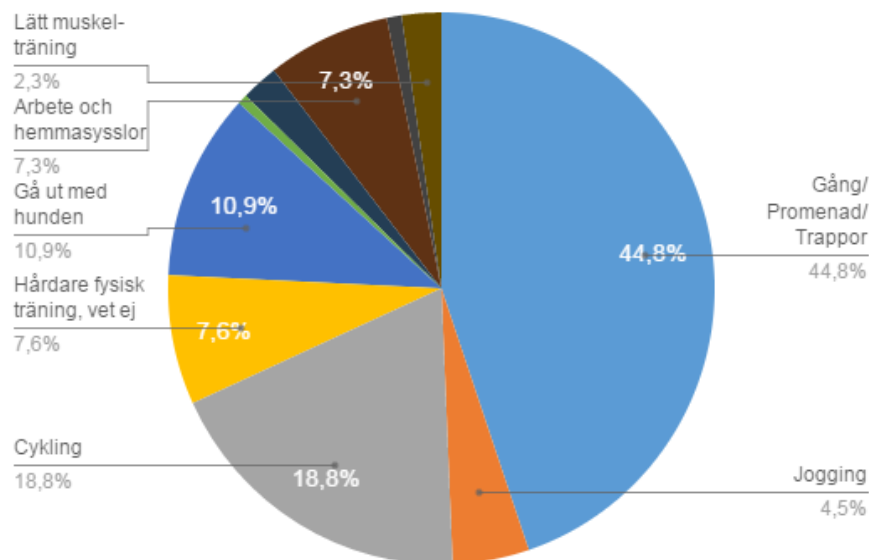
Figur 94. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan "Hurdan fysisk aktivitet (träning) handlar det om?". N=499

Vid frågan om det "Finns vardagsmotion och/eller lätt fysisk aktivitet i din vardag" svarede 51,38 % att det fanns regelbundet. Se figur 95.



Figur 95. Svartsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan "Finns det vardagsmotion och/eller lätt fysisk aktivitet i din vardag?". N=615

På öppna frågan om hurdan vardagsmotion unga i gymnasiet utför blev svaret att största delen 44,8 % gick i trappor och promenerade. Se figur 96 (s. 89).



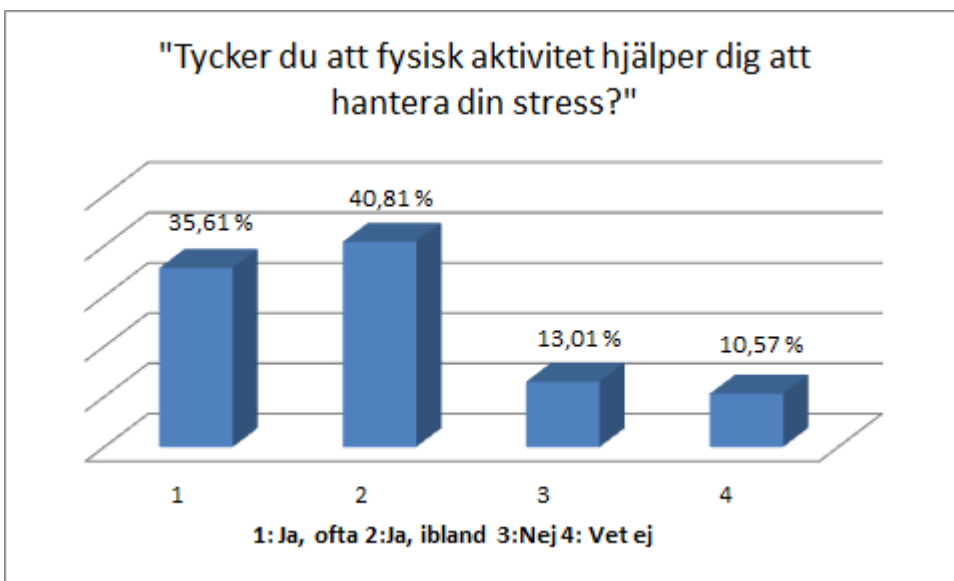
Figur 96. Svarsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan "Ifall Ja, vilken slags vardagsmotion eller lätt fysisk aktivitet handlar det oftast om?". N=465

Vid frågan "Jag tycker om att röra på mig och vara fysisk aktiv" var medelvärdet 4,02. Se figur 97.



Figur 97. Svarsfördelningen av de unga vid gymnasier vid påståendet "Jag tycker om att röra på mig och vara fysiskt aktiv". N=615

Vid frågan "Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress?" svarade 35,61 % att det ofta hjälpte. Största andelen, 40,81 % andelen svarade "Ja, ibland". Se figur 98 (s. 90).



Figur 98. Svarsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan "Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress". N=615

De unga som tyckte att det egna hälsotillståndet var mycket gott var 26,02 % medan de flesta, 48,13 % ansåg sitt hälsotillstånd vara ganska gott. Se figur 99.

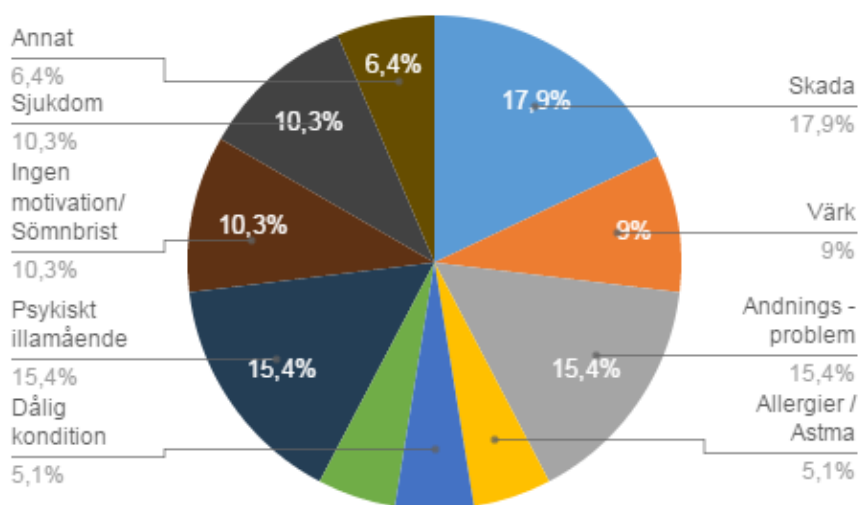


Figur 99. Svarsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan "Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Är det..." N=615

På frågan om man ansåg sitt hälsotillstånd ett hinder för fysisk aktivitet svarade 10,89 % "Ja" medan resten (89,11 %) svarade "Nej" (bilaga 3.4).

Svaren på den öppna frågan "Om Ja vad som hindrar dig" var de största grupperingarna skada (17,9 %), psykiskt illamående och andningsproblem båda (15,4 %) över vad som

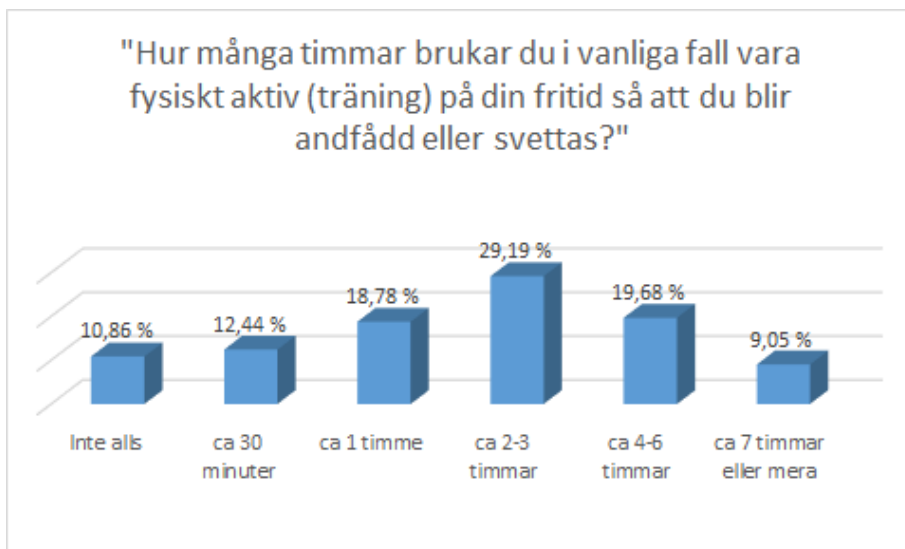
hindrade unga i gymnasiet att vara fysiskt aktiva. Se figur 100 (s. 91) för hela spridningen.



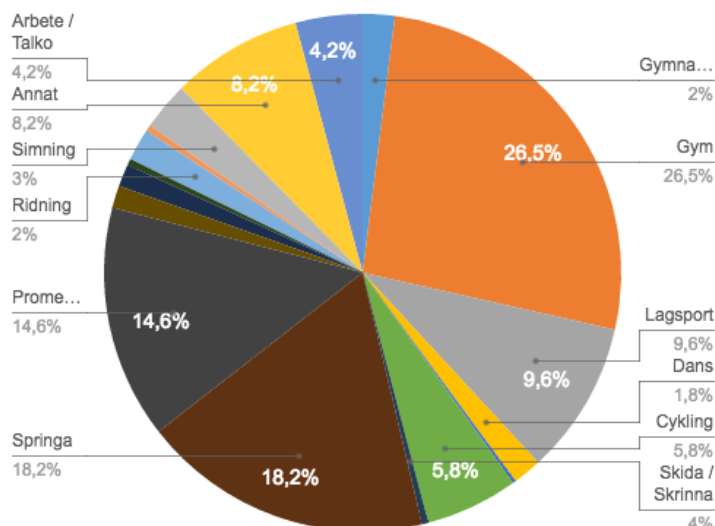
Figur 100. Svarsfördelningen av de unga vid gymnasier vid frågan "Om JA, vad hindrar dig?". N=78

6.6.2 Fysisk aktivitet bland unga i yrkesskolor

I figuren 101 nedan kan man se fördelningen av svar på frågorna om hur många timmar i veckan unga i yrkesskolor i vanliga fall tränade. De vanligaste träningsformerna kan ses i figur 102 (s. 92).

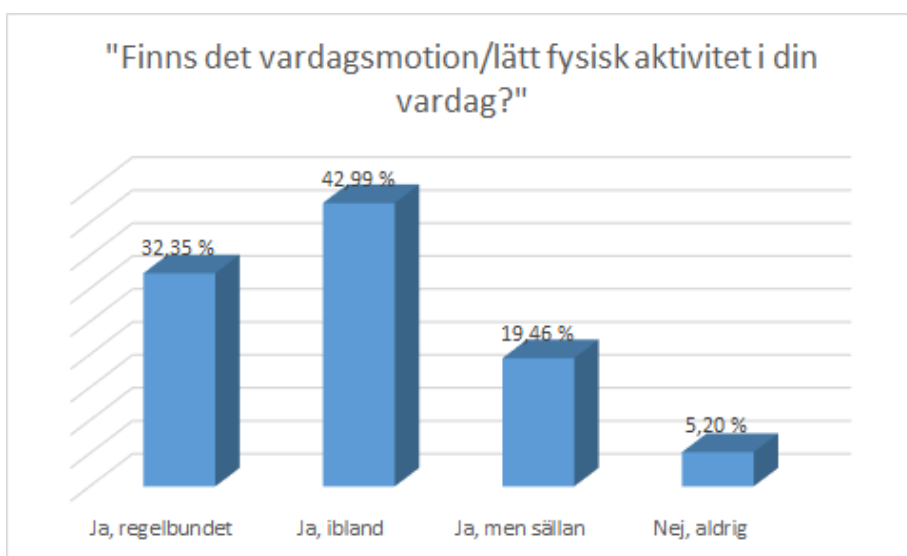


Figur 101. Svarsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Hur många timmar brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettas?" N=442

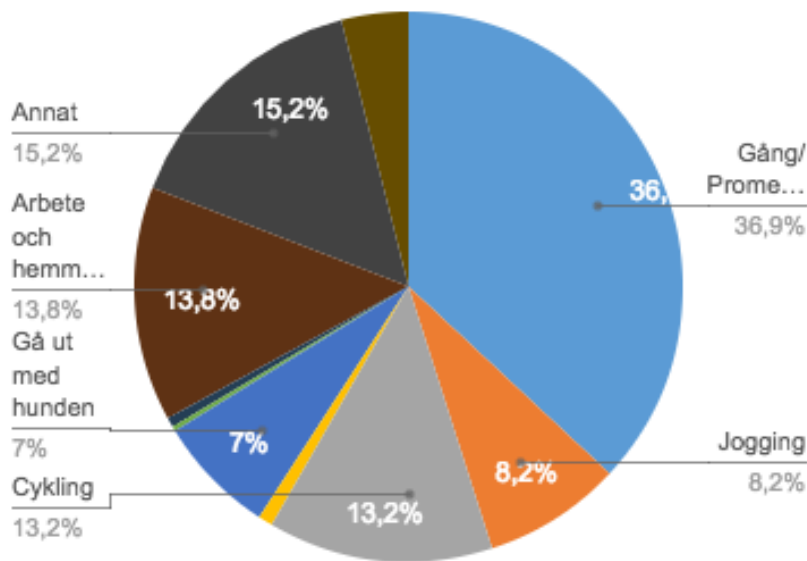


Figur 102. Svarsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Hurudan fysisk aktivitet (träning) handlar det om?" N=322

Vid frågan om det fanns vardagsmotion svarade majoriteten att det ofta eller ibland fanns. Svarsfördelningen kan ses i figur 103 nedan. Av vardagsmotion var gång (37%), cykling (20%), arbete och hemmasysslor (13%), jogging (9%) och att gå ut med hunden (7%) de mest representerade (se figur 104 s. 93).

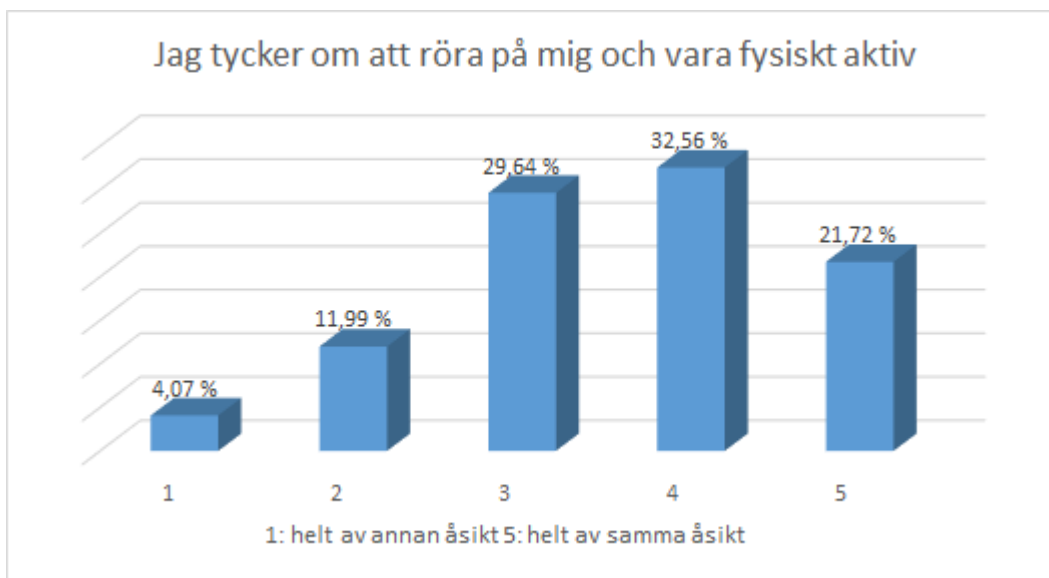


Figur 103. Svarsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Finns det vardagsmotion och/eller lätt fysisk aktivitet i din vardag?" N=442



Figur 104. Svarsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Hurudan vardagsmotion handlar det om?" N=285

Vid frågan "Jag tycker om att röra på mig och vara fysisk aktiv" (Figur 105) var medelvärdet 3,76. 21,7% var helt av samma åsikt. Andelen som hade delvis samma åsikt var 32,6%. Andelen som var delvis av annan åsikt var 12% och helt av annan åsikt 4%.



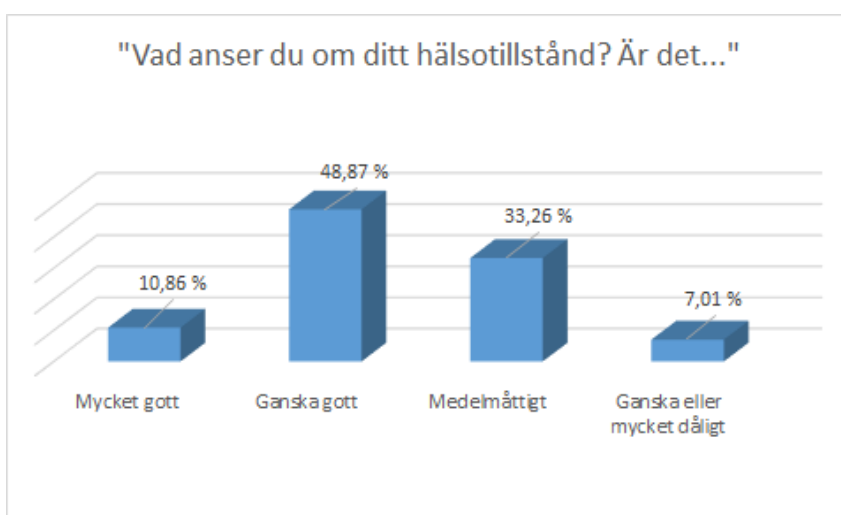
Figur 105. Svarsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid påståendet "Jag tycker om att röra på mig och vara fysiskt aktiv" N=442

Vid frågan "Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress?" tyckte 17,7% att det ofta hjälpte. 45,5% svarade att det hjälpte ibland. Andelen som tyckte att fysisk aktivitet inte hjälpte med stresshantering var 16,3%. (Se figur 106 s. 94)

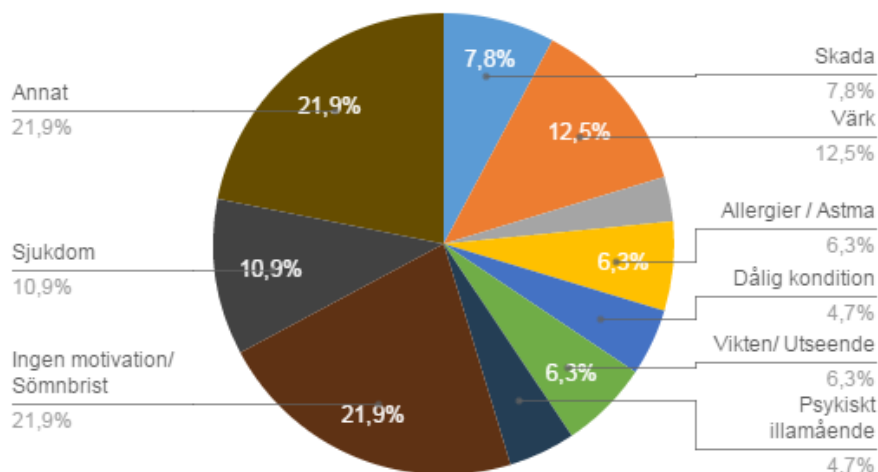


Figur 106. Svarsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress" N=442

14,2% av unga i yrkesskolor ansåg sitt hälsotillstånd som ett hinder för fysisk aktivitet (Bilaga 4.4). Figur 107 nedan och figur 108 (s. 95) visar uppfattning, som unga i yrkesskolor hade om sitt hälsotillstånd vad som hindrade dem för att utföra fysisk aktivitet. De vanligaste hindren för fysisk aktivitet var ingen motivation/sömnbrist (21,9%), värk (12,5%) och sjukdom (10,9%). Andra faktorer som upplevdes som hinder var skada (7,8%), allergier/astma (6,3%), vikten/utseende (6,3%), dålig kondition (4,7%), psykiskt illamående (4,7%) och andningsproblem (3,1%).



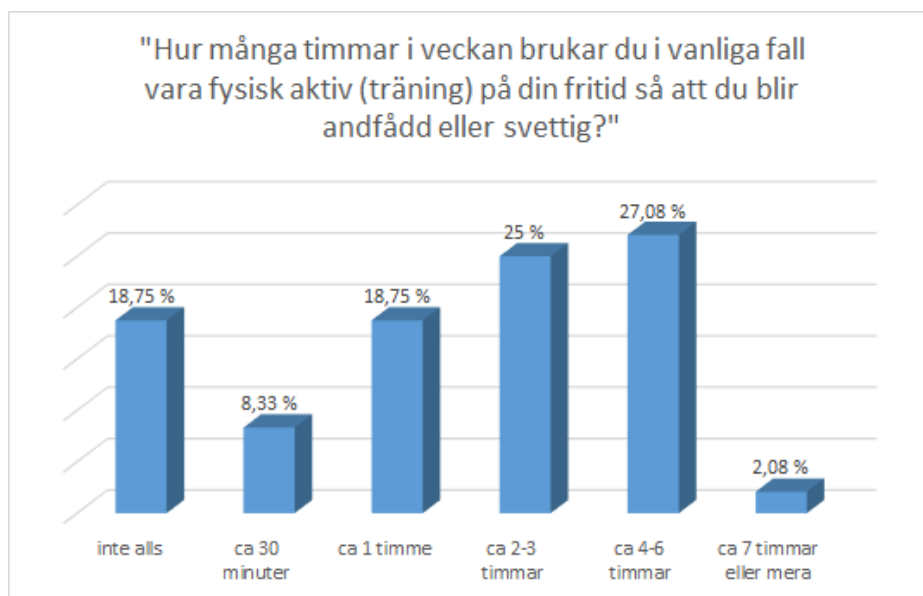
Figur 107. Svarsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Är det..." N=442



Figur 108. Svarsfördelningen av de unga i yrkesskolor vid frågan "Om JA, vad hindrar dig?" N=51

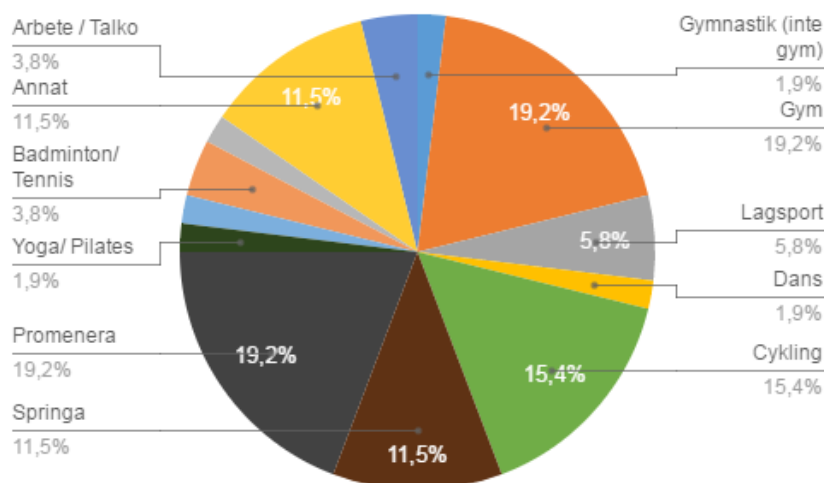
6.6.3 Fysisk aktivitet bland unga i ungdomsverkstäder

Fördelningen av svaren i frågan "Hur många timmar i veckan brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettig?" är presenterade i figur 109.



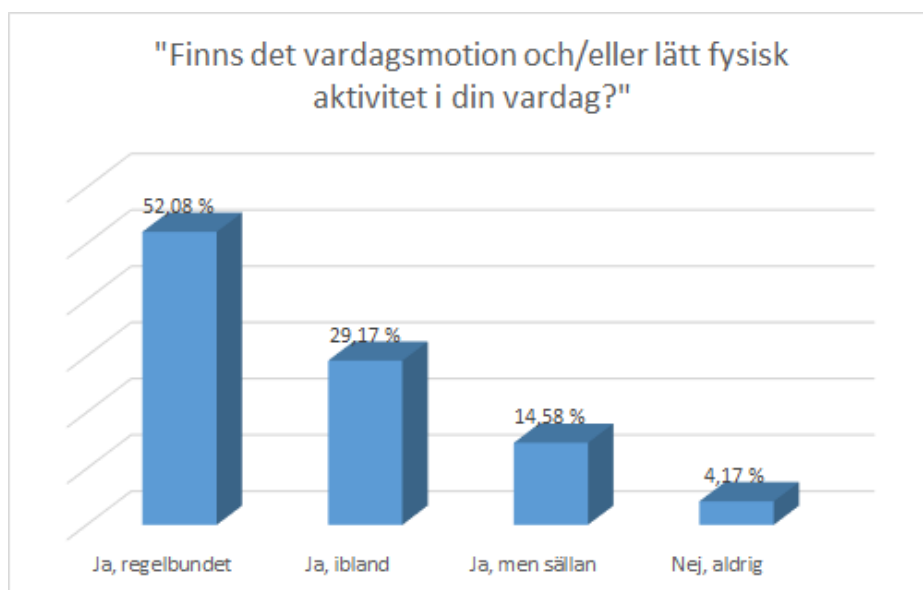
Figur 109. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Hur många timmar brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir andfådd eller svettas?". N=48

Vid frågan om vad för fysisk aktivitet eller träning de unga höll på med svarade 62,5% av samplet från ungdomsverkstäder. De vanligast förekommande fysiska aktiviteterna var; gym (19,2%), promenad (19,2%), cykling (15,4%) och löpning (11,5%) mm. (se figur 110 s. 96).

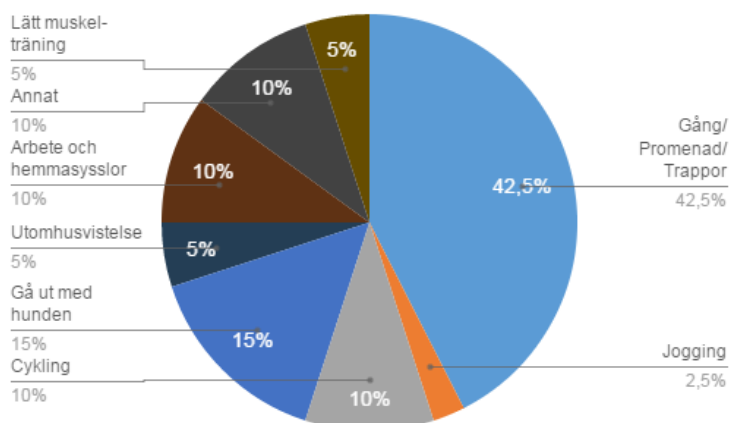


Figur 110. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Hurudan fysisk aktivitet (träning) handlar det om?" N=30

Svarsfördelningen vid frågan angående vardagsmotion är presenterad i figur 111. Den vanligaste av formen av vardagsmotion var; promenader (42,5%), promenader med hunden (15%) och cykling (10%) (se figur 112 s. 97).

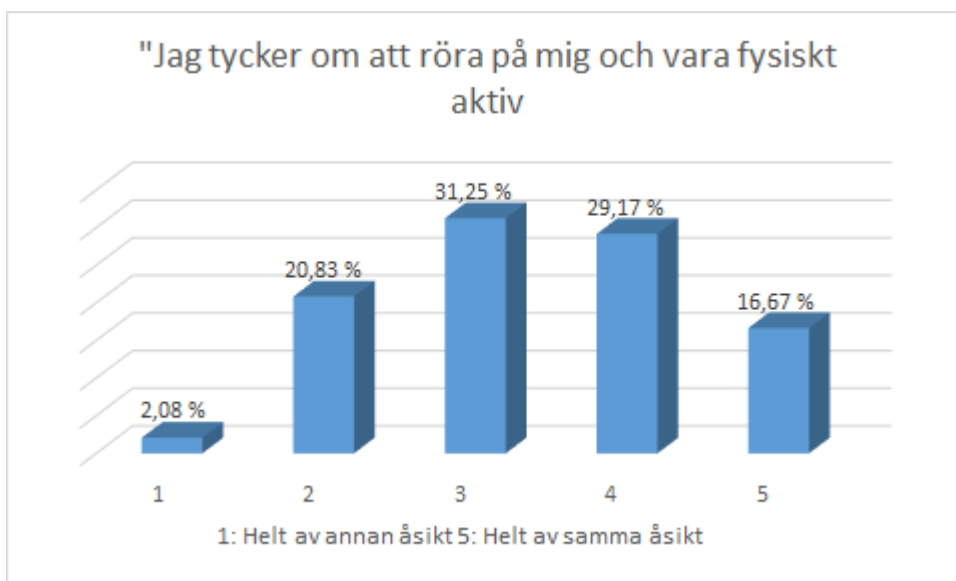


Figur 111. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Finns det vardagsmotion och/eller lätt fysisk aktivitet i din vardag?" N=48



Figur 112. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Hurudan vardagsmotion handlar det om?" N=30

Vid frågan "Jag tycker om att röra på mig och vara fysisk aktiv" var medelvärdet av svaren 3,38 på en skala från 1 till 5 (se figur 113).



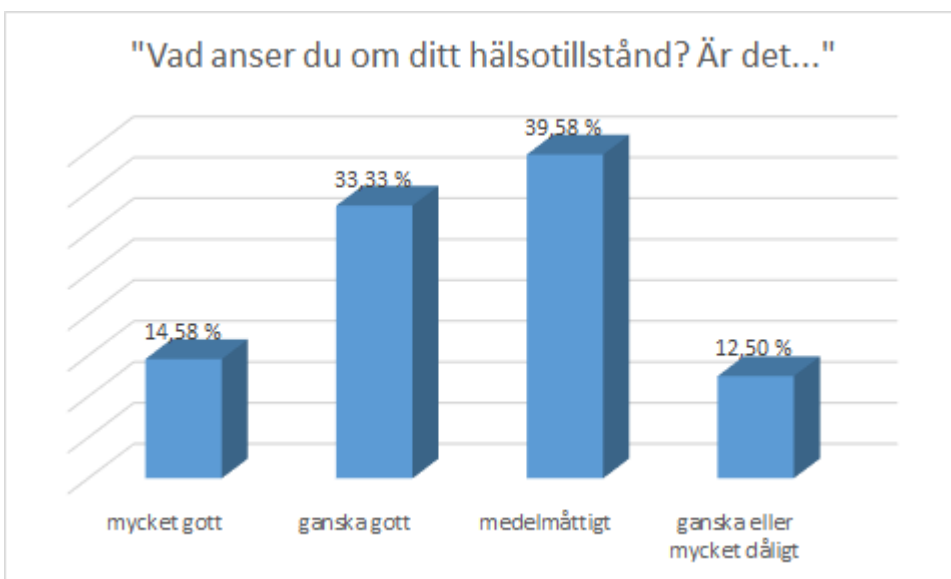
Figur 113. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid påståendet "Jag tycker om att röra på mig och vara fysiskt aktiv" N=48

Svarsfördelningen vid frågan om de unga ansåg att fysisk aktivitet hjälpte dem att hantera sin stress är presenterad figur 114 (s. 98).



Figur 114. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress" N=48

Fördelning av svaren vid frågan angående de ungas hälsotillstånd kan ses i figur 115. 16,7% ansåg att deras hälsotillstånd var ett hinder för fysisk aktivitet. Bland orsakerna som uppräknades är psykisk ohälsa, brist på motivation, allergier och smärttillstånd.



Figur 115. Fördelningen av svaren från ungdomsverkstäder vid frågan "Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Är det..." N=48

Diskussion angående skillnader i uppfattningen om fysisk aktivitet mellan inriktningarna

Om man tittar på träningsvanor av varje inriktning kan man se att unga vid gymnasier tränade mest (se figur 93 s. 87, figur 101 s. 91 och figur 109 s. 95). Hälften av dem uppfyllde tidsmässigt UKK och WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet för vuxna medan hos de unga med inriktningen yrkesskolor och ungdomsverkstäder var det färre än en tredjedel som uppfyllde dem. Endast 2% av unga i ungdomsverkstäder, 9% av unga i yrkesskolorna och 24% av unga vid gymnasier uppfyllde rekommendationerna för 18 åringar och yngre. Andelen som inte tränade alls var den största bland unga i ungdomsverkstäder.

De vanligaste grenarna hos alla inriktningarna var gym, löpning, att promenera. Lagsport var vanliga bland unga vid gymnasier och i yrkesskolor, cykling bland unga vid gymnasier och i ungdomsverkstäder. Andra grenar som unga höll på med var gymnastik, dans, simning, friidrott, kampsport, skateboard, yoga eller pilates, ridning, att skida eller skrinna. (Se figur 94 s. 88, figur 102 s. 92 och figur 110 s. 96).

Cirka hälften av unga vid gymnasier och i ungdomsverkstäder utövade vardagsmotion regelbundet, unga i yrkesskolor mer sällan (se figur 95 s. 88, figur 103 s. 92 och figur 111 s. 96). Figurerna 96 (s. 89), 104 (s. 93) och 112 (s. 97) visar att vanliga former av vardagsmotion hos alla inriktningar var promenader, cykling, att gå ut med hunden, arbete, hemmasysslor och jogging.

Om vi tittar på ungas attityd till fysisk aktivitet kan vi konstatera att majoriteten hos alla inriktningar tyckte om att vara fysiskt aktiv och att röra på sig (se figur 97 s. 89, figur 105 s. 93 och figur 113 s. 97) och 76% av unga vid gymnasier, 67% av unga i ungdomsverkstäder samt 62% av unga i yrkesskolor upplevde att fysisk aktivitet hjälpte dem med stresshantering (figur 98 s. 90, figur 106 s. 94 och figur 114 s. 98). Andelen som inte tycker om att vara fysiskt aktiv är 11% vid gymnasier, 16% i yrkesskolor och 23% i ungdomsverkstäder. Ungar vid gymnasier har den mest positiva attityden till fysisk aktivitet, de hade det högsta medelvärdet vid frågan ”Jag tycker om att vara fysiskt aktiv och röra på mig” och den största andelen som tyckte att fysisk aktivitet hjälpte med stresshantering. Det lägsta medelvärdet vid frågan ”Jag tycker om att vara fysiskt aktiv och att röra på mig” var hos unga i ungdomsverkstäder och den största andelen

som inte tyckte att fysisk aktivitet hjälpte med stresshantering var bland unga i yrkesskolor.

Majoriteten (74%) av unga vid gymnasier, och över hälften (60%) av unga i yrkesskolor ansåg att sitt hälsotillstånd var mycket eller ganska gott (se figur 99 s. 90, figur 107 s. 94 och figur 115 s. 98). Alarmerande var statistiken över hälsotillståndet bland unga i ungdomsverkstäder där största gruppen (40%) upplevde att deras hälsotillstånd var medelmåttigt och 12% ganska eller mycket dåligt. Andelen som upplevde sitt hälsotillstånd mycket eller ganska dåligt var 3% bland unga vid gymnasier och 7% bland unga i yrkesskolor. Andelen som ansåg att sitt hälsotillstånd var ett hinder för fysisk aktivitet var 11% vid gymnasier, 14% i yrkesskolor och 17% i ungdomsverkstäder (se bilaga 3.4, 4.4 och 5.4).

De unga som svarade "Ja" vid frågan om sitt hälsotillstånd var ett hinder för fysisk aktivitet ansåg antingen att hinder för deras fysiska aktivitet är fysiska såsom skador, sjukdomar, allergier/astma eller dålig kondition eller psykiskt illamående. Vikten/utseende och ingen motivation/sömnbrist kan ses som både psykiska och fysiska hinder. Bland unga vid gymnasier och i yrkesskolor var fysiska hinder mer vanliga än psykiska (se figur 100 s. 91 och figur 108 s. 95) medan psykiskt illamående var den ledande orsak bland unga i ungdomsverkstäder för att inte kunna utföra fysisk aktivitet.

Sammanfattning:

I jämförelse mellan inriktningarna kom det fram stora skillnader, speciellt mellan unga vid gymnasier och unga i ungdomsverkstäder. Unga vid gymnasier var mest fysiskt aktiva och hade den mest positiva attityden till fysisk aktivitet medan andelen som inte tränade alls och inte tyckte om att vara fysiskt aktiv var den största bland unga i ungdomsverkstäder.

Alarmerande skillnader kan också ses i ungas upplevda hälsotillstånd. Majoriteten av unga vid gymnasier och över hälften av unga i yrkesskolor upplevde deras hälsotillstånd mycket eller ganska gott medan största gruppen av unga i ungdomsverkstäder upplevde sitt hälsotillstånd medelmåttigt.

7 METODDISKUSSIONEN

Eftersom kartläggningen var så omfattande, på grund av det stora samplet, användes tvärsnittsstudie som metod och datan samlades in genom enkätundersökning. I kartläggningen frågades vad de unga ansåg om sin stress och hälsa. Denna metod anser vi att lämpade sig väl för detta arbete.

Mängden data som vi fick var väldigt stor vilket var tidskrävande att bearbeta. Tidsbristen har påverkat möjligheten att mer utförligt bearbeta datan. Det fanns många frågor som vi ansåg var relaterade till stress men på grund av att arbetet inte skulle bli för långt blev vi tvungna att välja bort vissa delområden. Vi kunde eventuellt ha begränsat arbetet mera för att ha haft möjlighet att gå djupare i våra analyser. Sidantalet blev väldigt stort på grund av resultatdelen som delades upp enligt de tre inriktningarna och dessutom hade en allmän diskussion.

Frågorna i enkäten var alla bindande förutom de öppna frågorna. Av alla svarande föll en individ bort vid frågor under stress och stresshanteringen och under fysisk aktivitet av okänd orsak.

1090 unga deltog i enkätundersökningen vilket innebär en svarsräta på 73 % enligt projektledarna från Folkhälsans förbunds önskan att få 1500 svar. Eftersom enkäten inte var standardiserad och en så liten del av målgruppen deltog i undersökningen samt risken för bortfall kan resultaten inte generaliseras. Resultaten fungerar som riktgivande för målgruppen i fråga.

Alla svenskspråkiga unga vid gymnasier i yrkesskolor och i ungdomsverkstäder hade möjlighet att delta i enkätundersökningen. Insamlingen av data skedde huvudsakligen då skolorna och ungdomsverkstäderna ordnade tillfällen då de unga fick fylla i enkäten. Risken för bortfall vid gymnasier och i yrkesskolor samt i ungdomsverkstäder fanns då alla inte nödvändigtvis var närvarande då tillfället hölls. Abiturienterna från gymnasier hade läslov under den tiden som enkäten var öppen vilket betyder att dessa unga var svårare att nå. Risken för bortfall i ungdomsverkstäder är stor då bara en del av de unga

är närvarande i ungdomsverkstäder. Många av de unga i ungdomsverkstäder kan vara ute på praktik eller i arbetslivet vilket innebär att de inte nås av enkätundersökningen. Andra bortfall är de unga som varken är inskrivna vid ett gymnasium, i en yrkesskola eller i en ungdomsverkstad.

De flesta av frågorna i enkäten hade färdiga svarsalternativ men några öppna frågor fanns med. De öppna frågorna kategoriserades för att kunna analyseras. Detta kan i sig innebära att ungas svar på öppna frågor har förståtts eller tolkats fel.

Vi hade inte tillgång till datan från frågeenkäten utan fick den av projektledarna som mellanhand, vilket gjorde databearbetningen tidskrävande från båda sidor och resulterade i att vi inte hade samma förutsättningar att analysera datan. Vi har huvudsakligen bearbeta datan genom att jämföra genomsnittet av de ungas åsikter vi frågor, bearbetningen av materialet kunde ha varit grundligare och mer noggrann genom uträkning av t.e.x. statistiska signifikanser.

KÄLLOR / REFERENCES

- Arnetz, Bengt & Ekman, Rolf. 2013, Stresstolerans - ett nytt synsätt inom stressforskning. I: Arnetz, B & Ekman, R, red. *Stress – Gen, individ, samhälle*. 3. upplaga. Liber, Stockholm, s. 45-51
- Bunketorp Käll, Lina & Ekman, Rolf. 2013, Kunskapande och stress - “att uppmärksamma det väsentliga”. I: Arnetz, B & Ekman, R, red. *Stress – Gen, individ, samhälle*. 3. upplaga. Liber, Stockholm, s. 234-251
- Eriksen, Hege R. & Ursin, Holger. 2013, Kognitiv stressteori. I: Arnetz, B & Ekman, R, red. *Stress – Gen, individ, samhälle*. 3. upplaga. Liber, Stockholm, s. 25-34
- Finn Bojsen-Moller. 2000. *Rörelseapparatus anatomi*, 1 uppl., Köpenhamn: Liber AB s. 381.
- Forskningsetiska delegationen 2012-2014. 40s. Tillgänglig:
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf hämtad 4.4.2016
- Gerber, Markus; Brand, Serge; Herrmann, Christian; Colledge, Flora; Holsboer-Trachsler, Edith; Pühse, Uwe. 2014, Increased objectively assessed vigorous-intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults, *Physiology and Behaviour* vol. 135 s. 17-24. Tillgänglig: ScienceDirect. Hämtad: 10.9.2016
- Gerber, Markus; Lindwall, Magnus; Lindegård, Agneta; Börjesson, Mats; Jonsdottir, Ingibjörg H. 2013, Cardiorespiratory fitness protects against stress-related symptoms of burnout and depression, *Patient Education and Counseling* vol. 93, s. 146-152. Tillgänglig: SciVerse & ScienceDirect. Hämtad: 10.9.2016
- Institutet för hälsa och välfärd. 2015. Kouluterveyskysely 2015. Tillgänglig:
<https://www.thl.fi/sv/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
Hämtad:4.4.2016
- Jonsdottir, Ingibjörg H. & Folkow, Björn. 2013, Stressfysiologiska mekanismer i evolutionärt och historiskt perspektiv. I: Arnetz, B & Ekman, R, red. *Stress – Gen, individ, samhälle*. 3. upplaga. Liber, Stockholm, s. 15-24
- Jonsdottir, Ingibjörg H. & Börjesson, Mats. 2013, Stress och fysisk aktivitet. I: Arnetz, B & Ekman, R, red. *Stress – Gen, individ, samhälle*. 3. upplaga. Liber, Stockholm, s.175-180
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, Förståelse, beskrivning och förklaring. *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur, Lund. 2 uppl. 327s.
- Karvonen, R. 2009, Nuoret ja stressi. I: Lämsä, A-L. red. *Mun on paha olla – näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. PS-kustannus. Jyväskylä, s. 121-125
- Koskinen, Marja. YTHS. Stressi (Finland)., 2010. Tillgänglig:
http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi Hämtad: 17.4.2016

- Levi, Lennart. 2013; Stress internationellt och i folkhälsoperspektiv - en översikt. I: Arnetz, B & Ekman, R, red. *Stress – Gen, individ, samhälle*. 3. upplaga. Liber, Stockholm, s 215-225
- McEwen, Bruce S. 2013, Stressfaktorers skyddande och skadliga effekter. I: Arnetz, B & Ekman, R, red. *Stress – Gen, individ, samhälle*. 3. upplaga. Liber, Stockholm, s. 87-96
- Nordisk Kunnskapsbank. Ungdomsverkstäder (Finland). Jenny Tägtström. 2014. Tillgänglig: <http://kunnskapsbanken.org/prosjekt/ungdomsverkst%C3%A4der-finland> Hämtad 4.4.2016
- Sand, Olov; Sjaastad, Øystein V.; Haug, Egil; Bjålie, Jan G.. 2006, Människokroppen Fysiologi och anatomi.
- Sandberg, Seija. 2000. Lasten ja nuorten stressi. Duodecim 116: 2282-7 Tillgänglig: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo91831.pdf> Hämtad: 17.4.2016
- Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto - SAKKI Ry, Helsinki, 2015. Amisbarometri, Aineisto. Tillgänglig: <http://www.amisbarometri.fi/aineisto/> Hämtad: 17.4.2016
- Stjernström Roos. Vårdguiden, 2014. Stress (Sverige) Tillgänglig: <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/> Hämtad 18.4.2016
- UKK Institutet, Tammerfors, 2015. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset Hämtad: 5.9.2016
- UKK Institutet, Tammerfors, 2015. Liikuntapiirakka Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Hämtad: 5.9.2016
- World Health Organisation, 2016. Physical Activity. Tillgänglig: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> Hämtad: 5.9.2016
- Åkerstedt, Torbjörn & Kecklund, Göran. 2013. Stress och Sömn I: Arnetz, B & Ekman, R, red. *Stress – Gen, individ, samhälle*. 3. upplaga. Liber, Stockholm, s. 131-137

BILAGOR

1 BILAGA – FRÅGEFORMULÄRET



"De e lugnt - stresshantering för unga"

Framför dig har du en enkät vars svar kommer att fungera som grund för projektet "De e lugnt – Stresshantering för unga" (2016-2018). Projektet är ett RAY-finansierat projekt som riktar sig till unga i åldern 16-20 år. Temat för projektet är stress, detta tema har unga själv lyft fram som viktigt och aktuellt.

Syftet med denna enkät är att kartlägga ungas upplevelser av stress och stresshantering samt sömn och levnadsvanor inför projektet. Stress kan vara både positivt och negativt därför vill vi veta hur du upplever stress. Den sista delen av formuläret gäller projektarbetet, där kan du påverka genom att meddela hur du vill ta del av information och i olika aktiviteter.

Svaren behandlas konfidentiellt och uppgifterna används endast för forskningsändamål. Enkäten besvaras anonymt och det tar kring 15 minuter att fylla i enkäten.

Vi är glada över alla svar vi får!

BAKGRUNDSUPPGIFTER

Kön Man Jag är född år (kryssa i rätt alternativ, 2001-1987)
 Kvinna
 Annat

Sysselsättning

- Ungdomsverkstad
- Gymnasium
- Yrkeskola
- Annat, vad? _____

Region

- Nyland
- Åboland
- Österbotten
- Annat, vad? _____

Hurudan plats bor du på?

- I en stad, i centrum
- I en stad, utanför centrum
- På landsbygden, i kyrkbyn eller annan tätort
- På landsbygden, utanför kyrkbyn eller annan tätort



STRESS OCH STRESSHANTERING

1. Hur stressad känner du dig **för tillfället** på en skala mellan 1 och 10?

Inte alls.										Väldigt mycket.									
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.										

2. Hur stressad har du känt dig **under den senaste månaden** på en skala mellan 1 och 10?

Inte alls.										Väldigt mycket.									
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.										

3. Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?

- Ja, ofta.
- Ja, ibland.
- Nej
- Vet ej

4. Vad av följande gör dig stressad? Välj 1-3 av alternativen som är viktiga för dig.

- Skolan
- Jobbet
- Familj
- Vänner
- Fritidsaktiviteter eller hobbyn
- Sociala medier
- Kroppsideal
- Ekonomi
- Tidsbrist
- Hälsoproblem eller värk
- Skärmtid (smarttelefon, dator, pekplatta ex. spelande)
- Psykiskt illamående
- Prestationskrav
- Mobbning
- Framtiden
- Annat. Vad? _____

5. Hur märker du att du är stressad?

6. Tror du att stress är ett stort problem hos unga idag?

- Ja
- Nej
- Vet ej

7. Välj för varje fråga/påstående det alternativ som bäst passar in på dig.

Jag vet hur jag kan hantera stress.

Helt av annan åsikt.		Helt av samma åsikt.		
1.	2.	3.	4.	5.

Jag har tillräckligt med fritid.

Helt av annan åsikt.		Helt av samma åsikt.		
1.	2.	3.	4.	5.

Jag har tillräckligt med tid tillsammans med min familj.

Helt av annan åsikt.		Helt av samma åsikt.		
1.	2.	3.	4.	5.

Jag har tillräckligt med tid tillsammans med mina vänner.

Helt av annan åsikt.		Helt av samma åsikt.		
1.	2.	3.	4.	5.

8. Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?

- Ja, oftast.
- Ja, ibland.
- Nej
- Vet ej

Om JA – Av vem får du stöd med att hantera din stress?

LYCKA

1. Nedan finns det påståenden/frågor relaterade till lycka. Välj för varje fråga/påstående det alternativ som bäst passar in på dig.

I allmänhet skulle jag beskriva mig själv som en

inte så lycklig människa				väldigt lycklig människa		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

Jämfört med människor i min ålder, så upplever jag mig som

mindre lycklig				lyckligare		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

Vissa människor är allmänt taget olyckliga. Även om de inte är deprimerade så verkar de aldrig vara så lyckliga som de kunde vara. I vilken utsträckning passar detta in på dig?

Passar inte alls				Passar mycket bra		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

Vissa människor är allmänt taget väldigt lyckliga. De njuter av livet vad som än händer och försöker få ut det mesta av allting. I vilken utsträckning passar detta in på dig?

Passar inte alls				Passar mycket bra		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt.	
1.	2.	3.	4.	5.

SÖMN

1. Välj de påståendena som bäst stämmer in på dig.

	Sällan eller aldrig (0-1 gånger per vecka)	Ibland (2-4 gånger per vecka)	Oftast (5-7 gånger per vecka)
Jag lägger mig samma tid under vardagar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har svårt att somna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tänker på när jag borde gå och lägga mig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har svårt att vakna på morgonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig trött när jag stigit upp på morgonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig trött på dagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. När går du oftast och lägger dig under vardagar?

- 20:00 eller tidigare
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30
- 23:00
- 23:30
- 24:00
- 0:30 eller senare

3. När vaknar du oftast under vardagar?

- 6:00 eller tidigare
- 6:30
- 7:00
- 7:30
- 8:00
- 8:30
- 9:00
- 9:30
- 10:00 eller senare

4. Välj för varje fråga/påstående det alternativ som bäst passar in på dig.

Jag vet hur jag kan slappna av.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt.	
1.	2.	3.	4.	5.

Jag skulle vilja sova mera.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt.	
1.	2.	3.	4.	5.

Jag tycker att jag sover tillräckligt.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt.	
1.	2.	3.	4.	5.

5. Finns det något som skulle få dig att sova bättre och/eller längre? Vad?

6. Tycker du att du har sömnproblem?

- Ja, ofta.
- Ja, ibland.
- Nej
- Vet ej

LEVNADSVANOR

1. Hur många timmar i veckan brukar du i vanliga fall vara fysiskt aktiv (träning) på din fritid så att du blir **andfådd eller svettig**?

- inte alls
- ca 30 minuter
- ca 1 timme
- ca 2-3 timmar
- ca 4-6 timmar
- ca 7 timmar eller mera

2. Hurudan fysisk aktivitet (träning) handlar det om?

3. Finns det vardagsmotion och/eller lätt fysisk aktivitet i din vardag?

- Ja, regelbundet
- Ja, ibland
- Ja, men sällan
- Nej, aldrig

4. Ifall JA, vilken slags vardagsmotion eller lätt fysisk aktivitet handlar det oftast om?

5. Tycker du att fysisk aktivitet hjälper dig att hantera din stress?

- Ja, ofta.
- Ja, ibland.
- Nej
- Vet ej

6. Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Är det...

- mycket gott
- ganska gott
- medelmåttigt
- ganska eller mycket dåligt

7. Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet?

- Ja.
- Nej.

Om JA. Vad hindrar dig? _____

8. Välj för varje påstående det alternativ som bäst passar in på dig.

Jag mår bra för det mesta.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt	
1.	2.	3.	4.	5.

Jag tycker om att röra på mig och vara fysiskt aktiv.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt	
1.	2.	3.	4.	5.

Jag vet vad jag behöver för att må bra.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt	
1.	2.	3.	4.	5.

Jag vet hur jag ska sköta min hälsa.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt	
1.	2.	3.	4.	5.

Jag känner mig beroende av min telefon.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt	
1.	2.	3.	4.	5.

Jag har oftast god aptit.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt	
1.	2.	3.	4.	5.

Jag brukar äta hälsosamt.

Helt av annan åsikt.			Helt av samma åsikt	
1.	2.	3.	4.	5.

9. Brukar du äta morgonmål?

- Ja, varje morgon.
- Ja, minst 5 dagar i veckan.
- Ja, ibland (1-4 dagar i veckan).
- Nej, aldrig.

PROJEKTARBETET

Hur vill du få information gällande stresshantering? Välj 1-3 alternativ.

- Webbportal/hemsida
- Broschyrer
- Via sociala medier
- Planscher
- Via en app
- Gruppverksamhet (i mindre grupper och flera träffar)
- Workshops (i större grupper och enskilda tillfällen)
- Föreläsning/seminarium
- Individuell handledning
- Annat. Vad? _____

På vilket sätt skulle du vilja vara delaktig i projektet? Välj 1-3 alternativ.

- Påverka i planeringen t.ex. delta i en idégrupp.
- Dela med dig av dina erfarenheter och tips
- Dela material på hemsidan/sociala medier t.ex. foto, video eller text.
- Vara med och utveckla hemsidan.
- Vara med i kampanjarbetet.
- Skapa logo eller planscher för projektet.
- Vara med och ordna seminarium för unga och andra.
- Annat. Vad? _____
- Jag vill inte vara delaktig i projektet

Vilka kanaler ska vi använda för att nå ut till unga i åldern 16-20 år? Välj 1-3 alternativ.

- Skolan eller ungdomsverkstaden
- Ungdomsgården
- Föräldrarna
- Professionella i skolan och vid ungdomsverkstaden
- Sociala medier
- Hemsidan/webbportalen
- Stora evenemang t.ex. Stafettkarnevalen och Kulturkarnevalen
- Olika ungdomsorganisationer
- Annat. Vad? _____

Har du några önskemål gällande "De e lugnt"-projektet eller hälsningar åt projektledarna?

Skicka svar.

(Detta är en skild sida som kommer upp efter att svaren är inskickade)

Tack för att svarade på enkäten, det är väldigt värdefullt för projektet.

Här har du ännu möjligheten att meddela om intresse att delta i projektet och/eller delta i en utlottning. Kontaktuppgifterna du fyller i här kan inte kopplas till dina svar.

Vill du vara med?

I planeringsskedet av projektet kommer vi att bilda idégrupper. Vi samlar unga för att idéa och vi jobbar med projektets logo, hemsidans utseende, kampanjer och metoder för projektet. Du binder dig inte till något då du anmäler ditt intresse.

Vi hör av oss under maj månad.

Namn: _____

Telefonnummer: _____

E-post (om du läser den aktivt): _____

Delta i utlottningen

Du som fyllt i enkäten har möjlighet att delta i en utlottning Ticket to the Moon-hängmattor (5 st.) samt andra Folkhälsan produkter (15 st.). Det är frivilligt att delta i utlottningen. För att delta i utlottningen behöver vi dina kontaktuppgifter.

Utlottningen sker i mitten av maj, varefter vi kontaktar vinnarna.

Namn: _____

Telefonnummer: _____

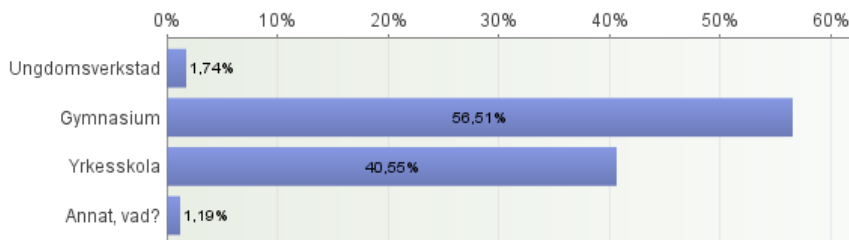
Skicka svar.

Jag vill inte delta.

2 BILAGA - STATISTIK ÖVER FREKVENSER OCH KORSTABULERINGAR FÖR HELA MÅLGRUPPEN

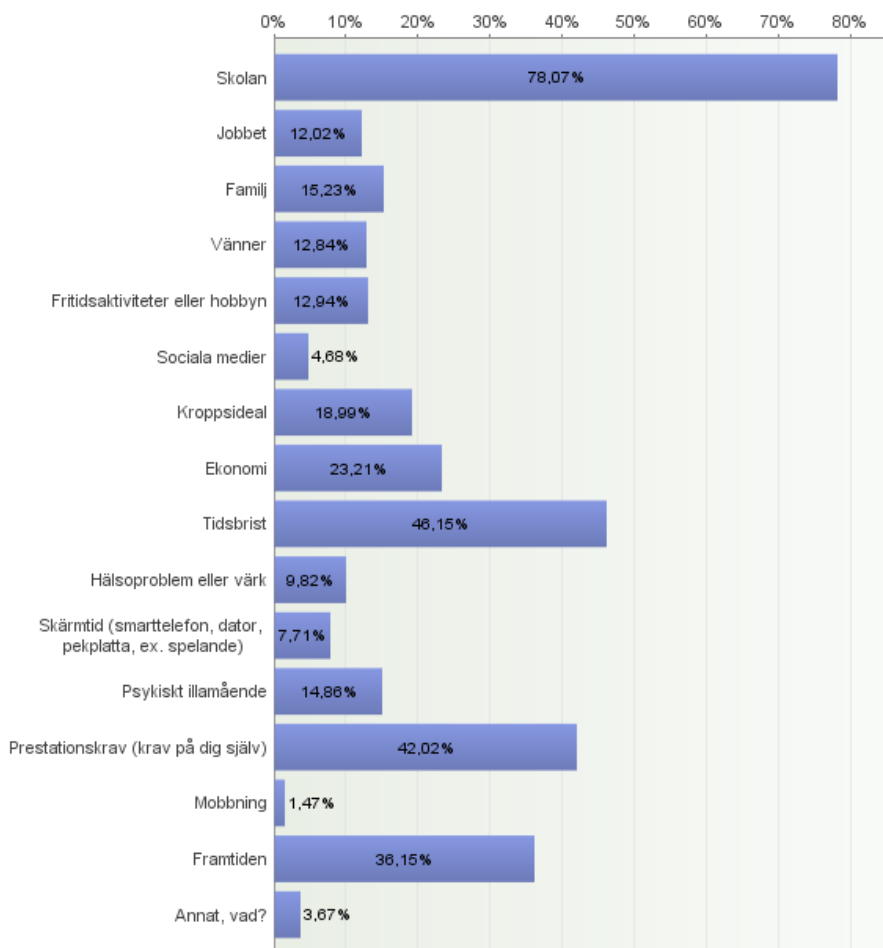
2.1 Fördelning enligt inriktning

Antal svarande 1090



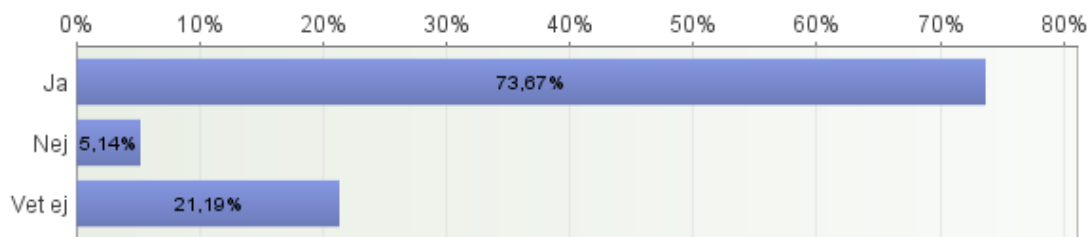
2.2 Vad av följande gör dig stressad? Välj 1-3 av alternativen som är viktiga för dig.

Antal svarande: 1090



2.3 Tror du att stress är ett stort problem hos unga idag?

Antal svarande: 1090



2.4 Hur stressad känner du dig för tillfället på en skala mellan 1 och 10?

	2. Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10?: Inte alls.	
Inte alls. - Våldigt mycket.	9 (N=107)	10 (N=50)
1	0%	0%
2	2,8%	2%
3	6,54%	4%
4	1,87%	2%
5	11,21%	8%
6	10,28%	4%
7	20,56%	8%
8	27,1%	26%
9	15,89%	24%
10	3,74%	22%
Medelvärde	6,92	7,88

2.5 Har du under den senaste månaden känt dig utvilad?

	2. Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10?: Inte alls.	
	9 (N=107)	10 (N=50)
Ja, ofta	1,87%	0%
Ja, ibland	42,99%	18%
Nej	48,6%	76%
Vet ej	6,54%	6%

2.6 Jag vet hur jag kan hantera stress.

	2. Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10?: Inte alls.	
Helt av annan åsikt. - Helt av samma åsikt.	9 (N=107)	10 (N=50)
1	10,28%	26%
2	22,43%	28%
3	45,79%	34%

4	16,82%	10%
5	4,67%	2%
Medelvärde	2,83	2,34

2.7 Upplever du att du får stöd med att hantera din stress?

Antal svarande: 1090

	2. Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10?: Inte alls.	
	9 (N=107)	10 (N=50)
Ja, oftast	14,95%	2%
Ja, ibland	34,58%	30%
Nej	39,25%	56%
Vet ej	11,21%	12%

2.8 I allmänhet skulle jag beskriva mig som en

	2. Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10?: Inte alls.	
inte så lycklig människa. - väldigt lycklig människa.	9 (N=107)	10 (N=50)
1	5,61%	10%
2	7,48%	12%
3	14,02%	18%
4	14,95%	24%
5	32,71%	16%
6	19,63%	14%
7	5,61%	6%
Medelvärde	4,43	3,9

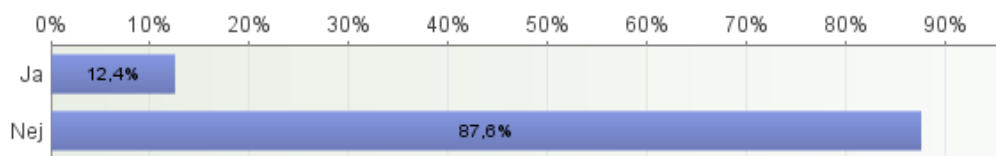
2.9 Jag gör ofta sådant som jag njuter och mår bra av.

	2. Hur stressad har du känt dig under den senaste månaden på en skala mellan 1 och 10?: Inte alls.	
Helt av annan åsikt. - Helt av samma åsikt.	9 (N=107)	10 (N=50)
1	0,93%	4%
2	6,54%	14%
3	13,08%	22%
4	18,69%	16%
5	29,91%	24%
6	24,3%	14%
7	6,54%	6%

Medelvärde	4,69	4,08
------------	------	------

2.10 Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet?

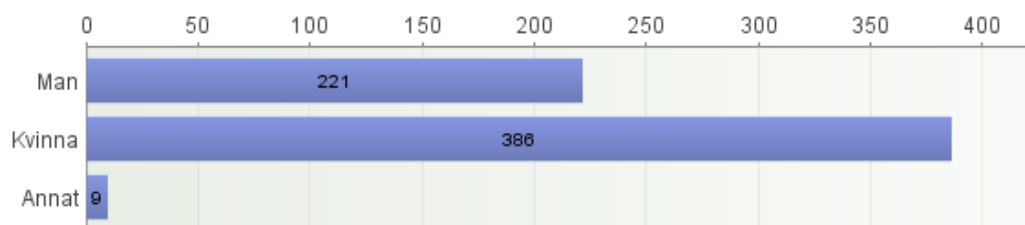
Antal svarande: 1089



3 STATISTIK ÖVER FREKVENSER OCH KORSTABULERINGAR ÖVER GYMNASIER

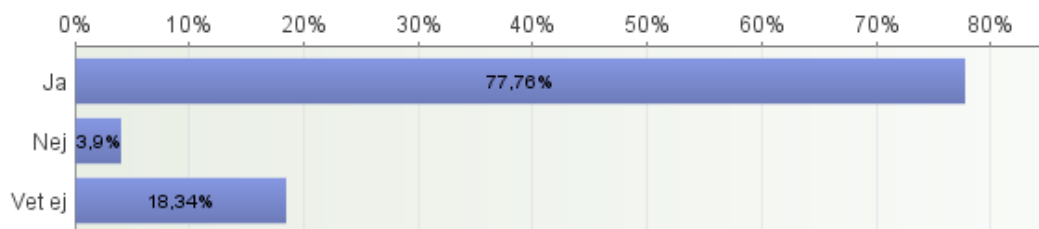
3.1 Kön

Antal svarande: 616

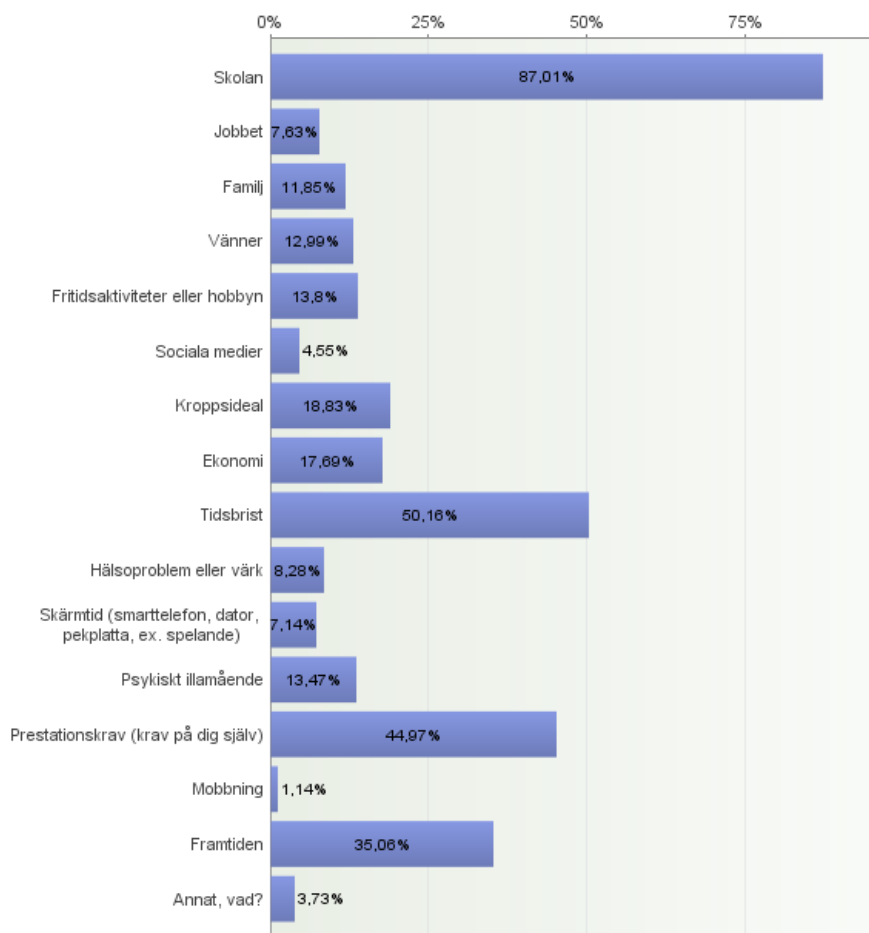


3.2 Tror du att stress är ett stort problem hos unga idag?

Antal svarande: 616

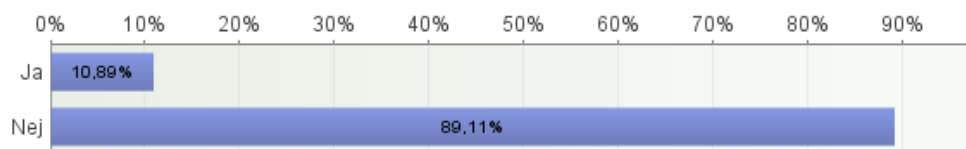


**3.3 Vad av följande gör dig stressad? Välj 1-3 av alternativen som är viktiga för dig.
Antal svarande: 616**



3.4 Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet?

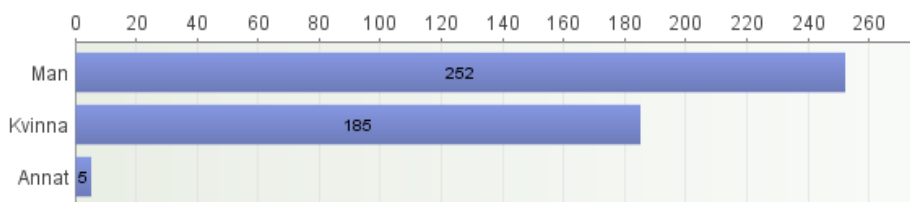
Antal svarande: 615



4 BILAGA - STATISTIK ÖVER FREKVENSER OCH KORSTABULERINGAR ÖVER YRKESKOLOR

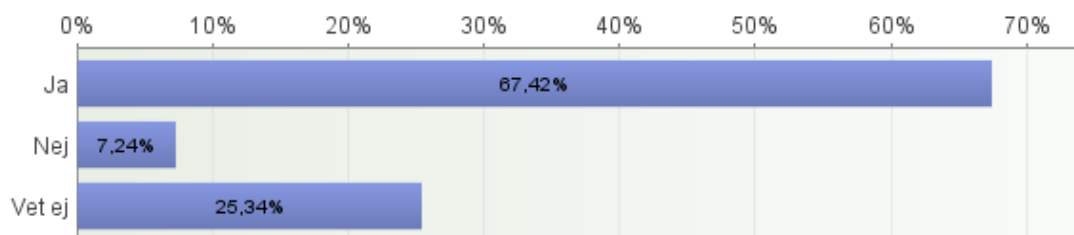
4.1 Kön

Antal svarande: 442



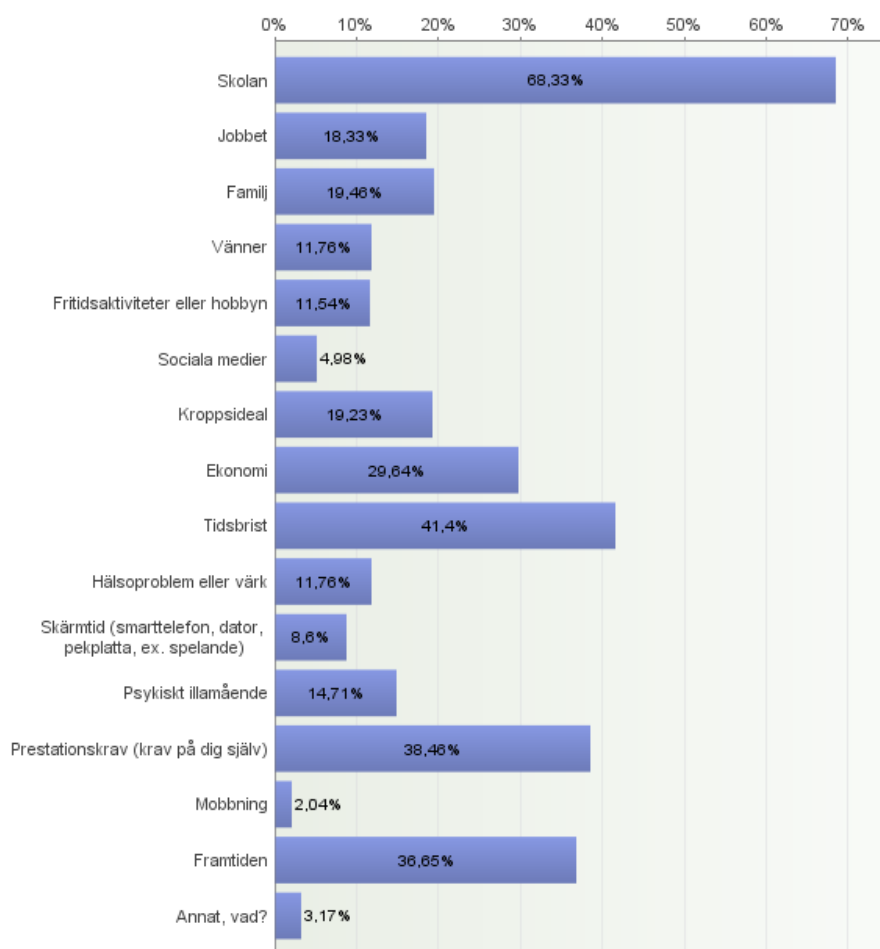
4.2 Tror du att stress är ett stort problem hos unga idag?

Antal svarande: 442



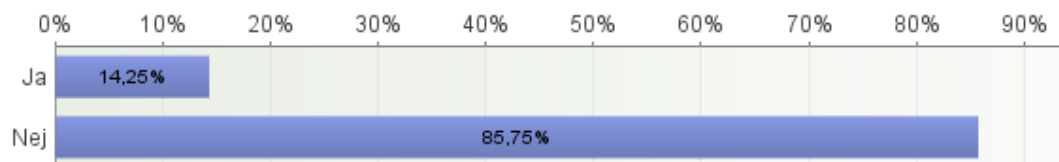
4.3 Vad av följande gör dig stressad? Välj 1-3 av alternativen som är viktiga för dig.

Antal svarande: 442



4.4 Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet?

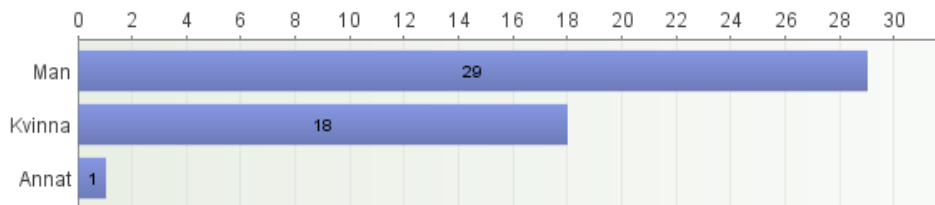
Antal svarande: 442



5 BILAGA - STATISTIK ÖVER FREKVENSER OCH KORSTABULERINGAR ÖVER UNGDOMSVERKSTÄDER

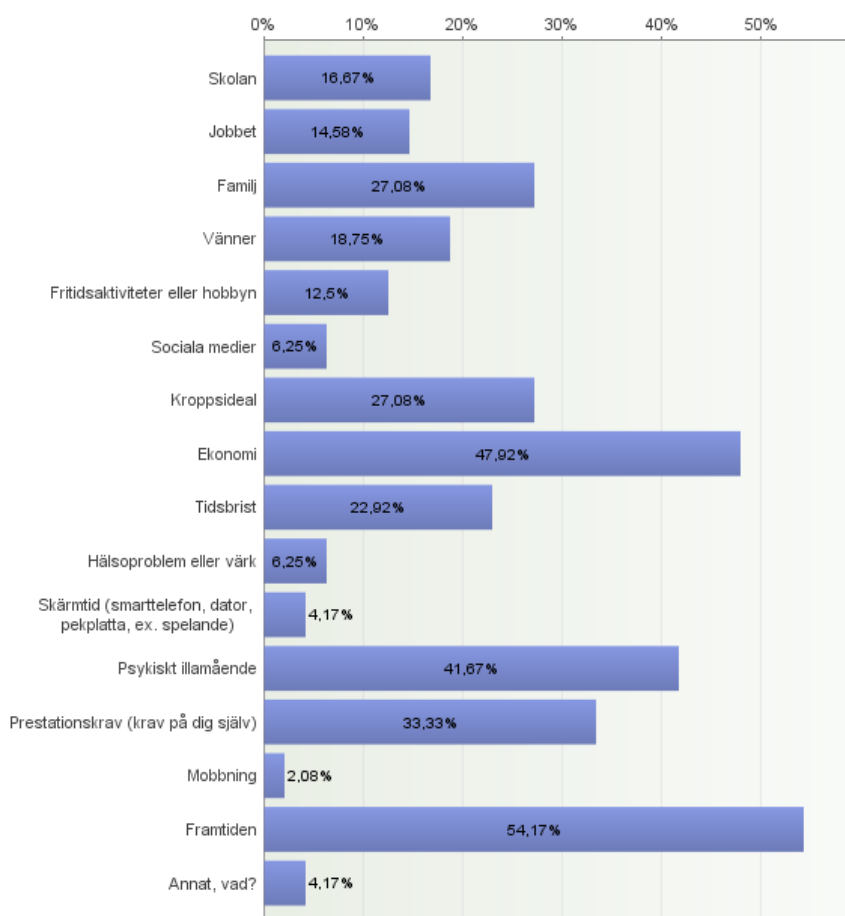
5.1 Fördelning enligt kön

Antal svarande 48



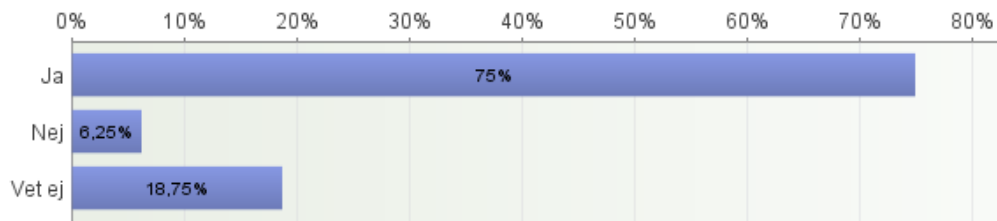
5.2 Vad av följande gör dig stressad? Välj 1-3 av alternativen som är viktiga för dig.

Antal svarande: 48



5.3 Tror du att stress är ett stort problem hos unga idag?

Antal svarande: 48



5.4 Anser du att ditt hälsotillstånd är ett hinder för fysisk aktivitet?

Antal svarande: 48

