

Press bland ungdomar

En undersökning av hur upplevelsen av press är fördelad mellan grupperna NIU-elever och elever med treårig linje, män och kvinnor samt årskurs 2 och 3 på samhällsprogrammet på Filbornaskolan och vad fördelningen beror på.

Shelan Suleiman, Ebba Sunesson Qvick
Gymnasiearbete 100 poäng
Klass SA3
Samhällsprogrammet
2017
Handledare: Emma Norin Askman

Abstract

It's said that mental health problems increases among young adults, and also the experience of pressure. Because of that we chose to investigate if that is correct in our everyday life.

The purpose of this essay is therefore to investigate how the experience of pressure is distributed between the grades two and three at the society program at Filbornaskolan, between men and women and students on the National accepted sportseducation and students without an sporteducation in the same grades. The method we used was a survey and we also took support from other authors texts concerning the experience of pressure.

The most common answer in every group was to feel pressure because of school or/and sports. The most common answer in all the groups was that the pressure came from parents and/or a coach. Those who felt good because of the pressure was between 40-56% in each group, the remaining felt bad in some way or did not answer.

Innehållsförteckning

| | |
|---|-----------|
| 1. INLEDNING | 1 |
| 1.1 Syfte och frågeställning..... | 1 |
| 1.2 Material och metod..... | 1 |
| 1.3 Källkritik..... | 2 |
| 2. BAKGRUND | 2 |
| 2.1 Definition av press (prestationsångest)..... | 2 |
| 2.2 Press bland idrottande ungdomar..... | 3 |
| 2.3 Press tjejer och killar..... | 3 |
| 3.UNDERSÖKNING | 4 |
| 3.1 Deltagare..... | 4 |
| 3.2 "Känner du press från någon?"..... | 4 |
| 3.3 "Hur mår du av pressen du känner, om du känner någon?"..... | 6 |
| 3.4 "Kring vad känner du press?"..... | 8 |
| 3.5 "På en skala, hur pressad känner du dig?(1-inte alls, 10-jättemycket)"..... | 9 |
| 4. ANALYS AV RESULTAT | 11 |
| 4.1 Jämförelse årskurs två och tre..... | 11 |
| 4.2 Jämförelse mellan män och kvinnor..... | 11 |
| 4.3 Jämförelse mellan NIU-elever och elever med treårig linje | 12 |
| 4.4 Resultatet kopplat till teorier i bakgrund | 12 |
| 5. SAMMANFATTNING | 13 |
| KÄLLFÖRTECKNING | 13 |

1. INLEDNING

Vi har valt att undersöka upplevelsen av press på grund av att man hela tiden hör hur den psykiska ohälsan ökar och sprider sig bland ungdomar. Vi ville se om detta stämmer och sker i vår vardag. Filbornaskolan är ett gymnasium där det finns möjlighet att gå NIU (Nationell godkänd idrottsutbildning). NIU är anpassat för idrottare som vill kunna satsa på sin idrott och samtidigt på skolan, och är därför fyra år lång istället för tre för att avlasta från press och stress. Vi ville därför undersöka om det hjälper i praktiken. Vi tyckte även att det var intressant att många påstod att elever som går treårig linje skulle vara mindre pressade än NIU-elever. Vi ville undersöka om även detta stämmer.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med vårt arbete är att se hur upplevelsen av press är fördelad i klass 2 och 3 på samhällsprogrammet på Filbornaskolan, mellan kvinnor och män i dessa klasser samt mellan NIU-elever och treåriga elever i samma klasser.

Därför är vår huvudfråga:

Hur är upplevelsen av press fördelad mellan grupperna NIU-elever och elever med treårig linje, män och kvinnor samt i årskurs 2 och 3 på samhällsprogrammet på Filbornaskolan och vad beror fördelningen på?

För att hjälpa till att undersöka vår huvudfråga har vi ställt dessa tre delfrågor:

- Hur mår grupperna NIU-elever samt icke idrottande elever, män och kvinnor samt årskurs 2 och 3 av pressen de känner?
- Varifrån upplever NIU-elever samt icke idrottande elever, män och kvinnor samt elever i årskurs 2 och 3 att pressen kommer ifrån?
- Kring vad känner NIU-elever samt elever med treårig linje, män och kvinnor och elever i årskurs 2 och 3 press?

1.2 Material och metod

Vi har valt att undersöka vår frågeställning genom att använda oss av en enkät som vi delade ut till eleverna i årskurs 2 och årskurs 3 på samhällsprogrammet på Filbornaskolan. Vi valde att använda oss av en enkät då vi behövde många svar för att kunna se utbredningen av upplevelsen av press i flera olika grupper. Frågorna vi använde oss av var bland annat ålder, kön och årskurs. Sedan ville vi även veta om eleverna gick på någon idrottslinje eller inte. För att få svar på våra frågeställningar så frågade vi eleverna om dom känner press och isåfall varifrån. Vi frågade också kring vad och hur mycket press de upplever sig känna samt i vilka situationer de tyckte va viktigt att lyckas.

För att ta reda på varför upplevelsen var fördelad som den var har vi använt oss av texter ur tidskrifter samt intervjuer som behandlar våra frågor om press.

För att kunna definiera press så använde vi oss av psykologen och psykoterapeuten Hi-yung Kims synpunkter i texten "vad är prestationsångest?" och BUP.se, barn och ungdomspsykiatri.

För att ta reda på var känslorna av press bland idrottande ungdomar kommer ifrån så har vi använt oss av en text skriven av Lisbet Malmström som är baserad på en intervju med forskaren vid Karlstad universitet och mental coach åt elitidrottarna Stefan Holm, Anna Lindberg och Christian Augustin

Vi använde oss även av två andra källor. En intervju gjord av SVT med före detta höjdhopparen Linus Thörnblad och en text skriven av Cecilia Åkesdotter.

För att ta reda på hur pressen ser ut bland ungdomar i allmänhet så valde vi att använda oss av artikeln "Fler ungdomar blir utbrända" som är skriven av skribent Tove Narndorf. I artikeln referat hon till föreståndaren för stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet, Hugo Westerlund. Denna artikeln använde vi oss även av för att få en bild av hur pressen ser ut bland tjejer och killar. Sista artikeln vi använde oss var "Högstadietjejer utbrända av prestationsångest" som är skriven av Göran Harsnek där han refererar till en studie från världsorganisationen för att ta reda på hur pressen bland tjejer och killar ser ut.

1.3 Källkritik

När vi sammanställde enkäterna insåg vi att materialet är lite för tunt för att kunna få en realistisk bild av hur svaret på våra frågeställningar ser ut i verkligheten. Vi har frågat eleverna vad de känner press kring och så gott som alla har svarat att det är kring skolan. Men innan vi gjorde vår enkät har vi inte tänkt på att elever med idrottsinriktning kan tycka att deras idrott på skolan kan anses som skola. En del av eleverna som svarat att de upplever press kring skolan kan därför ha svarat "skola" trots att de är deras idrott de tänker på,

2. BAKGRUND

2.1 Definition av press (prestationsångest)

Med uttrycket press menar vi prestationsångest. BUP, barn- och ungdomspsykiatri, skriver på hemsidan www.bup.se att prestationsångest är en känsla som medför rädsla för att misslyckas samt en rädsla för att inte leva upp till sina egna eller andras förväntningar. BUP belyser även att prestationsångest gör en individ rädd för att bli granskad och bedömd och då bli "avslöjad med att inte duga" och säger att rädslan man känner under prestationsångest sällan är kopplad till sin faktiska prestationer utan sin egen upplevelse och värdering av prestationen. De pekar på exempel där prestationsångest kan förekomma, till exempel "inför prov eller redovisningar i skolan", "I sammanband med idrottande, till exempel inför tävlingar och matcher" och "när man ska skriva en uppsats eller liknande". (www.bup.se, 2015)

Hi-Young Kim (psykolog och psykoterapeut) skrev "Vad är prestationsångest?" Som är publicerat på www.psykolog.nu. Kim skriver att prestationsångest kan definieras som en specifik rädsla en person upplever till följd av tidigare negativa erfarenheter av liknande prestationssituationer man nu står inför. Han menar även precis som BUP att man har en negativ förväntan på hur man ska prestera som inte tycks hänga ihop med hur man faktiskt presterar, utan bara ens egna förväntningar. Han tar också upp att även om yttre påverkningar (att man blir observerad och bedömd av andra) ofta förs fram som skäl till prestationsångest, så är det mycket som tyder på att den egna kritiska värderingen har stor betydelse. (Kim, 2013)

2.2 Press bland idrottande ungdomar

Lisbet Malmström har skrivit texten "Idrottande barn känner press" och den handlar om att barn känner press från sina föräldrar inom idrott. Texten är publicerad på Karlstad universitets hemsida www.kau.se och är baserad på en intervju med Christian Augustsson, forskare vid Karlstad universitet, lärare i idrottsvetenskap och pedagogik och bl.a. mental coach åt OS-mästaren Stefan Holm och EM-mästaren Anna Lindberg. Malmström hänvisar till Augustsson som har undersökt om det ligger någon sanning i att idrottande barn pressas av sina föräldrar genom utgångspunkten att låta barnen beskriva hur de upplever det. Studien visade att 5-30% av barnen kände negativ press från sina föräldrar och att 1 av 5 av barnen känner obehag kopplat till sitt idrottsutövande och föräldrarnas inställning, vilket innebär att nästan 75 000 barn i Sverige upplever press från sina föräldrar varje vecka. Augustsson säger att barn förstår mycket mer än vad föräldrar tror. Barn och föräldrar älskar varandra och barn pressar sig därför i sin idrott för föräldrarnas skull och inte för sin egen och det leder till att de känner otillräcklighet. (Malmström, 2017)

I en intervju som SVT gjorde med den före detta höjdhopparen Linus Thörnblad som plockat hem flera mästerskapsmedaljer, publicerad 4 juni 2017, berättar han om bland annat press och depression som ledde till att han slutade med sitt idrottande. Han berättar hur han plötsligt började känna sig tröttare och tröttare och trodde att han fått en infektion som orsakade hans trötthet trots att det inte var så. Han började bryta ihop och gråta och kunde inte sova bort sin trötthet trots att han sov upp till 20 timmar per dygn. Han trodde först att den psykiska ohälsan berodde på press utifrån, från media och sponsorer med mera, som förväntade sig att han skulle hoppa högt på tävlingar men att han med tiden har insett att det berodde på pressen han satte på sig själv. (SVT, 2017)

Cecilia Åkesdotter har skrivit texten "elitens osynliga ohälsa" som är publicerad på www.idrottforskning.se den 11 januari och handlar om psykisk ohälsa bland elitidrottare. Åkesdotter hänvisar till en enkätundersökning på svenska elitidrottare som visar att ca 30% upplever/har upplevt psykisk ohälsa. Undersökningen visade också att cirka 38% av kvinnliga elitidrottare har mått så psykiskt dåligt att de upplevt funktionsnedsättning inom sin idrott eller i sitt vanliga liv, jämför med manliga elitidrottare där det visade sig att bara 20% upplevt detta. Man kan alltså dra slutsatsen att enligt undersökningen var det betydligt fler kvinnliga elitidrottare som upplevde funktionsnedsättning på grund av psykisk ohälsa. Hon skriver att en av de kända riskfaktorerna för psykisk ohälsa inom elitidrott är perfektionism. (Åkesdotter, 2015)

2.3 Press bland ungdomar i allmänhet

I artikeln "Fler unga blir utbrända" (<https://www.dn.se/ekonomi/jobbskarriar/fler-unga-blir-utbranda/>) publicerad 2015-01-18 i Dagens Nyheter, av skribenten Tove Nandorf, där hon refererar till föreståndaren för stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet, Hugo Westerlund där han säger att utbrändhet kryper allt längre ner i åldrarna och att många förväntar sig att de ska ha en specialtid till en mängd olika saker. Westerlund nämner olika saker som tillsammans inte är konstiga faktorer till att man blir utbränd. Man förväntas vara ambitiös på arbetet, ha tid för sin partner och sig själv, ha finaste semestrarna, ha finaste köket etc. Han menar att dygnets timmar inte räcker till. En avhandling från Stockholms universitet visar att redan efter första året på gymnasiet har 30% av 16 åringar allvarliga stressrelaterade problem. Forskaren Karin Schraml påpekar att det bland annat gäller känslomässig och fysisk utmattnings, inlärningssvårigheter och kognitiva problem. Hennes studie visar att orsakerna till detta kan vara exempelvis höga krav kombinerat med bristande socialt stöd, låg självkänsla och sömnproblem.

2.4 Press tjejer och killar

I artikeln "Fler blir unga utbrända" (<https://www.dn.se/ekonomi/jobbs-karriar/fler-unga-blir-utbranda/>) publicerad 2015-01-18 i Dagens Nyheter, av Tove Nandorf, skriver hon att det särskilt är unga kvinnor mellan 16-25 år som är utsatta för utbrändhet. Hon menar att de ofta är väldigt ambitiösa i sina studier, samtidigt som de har press på sig att se bra ut, vara populära på sociala medier, träna och vara aktiva på flera olika plan. Bland männen är det i åldrarna 25-35 som flest känner svår stress och utmattning.

I en annan artikel som heter "Högstadietjejer utbrända av prestationsångest" som också är publicerad i Dagens Nyheter (<https://www.dn.se/debatt/hogstadietjejer-utbranda-av-prestationsangest/>) av Göran Harnesk, referera han till en studie från världsorganisationen som avser åren 2005/2006. Studien har visat att hela 67% av de femtonåriga svenska flickorna svarade att de känner sig stressade av sitt skolarbete.

3. UNDERSÖKNING

3.1 Deltagare

I vår enkätundersökning bland årskurs 3 var det totalt 22 personer som svarade. Totalt var det 11 män och 11 kvinnor, 13 NIU-elever och 9 elever med treårig linje. Bland årskurs 2 var det totalt 28 personer som svarade. Totalt var det 14 män och 14 kvinnor, 19 NIU-elever och 9 elever med treårig linje.

3.2 "Känner du press från någon?"

"Känner du press från någon?" (Alla tillfrågade årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|--------------------|------------|
| Nej | 11 |
| Mig själv | 4 |
| Min tränare | 10 |
| Förälder/föräldrar | 8 |
| Familj | 1 |
| Lagkamrater | 2 |
| kompisar | 2 |
| lärare | 3 |
| min sport | 1 |
| fotbollen | 1 |

"Känner du press från någon?" (Alla tillfrågade årskurs 3)-1

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|--------------------|------------|
| Nej | 4 |
| Mig själv | 4 |
| Min tränare | 8 |
| Min omgivning | 1 |
| Förälder/föräldrar | 5 |
| Hemifrån | 1 |
| lagkamrater | 2 |
| kompisar | 1 |
| skolan | 3 |
| Lärare | 1 |

Av alla tillfrågade i klass 3 svarade endast 4 av 22 personer att pressen de upplever kommer från dem själva. En stor majoritet tycker att pressen kommer från personer i deras omgivning och de två utstickande svaren var "min tränare" och "förälder/föräldrar". Detta kan jämföras med att alla tillfrågade i klass 2 som också svarade att pressen kom från någon i deras omgivning. De två vanligaste svaren bland alla tillfrågade i klass 2 var att pressen de kände kom från deras tränare eller deras föräldrar.

"Känner du press från någon?"-1 (män årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|--------------------|------------|
| Nej | 3 |
| Mig själv | 2 |
| Min tränare | 4 |
| Min omgivning | 0 |
| Förälder/föräldrar | 2 |
| Hemifrån | 1 |
| lagkamrater | 2 |
| kompisar | 0 |
| skolan | 1 |
| Lärare | 0 |

"Känner du press från någon?" (Kvinnor årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|--------------------|------------|
| Nej | 1 |
| Mig själv | 2 |
| Min tränare | 4 |
| Min omgivning | 1 |
| Förälder/föräldrar | 3 |
| Hemifrån | 0 |
| lagkamrater | 0 |
| kompisar | 1 |
| skolan | 2 |
| Lärare | 1 |

Män i årskurs tre tyckte i huvudsak att pressen kom från omgivningen och svaret som stack ut lite var "min tränare" (4 personer) eller att de inte tyckte att de upplevde någon press (3 personer). Jämfört med kvinnor som också tyckte att pressen kom från folk i deras omgivning och där det vanligaste svaren var "min tränare". Till skillnad från männen så stack svaret "förälder/föräldrar" också ut.

"Känner du press från någon?"-1 (NIU-elever årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|--------------------|------------|
| Nej | 2 |
| Mig själv | 3 |
| Min tränare | 6 |
| Min omgivning | 1 |
| Förälder/föräldrar | 2 |
| Hemifrån | 1 |
| lagkamrater | 1 |
| kompisar | 1 |
| skolan | 0 |
| Lärare | 0 |

"Känner du press från någon?"-1 (elever treårig årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|--------------------|------------|
| Nej | 2 |
| Mig själv | 1 |
| Min tränare | 2 |
| Min omgivning | 0 |
| Förälder/föräldrar | 3 |
| Hemifrån | 0 |
| lagkamrater | 1 |
| kompisar | 0 |
| skolan | 3 |
| Lärare | 1 |

NIU-elever var den gruppen i årskurs tre som oftast hade svarat att pressen de känner kommer från en tränare (6 personer) och deras näst vanligaste svar "mig själv" till skillnad från eleverna utan idrottsinriktning som hade de vanligaste svaren "förälder/föräldrar" och "skolan".

"Känner du press från någon?" (Alla tillfrågade män i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|--------------------|------------|
| Nej | 6 |
| Mig själv | 0 |
| Min tränare | 2 |
| Förälder/föräldrar | 1 |
| Familj | 1 |
| Lagkamrater | 2 |
| kompisar | 0 |
| lärare | 1 |
| min sport | 1 |
| fotbollen | 0 |

"Känner du press från någon?" (Alla tillfrågade kvinnor i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|--------------------|------------|
| Nej | 4 |
| Mig själv | 4 |
| Min tränare | 8 |
| Förälder/föräldrar | 6 |
| Familj | 0 |
| Lagkamrater | 0 |
| kompisar | 2 |
| lärare | 2 |
| min sport | 0 |
| fotbollen | 1 |

Majoriteten av alla tillfrågade män i årskurs 2 svarade att de inte kände press från någon medan av alla tillfrågade kvinnor så var det väldigt många som kände press från sin tränare (8 personer) och föräldrar/föräldrar (6 personer)

"Känner du press från någon?" (Alla tillfrågade NIU-elever i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|--------------------|------------|
| Nej | 6 |
| Mig själv | 2 |
| Min tränare | 9 |
| Förälder/föräldrar | 4 |
| Familj | 1 |
| Lagkamrater | 2 |
| kompisar | 2 |
| lärare | 3 |
| min sport | 1 |
| fotbollen | 1 |

"Känner du press från någon?" (Alla tillfrågade elever med treårig linje i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|--------------------|------------|
| Nej | 5 |
| Mig själv | 2 |
| Min tränare | 1 |
| Förälder/föräldrar | 3 |
| Familj | 0 |
| Lagkamrater | 0 |
| kompisar | 0 |
| lärare | 0 |
| min sport | 0 |
| fotbollen | 0 |

Av NIU-eleverna i årskurs 2 kände majoriteten någon form av press från sin tränare medan de flesta eleverna med treårig linje svarade att de inte kände någon press. De som kände någon form av press kände det från främst föräldrar.

3.3 "Hur mår du av pressen du känner, om du känner någon?"

"Hur mår du av pressen du känner?,om du känner någon?
(Alla tillfrågade i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Mycket bra | 1 |
| Bra | 13 |
| Dåligt | 2 |
| Mycket dåligt | 4 |
| Bra och dåligt | 4 |

"Hur mår du av pressen du känner, om du känner någon?" (alla tillfrågade årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Mycket bra | 1 |
| Bra | 11 |
| Dåligt | 5 |
| Mycket dåligt | 0 |
| Bra och dåligt | 4 |

Bland både årskurs 2 och 3 dominerade svaret att de mårde bra av pressen de kände.

"Hur mår du av pressen du känner, om du känner någon?" (Män årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Mycket bra | 1 |
| Bra | 6 |
| Dåligt | 2 |
| Mycket dåligt | 0 |
| Bra och dåligt | 1 |

"Hur mår du av pressen du känner, om du känner någon?" (Kvinnor årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Mycket bra | 0 |
| Bra | 5 |
| Dåligt | 3 |
| Mycket dåligt | 0 |
| Bra och dåligt | 3 |

Det dominerande svaret bland männen i årskurs tre var att de mårde bra, precis som kvinnorna.

"Hur mår du av pressen du känner, om du känner någon?" (NIU-elever årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Mycket bra | 1 |
| Bra | 6 |
| Dåligt | 3 |
| Mycket dåligt | 0 |
| Bra och dåligt | 3 |

"Hur mår du av pressen du känner, om du känner någon?" (Elever med treårig linje årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Mycket bra | 0 |
| Bra | 5 |
| Dåligt | 2 |
| Mycket dåligt | 0 |
| Bra och dåligt | 1 |

Både bland NIU-eleverna och eleverna med en treårig linje i årskurs 3 var det dominerande svaret att de mådde bra av pressen de kände.

"Hur mår du av pressen du känner? Om du känner någon?"
(Alla tillfrågade män i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Mycket bra | 1 |
| Bra | 8 |
| Dåligt | 1 |
| Mycket dåligt | 0 |
| Bra och dåligt | 3 |

"Hur mår du av pressen du känner? Om du känner någon?"
(Alla tillfrågade kvinnor i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Mycket bra | 0 |
| Bra | 5 |
| Dåligt | 1 |
| Mycket dåligt | 4 |
| Bra och dåligt | 1 |

Bland männen och kvinnorna i årskurs 2 så svarade majoriteten att de mådde bra av pressen de kände. Man kunde se en liten skillnad i att kvinnorna mådde lite sämre än männen då ett antal kvinnor svarade "mycket dåligt" medan ingen av männen gjorde det.

"Hur mår du av pressen du känner? Om du känner någon?"
(Alla tillfrågade NIU-elever i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Mycket bra | 1 |
| Bra | 8 |
| Dåligt | 2 |
| Mycket dåligt | 4 |
| Bra och dåligt | 4 |

"Hur mår du av pressen du känner? Om du känner någon?"
(Alla tillfrågade elever med treårig linje i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Mycket bra | 0 |
| Bra | 5 |
| Dåligt | 0 |
| Mycket dåligt | 0 |
| Bra och dåligt | 0 |

Bland NIU-eleverna och eleverna med treårig linje så dominerade även svaret bra där. Man kan se en väldigt tydligt skillnad då ingen av eleverna kände något annat än bra, medan vissa av NIU-eleverna svarade mycket dåligt.

3.4 "Kring vad känner du press?"

"Kring vad känner du press? (Av alla tillfrågade i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|------------------------|------------|
| skola | 8 |
| Idrott | 7 |
| Annat | 1 |
| Skola och idrott | 7 |
| Skola,idrott och annat | 2 |

"Kring vad känner du press?" (Alla tillfrågade årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Skola | 15 |
| Idrott | 13 |
| Annat | 4 |

Det dominerande svaret bland alla tillfrågade i årskurs 3 var att pressen de kände kom från skolan eller idrotten. Endast 4 av 22 personer sa att den kom från annat håll. Dominerande svaret hos årskurs 2 var "skola"

"Kring vad känner du press?" (Män årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Skola | 4 |
| Idrott | 7 |
| Annat | 1 |

"Kring vad känner du press?" (Kvinnor årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Skola | 11 |
| Idrott | 6 |
| Annat | 3 |

Det vanligaste svaret bland män var att press de kände var kring idrott men det absolut vanligaste bland kvinnorna var att pressen de kände var kring skolan.

"Kring vad känner du press?" (NIU-elever årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Skola | 8 |
| Idrott | 10 |
| Annat | 1 |

"Kring vad känner du press?" (Elever treårig linje årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| Skola | 7 |
| Idrott | 3 |
| Annat | 3 |

Det vanligaste svaren bland NIU-eleverna var skola och idrott där "idrott" var ett något vanligare svar jämfört med eleverna utan idrottsinriktning där det absolut vanligaste svaret var "skola" och endast tre svarade "idrott".

"Kring vad känner du press? (Av alla tillfrågade män i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|------------------------|------------|
| skola | 3 |
| Idrott | 5 |
| Annat | 1 |
| Skola och idrott | 3 |
| Skola,idrott och annat | 0 |

"Kring vad känner du press?(Av alla tillfrågade kvinnor i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|------------------------|------------|
| skola | 5 |
| Idrott | 2 |
| Annat | 0 |
| Skola och idrott | 5 |
| Skola,idrott och annat | 2 |

Av männen i årskurs 2 var det vanligaste svaret "idrott" medan hos alla tillfrågade kvinnor var det jämt hos svaret skola och skola och idrott

"Kring vad känner du press?" (Av alla tillfrågade NIU-elever i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|------------------------|------------|
| skola | 1 |
| Idrott | 7 |
| Annat | 1 |
| Skola och idrott | 6 |
| Skola,idrott och annat | 2 |

"Kring vad känner du press? (Av alla tillfrågade elever med treårig linje i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|------------------------|------------|
| skola | 7 |
| Idrott | 0 |
| Annat | 0 |
| Skola och idrott | 2 |
| Skola,idrott och annat | 0 |

Av NIU-eleverna i årskurs 2 dominerade svaret "idrott" medan hos elever med treårig linje dominerade svaret "skola".

3.5 "På en skala, hur pressad känner du dig?(1-inte alls, 10-jättemycket)"

"På en skala hur pressad känner du dig? (1-inte alls, 10-jättemycket)" (Alla tillfrågade i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| 1 | 1 |
| 2 | 1 |
| 3 | 1 |
| 4 | 7 |
| 5 | 3 |
| 6 | 2 |
| 7 | 4 |
| 8 | 3 |
| 9 | 2 |
| 10 | 2 |

"På en skala, hur pressad känner du dig? (1-inte alls, 10-jättemycket)" (Alla tillfrågade årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| 1 | 0 |
| 2 | 0 |
| 3 | 2 |
| 4 | 2 |
| 5 | 2 |
| 6 | 6 |
| 7 | 7 |
| 8 | 3 |
| 9 | 0 |
| 10 | 0 |

Bland alla elever i årskurs 3 var de vanligaste svaren 6-8 på skalan. Bland årskurs 2 var de vanligaste svaren 4 och 7.

"På en skala, hur pressad känner du dig? (1-inte alls, 10-jättemycket)" (Mån årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| 1 | 0 |
| 2 | 0 |
| 3 | 1 |
| 4 | 2 |
| 5 | 1 |
| 6 | 3 |
| 7 | 4 |
| 8 | 1 |
| 9 | 0 |
| 10 | 0 |

"På en skala, hur pressad känner du dig? (1-inte alls, 10-jättemycket)" (Kvinnor årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| 1 | 0 |
| 2 | 0 |
| 3 | 1 |
| 4 | 0 |
| 5 | 1 |
| 6 | 4 |
| 7 | 3 |
| 8 | 2 |
| 9 | |
| 10 | |

De vanligaste svaren bland männen var 6 och 7 och lika dant bland kvinnorna.

"På en skala, hur pressad känner du dig? (1-inte alls, 10-jättemycket)" (NIU-elever årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| 1 | 0 |
| 2 | 0 |
| 3 | 2 |
| 4 | 0 |
| 5 | 2 |
| 6 | 3 |
| 7 | 5 |
| 8 | 1 |
| 9 | 0 |
| 10 | 0 |

"På en skala, hur pressad känner du dig? (1-inte alls, 10-jättemycket)" (Elever treårig linje årskurs 3)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| 1 | 0 |
| 2 | 0 |
| 3 | 0 |
| 4 | 2 |
| 5 | 0 |
| 6 | 3 |
| 7 | 2 |
| 8 | 2 |
| 9 | 0 |
| 10 | 0 |

Det vanligaste svaret bland NIU-eleverna var "7" jämför med eleverna med treårig linje där det något utstickande svaret var "6".

"På en skala, hur pressad känner du dig? (1-inte alls, 10-jättemycket)" (Alla tillfrågade män i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| 1 | 0 |
| 2 | 1 |
| 3 | 1 |
| 4 | 5 |
| 5 | 1 |
| 6 | 2 |
| 7 | 0 |
| 8 | 2 |
| 9 | 0 |
| 10 | 1 |

"På en skala, hur pressad känner du dig? (1-inte alls, 10-jättemycket)" (Av alla tillfrågade kvinnor i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| 1 | 1 |
| 2 | 0 |
| 3 | 0 |
| 4 | 2 |
| 5 | 2 |
| 6 | 0 |
| 7 | 4 |
| 8 | 1 |
| 9 | 2 |
| 10 | 1 |

Det vanligaste svaret bland männen i årskurs 2 var "4" jämfört med dominerande svaret bland kvinnorna som var "7"

"På en skala, hur pressad känner du dig? (1-inte alls, 10-jättemycket)" (Alla tillfrågade NIU-elever i årskurs 2)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| 1 | 0 |
| 2 | 0 |
| 3 | 1 |
| 4 | 6 |
| 5 | 1 |
| 6 | 1 |
| 7 | 1 |
| 8 | 3 |
| 9 | 2 |
| 10 | 2 |

"På en skala, hur pressad känner du? (1-inte alls, 10-jättemycket)" (Alla tillfrågade elever med treårig linje)

| SVARSALTERNATIV | ANTAL SVAR |
|-----------------|------------|
| 1 | 1 |
| 2 | 1 |
| 3 | 0 |
| 4 | 1 |
| 5 | 2 |
| 6 | 1 |
| 7 | 3 |
| 8 | 0 |
| 9 | 0 |
| 10 | 0 |

Av NIU-eleverna var det vanligaste svaret "4" och hos elever med treårig linje var det "7".

4. ANALYS AV RESULTAT

4.1 Jämförelse årskurs två och tre

I årskurs 2 var det ganska många som inte kände någon press (11 av 28 personer, 39%) jämfört med i årskurs 3 där bara 4 av 22 personer (18%) svarade att de inte kände någon press. De flesta som svarade att de kände press från någon svarade att pressen kom från någon i deras omgivning, och inte från dem själva. 4 personer i vardera klass svarade att pressen kom från dem själva. De vanligaste svaren i båda klasserna när det gällde varifrån de känner press var från tränare och föräldrar.

På frågan hur man mår av pressen man kände var det absolut vanligaste svaret "bra" vilket nästan 50% av alla elever i båda klasserna svarade, (13 personer i årskurs 2 och 11 personer i årskurs 3). Sammanlagt 10 av 28 personer i årskurs två svarade att de mår mycket dåligt, dåligt eller både dåligt och bra av pressen de kände och i årskurs 3 var det sammanlagt 9 av 22 personer som svarade dåligt eller bra och dåligt (38%). På frågan "Kring vad känner du press?" svarade alla förutom en person i årskurs 2 att pressen de kände var kring skolan eller kring idrotten, och i årskurs 3 var det bara 4 av 22 personer som svarade att pressen de kände var kring något annat än skolan och idrotten.

Det var vanligast att känna press (35 av 50 personer svarade att de kände press, 70%) och det vanligaste var att pressen kom från omgivningen, allra vanligast var att den kom från föräldrar och tränare. Nära 50% av alla eleverna som gjorde enkäten upplevde att de mår bra av pressen de kände och 38% tyckte att de mår dåligt. 45 av 50 personer (90%) upplevde att pressen de kände var kring skolan eller idrotten, endast 5 personer svarade att den var över något annat.

4.2 Jämförelse mellan män och kvinnor

I vår undersökning visade det sig att sammanlagt 9 av totalt 25 män (36%) inte upplevde någon press alls jämfört med kvinnorna där 5 av 25 (20%) inte upplevde någon press. Av de

männen som angav att de upplevde någon press var det vanligaste svaret att den kom från "min tränare". Det vanligaste svaret bland kvinnorna var också "min tränare". När vi frågade hur de mätte av pressen var det vanligaste svaret bland männen att de mätte bra vilket 14 av totalt 25 svarade (56%). Kvinnornas vanliga svar på samma fråga var också bra, vilket 10 av 25 svarade (40%). Bland alla män var idrott det vanligaste svaret på vad de kände press kring, vilket 17 av 25 män (68%) svarade. Kvinnornas vanligaste svar på samma fråga var skola, vilket 23 av 25 svarade (92%).

Kvinnorna visade sig känna sig mer pressade än männen, och även må lite sämre. Det vanligaste att känna press kring var hos båda könen idrott, hela 92% av kvinnorna kände press på det området och både kvinnor och män tyckte att pressen de kände kom från tränare.

4.3 Jämförelse mellan NIU-elever och elever med treårig linje

8 av 32 (25%) NIU-elever svarade att de inte kände någon press, jämfört med 7 av 18 (39%) elever utan idrottslinje. 15 av 32 (47%) NIU-elever uppgav att pressen de kände kom från deras tränare vilket var deras vanligaste svar, jämfört med elever utan idrottsinriktning där det vanligaste svaret var "förälder/föräldrar" (6 av 18, 33%). Bland NIU-elever svarade 14 av 32 (44%) att de mätte bra av pressen de kände och av alla elever med treårig linje var det 10 av 18 (55%) som svarade att de mätte bra av pressen de kände. På frågan kring vad känner du press svarade nästa lika många NIU-elever, idrott som skola. Det var bara var 2 personer som svarade annat. Jämfört med elever utan någon idrottsinriktning var även det vanligaste svaret skola där 16/18.

Det visade sig i våran undersökning att NIU-eleverna kände mindre press än elever utan idrottsinriktning. Av de som kände press var det dock fler NIU-elever som mätte dåligt av pressen än elever utan idrottsinriktning. Både NIU-elever och elever med treårig linje kände att pressen de upplevde var kring skola och idrotta, mycket få i båda grupper svarade att pressen var kring något annat.

4.4 Resultatet kopplat till teorier i bakgrund

Bland alla elever som var med i undersökningen var det vanligast att känna press (35 av 50 personer svarade att de kände press, 70%) och det vanligaste var att pressen kom från omgivningen, allra vanligast var att den kom från föräldrar och tränare. 45 av 50 personer (90%) upplevde att pressen de kände var kring skolan eller idrotten, endast 5 personer svarade att den var över något annat. Press från föräldrar och ens idrottsutövande tas upp i artikeln "idrottande barn känner press" under bakgrund 2.2. Där beskrevs att 5-30% av barnen kände negativ press från föräldrar, och 1 av 5 barn kände obehag kopplat till sitt idrottsutövande och föräldrarnas inställning. Nära 50% av alla eleverna som gjorde enkäten upplevde att de mätte bra av pressen de kände och 38% tyckte att de mätte dåligt. Att det var så pass många som tyckte att de mätte dåligt stämmer överens med informationen från artikeln "Fler unga blir utbrända", som finns under Bakgrund 2.2, där det beskrevs att runt 30% av 16 åringarna har allvarliga stressrelaterade problem. Ungdomar vi har undersökt är i ungefär samma åldersgrupp och kände stressrelaterade problem (press).

Kvinnorna visade sig känna mer pressade än männen, och även må lite sämre. Detta stämmer överens med det som Tove Nandorf skriver i artikeln "fler unga blir utbrända", där hon påpekar att unga kvinnor mellan 16-25 år är särskilt utsatta för utbrändhet, vilket hon kopplar till bland annat press kring träning, utseende och studier. Det vanligaste att känna press kring var hos båda könen idrott, hela 92% av kvinnorna kände press på det området och både kvinnor och män tyckte att pressen de kände kom från tränare. Detta har vi inte

kunnat koppla till teorier från andra skribenter, på grund av tidspress. Hade vi haft mer tid så skulle vi letat mer efter vetenskapliga texter/undersökningar som kommenterar vårt resultat.

Det visade sig i våran undersökning att NIU-eleverna kände mindre press än elever utan idrottsinriktning. Av de som kände press var det dock fler NIU-elever som mådde dåligt av pressen än elever utan idrottsinriktning. Både NIU-elever och elever med treårig linje kände att pressen de upplevde var kring skola och idrott, mycket få i båda grupper svarade att pressen var kring något annat. Källorna under 2 Bakgrund kommenterar inte dessa resultat. Detta har vi inte kunnat koppla till teorier från andra skribenter, på grund av tidspress. Hade vi haft mer tid så skulle vi letat mer efter vetenskapliga texter/undersökningar som kommenterar vårt resultat.

5. SAMMANFATTNING

Allmänt påstås det att psykisk ohälsa ökar bland ungdomar, även upplevelsen av press. Vi valde därför att undersöka om detta stämmer i vår vardag. Syftet med detta arbetet är därför att undersöka hur upplevelsen av press är fördelad mellan grupperna klass 2 och 3 på samhällsprogrammet på Filbornaskolan samt mellan kvinnor och män och NIU-elever och elever med treårig linje på Filbornaskolan i årskurs 2 och 3. Metoden som har använts är enkätundersökning och vi har tagit stöd från skribenters teorier angående upplevelsen av press. Det vanligaste i alla grupper var att känna press och bland alla grupper var de absolut vanligaste att känna press kring skolan eller idrotten. De vanligaste svaren i alla grupper var att pressen upplevdes komma från föräldrar och/eller tränare. De som mådde bra av pressen i de olika grupperna pendlade mellan 40-56%, resterande mådde dåligt i någon grad eller hade inte svarat.

Källförteckning

Barn och ungdomspsykiatri: "Prestationsångest" (<http://www.bup.se/sv/Rad-och-fakta/Artiklar/Prestationsangest/>)

Hi-Young Kim: "Vad är prestationsångest?" (<https://www.psykolog.nu/vad-ar-prestationsangest/>)

Lisbet Malmström: "Idrottande barn känner press" (<https://www.kau.se/nyheter/idrottande-barn-kanner-press>)

Cecilia Åkesdotter: "Elitens osynliga ohälsa" (<https://www.idrottsforskning.se/elitens-osynliga-ohalsa/>)

SVT: "Pressen knäckte Linus Thörnblad: 'ingen hjälp från idrotten'" (<https://www.svt.se/sport/idrott-och-psykisk-ohalsa/pressen-knackte-linus-thornblad-ingen-hjalp-fran-idrotten/>)

Tove Nandorf: "Fler unga blir utbrända" (<https://www.dn.se/ekonomi/jobbskarriar/fler-unga-bli-utbranda/>)

Göran Harnesk: "Högstadietjejer utbrända av prestationsångest" (<https://www.dn.se/debatt/hogstadietjejer-utbranda-av-prestationsangest/>)