

Resultat

En enkätundersökning av stress, psykiskt välmående, självkänsla och livsstil har genomförts i samtliga klasser i årskurs 1 i Hersby och Gångsätra gymnasieskolor. Resultaten visar bl.a. att 101 elever (33,2%) angav höga värden på en skala som avser att mäta graden av utmattning (Shirom Melamed Burnout Measure). 69 flickor (47,6%) och 32 pojkar (20,1%) angav att de upplevde stress- och utmattningssymptom under större delen av sin dagtid.

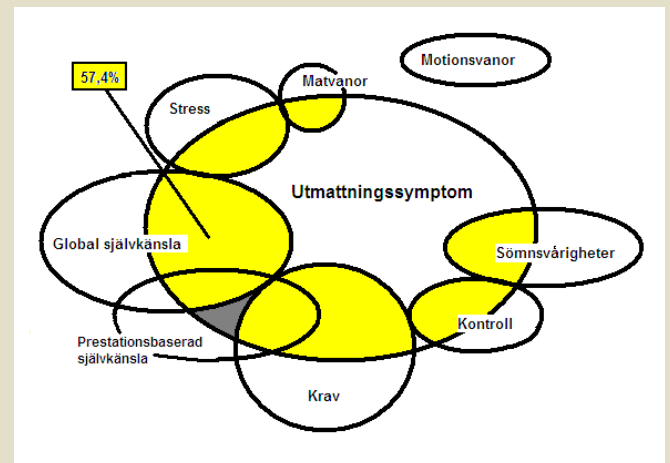
Kartläggningen genomfördes i början av vårterminen 2006 och var ett pilotprojekt som gjordes i samarbete mellan Stressforskningsinstitutet och Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet samt Stiftelsen Stressmottagningen.

Multipel regressionsanalys

För att ta reda på i vilken utsträckning utmattningssymptom kan förklaras med hjälp av vissa undersökta variabler så beräknade vi dessa genom en multipel regressionsanalys. Som prediktorer för utmattningssymptom undersöktes prestationsbaserad självkänsla, global självkänsla, upplevd stress, upplevda krav, upplevd kontroll, sömnsvårigheter, matvanor och motionsvanor. I denna analys ingick data från 284 elever.

Regressionsmodellens resultatet visade att global självkänsla, upplevd stress, upplevda krav, upplevd kontroll, sömnsvårigheter och matvanor är nödvändiga för maximal prediktion av utmattningssymptom (Adjusted R Square = 0,574). De förklarar hela 57,4% av variansen i utmattningssymptom. Den beräknade modellen visar sig vara signifikant ($F_{8,275} = 48,718$; $p < 0,001$). Den mest betydelsefulla prediktorn är global självkänsla, men även upplevelsen av höga krav förklarar mycket av variansen i utmattningssymptom.

Modell för multipel regressionsanalys



Figur 1. Modell av regressionsanalysens resultat



Deltagare

Sammanlagt 304 elever (159 pojkar och 145 flickor) från årskurs 1 i Hersby gymnasium (88 pojkar och 83 flickor) och Gångsätra gymnasium (71 pojkar och 62 flickor) deltog i undersökningen. Det innebär sammanlagt 95% av alla elever i årskurs 1 på Hersbyskolan och 80% av alla elever i årskurs 1 på Gångsätra skolan. Dessutom anmälde 134 elever (78,4%) på Hersbyskolan och 91 elever (68,4%) på Gångsätra skolan sitt intresse för deltagande i interventionen.