

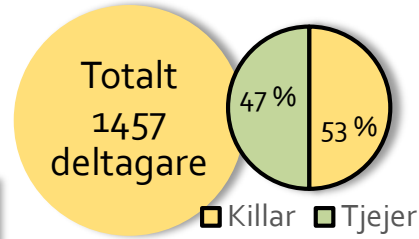
Resultat från TRESTADSSTUDIEN ÅK 7



INSTITUTIONEN FÖR JURIDIK, PSYKOLOGI
OCH SOCIALT ARBETE

Trestadsstudienens 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 år 2014, när ungdomarna gick i årskurs sju och åtta i högstadiet och med denna rapport vill vi presentera preliminära resultat från studiens första år, då deltagarna gick i årskurs 7.



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

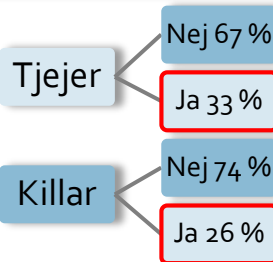
Sömn

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 ofta till förkylningar, huvudvärk, koncentrationssvårigheter och irritation.

Var 6:e tjej rapporterar sömnproblem mer än en gång i veckan, upp till varje dag

Jämfört med varje kille

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



46% 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

Mycket eller extrem stress över...	Tjejer	Killar
Oro för sin framtid	15%	11%
Lärares förväntningar	27%	15%
Passa in bland vänner	9%	6%
Skolarbeten	34%	18%

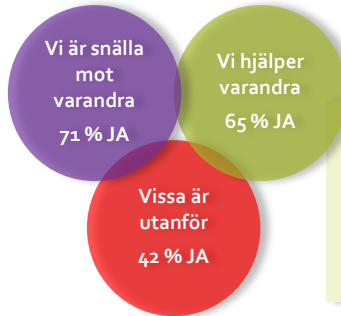
Tjejer upplever mer stress än killar när det gäller lärares förväntningar och är mer stressade över skolarbeten än killar.

Föräldrarelation

Min mamma och pappa visar ständigt hur stolta de är över mig

	Mamma	Pappa
Oftast	73%	65%
Ibland	24%	29%
Aldrig	3%	6%

Klassrumsklimatet



I klassrummet upplever både killar och tjejer att de är snälla och hjälper varandra men 42 procent av deltagarna anger att vissa är ibland utanför. Att utsätta andra och utsättas för mobbing kan leda till psykologiska och sociala problem i framtiden.

	Tjejer	Killar
Aldrig	4%	3%
Sällan	13%	5%
Då och då	23%	14%
Ofta	32%	31%
Mycket ofta	28%	47%
Aldrig	1%	2%
Sällan	5%	3%
Då och då	13%	9%
Ofta	39%	36%
Mycket ofta	42%	50%

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.

Jag accepterar och är öppen för andras olikheter

59%

82%

Jag har inget emot homosexuella



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

Hur ofta är du glad?

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.