

## **Det sociala stödets inverkan på skolrelaterad stress**

## **The effect of social support on school-related stress**

Examensarbete för kandidatexamen med  
huvudområdet folkhälsovetenskap

Grundnivå 15 högskolepoäng

Vårtermin 2023

Studenter: Hanna Hultmark & Julia Kantedal

Handledare: Anders Klingberg

Examinator: Gianluca Tognon



# SAMMANFATTNING

Titel: Det sociala stödets inverkan på skolrelaterad stress  
Författare: Hultmark, Hanna; Kantedal, Julia  
Avdelning/Institution: Avdelningen för folkhälsovetenskap, institutionen för hälsovetenskaper, Högskolan i Skövde  
Program/kurs: Folkhälsovetenskapligt program, Examensarbete i folkhälsovetenskap G2E, 15 hp  
Handledare: Klingberg, Anders  
Examinator: Tognon, Gianluca  
Nyckelord: Socialt stöd, skolrelaterad stress, gymnasieelever, hälsa, stressnivå, prestationskrav

---

## Sammanfattning

**Introduktion:** Skolrelaterad stress är ett växande folkhälsoproblem som verkar som riskfaktor för unga personers psykiska ohälsa. Prestationer, relationer, krav samt tankar om framtiden beskrivs orsaka skolrelaterad stress. Socialt stöd är en resurs för hälsa och välbefinnande. Stressrelaterade sjukdomar kan leda till ökade samhällskostnader till följd av sjukskrivningar samt utebliven sysselsättning. **Syfte:** Syftet med studien är att studera det sociala stödets inverkan på skolrelaterad stress hos gymnasieelever i årskurs tre inom Västra Götalandsregionen samt om det skiljer sig åt mellan gymnasieprogram och kön. **Metod:** I en kvantitativ tvärsnittsstudie rekryterades 168 elever (>18 år) genom ett bekvämlighetsurval. Data samlades in via ett webbaserad enkätformulär och analyserades genom T-test och Chi-Square test samt korstabeller och deskriptiv statistik. **Resultat:** Den genomsnittliga stressnivån i studiepopulationen är 1.83 på en skala 0–3. Störst andel elever upplever medel stressnivå (48.8%) och det urskiljs skillnader mellan könen och gymnasieprogrammen. Ledande orsak till skolrelaterad stress anges vara egna prestationskrav (58%) och det finns en korrelation mellan prestationskrav och stressnivå. Vidare uppger 23.2% vara omedvetna om stöd i skolan och det finns skillnader mellan gymnasieprogrammen. **Slutsats:** Studien ger indikatorer på att skolrelaterad stress är ett växande problem och framtida forskning bör undersöka bakomliggande orsaker till elevers egna höga prestationskrav, detta i syfte att förebygga stress samt främja elevers hälsa och välbefinnande.

# ABSTRACT

Title: The effect of social support on school-related stress  
Author: Hultmark, Hanna; Kantedal, Julia  
Dept./School: Department of Public Health, School of Health Sciences, University of Skövde  
Course: Bachelor Degree Project in Public Health Science G2E, 15 ECTS  
Supervisor: Klingberg, Anders  
Examiner: Tognon, Gianluca  
Keywords: Social support, school-related stress, secondary school students, stress level, health, performance requirements

---

## Abstract

**Introduction:** School-related stress is a growing public health problem that acts a risk factor for mental illness in young people. Achievements, relationships, demands and thoughts about the future have been described as causes of school-related stress. Social support is a resource for health and wellbeing. Stress-related illness can increase the social costs because of sick leave and unemployment. **Aim:** The aim of the study is to investigate the impact of social support on school-related stress in third-year secondary school students in Västra Götalandsregionen and whether it differs between secondary school programs and gender. **Methods:** In a quantitative cross-sectional study, 168 students (>18 years) were recruited through a convenience sample. Data were collected through a web-based questionnaire and analyzed using T-test and Chi-Square tests as well as cross-tabulations and descriptive statistics. **Results:** The average stress level in the study population is 1.83 on a scale 0-3. The largest percentage of students (48.8%) experience a medium level of stress and there are differences between the sexes and the secondary school programs. The leading cause of school-related stress is reported to be individual performance expectations (58%) and there is a correlation between performance expectations and stress level. Furthermore, 23.2% state that they are unaware of support at school and there are differences between the secondary school programs. **Conclusion:** The study provides indicators that school-related stress is a growing problem and future research should investigate underlying reasons for the students' individual high-performance expectations with the aim of preventing stress and promoting health and wellbeing.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INTRODUKTION .....	1
1.1	Skolrelaterad stress .....	1
1.2	Psykosomatiska besvär av skolrelaterad stress .....	2
1.3	Socialt stöd som skyddsfaktor .....	2
1.4	Krav-kontroll-stöd-modellen .....	3
1.5	Ekonomiska aspekter .....	3
1.6	Folkhälsovetenskaplig relevans.....	4
1.7	Problemformulering.....	5
2	SYFTE .....	6
2.1	Syfte .....	6
2.2	Frågeställningar.....	6
3	METOD .....	7
3.1	Studiepopulation .....	7
3.2	Urval .....	7
3.3	Datainsamling .....	7
3.4	Analys .....	8
3.5	Etiska överväganden.....	8
4	RESULTAT.....	10
4.1	Stressnivå och stressymptom .....	10
4.2	Socialt stöd .....	12
4.2.1	Stöd på skolan .....	12
4.2.2	Tillgång till hjälp med skolarbeten .....	13
4.2.3	Prestationskrav och stressnivå.....	14
4.3	Kompisar och stressnivå.....	16
5	DISKUSSION.....	18
5.1	Resultatdiskussion.....	18
5.2	Metoddiskussion .....	20
5.3	Slutsats .....	22
6	REFERENSER .....	24
7	Bilaga a.....	28
8	Bilaga b.....	29

# 1 INTRODUKTION

## 1.1 Skolrelaterad stress

Skolrelaterad stress är en betydande riskfaktor för ungas psykiska ohälsa (Hosseinkhani et al., 2020) vilket ur ett globalt perspektiv är ett växande folkhälsoproblem (Centers for Disease Control and Prevention [CDC] 2022). Världshälsoorganisationen definierar stress i enlighet med en kroppslig reaktion som ger upphov till fysiska, känslomässiga samt psykologiska påfrestningar. Förmågan att hantera stress är av väsentlig vikt för individens välbefinnande. Stress kan öka psykisk ohälsa som exempelvis ångestsyndrom och depression (World Health Organization [WHO] 2023). Utöver detta kan långvarig stress leda till folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar (Faresjö et al., 2020).

För barn och unga är vanliga orsaker till stress exempelvis prestationsångest, relationer, krav samt tankar om framtiden (Region Skåne, 2022). Flertalet studier har även påvisat att stress hos ungdomar främst orsakas av skolrelaterad stress (Kaczmarek & Trambacz-Oleszak, 2021). Ledande orsak för skolrelaterad stress uppges vara bristande tro på den egna förmågan att hantera exempelvis skoluppgifter (Brink et al., 2020). Skolan beskrivs vara unga personers främsta arbetsplats vilket formar individens framtida välbefinnande. En skolmiljö som inte skapar förutsättningar för elever att hantera stressfaktorer har en avgörande roll för individens framtida välbefinnande (Kaczmarek & Trambacz-Oleszak, 2021). Högberg et al. (2019) visar på att den svenska skolreformen från 2012 har påverkat svenska elevers stressnivå. Skolreformen innebär betyg från årskurs 6 samt ökat antal prov. Resultaten av undersökningen Health Behaviour of School-age Children (HBSC) vilket innefattar 32 varierande länder i WHO:s europeiska region och Nordamerika tydliggör att den skolrelaterade stressen har ökat samtidigt som tron på den egna förmågan att klara av skoluppgifter har minskat (Högberg et al., 2019). Skolverket (2019) belyser att elever som upplever hög stressnivå relaterad till mängden skoluppgifter kan uppleva minskad motivation till studierna. Skolinspektionen (2015) skriver att stress som orsak till ökad psykisk ohälsa således kan utmynna i sämre skolresultat vilket i sin tur kan resultera i svårigheter på arbetsmarknaden samt i sociala relationer.

I en undersökning genomförd av Statistikmyndigheten (SCB) om barns levnadsförhållanden urskiljs statistik som belyser stressnivå samt tillhörande symptom hos gymnasieelever i Sverige. Statistiken påvisar att 51% av flickor och 19% av pojkar frekvent upplever stress till följd av skoluppgifter och prov. Vidare konstateras det att 30% av flickor uppger symptom som huvudvärk och magont flertalet gånger per vecka, lika symptom uppger 11% av pojkar. Drygt 30% av flickor och drygt 20% av pojkar har även sömnsvårigheter (Statistikmyndigheten [SCB] 2020). Undersökningen HBSC påvisar att andelen 15-åriga flickor i grundskolan som är stressade över skolarbeten i Sverige har ökat från 67.4% år 2002 till 72.9% år 2018. Lika statistik för pojkar visade en ökning från 42.7% år 2002 till 48.1% år 2018 (Löfstedt et al., 2020).

Internationell statistik från undersökningen HBSC redogör för en trend mellan år 2002–2018 bland gymnasieelever som visar att pojkar upplever ökad tillfredsställelse i skolan

medan flickors upplevelse av stress över skolarbeten har ökat. Statistik från år 2018 bland 15-åriga grundskoleelever visar att Skottland är det land med högst andel flickor som är stressade över skolarbetet (75.7%) tätt följt av Italien (74.3%) samt Finland (72.1%). Vad gäller samma statistik framgår det att andelen pojkar i Skottland som upplever stress över skolarbeten är 56.6% följt av 52.5% i Italien och 52.5% i Finland. Det land som uppvisar störst ökning bland andelen flickor som upplever stress över skolarbeten är Belgien som omfattar statistik om en ökning från 31.4% år 2002 till 60.5% år 2018 (Löfstedt et al., 2020). Pascoe et al. (2019) klargör även att 66% av elever mellan 15–16 år i OECD-länder rapporterar stress över betyg.

## 1.2 Psykosomatiska besvär av skolrelaterad stress

Skolrelaterad stress har till följd av att tonåringar tillbringar en stor del av tiden i skolan påvisats vara en riskfaktor som bidrar till varierande psykosomatiska besvär (Folkhälsomyndigheten, 2016). Barn och unga rapporterar frekvent psykosomatiska symptom som dålig sömn, huvudvärk, magont samt koncentrationssvårigheter som konsekvenser av stress. Vid utebliven återhämtning kan psykosomatiska symptom vidare leda till utmattningssyndrom (Region Skåne, 2022). En studie påvisar att trenden som inneburit ökad skolrelaterad stress bland flickor kan anses vara en av orsakerna till den ökade rapporteringen av psykosomatiska symptom (Högberg et al., 2020).

I linje med tidigare forskning påvisas skolrelaterad stress som riskfaktor för sämre sömnkvalitet under tonåren. Vidare belyser forskning att det dubbelriktade sambandet mellan stress och dålig sömnkvalitet resulterat i utveckling av ungdomsdepression. Det konstateras vidare att ungdomsdepression senare i livet kan utmynna i ytterligare hälsoutfall som ångest, vuxendepression samt ökad risk för självmord (Brink et al., 2020).

## 1.3 Socialt stöd som skyddsfaktor

Socialt stöd definieras som en hälsofrämjande resurs vilket tilldelas via andra personer i omgivningen (Låftman & Modin, 2011). Att tillhandahålla ett socialt stöd kan underlätta svårigheter i livet för individer. Ett starkt socialt stöd reducerar risken för psykiska tillstånd som depression och ångest samt fysiska sjukdomar som exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar samt fetma (OECD, 2022b). Socialt stöd främjar individens hälsa och reducerar risken för sjukdomar samt förtidig död (Pellmer Wramner et al., 2017). Det sociala stödet för en individ kan utgöras av familj, vänner och skolpersonal (Moore et al., 2018). Emotionellt stöd, värderande stöd, informativt stöd samt instrumentellt stöd är varierande delar som ingår i det sociala stödet (Västra Götalandsregionen, 2022).

*Emotionellt stöd* innebär att individens välbefinnande främjas genom att någon visar omtanke genom att bli tillfrågad om mående samt att ha tillgång till någon att dela svårigheter med (Västra Götalandsregionen, 2022).

*Värderande stöd* betyder att individens motivation samt kunskapsnivå ökar genom att feedback tillgås som berör individens insatser (Västra Götalandsregionen, 2022).

*Informativt stöd* innefattar att individens kunskap och tron på att klara uppgifter stärks genom tips och information om tillvägagångssätt i uppgifter som anses svåra att genomföra

(Västra Götalandsregionen, 2022).

*Instrumentellt stöd* omfattas av att individen vid svårigheter eller belastning i uppgifter får tillgång till direkt hjälp i syfte att klara uppgiften (Västra Götalandsregionen, 2022).

Socialt stöd för tonåringar betonas som viktigt eftersom det är en grundläggande aspekt för exempelvis hantering av stress bland elever mellan 11–15 år (Bi et al., 2021). Låftman och Modin (2011) belyser genom en studie som berör svenska elever i åldern 11–15 år att det emotionella stödet samt det instrumentella stödet påvisats vara av störst betydelse för välbefinnandet. Studien påvisar likaledes att flickor mer frekvent rapporterar emotionellt stöd från lärare medan pojkar mer ofta rapporterar instrumentellt- och värderande stöd. Vidare beskrivs det att elevernas hälsa främjas genom att prestationsmotivationen är hög samtidigt som lärare tillhandahåller emotionellt stöd i klassrummet. Moore et al. (2018) konstaterar i en studie för elever i Wales att goda relationer med lärare samt att familjen tillhandahåller socialt stöd skapar signifikant bättre hälsa. Auerbach et al. (2011) belyser även vikten av föräldrastöd genom såväl emotionellt som instrumentellt stöd. Det fastslås vidare att ungdomar mellan 12–18 år som besitter stöd från föräldrar frekvent upplever en lägre stressnivå.

## 1.4 Krav-kontroll-stöd-modellen

*Krav-kontroll-stöd-modellen* av Karasek och Theorell (Karasek & Theorell 1990) skapar en hypotes om att arbete med stora krav, lägre kontroll samt lågt utrymme för beslut kan resultera i försvagad psykologisk- samt fysiologisk utveckling, vilket kan leda till sjukdomar relaterat till stress. Modellens dimension av socialt stöd påverkar individens situation positivt vid högre nivå av socialt stöd samt negativt vid lägre nivå av socialt stöd (Pellmer Wramner et al., 2017).

Låftman och Modin (2011) lyfter *krav-kontroll-stöd-modellen* utifrån skolans kontext som innefattar betydelsen av det sociala stödet från lärare samt klasskamrater för elevens välbefinnande. Mot bakgrund av modellen kan det sociala stödet för elever i skolan innebära direkt hjälp och vägledning med skoluppgifter, respektfullt och självförtroendehöjande bemötande samt beteendemodellering. För elever mellan 16–19 år betonas likaledes vikten av att läraren skapar trygghet samt ger positiv feedback. Tidigare forskning visar även att ett ökat lärarstöd i norska skolor reducerat risken för varierande psykosomatiska symtom hos flickor mellan 13–15 år.

Kaczmarek och Trambacz-Oleszak (2021) lyfter likaledes troliga bevis om att föräldrar med för höga- samt orimliga krav framkallar press samt prestationsångest hos tonårsbarn. Moore et al. (2018) framför att elever i åldern 11–16 år med låg nivå av socialt stöd från familjen har ett större behov av socialt stöd från skolpersonal. Det sociala stödet från skolpersonal för elever med lägre nivå av stöd från familjen har större betydelse för individens välbefinnande, detta i jämförelse med elever med högre nivå av stöd från familjen.

## 1.5 Ekonomiska aspekter

Tidigare forskning har konstaterat att skolrelaterad stress kan leda till minskad skolmotivation följt av ökad risk för avbruten skolgång. Långsiktiga konsekvenser av att



eleven inte slutför gymnasieutbildning kan innefatta minskad chans till trygg och varaktig sysselsättning. Utebliven sysselsättning resulterar i stora kostnader för samhället årligen (Pascoe et al., 2019). Ytterligare långsiktiga konsekvenser av stress är utmattningssyndrom vilket kan leda till sjukskrivningar (Folkhälsomyndigheten, 2021). Försäkringskassan (u.å) visar exempelvis statistik om att 35 244 personer i Sverige under augusti år 2022 var sjukskrivna på grund av psykisk ohälsa relaterat till stress. Ur ett nationellt perspektiv uppmättes omkostnader på 30 miljarder kronor år 2021 relaterat till sjukskrivningar till följd av psykisk ohälsa. Statistik visar på att andelen sjukskrivningar relaterade till psykisk ohälsa ökade från 30% till 48% mellan år 2010 och år 2019 (Svenskt näringsliv, 2022). Vad gäller kostnader relaterat till utebliven sysselsättning i Sverige visar statistik att arbetslösheten kostar 0.3% av total BNP (OECD, 2022a).

Ur ett globalt perspektiv konstateras det att kostnader för psykiska problem är den högst ledande orsaken till ekonomisk börda. En av fem tonåringar med psykiska problem lider även av problemen i vuxen ålder. Det har påvisats att psykiska problem som uppstår under tonåren resulterar i tio gånger högre vårdkostnader än om det utvecklas i vuxen ålder (Lee et al., 2014). Statistik från år 2017 visar att samtliga OECD-länders kostnader för utebliven sysselsättning omfattades av 0.59% av total BNP (OECD, 2022a). I enlighet med WHO (2023) kan stress utmyнна i ökad risk för exempelvis ångestsyndrom samt depression. Ur en ekonomisk aspekt är detta väsentligt att ta hänsyn till eftersom Världshälsoorganisationen belyser att depression och ångest är de två vanligaste sjukdomstillstånden inom psykisk ohälsa och uppmäter en global kostnad på 1 biljon US\$ varje år (WHO, u.å).

## 1.6 Folkhälsovetenskaplig relevans

Det nationella folkhälsomålet *kunskaper, kompetenser och utbildning* är ett av åtta folkhälsomål (Folkhälsomyndigheten, 2022), som är relevant att lyfta i relation till skolrelaterad stress hos gymnasieelever. Folkhälsomyndigheten (2022) beskriver att målområdet innefattar att skolan som arena ska tillhandahålla en god lärandemiljö samt motverka skolmisslyckanden. Skolverket (2019) skriver att tidigare forskning fastslår att långvarig stress hos elever kan resultera i psykisk ohälsa samt skolmisslyckande. Regeringens proposition 2017/18:249 belyser vidare att ett stort antal elever inte slutför studierna på gymnasiet vilket frekvent minskar chansen för individen att inrätta sig på arbetsmarknaden. Att inte slutföra gymnasiestudier kan för individen resultera i ohälsa i framtiden. En god hälsa under gymnasietiden är en förutsättning för att slutföra gymnasiestudierna (Proposition 2017/18:249).

Skolan som arena är en central plats för såväl förebyggande som hälsofrämjande insatser för barn och unga, detta mot bakgrund av att samtliga elever kan ta del av insatserna. Elevhälsan i skolan spelar en väsentlig roll med avseende att åstadkomma en god lärmiljö och således främja elevens hälsa, utveckling samt lärande. Elevhälsan har vidare i uppgift att vid hälsobesök tidigt upptäcka tecken på ohälsa såsom stress samt behov av särskilt stöd. Det är av väsentlig vikt att skolan utvecklar riktade insatser samt granskar och eventuellt reformerar studiekraven som skapas av skolan med avseende att reducera skolrelaterad stress hos elever. I syfte att förebygga skolrelaterad stress hos elever är det viktigt att skolan skapar verktyg som ger eleven förutsättningar att hantera stress på ett gynnsamt sätt. En viktig del av arbetet berör bedömningsituationer av exempelvis provresultat som ska inkluderas av samtal mellan lärare och elev, detta i syfte att öka elevens hanterbarhet av bedömning samt

ge eleven möjlighet att uttrycka upplevelsen av bedömning. Relationer i skolan mellan elev och såväl klasskamrater som lärare kan verka som friskfaktorer för att främja elevens välbefinnande och således öka chansen att lyckas i skolan (Skolverket, 2019).

Skolrelaterad stress hos gymnasieelever finner relevans till två av 17 globala mål som återfinns i Förenta nationernas utvecklingsprogram Agenda 2030. De två målen inkluderar målområde 3: *God hälsa och välbefinnande* samt målområde 4: *God utbildning för alla*. Målområde 3 är relevant att lyfta mot bakgrund av att detta arbete bland annat inkluderar förebyggande insatser i syfte att främja psykisk hälsa och välbefinnande för samtliga åldrar. Målområde 4 innebär att världens utbildningssystem vad gäller för bland annat gymnasieskolor ska tillgodose elevers behov, detta i syfte att främja möjligheten till livslångt lärande som kan verka gynnsamt för individens framtida arbetsliv (UNDP, 2022a; UNDP, 2022b).

## 1.7 Problemformulering

Psykisk ohälsa hos barn och unga är ett växande folkhälsoproblem ur ett globalt perspektiv. Skolrelaterad stress har påvisats vara en av de stora riskfaktorerna som bidrar till minskat välbefinnande hos tonåringar (Hosseinkhani et al., 2020). I linje med tidigare forskning kan högre nivåer av stress hos unga följt av sämre välbefinnande och varierande psykosomatiska symptom resultera i bland annat skolmisslyckanden, vilket skapar mindre chanser för framtida arbeten och god hälsa. Vidare har det konstaterats att det sociala stödet är av väsentlig vikt för samtliga människor med avseende att hantera svåra livssituationer. För unga är det sociala stödet viktigt för att utveckla verktyg inför framtida utmaningar som kan ha en avgörande roll för individens hälsa och välbefinnande.

Tidigare forskning har till stor del belyst problemet med skolrelaterad stress hos elever i grundskolan samt pekat på skillnader mellan könen. Mot bakgrund av detta finns ett behov av att studera gymnasieelevers upplevelser av skolrelaterad stress i relation till det upplevda sociala stödet från såväl personal i skolan, familjen som kompisar. Vidare återfinns relevansen att studera eventuella skillnader beroende på om eleven studerar ett högskoleförberedande- eller yrkesförberedande program, detta eftersom det saknas relevant forskning inom området såväl internationellt som nationellt. Löfstedt et al. (2020) påpekar vidare behovet av forskning kring skolrelaterade prestationskrav i relation till föräldrars förväntningar samt lärares och klasskamraters sociala stöd, vilket således stärker denna studies relevans.

Belyst folkhälsoområde är viktigt att studera eftersom studiens resultat kan öka kunskapen kring gymnasieelevers hälsa i Sverige. Kunskapen kan verka som underlag för framtida insatser i syfte att förebygga ohälsa samt främja elevers välbefinnande och således reducera risken för skolmisslyckanden. En avslutad gymnasieutbildning ökar förutsättningar för individens framtida sysselsättning, vilket i enlighet med Folkhälsomyndigheten (2022) innebär såväl en ekonomisk som social trygghet som är väsentliga förutsättningarna för en god och jämlik hälsa i befolkningen.

## **2 SYFTE**

### **2.1 Syfte**

Syftet med studien var att studera det sociala stödets inverkan på skolrelaterad stress hos gymnasieelever i årskurs tre inom Västra Götalandsregionen samt om det skiljer sig åt mellan gymnasieprogram och kön.

### **2.2 Frågeställningar**

- *Har det sociala stödet någon inverkan på skolrelaterad stress?*
- *Skiljer sig den upplevda skolrelaterade stressen mellan elever i yrkesförberedande- och högskoleförberedande program?*
- *Skiljer sig den upplevda skolrelaterade stressen mellan könen?*
- *Finns det skillnader i förutsättningar för socialt stöd i skolan beroende på gymnasieprogram?*
- *Finns det skillnader i det sociala stödet från elevers vårdnadshavare?*
- *Finns det skillnader i det sociala stödet från elevers klasskamrater?*
- *Finns det skillnader i det sociala stödet mellan könen?*

## **3 METOD**

En kvantitativ tvärsnittsstudie med deduktiv ansats har utförts i syfte att mäta stressnivån och tillgången till socialt stöd hos gymnasieelever. Studiedesignen medför även möjligheten att studera potentiella samband mellan skolrelaterad stress och socialt stöd samtidigt som metoden är kostnad- och tidseffektiv (Andersson, 2021).

Mot bakgrund av att uppsatsen utförts av två studenter har en loggbok skrivits under processens gång. Loggboken preciserar veckovisa rapporter som berör arbetsuppgifter samt arbetsfördelning. Studenterna har valt att genomföra samtliga av uppsatsens moment gemensamt.

### **3.1 Studiepopulation**

Studiepopulationen innefattar gymnasieelever i årskurs tre (>18 år) i Västra Götalandsregionen som studerar ett högskoleförberedande- eller yrkesförberedande program.

### **3.2 Urval**

Ett bekvämlighetsurval har tillämpats vilket innebär att studiepopulationen består av elever som kontaktats via ansvarig mentor. Tillämpningen av bekvämlighetsurvalet motiveras utifrån att rekryteringsprocessen av studiedeltagare är tidseffektiv samt att det finns en förväntad hög svarsfrekvens. Det är av väsentlig vikt att lyfta bekvämlighetsurvalets påverkan på studiens externa validitet, detta mot bakgrund av att urvalsmetoden innefattar svårigheter att generera ett studieresultat som är generaliserbart (Bryman, 2018). 239 elever kontaktades via mentorer på mejl med förfrågan om att delta i studien. Studiepopulationen bestod av gymnasieelever i årskurs tre (>18 år) från åtta olika gymnasieskolor inom Västra Götalandsregionen. Gymnasieeleverna representerade såväl högskoleförberedande- som yrkesförberedande program. Urvalet resulterade i totalt 168 deltagare som inkluderade 95 killar, 69 tjejer och 4 annan könsidentitet. Av det totala antalet deltagare var 105 elever från högskoleförberedande program och 63 elever från yrkesförberedande program. Deltagande skolor är geografiskt placerade inom åtta olika kommuner med varierande storlek och en befolkningsmängd som uppmäts mellan cirka 5 000–46 000 invånare. Vad gäller skolornas storlek varierar antalet elever mellan cirka 400–2000 och respektive skolor har såväl högskoleförberedande- som yrkesförberedande program.

### **3.3 Datainsamling**

En webbaserad enkätundersökning skickades ut till ansvarig mentor som vidarebefordrade enkätlinken till elever via mejl mellan vecka 14–16 år 2023. Respondenterna fick tillgång till den webbaserade undersökningen genom att frivilligt klicka vidare till enkäten som kunde fyllas i online.

En enkätundersökning som sker via internet medför ofta fördelar som innefattar att utformningen av enkäten motverkar problem som exempelvis att respondenter av misstag

hoppas över frågor. Ytterligare en fördel är att webbaserade enkäter är ett tidseffektivt tillvägagångssätt, detta mot bakgrund av att respondentens svar kan kodas och kategoriseras automatiskt samt laddas ned till valt analysprogram. Automatisk kodning reducerar risken för systematiska fel vilket således stärker den interna validiteten i resultatet (Bryman, 2018).

Enkätundersökningen utfördes via det onlinebaserade verktyget EasyQuest (EasyQuest, u.å). Enkätformuläret inkluderade slutna frågor med överensstämmande fasta svarsalternativ vilket bland annat ökade möjligheten att koda samt jämföra respondenternas svar. Slutna frågor medför även fördelen att det för respondenten är enkelt att förstå frågorna samt att det inte är tidskrävande, vilket frekvent ökar svarsfrekvensen (Bryman, 2018). I anslutning till enkätformuläret fanns ett informerat samtycke som krävdes att bli godkänt av respondenten för att öppna enkätfrågorna. Det informerade samtycket innefattar information om studiens syfte, vad deltagandet innebär för individen samt att deltagandet är anonymt och svaren kommer behandlas konfidentiellt samt insamlade data kommer raderas när uppgiften är godkänd. Det informerades även om att deltagandet är frivilligt och att det är tillåtet att avbryta deltagandet.

En pilotundersökning genomfördes för att säkerställa att förståelsen för enkätfrågorna var goda, att frågornas ordningsföljd fungerade bra samt att instruktioner var gynnsamma. Vidare medförde pilotundersökningen information om ställda frågor är relevanta utifrån studiens syfte samt vilka eventuella justeringar, elimineringar samt tillägg som krävs. Det är väsentligt att enkätundersökningen kan besvara studiens syfte, detta med avseende att stärka studiens validitet och trovärdighet.

### **3.4 Analys**

Analysen genomfördes med såväl en univariat- som bivariat analysmetod, detta mot bakgrund av studiens syfte. En univariat analysmetod har använts för att redogöra frekvenser för enskilda variabler. Den bivariata analysmetoden skapade förutsättningar att studera relationen mellan varierande oberoende variabler. Variabler som studerades omfattades av ordinalvariabler, nominalvariabler samt dikotoma variabler (Bryman, 2018). Analysen utmynnade i deskriptiv statistik genom framtagandet av frekvenstabeller samt diagram och korrelations- och sambandstabeller synliggjorde frekvenser som kan studeras i syfte att finna samband mellan två variabler. Ett t-test tillämpades i syfte att jämföra medelvärde för stressnivå mellan två grupper som innefattade killar och tjejer samt högskoleförberedande- och yrkesförberedande program. Vidare användes Chi-Square tester med avseende att urskilja signifikansnivåer. Bestämd nivå för statistisk signifikant är 0.05. Framtagandet av frekvenstabeller samt såväl t-testet som Chi-Square tester genomfördes i analysprogrammet IBM Corporation SPSS Statistics version: 28.0.1.0 (142). Inkluderade diagram skapades i kalkylprogrammet Microsoft Excel.

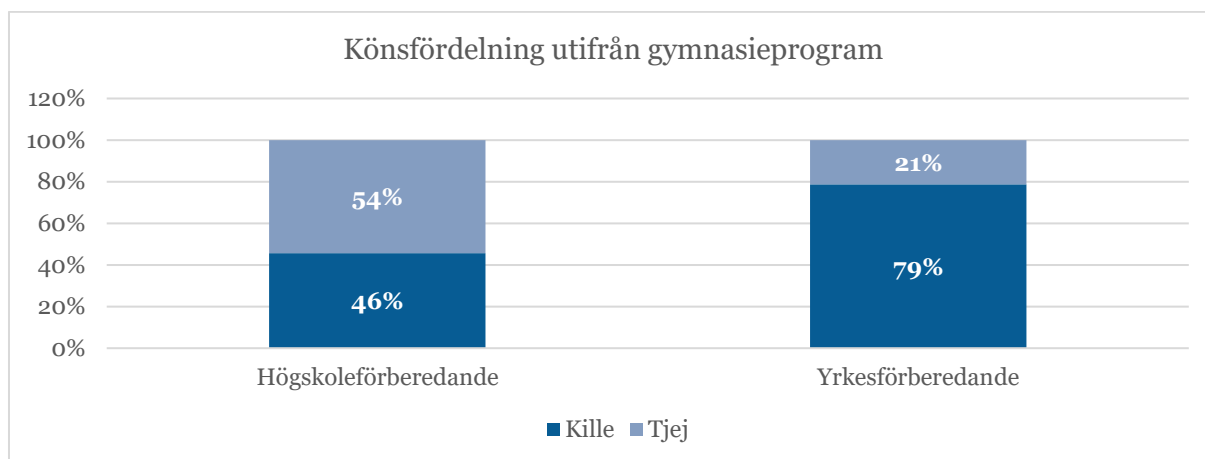
### **3.5 Etiska överväganden**

Vid utförandet av studien mottog studiedeltagarna ett missivbrev i anslutning till enkäten. Missivbrevet utgick ifrån informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet vilka är väsentliga etiska aspekter att tillhandahålla studiedeltagarna (Vetenskapsrådet, 2017). Mot bakgrund av detta informerades således studiedeltagarna om studiens syfte, att det var frivilligt att delta i studien, att deltagaren hade rätt att avsluta

deltagandet oavsett orsak eller tid samt att det säkerställs att insamlad data enbart används för studiens syfte. Vidare utformades enkätfrågorna utifrån innehåll som anses relevant för studiens syfte vilket vidare eliminerade känslig information. I syfte att säkerställa studiedeltagarnas konfidentialitet har information som kan identifiera deltagarna raderats vilket i denna studie innebär kommun, gymnasieskola samt gymnasieprogrammets namn. Konfidentialiteten säkerställs även vid rekrytering av studiedeltagare, detta mot bakgrund av att kontaktad mentor som vidarebefordrade enkätundersökningen har tystnadsplikt. Detta betyder således att det enbart är mentorn som har kännedom kring studiedeltagarnas identitet. Missivbrevet omfattades även av information om att insamlad data ska raderas efter godkänd kandidatuppsats. Samtyckeskravet säkerställs genom att studiedeltagande delgav ett godkännande av deltagandet innan enkäten kunde besvaras.

## 4 RESULTAT

I studien deltog totalt 168 elever (>18 år) varav 62.5% från högskoleförberedande program (n=105) och 37.5% från yrkesförberedande program (n=63). Könsfördelningen i studiepopulationen bestod av 56.5% killar (n=95) och 41.1% tjejer (n=69) och 2.4% annan könsidentitet (n=4). Könsfördelningen inom högskoleförberedande program var 54% tjejer och 46% killar och inom yrkesförberedande var 21% tjejer och 79% killar.



Figur 1 Könsfördelning inom respektive gymnasieprogram.

a Annan könsidentitet (n=4) har exkluderats på grund av för lågt antal respondenter.

### 4.1 Stressnivå och stressymptom

För det totala antalet elever konstateras en genomsnittlig stressnivå på 1.83 utifrån en skala mellan 0–3. Resultatet antyder att tjejer har högre genomsnittlig stressnivå i jämförelse med killar. Det framkommer även att elever som studerar ett högskoleförberedande program upplever högre genomsnittlig nivå av stress jämförelsevis med elever som studerar ett yrkesförberedande program. Tabell 1 belyser skillnader i elevers genomsnittliga upplevda stressnivå mellan kön och gymnasieprogram. Ett t-test påvisade att det finns en skillnad i medelvärde som berör upplevd stressnivå mellan killar och tjejer ( $p < 0.001$ ) samt mellan högskoleförberedande- och yrkesförberedande program ( $p < 0.001$ ).

Tabell 1 Genomsnittlig upplevd stressnivå hos elever i årskurs tre utifrån kön och gymnasieprogram. Upplevd stressnivå har skattats utifrån en skala 0–3 (0= ingen upplevd stress, 1= låg nivå av upplevd stress, 2= medel nivå av upplevd stress och 3= hög nivå av upplevd stress).

Genomsnittlig upplevd stressnivå			
	N	Medelvärde	P-värde
Kille	95	1.45	<0.001
Tjej	69	2.33	
Högskoleförberedande	105	2.03	<0.001
Yrkesförberedande	63	1.49	
<b>Totalt</b>	168	1.83	

a Resultatet för annan könsidentitet (n=4) har exkluderats som egen kategori på grund av för lågt antal respondenter. Gruppen är däremot inkluderad i det totala antalet respondenter.

Av det totala antalet respondenter uppger ca 70% medel-hög nivå av upplevd stress. Hög nivå av upplevd stress är främst förekommande bland elever som studerar ett högskoleförberedande program samt bland tjejer. Ett Chi-Square test visar skillnaden mellan upplevd stressnivå i gymnasieprogrammen genom p-värdet 0.001 vilket innebär att det finns

en signifikant skillnad i upplevd stressnivå mellan högskoleförberedande- och yrkesförberedande program. Vad gäller skillnaden mellan könen fastställer Chi-Square testet p-värdet <0.001 vilket konstaterar att det finns en signifikant skillnad i upplevd stressnivå mellan killar och tjejer (Se tabell 2).

Tabell 2 Upplevd stressnivå hos elever i årskurs tre utifrån gymnasieprogram och kön.

	Upplevd stressnivå				P-värde
	Ingen stress N (%)	Låg N (%)	Medel N (%)	Hög N (%)	
Högskoleförberedande	6 (5.7%)	13 (12.4%)	58 (55.2%)	28 (26.7%)	0.001
Yrkesförberedande	13 (20.6%)	16 (25.4%)	24 (38.1%)	10 (15.9%)	
Kille	18 (18.0%)	26 (27.4%)	41 (43.2%)	10 (10.5%)	<0.001
Tjej	0 (0.0%)	3 (4.3%)	40 (58.0%)	26 (37.7%)	
<b>Totalt</b>	19 (11.3%)	29 (17.3%)	82 (48.8%)	38 (22.6%)	

*a* Resultatet för Annan könsidentitet (n=4) har exkluderats som egen kategori på grund av för lågt antal respondenter. Gruppen är däremot inkluderad i det totala antalet respondenter.

Resultatet visar att ca 83% av tjejerna och ca 56% av killarna upplever stressymptom minst en gång i veckan. Av det totala antalet elever uppger ca 59% tjejer och 21% killar en upplevelse av stressymptom några gånger i veckan upptill varje dag. Chi-Square testet anger p-värdet 0.682 vilket innebär att det inte finns en signifikant skillnad i upplevda stressymptom mellan gymnasieprogrammen. En signifikant skillnad kan utläsas mellan könen gällande förekomsten av symptom eftersom Chi-Square testet påvisade p-värdet <0.001 (Se tabell 3).

Tabell 3 Upplevda stressymptom hos elever i årskurs tre utifrån gymnasieprogram och kön.

	Upplevda symptom såsom huvudvärk, sömnsvårigheter eller magont per vecka				P-värde
	Sällan/aldrig N (%)	Enstaka gång N (%)	Några gånger N (%)	Varje dag N (%)	
Högskoleförberedande	34 (32.4%)	30 (28.6%)	24 (22.9%)	17 (16.2%)	0.682
Yrkesförberedande	22 (34.9%)	20 (31.7%)	15 (23.8%)	6 (9.5%)	
Kille	41 (43.2%)	34 (35.8%)	12 (12.6%)	8 (8.4%)	<0.001
Tjej	12 (17.4%)	16 (23.2%)	26 (37.7%)	15 (21.7%)	
<b>Totalt</b>	56 (33.3%)	50 (29.8%)	39 (23.2%)	23 (13.7%)	

*a* Resultatet för annan könsidentitet (n=4) har exkluderats som egen kategori på grund av för lågt antal respondenter. Gruppen är däremot inkluderad i det totala antalet respondenter.

Resultatet belyser att en högre nivå av upplevd stress sammanfaller med en högre förekomst av upplevda symptom. Av elever som uppger stressymptom varje dag upplever ca 87% medel- eller hög nivå av stress. För elever som uppger att stressymptom sällan eller aldrig förekommer upplever ca 52% ingen- eller låg nivå av stress. Chi-Square testet som visar skillnaden mellan upplevd stressnivå och hur ofta eleven upplever symptom fastslår p-värdet <0.001 vilket innebär att det finns en statistisk signifikant skillnad mellan upplevd stressnivå och hur ofta symptom framträder (Se tabell 4).

Tabell 4 Upplevd stressnivå utifrån förekomsten av upplevda symptom.

	Upplevd stressnivå utifrån förekomsten av upplevda symptom				P-värde
	Ingen stress N (%)	Låg N (%)	Medel N (%)	Hög N (%)	
Upplever sällan/aldrig symptom	11 (19.6%)	18 (32.1%)	23 (41.1%)	4 (7.1%)	<0.001
Upplever symptom enstaka gång i veckan	2 (4.0%)	7 (14.0%)	34 (68.0%)	7 (14.0%)	
Upplever symptom några gånger i veckan	4 (10.3%)	3 (7.7%)	16 (41.0%)	16 (41.0%)	
Upplever symptom varje dag	2 (8.7%)	1 (4.3%)	9 (39.1%)	11 (47.8%)	



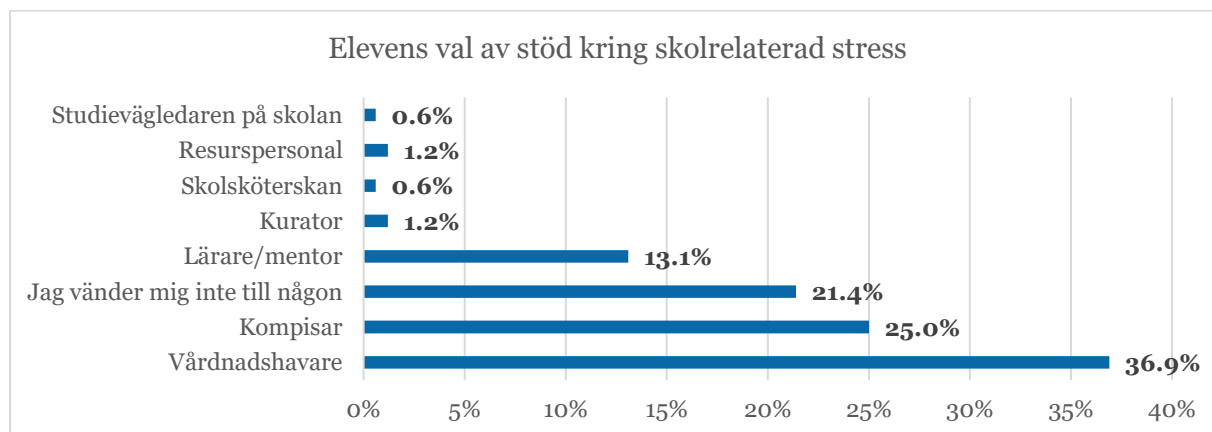
Den främsta orsaken till skolrelaterad stress anges vara elevens egna prestationskrav och den orsak som minst andel elever uppger är krav på att prestera från vårdnadshavare samt lärare. I jämförelse med övriga orsaker är upplevelsen av egna prestationskrav ungefär dubbelt så vanlig. Figur 2 beskriver procentuell förekomst av angivna orsaker till skolrelaterad stress för samtliga elever. Eleverna har haft möjlighet att ange flera svarsalternativ vilket medför att svarsfrekvensen är över 100%. Av samtliga flervalsskombinationer var egna prestationskrav tillsammans med en vilja att prestera på samma nivå som kompisarna mest förekommande.



Figur 2 Orsaker till skolrelaterad stress hos elever i årskurs tre.

## 4.2 Socialt stöd

Elever vänder sig främst till vårdnadshavare för stöd kring skolrelaterad stress. Vidare upplever elever att kompisar samt lärare och mentorer är vanligt förekommande som stöd vid skolrelaterad stress. Av det totala antalet elever anger en av fem att de inte vänder sig till någon person för stöd kring skolrelaterad stress. Bland elever som inte vänder sig till någon för stöd uppmäts 75% representeras av killar. Figur 3 illustrerar procentuella andelar för elevens val av stödperson gällande skolrelaterad stress.



Figur 3 Elevens val av stöd kring skolrelaterad stress hos elever i årskurs tre.

### 4.2.1 Stöd på skolan

Resultatet visar att majoriteten av samtliga elever är medvetna om att det finns tillgång till stöd på skolan vad gäller skolrelaterad stress. Ca en av fem elever som studerar ett högskoleförberedande program och ca en av tre elever som studerar ett yrkesförberedande

program uppger att de inte har en medvetenhet om stöd på skolan för skolrelaterad stress. Chi-Square testet anger p-värdet 0.042 vilket innebär att det finns en signifikant skillnad mellan elever i högskoleförberedande- och yrkesförberedande program vad gäller medvetenheten om tillgång till socialt stöd i skolan. Av elever som inte är medvetna om stöd på skolan uppger ca 77% att de upplever stressymptom minst en gång i veckan vilket kan jämföras med att ca 64% av de elever som är medvetna om stöd på skolan upplever stressymptom minst en gång i veckan (Se tabell 5).

Av elever som inte är medvetna om stöd på skolan avstår 46.2% att vända sig till någon för stöd kring skolrelaterad stress, detta såväl inom- som utanför skolan. Vidare uppger 10.3% av eleverna att de vänder sig till vårdnadshavare vilket är en lägre andel än elever som är medvetna om stöd på skolan (45%). Av elever som är medvetna om att stöd finns på skolan väljer 4% att vända sig till antingen kurator, resurspersonal, skolsjuksköterska eller studievägledare.

Tabell 5 Medvetenhet om tillgång till stöd på skolan för skolrelaterad stress och förekomsten av symptom hos elever i årskurs tre utifrån gymnasieprogram.

Medvetenhet om stöd på skolan för skolrelaterad stress			
	Jag är medveten om stöd på skolan N (%)	Jag är inte medveten om stöd på skolan N (%)	P-Värde
Högskoleförberedande	86 (81.9%)	19 (18.1%)	0.042
Yrkesförberedande	43 (68.3%)	20 (31.7%)	
<b>Totalt</b>	129 (76.8%)	39 (23.2%)	
Upplevda symptom utifrån medvetenhet om stöd på skolan för skolrelaterad stress			
	Jag är medveten om stöd på skolan N (%)	Jag är inte medveten om stöd på skolan N (%)	P-Värde
Upplever sällan/aldrig symptom	47 (36.4%)	9 (23.1%)	0.324
Upplever symptom enstaka gång i veckan	38 (29.5%)	12 (30.8%)	
Upplever symptom några gånger i veckan	29 (22.5%)	10 (25.6%)	
Upplever symptom varje dag	15 (11.6%)	8 (20.5%)	

#### 4.2.2 Tillgång till hjälp med skolarbeten

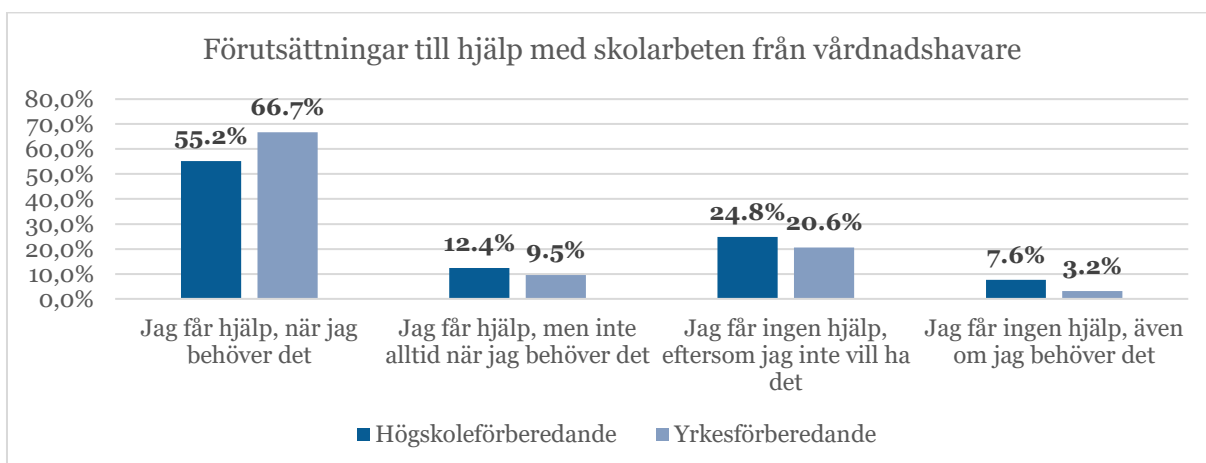
Resultatet betonar att minst 80% av eleverna upplever att det finns tillgång till hjälp med skolarbeten från såväl lärare, vårdnadshavare som klasskompisar. Vårdnadshavare är den grupp som eleverna anger som minst tillgängliga för hjälp med skolarbeten. Chi-Square testet anger p-värden som visar på att det inte finns en statistiskt signifikant skillnad mellan högskoleförberedande- och yrkesförberedande program vad gäller att få hjälp från lärare ( $p=0.878$ ) och vårdnadshavare ( $p=0.080$ ). Vad gäller tillgången till hjälp från klasskompisar konstateras p-värdet 0.019 vilket innebär att det finns en statistisk signifikant skillnad mellan högskoleförberedande- och yrkesförberedande program. Skillnaderna visas genom att ca 97% av elever inom högskoleförberedande program tillgår hjälp från klasskompisar medan ca 86% av elever inom yrkesförberedande program tillgår denna hjälp (Se tabell 6).

Tabell 6 Uppfattning om hur ofta det finns tillgång till hjälp med skolarbeten från lärare, vårdnadshavare och klasskompisar hos elever i årskurs tre utifrån gymnasieprogram.

Tillgång till hjälp med skolarbeten från lärare				
	Alltid N (%)	Ibland N (%)	Aldrig N (%)	P-värde
Högskoleförberedande	42 (40.0%)	58 (55.2%)	5 (4.8%)	0.878
Yrkesförberedande	26 (41.3%)	33 (52.4%)	4 (6.3%)	

<b>Totalt</b>	68 (40.5%)	91 (54.2%)	9 (5.4%)	
<b>Tillgång till hjälp med skolarbeten från vårdnadshavare</b>				
	<b>Alltid</b> N (%)	<b>Ibland</b> N (%)	<b>Aldrig</b> N (%)	<b>P-värde</b>
Högskoleförberedande	37 (35.2%)	47 (44.8%)	21 (20.0%)	0.080
Yrkesförberedande	33 (52.4%)	19 (30.2%)	11 (17.5%)	
<b>Totalt</b>	70 (41.7%)	66 (39.3%)	32 (19.0%)	
<b>Tillgång till hjälp med skolarbeten från klasskompisar</b>				
	<b>Alltid</b> N (%)	<b>Ibland</b> N (%)	<b>Aldrig</b> N (%)	<b>P-värde</b>
Högskoleförberedande	36 (34.3%)	66 (62.9%)	3 (2.9%)	0.019
Yrkesförberedande	21 (33.3%)	33 (52.4%)	9 (14.3%)	
<b>Totalt</b>	57 (33.9%)	99 (58.9%)	12 (7.1%)	

Resultatet synliggör att ca 55%-67% av elever i högskoleförberedande- och yrkesförberedande program tillgår hjälp med skolarbeten när behovet finns. Mellan 20–25% av eleverna uppger att hjälp från vårdnadshavare uteblir eftersom eleven själv inte vill ha hjälp med skolarbeten (Se figur 4).



Figur 4 Förutsättningar till hjälp med skolarbeten från vårdnadshavare hos elever i årskurs tre utifrån gymnasieprogram.

### 4.2.3 Prestationskrav och stressnivå

Resultatet klargör att elever upplever mer höga prestationskrav från lärare i jämförelse med vårdnadshavare. Elever som studerar ett högskoleförberedande program upplever i högre utsträckning höga prestationskrav från såväl lärare som vårdnadshavare. Chi-Square testet indikerar att det inte finns någon statistisk signifikant skillnad mellan högskoleförberedande- och yrkesförberedande program vad gäller upplevelsen av höga prestationskrav från lärare ( $p = 0.255$ ). Vad gäller upplevelsen av höga prestationskrav från vårdnadshavare konstateras det finnas en statistiskt signifikant skillnad mellan högskoleförberedande- och yrkesförberedande program ( $p = 0.041$ ). En statistisk signifikant skillnad konstateras vidare mellan såväl killar och tjejer ( $p < 0.001$ ) och högskoleförberedande- och yrkesförberedande program ( $p = 0.004$ ) vad gäller höga prestationskrav från eleven själv. Över hälften av tjejerna upplever alltid egna höga prestationskrav vilket kan ställas i relation till att nästan en tredjedel av killarna alltid upplever egna höga prestationskrav. Det finns även skillnader mellan programmen, detta till följd av att hälften av elever inom högskoleförberedande program alltid upplever egna höga prestationskrav jämfört med att en femtedel av elever inom yrkesförberedande har lika upplevelse (Se tabell 7).

Tabell 7 Upplevelsen av höga skolprestationskrav från lärare, vårdnadshavare och eleven själv utifrån gymnasieprogram och kön hos elever i årskurs tre.

Upplevelsen av höga krav på skolprestationer från lärare				
	Alltid N (%)	Ibland N (%)	Aldrig N (%)	P-värde
Högskoleförberedande	10 (9.5%)	65 (61.9%)	30 (28.6%)	0.255
Yrkesförberedande	2 (3.2%)	39 (61.9%)	22 (34.9%)	
<b>Totalt</b>	12 (7.1%)	104 (61.9%)	52 (31.0%)	
Upplevelsen av höga krav på skolprestationer från vårdnadshavare				
	Alltid N (%)	Ibland N (%)	Aldrig N (%)	P-värde
Högskoleförberedande	14 (13.3%)	36 (34.3%)	55 (52.4%)	0.041
Yrkesförberedande	2 (3.2%)	18 (28.6%)	43 (68.3%)	
<b>Totalt</b>	16 (9.5%)	54 (32.1%)	98 (58.3%)	
Upplevelsen av höga krav på skolprestationer från eleven själv				
	Alltid N (%)	Ibland N (%)	Aldrig N (%)	P-värde
Högskoleförberedande	52 (49.5%)	39 (37.1%)	14 (13.3%)	<0.001
Yrkesförberedande	13 (20.6%)	34 (54.0%)	16 (25.4%)	0.004
Kille	26 (27.4%)	45 (47.3%)	24 (25.3%)	
Tjej	37 (53.6%)	27 (39.1%)	5 (7.2%)	
<b>Totalt</b>	65 (38.7%)	73 (43.5%)	30 (17.9%)	

a Resultatet för annan könsidentitet (n=4) har exkluderats som egen kategori på grund av för lågt antal respondenter. Gruppen är däremot inkluderad i det totala antalet respondenter.

Resultatet klargör att elever som upplever ständiga- eller ibland förekommande egna höga prestationskrav även är högst representativa vad gäller medel- hög nivå av upplevd stress. Ur resultatet kan det även avläsas att elever som aldrig upplever egna höga prestationskrav till störst andel upplever ingen- eller låg nivå av stress. Ett Chi-Square test belyser att det finns en statistiskt signifikant skillnad ( $p < 0.001$ ) i elevers upplevda stressnivå utifrån hur ofta eleven upplever egna höga prestationskrav (Se tabell 8).

Tabell 8 Upplevelsen av höga krav på skolprestationer från eleven själv i årskurs tre.

Upplagd stressnivå utifrån hur ofta eleven har egna höga skolprestationskrav					
	Ingen stress N (%)	Låg N (%)	Medel N (%)	Hög N (%)	P-värde
Aldrig höga krav	12 (40.0%)	6 (20.0%)	8 (26.7%)	4 (13.3%)	<0.001
Ibland höga krav	5 (6.8%)	17 (23.3%)	42 (57.5%)	9 (12.3%)	
Alltid höga krav	2 (3.1%)	6 (9.2%)	32 (49.2%)	25 (38.5%)	
<b>Totalt</b>	19 (11.3%)	29 (17.3%)	82 (48.8%)	38 (22.6%)	

Resultatet visar på att elever till vårdnadshavare med eftergymnasial utbildningsnivå upplever en högre frekvens av höga prestationskrav. Elever som har en vårdnadshavare med gymnasial utbildning upplever i högre grad aldrig höga prestationskrav från vårdnadshavaren. Chi-Square testet konstaterar att det finns en statistisk signifikant skillnad ( $p=0.025$ ) mellan elevers upplevda skolprestationskrav och vårdnadshavares utbildningsnivå (Se tabell 9).

Tabell 9 Upplevelsen av höga skolprestationskrav från vårdnadshavare utifrån vårdnadshavarens utbildningsnivå.

Upplevelsen av skolprestationskrav från vårdnadshavare utifrån vårdnadshavarens utbildningsnivå				
	Alltid N (%)	Ibland N (%)	Aldrig N (%)	P-värde
Eftergymnasial	12 (12.6%)	39 (41.1%)	44 (46.3%)	0.025
Förgymnasial	1 (14.3%)	1 (14.3%)	5 (71.4%)	
Gymnasial	2 (5.0%)	7 (17.5%)	31 (77.5%)	
Vet ej	1 (3.8%)	7 (26.9%)	18 (69.2%)	
<b>Totalt</b>	16 (9.5%)	54 (32.1%)	98 (58.3%)	

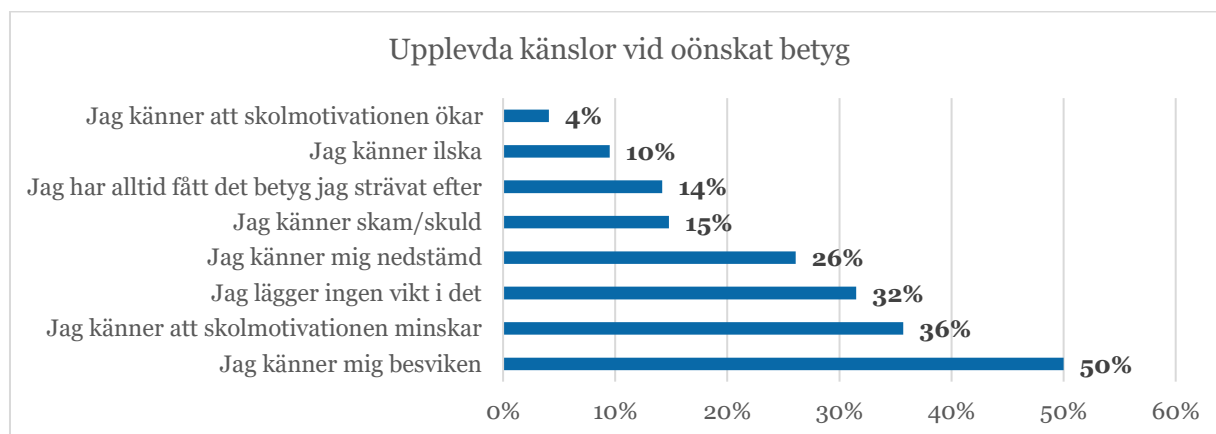
Resultatet redogör för att tjejer är mer benägna att påverkas av klasskompisar vad gäller egna krav på skolprestationer. Mer än 70% tjejer upplever att klasskompisar påverkar de egna prestationskraven och ca 43% killar har lika upplevelse. Ca 70% av elever som studerar ett högskoleförberedande program upplever påverkan av klasskompisar på egna skolprestationskrav medan ca 70% som studerar ett yrkesförberedande program aldrig upplever påverkan av klasskompisar. Chi-Square testet som belyser skillnaden mellan gymnasieprogrammen visar p-värdet <0.001 vilket fastslår att det finns en statistisk signifikant skillnad mellan elever i högskoleförberedande- och yrkesförberedande program vad gäller upplevelsen av att egna skolprestationskrav påverkas av klasskompisar. Vad gäller skillnaden i upplevd påverkan på skolprestationskrav mellan könen konstaterar p-värdet 0.012 att det finns en statistiskt signifikant skillnad mellan killar och tjejer (Se tabell 10).

Tabell 10 Uppfattningen om hur ofta klasskompisar påverkar elevens egna skolprestationskrav hos elever i årskurs tre utifrån gymnasieprogram och kön.

Klasskompisars påverkan på egna krav gällande skolprestationer				P-värde
	Alltid N (%)	Ibland N (%)	Aldrig N (%)	
Högskoleförberedande	13 (12.4%)	61 (58.1%)	31 (29.5%)	<0.001
Yrkesförberedande	1 (1.6%)	17 (27.0%)	45 (71.4%)	
Kille	6 (6.3%)	35 (36.8%)	54 (56.8%)	
Tjej	8 (11.6%)	41 (59.4%)	20 (29.0%)	0.012
<b>Totalt</b>	14 (8.3%)	78 (46.4%)	76 (45.2%)	

<sup>a</sup> Resultatet för annan könsidentitet (n=4) har exkluderats som egen kategori på grund av för lågt antal respondenter. Gruppen är däremot inkluderad i det totala antalet respondenter.

Av det totala antalet elever som inte uppnår det betyg de vill ha visar resultatet att 50% känner sig besvikna, 36% att skolmotivationen minskar och 26% känner sig nedstämde. Ca 70% av eleverna upplever någon form av känslor medan 32% av eleverna inte lägger någon vikt i om de inte uppnår det eftersträfvade betyget (Se figur 5). Eleverna har haft möjlighet att välja flera svarsalternativ vilket betyder att frekvensen kommer överstiga 100%.



Figur 5 Upplevda känslor vid ett oönskat betyg enligt eleven själv.

### 4.3 Kompisar och stressnivå

Elever som aldrig umgås med kompisar utanför skoltid representerar störst andel som innehar hög nivå av upplevd stress. Gemensamt för elever som umgås med kompisar någon dag i veckan till flera dagar i veckan upplever medel nivå av stress. Elever som uppger att egna skolprestationskrav påverkas av klasskompisar representerar en högre nivå av upplevd stress, detta i jämförelse med elever som anger att egna skolprestationer aldrig påverkas av klasskompisar. Chi-Square testet påvisar att det finns en statistisk signifikant skillnad mellan

upplevd stressnivå och elevens umgängestid med kompisar utanför skoltid ( $p = 0.001$ ). Det finns även en statistisk signifikant skillnad ( $p < 0.001$ ) mellan upplevd stressnivå och hur ofta eleven upplever att egna skolprestationskrav påverkas av klasskompisar (Se tabell 11).

Tabell 11 Upplevd stressnivå utifrån umgängestid med kompisar utanför skoltid samt hur ofta egna skolprestationskrav påverkas av klasskompisar hos elever i årskurs tre.

Upplevd stressnivå utifrån umgängestid med kompisar utanför skoltid					
	Ingen stress N (%)	Låg N (%)	Medel N (%)	Hög N (%)	P-värde
Umgås aldrig	3 (20.0%)	1 (6.7%)	5 (33.3%)	6 (40.0%)	0.001
Umgås någon dag i veckan	3 (3.8%)	11 (13.8%)	41 (51.2%)	25 (31.3%)	
Umgås flera dagar i veckan	13 (17.8%)	17 (23.3%)	36 (49.3%)	7 (9.6%)	
Upplevd stressnivå utifrån hur ofta egna skolprestationskrav påverkas av klasskompisar					
	Ingen stress N (%)	Låg N (%)	Medel N (%)	Hög N (%)	P-värde
Påverkas aldrig	16 (21.1%)	21 (27.6%)	29 (38.2%)	10 (13.2%)	<0.001
Påverkas ibland	3 (3.8%)	6 (7.7%)	47 (60.3%)	22 (28.3%)	
Påverkas alltid	0 (0.0%)	2 (14.3%)	6 (42.9%)	6 (42.9%)	

## 5 DISKUSSION

### 5.1 Resultatdiskussion

Resultatet indikerar att elever som går sista året på gymnasiet upplever relativt hög stressnivå. Tjejer uppvisar en högre genomsnittlig stressnivå och i jämförelse mellan programmen är elever som studerar ett högskoleförberedande program mer stressade. Vad gäller skillnaden mellan programmen är det möjligt att resonera kring om könsfördelningen inom programmen har en inverkan på detta resultat, detta eftersom killar är överrepresenterade i yrkesförberedande program och uppger en lägre genomsnittlig stressnivå. I linje med SCB (2020) upplever tjejer en högre stressnivå och mer frekvent stresssymptom jämfört med killar. I jämförelse med SCB:s undersökning från år 2020 visar resultatet från denna studie högre procentuella andelar av såväl upplevd stress som stresssymptom. Denna studie kan generera nya insikter kring förhållandet mellan upplevd stressnivå och stresssymptom, detta mot bakgrund av att elever som upplever högre nivåer av stress även upplever symptom mer frekvent.

Ett nyckelfynd i studien är att den ledande orsaken till skolrelaterad stress är elevens egna höga prestationskrav. Vidare finns en statistisk korrelation som antyder att ju högre nivå av upplevd stress desto högre är elevens egna prestationskrav. Resultatet visar även att elever upplever flertalet negativa känslor såsom besvikelse, minskad skolmotivation och nedstämdhet vid prestationer som inte är tillräckliga för att nå eftersträvat betyg. Att resultatet tyder på att 36% av eleverna uppger att skolmotivationen minskar vid oönskat betyg är viktigt att ta i beaktning. Negativa känslor såsom nedstämdhet kan minska skolmotivationen och liksom Skolinspektionen (2015) belyser kan detta leda till sämre skolresultat och således påverka individens framtida chanser negativt vad gäller att komma ut på arbetsmarknaden. Detta är av väsentlig vikt att ta hänsyn till ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv eftersom individens sysselsättning är en förutsättning för god hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Vårdnadshavare är den största källan till stöd gällande skolrelaterad stress tätt följt av kompisar samt lärare. Samtidigt visar studien att cirka 21% av eleverna inte vänder sig till någon för att få stöd relaterat till skolrelaterad stress. Att killar utgör 75% av eleverna som inte har något socialt stöd kring skolrelaterad stress är av väsentlig vikt att beakta och vidare undersöka bakomliggande orsaker kring. Trots att killar i jämförelse med tjejer uppger en lägre stressnivå samt inte upplever stresssymptom lika ofta, är det väsentligt att betona resultatet som anger att drygt 50% av killarna upplever medel- till hög nivå av stress samt att ca 50% av killarna upplever stresssymptom minst en gång i veckan. Det är således möjligt att det finns killar som är i behov av stöd kring skolrelaterad stress men som anser att de inte behöver stöd, vilket skapar en kunskapslucka som vidare forskning bör prioritera att undersöka. Prioriteringen kan stärkas genom OECD (2022b) som belyser att socialt stöd som verktyg har stor betydelse för individens framtida hälsa såsom att det minskar risken för psykisk ohälsa samt hjärt- och kärlsjukdomar.

Att 21% av eleverna inte vänder sig till någon för socialt stöd kan finna orsak i resultatet som demonstrerar att cirka 23% av samtliga elever inte är medvetna om att det finns stöd för skolrelaterad stress på skolan. Detta mot bakgrund av att resultatet visar på att elevens medvetenhet kring stöd på skolan påverkar valet av att söka stöd, vilket främst synliggörs

genom att närmare hälften av elever som inte är medvetna om stöd på skolan inte väljer att vända sig till någon. Elever som studerar ett yrkesförberedande program har mindre medvetenhet om stöd på skolan i jämförelse med elever som studerar ett högskoleförberedande program. Inom yrkesförberedande program är det cirka en tredjedel av samtliga elever som är omedvetna om att det finns stöd på skolan kring skolrelaterad stress, detta i jämförelse med högskoleförberedande program där en av fem elever uppger att de är omedvetna om stödet. Det finns däremot utrymme att resonera kring att denna statistiska signifikanta skillnad mellan programmen finner förklaring i gymnasieprogrammets könsfördelning. Detta eftersom störst andel som är omedvetna om stödet utgörs av killar samt att killar är överrepresenterade i de yrkesförberedande programmen. Fyndet är däremot viktigt att lyfta och uppmärksamma inom gymnasieskolor för att undersöka bakomliggande orsaker till att samtliga elever inte är medvetna om vilket stöd skolan kan tillhandahålla. Det är vidare av väsentlig vikt att uppmärksamma att av eleverna som är medvetna om att det finns stöd på skolan väljer enbart 4% att ta hjälp av skolans resurser i form av kurator, resurspersonal, skolsjuksköterska eller studievägledare. Detta framlägger även argument för att skolan bör granska eventuella brister i rutiner som berör information kring socialt stöd i skolan. Det är viktigt att samtliga elever har lika förutsättningar att hantera skolrelaterad stress, detta mot bakgrund av CDC (2022) som pekar på att skolrelaterad stress är ett växande folkhälsoproblem.

Vad gäller elevers upplevelse av tillgång till hjälp med skoluppgifter framhålls samtliga sociala grupper som föräldrar, lärare och kompisar vara tillräcklig tillgängliga som socialt stöd utifrån elevens behov. Det finns däremot en skillnad i upplevelsen av tillgång till hjälp med skolarbeten från kompisar beroende på elevens gymnasieprogram, detta då elever i högskoleförberedande program mer ofta upplever hjälp från kompisar jämfört med elever som studerar ett yrkesförberedande program. Det är vidare intressant att lyfta resultatet som framhäver att det finns skillnad mellan såväl kön som gymnasieprogram vad gäller klasskompisars påverkan på elevens egna skolprestationskrav, detta då påverkan är störst för tjejer samt inom högskoleförberedande program. Utöver detta visar resultatet att den främsta kombination av orsaker till stress är egna prestationskrav tillsammans med viljan av att prestera på samma nivå som kompisarna. Detta fynd medför resonemang kring om elever inom högskoleförberedande program tillhandahåller mer hjälp från klasskompisar eftersom fler vill prestera på samma nivå vilket kan uppnås genom att stötta varandra. Däremot antyder resultatet att det finns en statistisk korrelation mellan hur ofta elevens egna prestationskrav påverkas av klasskompisar och elevens upplevda stressnivå. Detta mot bakgrund av resultatet som bekräftar att elever som i högre utsträckning upplever att de egna prestationskraven påverkas av klasskompisar även uppger högre stressnivåer. Det sociala stödet från kompisar utanför skoltid visar även ha en inverkan på upplevd stressnivå, detta då resultatet påvisar att elever som uppger att de aldrig umgås med kompisar utanför skoltid även uppger en hög stressnivå. Mot bakgrund av presenterade fynd är det möjligt att påstå att det sociala stödet från elevers kompisar har såväl en negativ som positiv effekt på den upplevda stressnivån.

Vad gäller elevernas upplevelse av höga krav på prestationer från lärare pekar resultatet på att detta inte skiljer sig mellan gymnasieprogrammen och att flest elever har upplevelsen av att ibland ha höga krav från lärare. Det finns däremot en statistisk signifikant skillnad mellan gymnasieprogrammen vad gäller upplevelsen av höga krav från vårdnadshavare där fler elever inom högskoleförberedande program uppger höga krav. Ytterligare ett fynd är att



vårdnadshavarens utbildningsnivå har en inverkan på upplevelsen av förekomsten av höga krav på elevens prestationer.

## 5.2 Metoddiskussion

Studiens tvärsnittsdesign medför begränsningar i förmågan att fastställa kausala samband vilket påverkar den interna validiteten negativt. Detta mot bakgrund av att insamling av data har genomförts vid ungefär samma tidpunkt vilket innebär svårigheter att bedöma orsak och verkan mellan två variabler. Tvärsnittsdesignen medför således enbart möjligheten att fastställa en korrelation mellan två variabler vilket är viktigt att beakta i studiens resultat (Bryman, 2018).

Enligt Bryman (2018) är generaliserbarheten av intresse att diskutera vid val av tvärsnittsstudier. Vad gäller denna studie stärks extern validitet genom att generaliserbarheten ökar, detta genom att studien har genomförts på åtta olika gymnasieskolor från olika kommuner i varierande storlek. Detta medför att studiens resultat representerar ett relativt högt antal gymnasieelever inom flera kommuner i Västra Götalandsregionen. Det är däremot inte möjligt att konstatera att resultatet är överförbart på samtliga gymnasieelever i landet.

Studiens webbenkät innebär flertalet fördelar såsom att utformning av enkäten är tids- och kostnadseffektiv (Bryman, 2018). Eftersom studiepopulationen befinner sig på olika geografiska områden har en webbaserad enkät valts vilket innebär att enkäten även kan skickas ut och besvaras på ett tids- och kostnadseffektivt sätt. Enligt Bryman (2018) medför en webbaserad enkät fördelen att den kan besvaras när respondenterna har möjlighet. För denna studie var detta tillvägagångssätt gynnsamt eftersom det fanns möjlighet för ansvarig mentor att anpassa genomförandet utifrån klassens schema under de tre veckor som enkäten var öppen. Eftersom studien genomförs av två studenter medför tillämpningen av enkäter vidare fördelen att det inte finns en risk att ställda frågor utformas på olika sätt, som fallet exempelvis kan bli vid en intervjustudie. En nackdel med webbenkäten är däremot att hjälp inte kan tillhandahållas vid fallet att respondenten inte förstår innebörden av en fråga. Vidare kan det inte säkerställas att webbenkäten endast fyllts i en gång per respondent vilket kan leda till att resultatet blir missvisande.

Vad gäller enkätens utformning av frågor har dessa varit tydliga samt vid behov stärkts med definitioner, detta med motivering utifrån Bryman (2018) som beskriver att detta kan hjälpa respondenterna i förståelsen av frågor och svarsalternativ med avseende att minska skevheter i resultatet. Exempelvis fanns definitioner för de olika utbildningsnivåerna samt ett förtydligande kring vad som menades med stressymptom (Se bilaga 2).

Det är också väsentligt att resonera kring om enkätens frågor kan ge upphov till minnesbias vilket kan leda till skevhet i resultatet. Vad gäller studiens validitet är det således viktigt att resonera kring i vilken utsträckning självrapporterad data från enkätundersökningen är tillförlitlig och således inte är baserad på felaktiga minnesuppgifter (Bryman, 2018). Studiens enkät inkluderade exempelvis frågor kring elevens upplevda stressymptom under den senaste månaden vilket vid fel minnesuppgifter kan leda till självrapporteringsbias. Detta är en form av ett systematiskt fel som är relevant att diskutera i relation till studiens resultat (Andersson, 2021). Det är möjligt att resonera kring om elever som exempelvis tidigare sökt

hjälp för stressproblematik kan rapportera mer exakta minnesuppgifter än elever som inte reflekterat över deras upplevda stressnivå. Mot bakgrund av detta kan skevheter i resultatet uppstå som kan leda till felaktiga tolkningar av studiens resultat. Vidare finns belägg för att resonera kring elevens förmåga att bedöma den egna stressnivån samt att den orsakas av skolan. Det kan finnas en risk med att eleven upplever en viss stressnivå men att denna kan vara relaterad till någon annan faktor än skolan vilket medför att resultatet kan påverkas av förväxlingsfaktorer. Liksom Andersson (2021) påpekar kan förväxlingsfaktorer såsom kön eller socioekonomiska faktorer inverka vid studerande av en variabel. Mot bakgrund av detta är det viktigt att vara medveten om att andra livsstilsfaktorer kan ha en inverkan på elevens stressnivå.

Att en pilot av studien utfördes medför styrkor i relation till enkätens kvalitet eftersom det skapar förutsättningar att bedöma respondentens förståelse kring frågor och svarsalternativ samt för att säkerställa att frågorna svarar upp till studiens syfte. Pilotundersökningen bidrar till att få inblick i respondentens perspektiv gällande utförandet av enkäten (Bryman, 2018). Det är möjligt att diskutera kring om valet av att tillämpa en pilot medförde positiva effekter vad gäller nivån av deltagande genom att majoriteten valde att slutföra enkäten. Det kan vidare föras resonemang kring om den stora variationen i svarsalternativ kan förklaras med att pilotstudien resulterade i frågor och svarsalternativ som för respondenterna var enkla att förstå.

Webbaserade enkäter medför ofta att bortfallet blir stort (Bryman, 2018). Studiens författare har därmed vidtagit relevanta åtgärder för att uppnå en accepterad deltagarnivå, detta genom att det utformades ett informationsbrev i anslutning till enkäten samt att det skickades påminnelser till ansvariga mentorer vilket verkade gynnsamt. Vald urvalsmetod anses även som en styrka i studien, detta eftersom bekvämlighetsurvalet generade ett högt deltagarantal och således ett lågt bortfall. Av totalt 239 utskickade enkäter besvarade 168 elever (70.3%) enkätformuläret vilket medför ett bortfall på 71 elever (29.7%). Mot bakgrund av Mangione's värdering av svarsprocent i enkätundersökningar motsvarar studiens svarsprocent kategorin som benämns "bra" inom intervallet 70–85%, vilket stärker denna studies generaliserbarhet (Bryman, 2018).

I vanliga fall finns tydliga begränsningar med ett bekvämlighetsurval som innebär att det kan finnas svårigheter med att säkerställa ett representativt urval för studiepopulationen, vilket påverkar resultatets generaliserbarhet (Bryman, 2018). I denna studie har däremot bekvämlighetsurvalet tillämpats genom att kontakta mentorer som funnits tillgängliga som i sin tur under skoltid vidarebefordrat enkäten till elever som representerar studiepopulationen. Detta eftersom kontaktade mentorer ansvarat för elever i årskurs tre som antingen studerar ett högskoleförberedande- eller yrkesförberedande program vilket är i linje med studiepopulationen. Det finns därmed argument för att urvalet är representativt trots att ett bekvämlighetsurval har tillämpats. Studiens urvalsmetod medför därmed att risken för urvalsbias minimeras och att studiens validitet stärks. I enlighet med Andersson (2021) kan urvalsbias uppstå och påverka resultatets generaliserbarhet vid fallet att deltagarnas egenskaper inte motsvarar studiepopulationen som avses att undersökas.

En begränsning med studiens metod är att det inte är möjligt att säkerställa hög reliabilitet och därmed resultatets tillförlitlighet. Detta till följd av tidsbrist som medfört att det inte funnits möjlighet att genomföra ett test-retest som hade inneburit att en grupp hade besvarat

enkäten två gånger inom ett kort tidsintervall, detta i syfte att granska samstämmigheten i svaren (Andersson, 2021). Genom att studien har genomförts på åtta olika skolor i Västra Götalandsregionen förväntas däremot urvalet vara representativt om studien skulle genomföras vid ytterligare ett tillfälle alternativt på andra skolor, vilket således medför argument om att studiens reliabilitet stärks.

Ur etiska perspektiv finns flertalet styrkor med studien som berör hela undersökningsprocessen. I enlighet med Bryman (2018) har ett informationsbrev bifogats i anslutning till enkäten vilket innehöll information till deltagare kring samtyckeskrav, nyttjandekrav, konfidentialitetskrav samt informationskravet. Att bifoga informationsbrevet innebär således ett etiskt säkerställande kring att eleven är medveten om vad deltagandet i undersökningen innebär samt att det är frivilligt att delta. Utöver detta har det inte inkluderats några frågor som kan verka kränkande eller av privat karaktär, vilket ur ett etiskt perspektiv är viktigt för att inte skada deltagaren. I syfte att säkerställa konfidentialitetskravet har även gruppen som angett ”annan könsidentitet” exkluderats i resultatet som påvisar könsskillnader, detta eftersom antalet i gruppen var för lågt för att kunna säkerställa att enskilda deltagare inte kan identifieras. Gruppen har däremot inkluderats i resultatet som presenteras för hela studiepopulationen samt gymnasieprogram, vilket är av central vikt för att inte utesluta och således diskriminera individer som tagit tid att delta i enkäten. För att säkerställa att etiska övertramp inte skett har förfrågan om deltagande i studien skickats till ansvarig på skolan som fått tillgång till studiens syfte och deltagande vilket för deltagande skolor har accepterats genom ett skriftligt godkännande innan enkätundersökningen startat.

Enkätundersökningen utformades via EasyQuest som arbetar efter tillämpade dataskyddslagar samt GDPR. Ur etiska perspektiv har anonymiteten kunnat skyddas genom att EasyQuest använder ett säkerhetsprogram som heter SSL och som innebär att de krypterar anslutningen mellan webbläsare och EasyQuest. Detta betyder att studiens författare inte kan utläsa informationens avsändare. Vidare är det enbart studiens författare som har tillgång till såväl enkätundersökningen som enkätsvaren (EasyQuest, 2022).

### **5.3 Slutsats**

Denna studie kan bekräfta tidigare forskning som antyder att gymnasieelever upplever stress som relaterar till skolan. Studiens resultat anger att mer än 70% av eleverna upplever medelhög stressnivå och den främsta orsaken uppges vara egna höga prestationskrav. Vad gäller det sociala stödets inverkan på skolrelaterad stress tyder resultatet på att påverkningsgraden varierar beroende på vilket stöd eleven erhåller. Vidare indikerar resultatet att det inte finns några större skillnader i socialt stöd beroende på gymnasieprogram utan att skillnader främst identifieras mellan könen. För samtliga elever är vårdnadshavare det mest viktiga sociala stödet men detta stöd skiljer sig åt beroende på vårdnadshavarens utbildningsnivå. Det framkommer vidare att kompisar är ett viktigt socialt stöd kring skolrelaterad stress. Däremot uppges kompisar vara en bidragande faktor till högre stressnivåer genom att egna prestationskrav påverkas av gruppen. Det sociala stödet från lärare uppvisas genom en hög tillgänglighet kring hjälp med skolarbeten och vidare antyder resultatet att elevens upplevda krav från lärare inte skiljs åt mellan gymnasieprogrammen.

Elevernas medvetenheten om skolans stöd är bristfällig vilket bör vara ett prioriterat område i det framtida arbetet kring skolrelaterad stress i skolorna. I syfte att förebygga skolrelaterad stress krävs framtida forskning som undersöker orsaker till elevens egna höga prestationskrav. Vidare anses det motiverat att i framtiden undersöka om det finns skillnader gällande skolrelaterad stress mellan årskurs 1, 2 och 3 på gymnasiet. Detta med avseende att identifiera om implementering av tidiga förebyggande insatser är möjliga i årskurs 1 eller om stressnivån redan är hög och bör prioriteras redan i grundskolan.

Vidare finns ett behov av ett utvecklat arbetssätt gällande identifiering av stresssymptom hos elever med avseende att skapa förutsättningar att erbjuda stöd i ett tidigt stadiet. Detta är väsentligt för att reducera risken för sjukdomar relaterat till stress samt för att öka elevernas chanser till att lyckas i skolan och således öka förutsättningar för varaktig sysselsättning, vilket ur ett folkhälsoperspektiv är av central vikt för individens hälsa och välbefinnande. Studiens resultat bör vara behjälpliga för politiker ur avseendet att uppmärksamma det faktum att folkhälsoproblemet som berör höga stressnivåer återfinns redan hos elever i tidig ålder. Med avseende att komma till rätta med problemet bör ett regelverk på politikernivå utformas för att klargöra vilket stöd som ska tillhandahållas samt på vilket sätt eleverna ska bli informerade om tillgången till stöd. Vidare bör ett förebyggande arbete inom områdena stress och psykisk ohälsa prioriteras samt omfördelas till unga personer, detta med avseende att finna möjlighet att motverka trenden som innebär en ökning av stressrelaterade sjukdomar. Att implementera preventiva insatser i skolan som arena kan vara gynnsamt ur såväl ett kostnadseffektivt- som folkhälsoperspektiv.

## 6 REFERENSER

1. Andersson, I. (2021). *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion* (3: e uppl.). Studentlitteratur.
2. Auerbach, RP., Bigda-Peyton, JS., Eberhart, NK., Webb, CA. & Ho, M.-HR. (2011). Conceptualizing the prospective relationship between social support, stress, and depressive symptoms among adolescents. *J abnorm Child Psychol*, 39(4), 475–487. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9479-x>
3. Bi, S., Stevens, G. W. J. M., Maes, M., Boer, M., Delaruelle, K., Eriksson, C., Brooks, F. M., Tesler, R., van der Schuur, W. A. & Finkenauer, C. (2021). Perceived Social Support from Different Sources and Adolescent Life Satisfaction Across 42 Countries/Regions: The moderating Role of National-Level Generalized Trust. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1384-1409. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01441-z>
4. Brink, M. ten, Lee, H. Y., Manber, R., Yeager, D. S. & Gross, J. J. (2020). Stress, Sleep, and Coping Self-Efficacy in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 485–505. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01337-4>
5. Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3: e uppl.). Liber AB.
6. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Mental Health*. Hämtad 14 november, 2022, från <https://www.cdc.gov/healthyyouth/mental-health/index.htm>
7. EasyQuest. (2022). *Privacy statement*. Hämtad 17 mars, 2023, från <https://www.easyquest.com/se/privacy-statement/>
8. EasyQuest. (u.å). *Skapa egna enkäter*. Hämtad 17 mars, 2023, från <https://www.easyquest.com/se/>
9. Faresjö, T., Strömberg, S., Jones, M., Stomby, A., Karlsson, J.-E., Östgren, CJ., Faresjö, Å. & Theodorsson, E. (2020). Elevated levels of cortisol in hair precede acute myocardial infarction. *Scientific Reports*, 10, 22456. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-80559-9>
10. Folkhälsomyndigheten. (2016). *Skolprestationer, skolstress och psykisk hälsa bland tonåringar*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/8169d0d0a5a846d29cf4b6a7cf1d1dfb/skolprestationer-skolstress-psykisk-ohalsa-tonaringar-16003-webb.pdf>
11. Folkhälsomyndigheten. (2021). *Att förebygga psykisk ohälsa i arbetslivet*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/decaa61b169e4d5689acf11662abce5b/forebygga-psykisk-ohalsa-arbetslivet.pdf>
12. Folkhälsomyndigheten. (2022). *Folkhälsopolitikens målområden. Målområde 2: Kunskaper, kompetenser och utbildning*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ac66aed74b6940f983b8049489e1cb98/folkhalsopolitikens-malomraden-malomrade-2-kunskaper-kompetenser-utbildning.pdf>

13. Försäkringskassan. (u.å). *Antal personer som är sjukskrivna på grund av stress*. Hämtad 18 november, 2022, från [https://www.forsakringskassan.se/statistik/statistikdatabas/!ut/p/z1/04\\_Sj9CPykssyoxPLMnMzovMAfjjo8ziLQI8TDy8DIx8Ddy8jQwCfZ3dLUxDPY1dnE3ow8EKDHAARwP9KEL6o8BKTDxcnA3dnQ283bo83QwcQ4L8TD2NfAoNngo2hCvBYUZAbYZDpqKgIAP7D\\_6I!/#!/sjuk/sjp-pagaende-sjukfall-diagnos-f43](https://www.forsakringskassan.se/statistik/statistikdatabas/!ut/p/z1/04_Sj9CPykssyoxPLMnMzovMAfjjo8ziLQI8TDy8DIx8Ddy8jQwCfZ3dLUxDPY1dnE3ow8EKDHAARwP9KEL6o8BKTDxcnA3dnQ283bo83QwcQ4L8TD2NfAoNngo2hCvBYUZAbYZDpqKgIAP7D_6I!/#!/sjuk/sjp-pagaende-sjukfall-diagnos-f43)
14. Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H. -R., Parsaeian, M. Karimi, M. & Nedjat, S. (2020). Academic Stress and Adolescents Mental Health: A Multilevel Structural Equation Modeling (MSEM) Study in Northwest of Iran. *Journal of Research in Health Sciences*, 20(4), e00496. <https://doi.org/10.34172%2Fjrhs.2020.30>
15. Högberg, B., Lindgren, J., Johansson, K., Standh, M. & Petersen, S. (2019). Consequences of school grading systems on adolescent health: evidence from a Swedish school reform. *Journal of Education Policy*, 36(1), 84–106. <https://doi.org/10.1080/02680939.2019.1686540>
16. Högberg, B., Strandh, M. & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years- the role of school- related stress. *Social Science & Medicine*, 250, 112890. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112890>
17. Kaczmarek, M. & Trambacz-Oleszak, S. (2021). School-Related Stressors and the Intensity of Perceived Stress Experienced by Adolescents in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11791. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211791>
18. Lee, F. S., Heimer, H., Giedd, J. N., Lein, E. S., Šestan, N., Weinberger, D. R. & Casey, B. J. (2014). Adolescent mental health- opportunity and obligation. *Science*, 346(6209), 547–549. <https://doi.org/10.1126/science.1260497>
19. Låftman, S. B. & Modin, B. (2011). School-performance indicators and subjective health complaints: are there gender differences?. *Sociology of health & Illness*, 34(4), 608–625. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2011.01395.x>
20. Löfstedt, P., Carcía-Moya, I., Corell, M., Lyyra, N., Currie, D. & Rasmussen, M. (2020). School Satisfaction and School Pressure in the WHO European Region and North America: An analysis of Time Trends (2002-2018) and Patterns of Co-occurrence in 32 Countries. *Journal of adolescent health*, 66(6), 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.007>
21. Moore, G. F., Cox, R., Evans, R. E., Hallingberg, B., Hawkins, J., Littlecott, H. J., Long, S. J. & Murphy, S. (2018). School, Peer and Family Relationships and Adolescent Substance Use, Subjective Wellbeing and Mental Health Symptoms in Wales: a Cross Sectional Study. *Child Indicators Research*, 11(6), 1951–1965. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9524-1>

22. OECD. (2022a). Public unemployment spending (indicator). Doi: 10.1787/55557fd4-en. Hämtad 17 november, 2022, från <https://data.oecd.org/social/exp/public-unemployment-spending.htm#indicator-chart>
23. OECD. (2022b). Social support (indicator). Doi: 10.1787/ocfbc26f-en. Hämtad 17 november, 22, från <https://data.oecd.org/healthrisk/social-support.htm>
24. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E. & Parker, G. A. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
25. Pellmer Wramner, K., Wramner, H. & Wramner, B. (2017). *Grundläggande folkhälsovetenskap* (4: e uppl.). Liber AB.
26. Proposition 2017/18:249. *God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik*. Socialdepartementet. <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2018/04/prop.-201718249/>
27. Region Skåne. (2022). *Stress hos barn och unga*. Hämtad 16 oktober, 2022, från <https://vard.skane.se/psykiatri-skane/bup-for-dig-under-18-ar/tips-och-rad-for-narstaende/stress-hos-unga/>
28. Skolinspektionen. (2015). *Elevhälsa- Elevers behov och skolans insatser*. <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/tkg/2015/elevhalsa/elevhalsa.pdf>
29. Skolinspektionen. (2021). *Gymnasieskolan behöver förbättra arbetet mot psykisk ohälsa*. Hämtad 17 november, 2022, från <https://www.skolinspektionen.se/om-oss/press/pm/gymnasieskolan-behoover-forbattra-arbetet-mot-psykisk-ohalsa/>
30. Skolverket. (2019). *Hälsa för lärande - lärande för hälsa*. <https://www.skolverket.se/download/18.2a23c2b1698641e369530/1569845934609/pdf4071.pdf>
31. Statistikmyndigheten. (2020). *Flickor mer stressade än pojkar på gymnasiet*. Hämtad 15 november, 2022, från <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2020/gymnasiungdomars-halsa/>
32. Svenskt näringsliv. (2022). *Psykisk ohälsa ökar*. Hämtad 18 november, 2022 från [https://www.svensktnaringsliv.se/sakomraden/pension-och-forsakring/psykisk-ohalsa-okar\\_1181602.html](https://www.svensktnaringsliv.se/sakomraden/pension-och-forsakring/psykisk-ohalsa-okar_1181602.html)
33. UNDP. (2022a). *God hälsa och välbefinnande*. Hämtad 22 oktober, 2022, <https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-3-halsa-och-valbefinnande/>
34. UNDP. (2022b). *God utbildning för alla*. Hämtad 22 oktober, 2022, <https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-4-god-utbildning-alla/>

35. Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*.  
[https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed\\_VR\\_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf)
36. Västra Götalandsregionen. (2022). *Socialt stöd*. Hämtad 15 november, 2022, från  
[https://www.vgregion.se/ov/ism/arbetsliv/organisatorisk-arbetsmiljo/socialt\\_stod/](https://www.vgregion.se/ov/ism/arbetsliv/organisatorisk-arbetsmiljo/socialt_stod/)
37. World Health Organization. (u.å). *Mental health*. Hämtad 16 november, 2022, från  
[https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2)
38. World Health Organization. (2023). *Stress*. Hämtad 17 maj, 2023, från  
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>



## 7 Bilaga a

### **Information till dig som ska delta i en undersökning som genomförs av studenter under utbildning!**

Du är inbjuden att delta i en studie som syftar till att undersöka det sociala stödets inverkan på skolrelaterad stress hos gymnasieelever i årskurs 3 inom Västra Götalands län samt om det skiljer sig åt beroende på gymnasieprogram och kön.

Studien utförs som en del i vår utbildning, inom kursen Examensarbete i folkhälsovetenskap vid Avdelningen för folkhälsovetenskap, Högskolan i Skövde. Ansvarig handledare är Anders Klingberg, anders.klingberg@his.se.

Du tillfrågas att delta i studien eftersom du är en elev som antingen går ett yrkesförberedande- eller högskoleförberedande program på en gymnasieskola inom Västra Götalands län. Studien går till så att du anonymt besvarar ett webbaserat enkätformulär via plattformen EasyQuest.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt och du kan när som helst avsluta ditt deltagande utan att ange orsak. Inga personuppgifter kommer samlas in och de uppgifter som samlas in från dig kommer att behandlas konfidentiellt, på ett sådant sätt att din identitet inte kan avslöjas för obehöriga. För att skydda din anonymitet används ett säkerhetsprogram som innebär att anslutningen mellan din webbläsare och EasyQuest krypteras, vilket innebär att det inte går att utläsa varifrån informationen kommer. Studiens resultat kommer att presenteras på ett sådant sätt att det inte går att identifiera enskilda individer. I syfte att bevara din identitet kommer dina svar raderas omedelbart vid godkänd uppsats.

Med vänliga hälsningar  
Hanna Hultmark a20hanhu@student.his.se  
Julia Kantedal d20julka@student.his.se  
Examensarbete i Folkhälsovetenskap  
Avdelningen för Folkhälsovetenskap, Högskolan i Skövde

### **Jag godkänner mitt deltagande**

Ja

## 8 Bilaga b

### Enkätformulär

#### Kön

- Tjej
- Kille
- Annan könsidentitet

#### Vilken typ av gymnasieprogram läser du?

- Yrkesförberedande
- Högskoleförberedande

#### Vilken är din/dina vårdnadshavares högst avslutade utbildningsnivå?

- Förgymnasial utbildningsnivå
- Gymnasial utbildningsnivå
- Eftergymnasial utbildningsnivå
- Vet ej

Förgymnasial utbildningsnivå avser avslutad grundskola eller liknade

Gymnasial utbildningsnivå avser avslutad gymnasieutbildning

Eftergymnasial utbildningsnivå avser avslutad högskoleutbildning eller annan yrkesutbildning

#### Dina fritidsvanor

#### Ungefär hur många timmar i veckan pluggar du utanför skoltid?

- 0-2 timmar i veckan
- 2-5 timmar i veckan
- 5-10 timmar i veckan
- Över 10 timmar i veckan

#### Hur många gånger i veckan umgås du med kompisar utanför skolan?

- Någon dag i veckan
- Flera dagar i veckan
- Aldrig

#### Pluggar du någonsin tillsammans med kompisar utanför skoltid?

- Ja, ibland
- Ja, ofta
- Ja, alltid

- Nej, jag pluggar själv

## **Skolrelaterad stress**

**På en skala 0–3, hur stressad känner du dig över att prestera i skolan?**

- 0 - Ingen upplevd stress
- 1 - Låg nivå av upplevd stress
- 2 - Medel nivå av upplevd stress
- 3 - Hög nivå av upplevd stress

**Vad upplever du skapar stress kring dina skolprestationer? Välj ett eller flera alternativ.**

- Jag upplever ingen stress kring skolprestationer
- Jag upplever att jag har svårt att klara skoluppgifter
- Jag upplever krav på att prestera från vårdnadshavare/lärare
- Jag vill prestera på samma nivå som mina kompisar
- Jag har krav på mina egna prestationer

**Vad är dina framtidsplaner efter studenten?**

- Jag har inga planer än
- Jag planerar att jobba
- Jag planerar att plugga vidare
- Jag planerar att ta ett sabbatsår

**Känner du att dina framtidsplaner påverkar din stress kring skolprestationer?**

- Ja
- Nej

**Under den senaste månaden, har du upplevt fysiska symptom såsom huvudvärk, sömnsvårigheter eller magont? (ej mensvärk)**

- Ja, varje dag
- Ja, några gånger i veckan
- Ja, någon gång i veckan
- Nej, jag upplever sällan/aldrig symptom

**Hur många timmar i genomsnitt sover du per natt?**

- Jag sover mindre än 7 timmar
- Jag sover mellan 7-9 timmar
- Jag sover mer än 9 timmar

**Upplever du att din sömn påverkas av skolan? Välj ett eller flera alternativ.**

- Ja, jag upplever att jag har svårt att somna

- Ja, jag upplever att jag sover mer oroligt
- Ja, jag upplever att jag sover bättre
- Nej, jag upplever inte att sömnen påverkas

### **Krav på skolprestationer**

**Upplever du höga krav på skolprestationer från dina lärare?**

- Ja, alltid
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

**Upplever du höga krav på skolprestationer från din/dina vårdnadshavare?**

- Ja, alltid
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

**Har du egna höga krav på dina skolprestationer?**

- Ja, alltid
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

**Påverkar klasskompisar dina krav på dig själv gällande skolprestationer?**

- Ja, alltid
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

### **Socialt stöd**

**Hur upplever du din sociala situation i skolan?**

- Jag upplever att jag har många att umgås med
- Jag upplever att jag har några att umgås med
- Jag upplever att jag har någon enstaka att umgås med
- Jag upplever att jag är ensam

**Vet du vem på skolan du ska vända dig till om du påverkas av skolrelaterad stress?**

- Ja
- Nej

**Har du fått stöd kring din skolrelaterade stress av skolan? Välj ett eller flera alternativ.**

- Nej, jag har inte behövt något stöd
- Nej, jag har inte fått tillgång till något stöd
- Ja, jag har fått stöd av resurspersonal

- Ja, jag har fått stöd av lärare/mentor
- Ja, jag har fått stöd av kurator
- Ja, jag har fått stöd av rektor
- Ja, jag har fått stöd av studievägledare
- Ja, jag har fått stöd av skolsjuksköterska

**I första hand, vem vänder du dig till om du behöver stöd kring skolrelaterad stress?**

- Jag vänder mig inte till någon
- Till mina kompisar
- Till mina vårdnadshavare
- Till resurspersonal på skolan
- Till min lärare/mentor
- Till kuratorn på skolan
- Till rektorn på skolan
- Till studievägledaren på skolan
- Till skolsjuksköterskan

**Känner du att du har tillgång till hjälp med skolarbeten från dina lärare?**

- Ja, alltid
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

**Känner du att du har tillgång till hjälp med skolarbeten från din/dina vårdnadshavare?**

- Ja, alltid
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

**Känner du att du har tillgång till hjälp med skolarbeten från dina kompisar?**

- Ja, alltid
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

**I vilken utsträckning upplever du att du får hjälp med dina skolarbeten från din/dina vårdnadshavare?**

- Jag får hjälp, när jag behöver det
- Jag får hjälp, men inte alltid när jag behöver det
- Jag får ingen hjälp, även om jag behöver det
- Jag får ingen hjälp, eftersom att jag inte vill ha det

**Om du inte får det betyg du strävar efter, hur påverkas du då? Välj ett eller flera alternativ.**

- Jag har alltid fått det betyg jag strävat efter
- Jag känner mig nedstämd
- Jag känner ilska
- Jag känner mig besviken
- Jag lägger ingen vikt i det
- Jag känner att skolmotivationen ökar
- Jag känner att skolmotivationen minskar
- Jag känner skam/skuld

**Om du får det betyg du strävar efter, hur påverkas du då? Välj ett eller flera alternativ.**

- Jag har aldrig fått det betyg jag strävat efter
- Jag känner mig stolt
- Jag känner mig lycklig
- Jag känner att mitt egenvärde ökar
- Jag lägger ingen vikt i det
- Jag känner att skolmotivationen ökar
- Jag känner att skolmotivationen minskar
- Jag känner skam/skuld