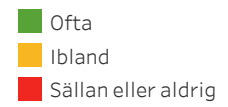


Hur mår elever i årskurs 8 och 9?

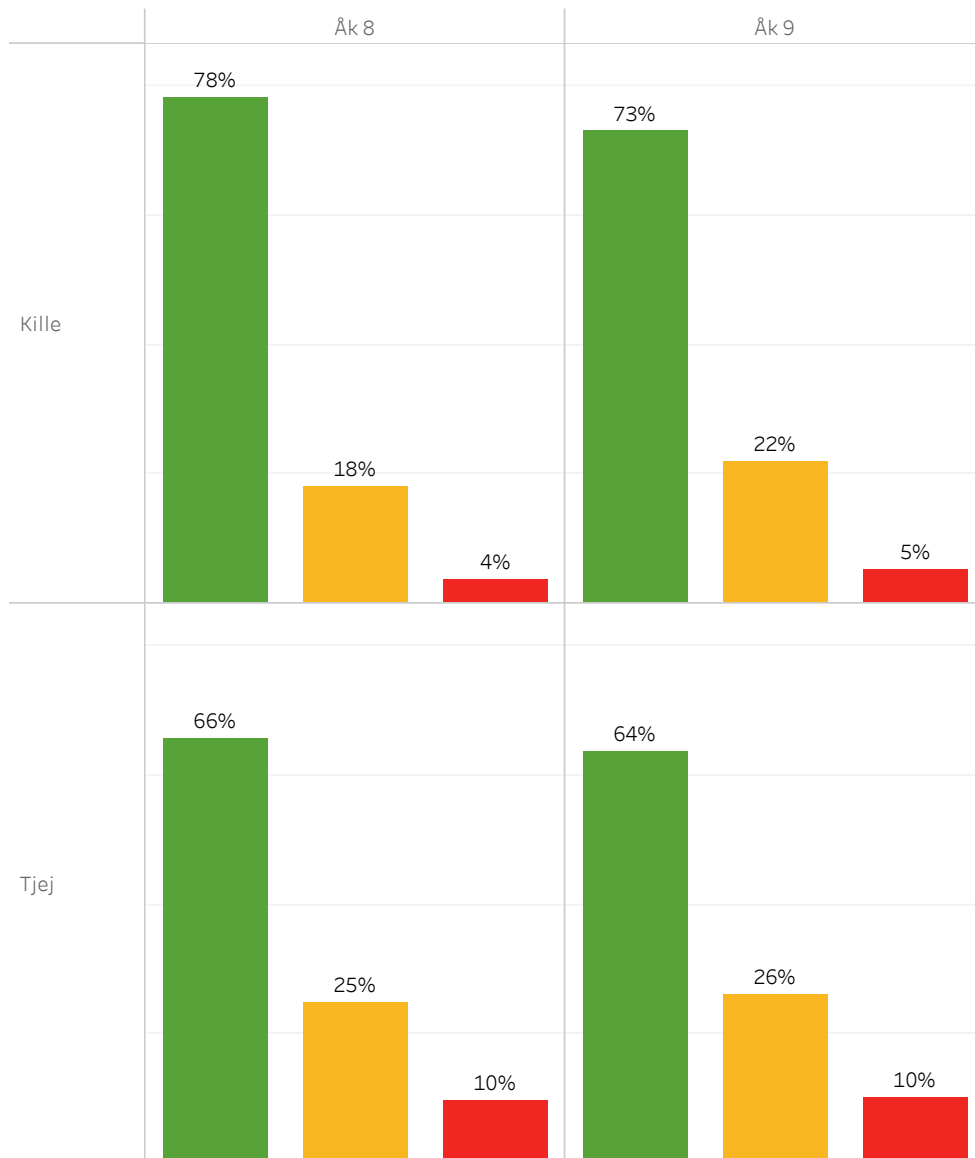


INSTITUTIONEN FÖR JURIDIK, PSYKOLOGI
OCH SOCIALT ARBETE

VÄLMÅENDE



Hur ofta är du glad?

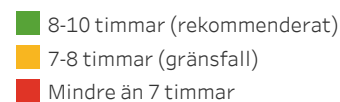


De flesta av killarna och tjejerna uppger att de ofta känner sig glada.

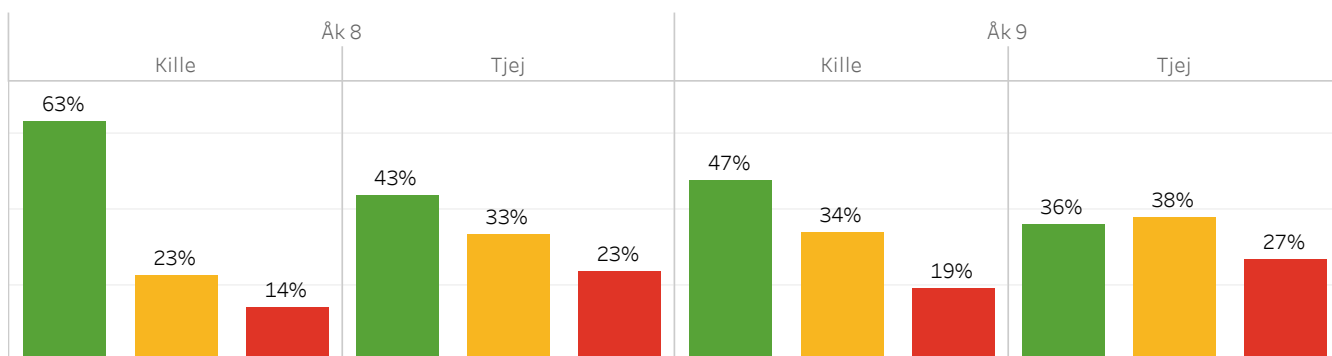
SÖMN

Många ungdomar sover färre timmar än vad de gjorde som barn, trots att sömnbehovet är detsamma ungdomstiden. Studier som undersökt effekter av långvarig sömnbrist visar på att sömnen spelar en viktig roll gällande till exempel kognitivt fungerande, kardiovaskulär hälsa, övervikt, motorik och humör. Det antyder att sömnen är kopplad till flera viktiga områden för vårt dagliga fungerande och att sova tillräckligt per natt är av stor vikt för vår hälsa.

För ungdomar är den rekommenderade sömntiden 8-10 timmar per natt. Ändå är det många som förskjuter sin dygnsrytm och sover mindre än de gjorde som barn. Utöver detta förändras också villkoren för ungdomars sömn, då många får utökad frihet att själva styra över sin dygnsrytm. I forskning har man också sett att sömnbrist och sömnproblem innebär en stor risk för utvecklingen av problem i ungdomars liv, såsom sämre betyg, skolfrånvaro och depression.



Antal timmar sömn per natt



Det är fler tjejer än killar som uppger att de får mindre sömn en rekommenderat. Det är även fler i årskurs 9 som får för lite sömn jämfört med årskurs 8.

Påverkar sömnen dina studier?

	Åk 8		Åk 9	
	Kille	Tjej	Kille	Tjej
Ja, definitivt	6%	10%	6%	9%
Ja, en del	22%	39%	28%	44%
Nej	72%	51%	66%	47%

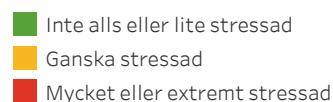
Rapporterade sömnproblem

	Kille		Tjej	
	Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
Sällan eller aldrig	64%	59%	48%	44%
Ungefär varje månad	19%	22%	21%	21%
Ungefär varje vecka	7%	8%	11%	15%
Mer än en gång i veckan upp till varje dag	10%	11%	19%	21%

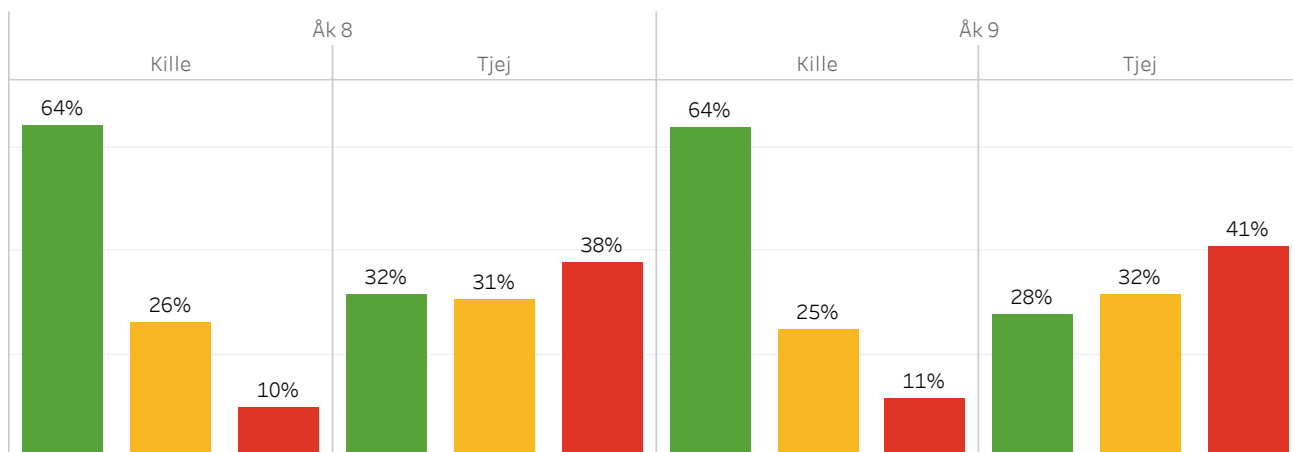
STRESS

En av faktorerna som vi tror är viktiga vid utvecklandet av psykisk ohälsa hos ungdomar är stress. Höga nivåer eller långvarig stress kan bland annat påverka skolprestationer negativt. Stress kan även bidra till utveckling av somatiska så som exempelvis huvudvärk, värk i rygg, nacke och axlar samt nedstä. Här presenterar vi de resultat vi fått gällande den stress ungdomarna upplever och vilka områden i livet de upplever sig stressade av.

Det vi kan se är att stress som relaterar till skolan sticker ut av de 9 områden vi frågade om.



Skolstress



Det är fler som upplever stress i årskurs 9 jämfört med årskurs 8. Betydligt fler tjejer än killar uppger att de känner sig mycket eller extremt stressade.

Hur stressade är ungdomarna kring andra områden?

Övriga områden som kartlades presenteras nedan tillsammans med siffror på hur stor andel av deltagarna som angav att de kände sig **mycket** eller **extremt** stressade.

Framtiden

Kille		Tjej	
Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
6%	9%	19%	33%

Fritid

Kille		Tjej	
Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
9%	10%	20%	22%

Ta sig till skolan

Kille		Tjej	
Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
6%	7%	13%	16%

Ekonomi

Kille		Tjej	
Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
5%	7%	9%	16%

Hemmet

Kille		Tjej	
Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
1%	2%	5%	6%

Lärare

Kille		Tjej	
Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
2%	2%	3%	4%

Kärleksrelationer

Kille		Tjej	
Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
1%	2%	3%	3%

Vänskapsrelationer

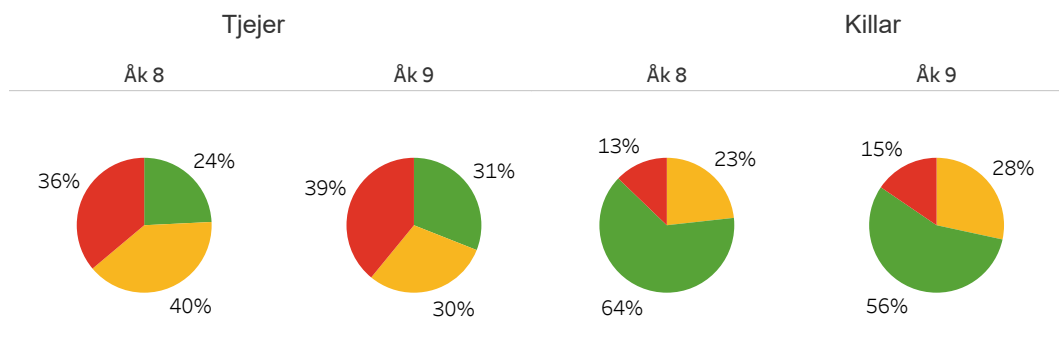
Kille		Tjej	
Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
1%	1%	1%	1%

SOMATIK

Här presenteras frågor om hur ofta eleverna upplevde somatiska besvär, så som huvudvärk, magont samt nack- och ryggproblem. Ibland kan besvär som dessa hänga ihop med, eller vara symptom på psykisk ohälsa, så som stress och ångest.

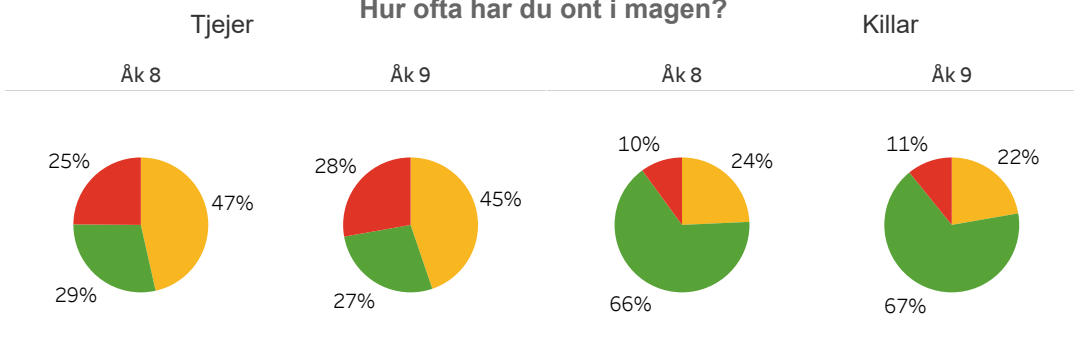
- Sällan eller aldrig
- Ungefär varje månad
- Minst en gång i veckan

Hur ofta har du huvudvärk?



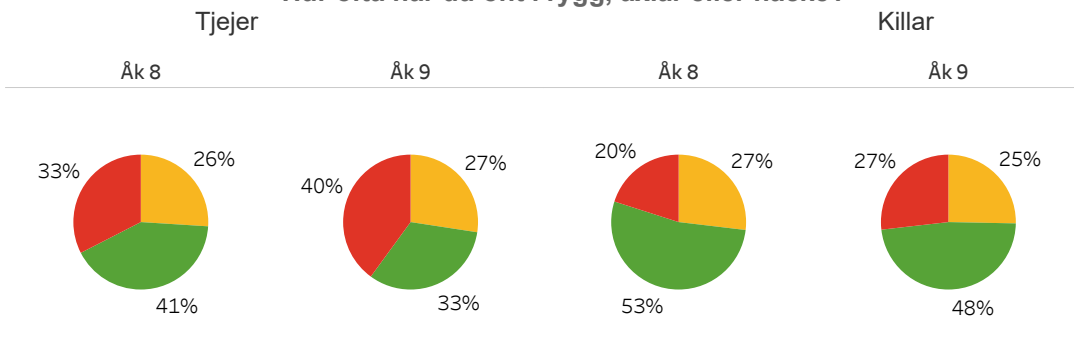
Mer än var tredje tjej upplever att de har ont i huvudet en eller flera gånger i veckan. Vi ser även att det är mer än dubbelt så många tjejer som killar som ofta lider av huvudvärk.

Hur ofta har du ont i magen?



Minst var fjärde tjej upplever att de har ont i magen en eller flera gånger i veckan. Det är många fler tjejer än killar som ofta har ont i magen.

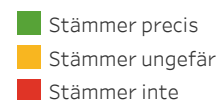
Hur ofta har du ont i rygg, axlar eller nacke?



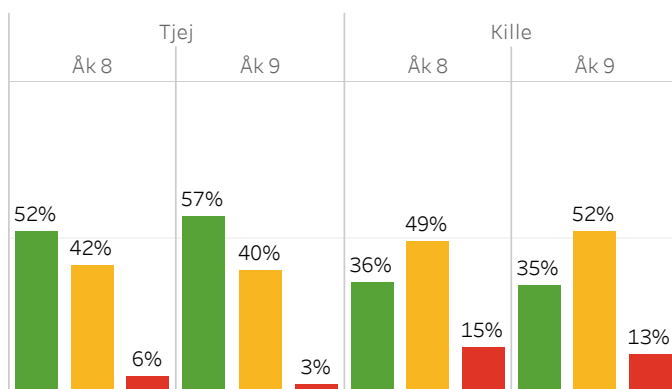
Många elever uppger att de ofta har ont i rygg, axlar eller nacke. Både för tjejer och killar ökar svarsalternativet "minst en gång i veckan" med sju procent för årskurs 9 jämfört med årskurs 8.

TOLERANS

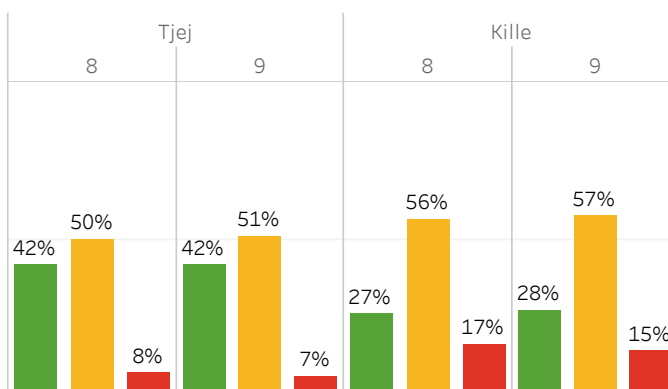
Tolerans är ett begrepp som används för att beskriva attityder och beteenden gentemot minoritetsgrupper. Begreppet är mångfacetterat, men generellt innebär det en acceptans av människors olikheter samt en avsaknad av negativa attityder gentemot invandrare och andra minoriteter. Intolerans däremot pekar på det motsatta och innebär en ovilja att acceptera dessa olikheter och ett motsättande av inkludering av de som är olika en själv. Med hög grad av intolerans hos ungdomar i skolan ökar risken för en otrygg miljö. Genom att undersöka förekomsten av dessa attityder hos ungdomar önskar Trestadsstudien att nå en fördjupad förståelse, både i vilken utsträckning intolerans förekommer på skolorna och även vad man kan göra för att förebygga den.



Jag behandlar alla lika, även om de skiljer sig mycket från mig



Jag accepterar och tycker jag är öppen mot andra som är väldigt annorlunda än mig

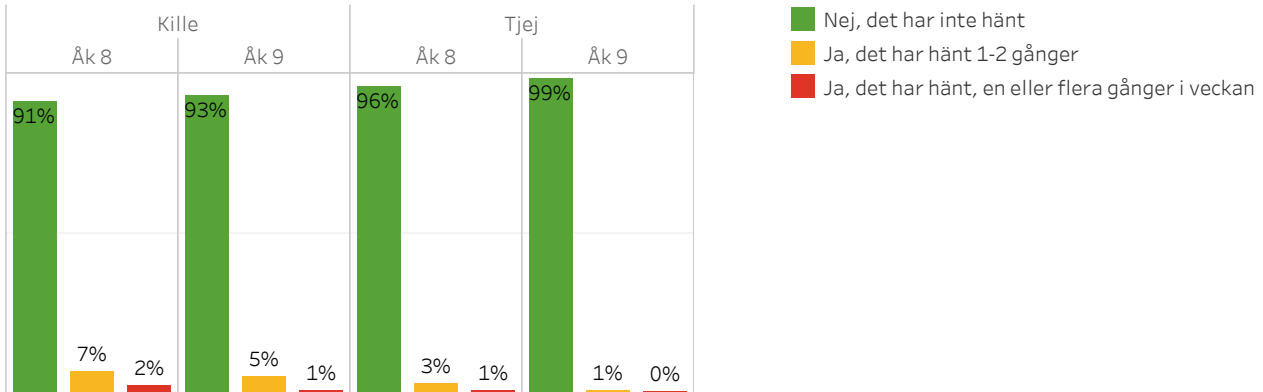


Här presenteras elevernas svar på två av de frågor som de fick om tolerans. Den ena frågan handlar om deras beteenden och den andra frågan handlar om deras attityder. I båda frågorna kan vi se att det är fler killar som inte anser sig hålla med om påståendena jämfört med tjejer.

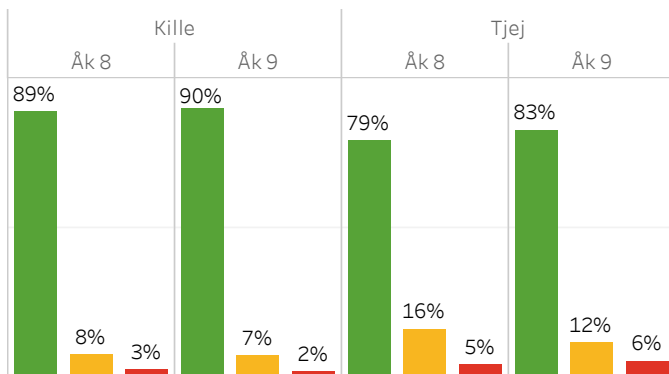
SKOLRELATERAT

Här presenterar vi några av de frågor som vi ställde gällande elevernas upplevelse av sin skolgång.

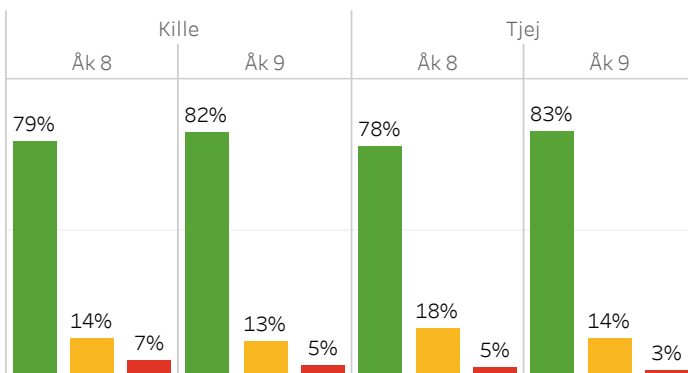
Har du blivit slagen, sparkad, eller angripen på ett fullt sätt av någon i skolan eller på väg till eller från skolan?



Ibland kan man bli utfrys av någon eller några och inte få lov att vara med dem. Har det hänt dig någon gång?



Har du blivit hånad, retad på ett obehagligt sätt, eller har någon sagt fula saker till dig i skolan eller på väg till eller från skolan?



KLASSKLIMAT

Här har eleverna fått svara på frågor som handlar om hur väl de trivs i klassrummet.

En god psykosocial miljö i skolan är en utav förutsättningarna för att eleverna skall må bra och utvecklas. Ett gott klimat i klassrummet är viktigt för skolprestationen.

Vi hjälper varandra

	Kille		Tjej	
	Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
Stämmer	28%	25%	23%	22%
Stämmer sådär	59%	65%	63%	65%
Stämmer inte	13%	10%	14%	14%

Vi är snälla mot varandra

	Kille		Tjej	
	Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
Stämmer	31%	33%	26%	26%
Stämmer sådär	60%	60%	63%	65%
Stämmer inte	9%	8%	11%	8%

Vi tycker om att göra saker tillsammans

	Kille		Tjej	
	Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
Stämmer	31%	28%	25%	18%
Stämmer sådär	56%	57%	55%	58%
Stämmer inte	14%	15%	20%	24%

Ingen känner sig utanför

	Kille		Tjej	
	Åk 8	Åk 9	Åk 8	Åk 9
Stämmer	29%	26%	16%	20%
Stämmer sådär	51%	56%	53%	56%
Stämmer inte	20%	18%	31%	24%

Överlag visar siffrorna att de flesta upplever sina klasskompisar som ganska snälla och hjälpsamma.

De områden som sticker ut är tjejer som uppger att de känner sig utanför samt tjejer i årskurs 9 som inte tycker om att göra saker ihop med sina klasskompisar. Här har ungefär var fjärde, eller mer, tjej uppgett att påståendet inte stämmer.

TACK FÖR ATT NI VILLE DELTA!

VILL DU VETA MER?

På vår hemsida hittar du mer information om Trestadsstudiens delprojekt samt vetenskapliga artiklar och uppsatser som är skrivna om projektets olika delar. Där finns också kontaktuppgifter till oss som arbetar i projektet.

JPS
701 82 Örebro
trestadsstudien@oru.se
Telefon 019-30 30 00
www.oru.se/trestadsstudien