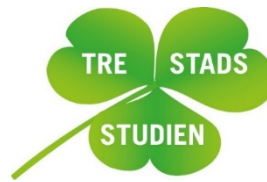


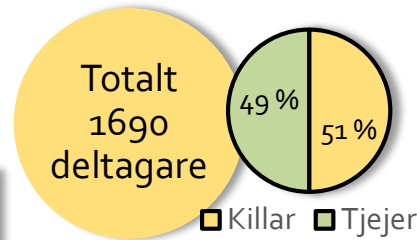
Resultat baserat på GYMNASIEELEVER ÅK 1



INSTITUTIONEN FÖR JURIDIK, PSYKOLOGI
OCH SOCIALT ARBETE

Trestadsstudiens fyra fokusområden är stress, sömn, föräldraskap och intolerans.

Trestadsstudien är en longitudinell studie som har till syfte att undersöka bakomliggande faktorer vid utvecklandet av psykisk ohälsa hos ungdomar. Vi började samla in data när ungdomarna gick i högstadiet och nu vill vi presentera preliminära resultat från studiens fjärde år när deltagarna går i årskurs 1 på gymnasiet.

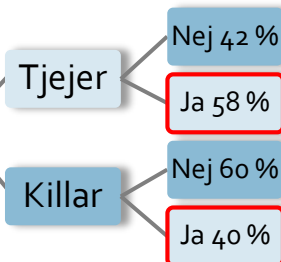


Sömn

Rekommenderad sömn för ungdomar är 8-10 timmar per natt. Många ungdomar sover färre timmar trots att sömnbehovet inte minskar under ungdomstiden. För lite sömn leder oftare till förkylningar, huvudvärk, koncentrationssvårigheter och irritation.

Var 4e tjej och var 5e kille rapporterar sömnproblem mer än en gång i veckan, upp till varje dag

Har din sömn stört dig mycket/till viss del när det gäller dina studier?



56 % anger att de ofta eller nästan alltid har tv/dator/surfplatta/telefon igång efter att de lagt sig.

Tjejer sover mindre och har mer stressrelaterade problem än killar.

Stress påverkar psykisk och fysisk hälsa och kan bland annat leda till depression, ångest och smärta.

Stress

Mycket eller extrem stress över...	Tjejer	Killar
Oro för sin framtid	35 %	13 %
Lärares förväntningar	42 %	16 %
Passa in bland vänner	14 %	4 %
Skolarbeten	62 %	28 %

Föräldrarelation

96 % anger att de har en bra mamma.

86 % anger att de kan prata om sina problem med sin mamma.

92 % anger att de har en bra pappa.

76 % anger att de kan prata om sina problem med sin pappa.

Klassrumsklimatet



Totalt uttrycker nästan hälften av gymnasieeleverna mycket eller extrem stress över skolarbeten. Tjejer upplever betydligt mer stress över skolarbeten än killar.

I klassrummet upplever både killar och tjejer att de är snälla och hjälper varandra. Var tredje elev anger dock att kompisar ibland pratar bakom ryggen, var femte elev uppger att de ibland blir ignorerade med flit och nästan var tionde elev uppger att de ibland blir knuffade i skolan. Att utsätta andra och utsättas för mobbing kan leda till psykologiska och sociala problem i framtiden.

Tolerans

Tolerans innebär generellt acceptans av människors olikheter. Intolerans pekar däremot på det motsatta. Hög grad av intolerans i skolan ökar risken för en otrygg skolmiljö.

75 % av tjejerna har en positiv inställning till personer med utländsk bakgrund.

Jämfört med 63 % av killarna.

Hur ofta tycker du att du är lika bra som alla andra?

	Tjejer	Killar
Aldrig	17 %	20 %
Sällan	19 %	11 %
Då och då	29 %	21 %
Ofta	35 %	48 %

Hur ofta är du glad?

	Tjejer	Killar
Aldrig	2 %	7 %
Sällan	13 %	9 %
Då och då	35 %	22 %
Ofta	50 %	62 %

VILL DU VETA MER?

Titta in på vår hemsida, www.oru.se/trestadsstudien. Där hittar du mer information om Trestadsstudien och kontaktuppgifter till oss som arbetar i projektet.