

Beteckning _____



Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi

En kartläggning av högstaideelevers sömnvanor
samt hur detta påverkar deras skolarbete - en
surveystudie ur ett genusperspektiv

Erika Alm & Karolin Eriksson
Januari 2009

C-uppsats 15 hp
Pedagogik C

Hälsopedagogiska programmet
Examinator Peter Gill
Handledare Johan Liljestränd

Abstrakt

Alm, E & Eriksson, K (2009) *En kartläggning av högstadielävers sömnvanor samt hur detta påverkar deras skolarbete. En surveystudie ur ett genusperspektiv*. Högskolan i Gävle, Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi. Examensarbete i pedagogik, C-nivå, 15 hp.

Studier visar att ungdomar behöver minst åtta timmars sömn. Under puberteten sker en hormonomställning som gör ungdomar trötta och många ungdomar är inte tillräckligt utvilade vid morgonens skolstart. TV och Internet ses alltmer som ett hot gentemot ungdomars sovvanor då mediekonsumtionen ökar. Studier visar att det är mer vanligt hos pojkar att föräldrarna är med och bestämmer sovtiden, men även att flickor anger längre sömntid. Syftet med denna studie är att bland elever i årskurs nio se hur vanor innan sänggående påverkar deras sömnvanor och sömnkvalitet samt se hur eleverna upplever att sömnen påverkar skolarbetet. Detta kommer att jämföras utifrån ett genusperspektiv. En kvantitativ undersökningsmetod i form av elva enkätfrågor har använts och delats ut till elever i årskurs nio. Sammanlagt deltog 135 elever, varav 81 pojkar och 54 flickor. Majoriteten av eleverna sover åtta timmar per natt och lägger sig mellan klockan 22.00 och 23.00. Pojkar går och lägger sig senare än flickorna. De elever som uppger att de sover bra uppger även sig vara mest utvilade under skoldagen. De elever som studerar minst efter skoltid bestämmer även i större utsträckning själva när de ska lägga sig. Flickor lägger ner mer tid på skolarbete än pojkar. Majoriteten av eleverna störs inte av sin nattsömn, men många flickor uppger att de upplever stress och oro i samband med sömn.

Nyckelord: sömn, ungdomar, vanor, genusperspektiv, påverkan, skolarbete

Innehållsförteckning

Abstrakt	4
Innehållsförteckning	5
1. Inledning.....	6
2. Genomgång av litteratur och tidigare forskning	6
2.1. Sömnbehov.....	6
2.1.1. Individuella sömnbehov	7
2.1.2. Hur många timmar sömn behövs?	7
2.1.3. Följder av sömnbrist	8
2.2. Vad händer under sömnen?.....	8
2.2.1. Sömnens olika stadier.....	8
2.2.2. Sömnens inverkan på hormoner	9
2.3. Påverkansprocesser.....	9
2.3.1. Skolans påverkan på sömnen.....	9
2.3.2. Föräldrar påverkar barnen	10
2.3.3. Teknologins påverkan på ungdomars sömnvanor.....	11
2.3.4. Faktorer som påverkar sömnen och skolarbetet.....	11
2.4. Konklusion av bakgrund	12
3. Syfte.....	13
4. Metod.....	13
4.1. Datasamlingsmetod.....	13
4.2. Urval, undersökningsgrupp och genomförande	13
4.3. Enkätfrågornas utformning.....	14
4.4. Bearbetning av insamlat material.....	14
4.5. Reliabilitet och validitet	14
5. Resultat och analys: sömnvanor och genus.....	15
5.1. Diagram över resultat.....	15
5.1.1. Aktivitet innan sänggående	15
5.1.2. Tid för sänggående	16
5.1.3. Vem bestämmer när eleverna ska sova?	16
5.1.4. Sömnkvalitet.....	17
5.1.5. Antal timmars nattsömn.....	17
5.1.6. Uppskattad sömnkvalitet	18
5.1.7. Upplevd grad av att vara utvilad.....	18
5.1.8. Upplevd grad av koncentration.....	19
5.1.9. Avsatt tid för skolarbete	19
5.1.10. Pojkarnas betyg	20
5.1.11. Flickornas betyg	20
5.2. Diagram över variabler.....	21
5.2.1. Flickors upplevda grad av att vara utvilad utifrån hur de sover.....	21
5.2.2. Pojkars upplevda grad av att vara utvilad utifrån hur de sover.....	21
5.2.3. Låga betyg och upplevd grad av att vara utvilad	22
5.2.4. Antal timmars nattsömn och upplevd koncentration	22
5.2.5. Elever som pluggar mer än en timme om dagen.....	23
5.2.6. Kvällsaktivitet och läggdags gällande pojkar	23
5.2.7. Kvällsaktivitet och läggdags gällande flickor.....	24
5.2.8. Skolarbete och påverkan på läggdags gällande pojkar	24
5.2.9. Skolarbete och påverkan på läggdags gällande flickor.....	25
5.2.10. Pojkars upplevda nattsömn och sömnkvalitet.....	25
5.2.11. Flickors upplevda nattsömn och sömnkvalitet.....	26
5.2.12. Störd nattsöm och upplevd grad av att vara utvilad	26
5.2.13. Betygspoäng och upplevd grad av att vara utvilad	27
5.2.14. Betygspoäng och koncentration.....	27
5.3. Konklusion av resultat.....	28
6. Diskussion	28
6.1. Metoddiskussion.....	28
6.2. Resultatdiskussion.....	29
6.3. Förslag till åtgärder och vidare forskning.....	32
7. Referenser	33
7.1. Källor.....	33
7.2. Elektroniska källor.....	34

1. Inledning

Kvällsvanor skiljer sig åt utifrån ett genusperspektiv då pojkar i större utsträckning sitter framför datorn det sista de gör före läggdags, medan flickor pratar i telefon (Punamäki & Wallenius et al, 2006). Dessa skilda vanor avspeglas utifrån hur män och kvinnor förväntas uppträda i vardagliga situationer, vilket grundar sig i de skilda könen uppväxt, familjeliv samt sexuella relationer (Connell, 2003). Dessa vanor i samband med den miljö människan har kring sig påverkar sömnvanorna. Detta innebär att sömnvanor är starkt kopplat till en individs livsstil och något som kan förändras beroende på hur ens vanor ser ut.

Sömnbehovet är individuellt (Sjukvårdsrådgivningen, 2008-11-17), dock menar forskare att tonåringar behöver minst åtta timmars sömn för att orka med vardagen (Höjer, 2008). Studier har visat att tonåringar inte sover lika många timmar som de behöver (Amschler & McKenzie, 2005; Breslau & Roth, 1997; Höjer, 2008; Sörensen & Ursin, 2001). I dagens samhälle är brist på god och tillräcklig sömn ett ökande folkhälsoproblem (Åkerstedt & Wallskär, 2008). För att tonåringarna ska hålla koncentrationen uppe under skoldagen och orka prestera krävs att de är utvilade. Detta eftersom koncentration, minnesfunktioner, återhämtning samt uppbyggnad av kroppen kräver goda sömnvanor, främst hos individer som växer (Gårberg & Klefbom 2007; Lennernäs, 2006).

Att kartlägga ungdomars kvälls- och sömnvanor är relevant eftersom sömnens kvalitet och längd spelar en avgörande roll för ungdomars välmående och hälsa. Ser man till rapporter (Socialstyrelsen 2005-111-2; Statens folkhälsoinstitut 2003:17; Statens folkhälsoinstitut 2006:10) kring svenska barns och vuxnas hälsotillstånd belyses sällan eller inte alls sömnvanor som ett problem eller som en viktig faktor gällande hälsa. Insatser och interventioner kan först sättas in först då man är medveten om hur den nuvarande situationen för ungdomars vanor och livsstil ser ut (Svedenberg & Svensson, 2001). Livsstil och vanor skiljer sig ofta mellan de olika könen, vilket även forskning kring detta område visar. Undersökningar indikerar även på att genuskillnader finns gällande sömnvanor och skolprestationer (Nordlund & Norberg, 2004). För att få en klar bild över hur situationen ser ut anser vi att det krävs en survey kring detta område. Att sätta in tidiga insatser och belysa problemen i tidig ålder ökar chanserna för individer med sömnproblem att få bukt med dessa.

Utifrån tidigare forskningar och rapporter väcks tankar om att ungdomars sömnbehov ej tillfredsställs och att det således påverkar skolarbetet. Vidare ställer sig författarna sig frågan vad det är som påverkar ungdomarna att anamma de sovbetenden de har. Vidare vill vi undersöka och fördjupa denna hypotes, att kvälls- och sömnvanor påverkar skolarbetet, stämmer gällande ungdomar. Då tidigare forskningar visar på att det allt mer växande mediasamhället inskränker på ungdomars sömn är även det en aspekt som bör undersökas vidare. Begrepp som är viktiga att ta med i denna survey är påverkansprocesser, skolarbete, vanor, sömnbehov och genuskillnader.

2. Genomgång av litteratur och tidigare forskning

Nedan presenteras litteratur och tidigare forskning som gjorts kring sömn och dess betydelse för individen, med störst fokus på tonåringar i ett genusperspektiv. Litteraturen kommer att presentera vilka faktorer som påverkar sömnvanorna och skolarbete samt hur mycket tonåringar bör sova och vilken betydelse sömnen har på individen.

2.1. Sömnbehov

Sömnbehovet varierar individer emellan, dock är forskarna överens om att barn och ungdomar behöver mycket sömn och återhämtning då deras kropp och hjärna utvecklas (Sjukvårdsrådgivningen 2008-11-17). I puberteten inträffar kraftiga biologiska och sociala förändringar som kan rubba dygnsrytmen (Lennernäs, 2006). Sover barn och ungdomarna för lite

försämras deras minne och koncentrationsförmåga, vilket innebär att de får svårare att lära sig nya saker (Henriksson, 2006).

2.1.1. Individuella sömnbehov

Många forskare, där ibland Lennernäs (2006) och Åkerstedt (2001) använder sig av begreppen kvälls- och morgonmänniskor. Däremellan finns även de människor som ligger mitt emellan morgon- och kvällsmänniskor. Kvällsmänniskor tenderar att lägga sig sent samt vara morgontrötta. Morgonmänniskor å andra sidan går och lägger sig tidigare och vaknar pigga och utvilade på morgonen (Lennernäs 2006). Hos de tonåringar som räknas som kvällsmänniskor, innebär det att skolans starttider tvingar upp dem innan de sovit tillräckligt. Vidare blir de vanligtvis inte alerta förens senare på förmiddagen. För morgonmänniskor innebär det motsatsen då de känner sig mer okoncentrerade ju längre dagen går. Således presterar människor olika bra under olika tider på dygnet. Följaktligen passar inte skolans tider alla individer optimalt (Lennernäs, 2006; Lennernäs & Gillberg 2001).

Sömnbehovet varierar med åldern och mellan olika individer. Spädbarn sover cirka 80 procent av dygnet och saknar dygnsrytm under det första halvåret (Jönsson, 1995; Lennernäs, 2006). Under puberteten sker en kraftig förskjutning av dygnsrytmen hos många individer, och kvällsmänniskor är oftast överrepresenterade bland ungdomar vilket delvis beror på hormonomställningarna man har under tonåren och som gör ungdomar trötta (Höjer, 2008; Lennernäs & Gillberg, 2001; Skolhälsovård, 2005:1). Då 90 procent av alla tonåringar är kvällsmänniskor är många ungdomar inte tillräckligt utvilade för att börja skolan klockan åtta på morgonen (Höjer, 2008).

Undersökningar visar att kvinnor anger längre sömntid samt upplever sig ha ett större sömnbehov, till skillnad från män. Kvinnor, 40 procent, uppger att de får otillräckligt med sömn, motsvarande siffra för männen är 20 procent (Henriksson, 2006; Hetta, 1994). Den omfattande undersökningen av Nordlund och Norberg et.al (2004) gällande ungdomars dygnsrytm och skolvänor visar att flickor i större utsträckning än pojkar upplever sig få för lite nattsömn minst tre dagar i veckan. Människor som växer upp i ett genuspräglat samhälle stöter ofrånkomligt på genusrelationer och deltar aktivt i dem (Connell, 2003). Connell menar att varje gång vi talar om "en kvinna" eller "en man", hänvisar vi till ett system av tolkningar, förutsättningar, undertoningar och anspelningar som har ackumulerats under hela vår kulturs historia. Innebörden av dessa ord är enormt mycket större än de biologiska kategorierna hona och hane (ibid.).

2.1.2. Hur många timmar sömn behövs?

Då tonåringar växer snabbt behöver de extra mycket sömn för att kroppen skall kunna återhämta sig psykiskt och fysiskt (Lennernäs, 2006). Antalet sömntimmar för ungdomar i åldern 13-14 år varierar men bör sannolikt ligga på nio till tio timmar per natt, fram till 17-18 års ålder då sömnbehovet minskar med en timme (Skolhälsovård 2005:1). I en studie av Torbjörn Åkerstedt, professor på Institutet för Psykosocial Medicin, studerades ungdomars sömnbehov och sömnens påverkan på skolan och det påvisades att tonåringar behöver minst åtta timmars sömn (Höjer, 2008). I likhet med detta visade en undersökning, publicerad i *Journal of research on adolescence* 16(3), 353-378 (2006) att genomsnittet för de 750 ungdomarna som deltog i undersökningen, sov i genomsnitt åtta timmar per natt.

Åkerstedt har kommenterat en enkätundersökning bland niondeklassare i Göteborg (Höjer, 2008). Enkäten kartlägger ungdomars sömnvanor. Undersökningen visade att mer än hälften av eleverna sover sju timmar eller mindre per natt samt att nästan två av tio av eleverna sover sex timmar eller mindre per natt. Detta anser Åkerstedt är för lite sömn för en växande individ. Ungdomar mellan 15 och 16 år är den tröttaste åldersgruppen och hälften av dem är så pass trötta att de ligger på gränsen till sjukligt trötta (ibid.). Vidare visar en undersökning från Norge, som gjorts på barn och

ungdomars sovvanor (Sörensen & Ursin, 2001), att ingen av ungdomarna tyckte att de fick tillräckligt med sömn.

2.1.3. Följder av sömnbrist

Effekterna av måttlig sömnbrist är trötthet, tunga ögon, huvudvärk, irritation och koncentrationssvårigheter (Roos, Atterstam, 1989). Sömnbrist försämrar minnet, inlärningsprocessen, kreativiteten, reaktionsförmågan och koncentrationen, förmågan att hitta lösningar på problem. Utebliven sömn försämrar även förmågan att genomföra aktiviteter. Dessa faktorer syns tydligt i skolarbete (Gårberg & Klefbom, 2007; Lennernäs, 2006). Detta märks ofta i form av att provresultat blir försämrade hos elever som sover för lite samt att dessa elever i större utsträckning är frånvarande från skolan (ibid.). I en studie som Alexander Perski, stressforskare och docent i medicinsk psykologi på Karolinska Institutet, uppgav över hälften av 200 flickor från årskurs 2 på gymnasiet att de hade symtom på utmattning, såsom koncentrationssvårigheter och sömnproblem (Höjer, 2008).

Statistik från Apoteket visar att utskrivningar av sömnmedel och lugnande mediciner till unga har tredubblats de senaste fem åren (Höjer, 2008). Den grupp som sover sämst i Sverige är ungdomar och orsaken till detta är oro för studier, umgänge med vänner samt tv-tittande. På stressmottagningen i Stockholm har man mött många äldre kvinnor som menar att deras stress satte fart under den tid de gick i skolan. Stressforskaren Alexander Perski menar därför att det är i skolåldern som stress måste förebyggas så eleverna får chans till bättre sömnvanor (ibid.).

2.2. Vad händer under sömnen?

Sömnen har en stor betydelse för alla levande varelser. Vi människor tillbringar i genomsnitt 25 år av våra liv till att sova och det finns flera anledningar till att vi spenderar nästan en tredjedel av våra liv sovandes (Fluchaire, 1985). Fram till mitten av 50-talet ansåg man att sömnen endast var ett homogent tillstånd men idag vet man att under sömnen pågår en rad viktiga och föränderliga processer i kroppen och hjärnan (Roos & Atterstam, 1989).

2.2.1. Sömnens olika stadier

Man kan dela upp sömn och vakenhet i två olika kategorier; sömnens anabola, uppbyggande och återhämtande processer och vakenhetens katabola, nedbrytande, processer. (Jönsson, 1995; Nordlund & Norberg, et al. 2004). Sömnen delas vanligtvis in i två huvudgrupper; REM-sömn och icke-REM-sömn (Hetta, 1994). REM står för Rapid Eye Movement (hastiga ögonrörelser). Icke-REM-sömn delas i sin tur in i fyra olika sömnstadier. Forskning tyder på att icke-REM-sömn har en läkande effekt för kroppen då den återställer skadad nervvävnad i hjärnan och reparerar skador uppkomna vid sjukdomar (Jönsson, 1995 & Roos, Atterstam, I, 1989). Icke-REM-sömnen är således viktig för barn och ungdomar som växer (Hetta, 1994; Gårberg & Klefbom, 2007; Punamäki, Wallenius, et al. 2006).

REM-sömnen uppkommer flera gånger under natten (Roos & Atterstam, 1989). Forskning på djur har visat att REM-sömnen har en viktig funktion gällande återuppbyggandet av noradrenalin, vilket är viktigt för hjärncellernas funktion (ibid.). Sömnforskaren Torbjörn Åkerstedt menar att sömnen har en stor betydelse för återhämtningen och att det inte endast handlar om tillräckligt lång nattsömn utan dessutom om att sova bra och ostört under natten (Skolhälsovård 2005:1). Således kompenseras inte sömnbrist med antal timmar utan i hur intensiv och ostörd sömnen är (Åkerstedt, 2001). Störs djupsömnen under natten behöver dock sömnlängden förlängas för att kompensera den förlust av sömn som störningen eller uppvaknandet medförde (ibid.).

2.2.2. Sömnens inverkan på hormoner

Under tonåren sker hormonomställningar i kroppen vilket ofta leder till att ungdomar förskjuter sina sömnvanor och därmed sover mindre än vad deras kroppar behöver under skolveckorna (Höjer, 2008; Lennernäs & Gillberg, 2001; Skolhälsovård, 2005:1). Det är framförallt två ämnen som bygger upp kroppen under sömnen, tillväxthormonet GH och ämnet melatonin som innehåller sömn- och vitaliseringshormoner. Speciellt hos barn och ungdomar sker insöndringen av tillväxthormoner till stor del under sömnen (Nordlund & Norberg et al. 2004).

GH-hormonerna har en viktig betydelse gällande att bygga upp kroppens vävnader, stödja minnesfunktioner och stärka immunförsvaret. GH stimulerar även längdtillväxten och en långvarig störd sömn kan leda till att barn och ungdomar stannar i växten (Lennernäs, 2006). Melatonin utsöndras nattetid oberoende av om man sover eller är vaken. Dock påverkas sekretionsmängden av adrenalin och noradrenalin (androgena hormoner). Utsöndringen påverkas även av mängden ljus – låg utsöndring i ljus och hög utsöndring i mörker (Jönsson, 1995). Melatonin samordnar olika processer i ämnesomsättningen och återställer kroppens dygnsrytm till växlingarna mellan ljus/aktivitet och mörker/sömn. Melatonin sägs även ha skyddande effekter på cancer då det skyddar mot fria radikaler (Lennernäs, 2006).

2.3. Påverkansprocesser

Idag lever människan i ett samhälle som är vakat dygnet runt. Skola och fritid sprids allt mer utöver dygnets alla timmar. TV, Internet och övriga kommunikationstekniska hjälpmedel ses alltmer som ett hot gentemot ungdomars sömnvanor, då undersökningar visar att mediekonsumtionen ökar bland barn och ungdomar (Nordlund & Norberg et al. 2004). Tonåringar beskrivs som befolkningens sömnigaste och forskare uppmanar således föräldrar till att se till att deras tonåringar sover ordentligt (Henriksson, 2006). Föräldrarna har en stor betydelse för sina barns vanor, gällande både skolarbete, fritidsvanor och sömn (Skolhälsovård 2005:1). Stöd från föräldrarna kan således ses som en friskfaktor då föräldrarna tillsammans med barnen kan skapa en hållbar och förebyggande miljö. Jämställdhetsaspekter är idag erkända som betydande för den psykiska hälsan hos både kvinnor och män. Det har hävdats att ungdomars utveckling traditionellt sett är manlig utveckling som betonar självständighet och prestation. Ett utvecklingsmönster som förmodligen är typiskt för unga kvinnor är att de strävar efter känslomässig närhet och omhändertagande (Berg-Kelly & Kullander 1999). Även Connell (2002) menar att genusidentiteten tillskriver flickors roll som förväntas vara omvårdande, lättpåverkade, pratsamma och mer känslösa än pojkar som istället förväntas vara aggressiva, envisa, tystlåtna och rationella. Ungdomar lär sig att hantera genusordningen. De lär sig att anta en viss genusidentitet och utföra vissa genusprestationer. Varje gång vi talar om "en kvinna" eller "en man", hänvisar vi till ett jättelikt system av tolkningar, förutsättningar, undertoningar och anspelningar som har ackumulerats under hela vår kulturs historia. Innebörden av dessa ord är enormt mycket större än de biologiska kategorierna hona och hane (ibid.).

2.3.1. Skolans påverkan på sömnen

När det handlar om att påverka barns hälsa, utveckling och lärande är skolan den viktigaste arenan, bortsett från familjen. Skolor och lärares arbete är därmed av stor vikt då det handlar om att främja elevers psykiska hälsa. Elever uppger att de har höga prestationskrav, mycket läxor och är stressade över skolarbete (Folkhälsoinstitutet, 2008-10-06). I en undersökning angående ungdomars dygnsrytm och skolarbete (Nordlund & Norberg, et al. 2004) visade sig en stor skillnad gällande välmående i skolan mellan flickor och pojkar då flickor känner sig ledsna och nedstämda i en högre grad än pojkarnas gör. Skolans personal påverkar barnens självbild (Flising & Fredriksson & Lund, 1996). I en skola representerar lärarna en rad olika mönster av maskulinitet och femininet inför barnen, helt enkelt som ett resultat av mångfalden hos deras egna liv (Connell, 2003). Det är sannolikt att barnen tar till sig en del av genuspolitiken bland de vuxnas spänningar, klyftor och

allianser. De vuxna kan å sin sida vara splittrade i genusfrågor när det gäller behandling av barnen (ibid.).

Höjer diskuterar i sin bok *Uppdrag hälsa (2008)* om huruvida det är rätt att eleverna ska börja skolan redan klockan åtta på morgonen, då en stor del av eleverna inte hunnit sovit ut. Skolverket menar att det är upp till varje kommun att besluta vilken tid eleverna ska börja skolan och sömnforskare har lagt fram flextid i skolan som ett förslag (ibid.).

I Minnesota USA, har en undersökning gjorts (Wahlström & Wrober & Kubow, 2001) där skolelever i ett område har börjat skoldagen en timme senare än övriga skolorna i området. Det visade sig att eleverna sov bättre om nätterna, var mindre trötta under skoldagen samt kände ett större välbefinnande i jämförelse med de kontrollskolorna. Dessutom märkte även lärare samt föräldrar förändringar i form av lugnare lektioner, mer fokuserade elever samt fler elever som åt frukost. Ytterligare en studie från USA (Forquer & Camden, et al. 2008) visar att genomsnittsstudenten sov cirka 7,5 timme under vardagar och mer än 33 procent uppgav att de kände sig trötta under skoldagen. I studien *Daytime sleepiness: An epidemiological Study of Young Adults (1997)*, som gjorts i USA bland personer i åldern 26-31, visade resultatet ett medelvärde på 6.7 timmars nattsömn och att det fanns samband mellan minskad nattsömn och trötthet under dagen.

2.3.2. Föräldrar påverkar barnen

Arne Lowden är professor på Institutionen för psykosocial medicin på Karolinska Institutet. Han uppger att undersökningar visar att ungdomar idag sover mindre än sina föräldrar på vardagarna. Vad som ligger till grund för detta anser han är att föräldrarna alltmer låter barnen bestämma över sin fritid och därmed även över sin sömn (Höjer, 2008). Lowden anser att föräldrar behöver sätta upp mer regler för barn och ungdomars sömnvanor (Skolhälsovård, 2005:1). Ungdomar lär sig att hantera genusordningen och de lär sig att anta en viss genusidentitet och utföra vissa genusprestationer (Connell 2003). I studien *Dygnsrytm och skolarbete (2004)* uppger flickorna att de själva bestämmer tid för sänggående. Pojkarna anger att det är mer vanligt att föräldrarna är med och bestämmer. En studie (Punamäki & Wallenius et al. 2006), med fokus på könsskillnader visar på att föräldrar i större utsträckning pratar med sina döttrar om känslor och relationer, än med sina söner.

Graden av aktivitet kontra passivitet är beroende av olika miljöfaktorer – fysiska som såväl sociala. Föräldrar påverkar barn och ungdomars samspel i den sociala miljön. Andra personers upplevelser av sin omgivningsmiljö påverkar i sin tur den studerande individen eller individernas samspel med den fysiska och sociala miljön (Björklid & Fischbein, 1996). En förändring av levnadsvanor, där etablerandet av goda kvälls- och sömnvanor hör, är en process som tar sin tid och måste få ta tid (Svederberg & Svensson & Kindeberg, 2001). Idag är kunskapen begreänsad kring hur man ska nå människor med kunskap och färdighet om att de själva kan ta ansvar för sina levnadsvanor. Att som ungdom förändra eller förbättra sina kvälls- och sömnvanor kan kräva beslut och stöd från fler än enbart individen, framförallt från vuxna förebilder så som föräldrar. Det behövs även en kunskapsbyggnad och ett förvärvande av praktisk kunskap (ibid.).

Föräldrar är ingen enhetlig grupp utan lever i olika kulturer och har således varierande kunskaper och erfarenheter och deras syn på kunskap och vad kunskap är, är varierande. De kan även ha olika syn på barn, barns uppfostran och utveckling. Således leder detta till att föräldrarnas krav och förväntningar på skolan är mångskiftande (Flising & Fredriksson & Lund, 1996). Föräldrarna har en särställning hos barnen genom att de är de som utformar barnets grundläggande inställning, till exempelvis skolan. När barnen börjar skolan upphör inte föräldrarnas påverkan dock påverkar även skolans personal och lärare barnens självbild (ibid.).

2.3.3. Teknologins påverkan på ungdomars sömnvanor

Åkerstedt pekar på att vårt ”dygnet-runt-samhälle” påverkar sömnen. Exempel på detta samhälle kan vi se då det alltid finns något att se på TV samt att affärer har nattöppet (Höjer, 2008). Lennernäs och Gillberg (2001) ifrågasätter om vi är anpassade till detta ”dygnet-runt-samhälle” som vi vuxna lever i idag, samt vad som händer när barnen tar efter oss vuxna och följer med i detta mönster. De spekulerar vidare i hur det ständiga datoranvändandet påverkar ungdomar och menar att det hotar ungdomars sömnvanor mer än vad det gjorde för tjugo år sedan, i och med att datoranvändandet även det bidrar till ett ”dygnet-runt-samhälle” (ibid.).

Punamäki och Wallenius (et al. 2006) har gjort en undersökning på finska ungdomarnas vanor kring tekniska kommunikationsmedel. Vanorna kopplades samman med ungdomars sömnvanor för att undersöka eventuella samband mellan högt användande av tekniska kommunikationsmedel och sömnvanor. De medverkande i studien var mellan 12 och 18 år. Resultatet visade på att pojkarna spelade tv- och datorspel och använde Internet oftare än flickorna, medan flickorna använde mobiltelefonen i större utsträckning än pojkarna. Utifrån detta diskuteras sociala och psykosociala skillnader mellan könen och en aspekt man kom fram till var att flickorna i större utsträckning var intresserad av att kommunicera medan pojkarna istället var intresserade av surfande på Internet samt dataspelande (ibid.). Det höga användandet av dessa kommunikationstekniska hjälpmedel kunde kopplas samman med svag upplevd hälsa i samband med dåliga sömnvanor. Studier från Sahlgrenska visar att det finns samband mellan hög it-användning och sömnsvårigheter, stress och depressioner (Leissner, 2006). En SSU rapport har visat att ungdomar mellan 12-15 år tittar på TV mellan en och två timmar om dagen, mer än en fjärdedel ser på TV mer än tre timmar om dagen (SSU 2006:77).

2.3.4. Faktorer som påverkar sömnen och skolarbetet

Nedan presenteras faktorer utöver sömnen som påverkar skolarbetet.

Kost

Rapporten *Stress hos barn och ungdomar* från Skolhälsovård, 2005:1, visar att människor som sover för lite även äter färre antal måltider under en dag, de har mer oregelbundna matvanor samt äter onyttigare mellanmål och äter dessutom mindre grönsaker än dem som sover mer. En svensk undersökning gjord av Nordlund och Lennernäs (2001) visar att kvällsmänniskor bland 13 och 14-åringar åt frukost mer sällan än morgonmänniskor. Kvällsmänniskor tenderar att sova längre på morgnarna och således hoppar över frukosten. Äter inte eleverna tillräckligt och dessutom sover för lite innan skolan gör detta att de presterar mindre och har svårare för intellektuella aktiviteter (ibid.). Dessutom åt kvällsmänniskorna mer onyttiga mellanmål än morgonmänniskorna. Studier som presenteras i rapporten *Stress hos barn och ungdomar* från Skolhälsovård (2005:1) har visat att elever som hoppar över frukosten presterar sämre på teoretiska prov. Dessutom har det påvisats att antalet svenska elever i årskurs 9 som hoppar över skollunchen har ökat de senaste tio åren. År 2000 hoppade hälften av dessa elever över någon lunch i skolan under en veckas tid (ibid.). Elever som är trötta och hungriga blir ofta oroliga och stökiga samt har svårt att koncentrera sig.

I en studie bland 1760 högstadiel elever visade det sig att 16 procent sällan, ibland eller aldrig åt av skollunchens huvudrätt utan åt istället lunch på närliggande restauranger eller hemma. Ett stort antal elever äter aldrig eller sällan frukost. 28 procent av eleverna uppgav att de känner sig ganska eller mycket trötta och hängiga under skoldagarna. 26 procent av flickorna uppgav att de hade svårt att hänga med i skolarbetet, motsvarande siffra för pojkarna var 15 procent. Dessutom visar undersökningen att de elever som sällan eller aldrig äter frukost har svårare att hänga med i arbetet (Nordlund & Jacobsson, 1997).

Stress

Stress kan påverka sömnvanorna då det kan leda till att man får svårt att somna och sover kortare än vanligt (Skolhälsovård 2005:1). Man kan även reagera tvärtom och sover onormalt länge men med dålig sömnkvalitet, som leder till trötthet under dagarna. Detta i sin tur leder till en ökad stresskänslighet. Den ökade stresskänsligheten kan göra det svårt att bemöta påfrestningar i skolan, i hemmet samt på fritiden. Alla individer har olika förutsättningar för att hantera stress och individens faktorer, tidigare livshändelser, dess levnadsvanor, stödjande miljö samt socialt stöd spelar en stor roll. Dessa faktorer kan stödja individen och avbryta eller förhindra en negativ stressutveckling (ibid.)

Fysisk aktivitet

Människan behöver rörelse för att fungera optimalt och för att må bra i såväl kropp som själ. Att under en längre tid undvika fysisk aktivitet och ansträngning får till följd att den fysiska och psykiska funktionsförmågan sänks (Engström, 1999). Syre behövs inte enbart för muskelarbete utan behövs även för hjärnarbete. En vältränad person kan utnyttja 40-50 procent av sin maximala fysiska arbetsförmåga under en arbetsdag till skillnad från en otränad person som enbart utnyttjar 20-25 procent (Faskunger & Hemmingsson, 2005).

Fysisk aktivitet påverkar oss genom att vi orkar mer under skoldagen, har lättare att koncentrera oss, får bättre självförtroende, får bättre kondition, får bättre styrka och uthållighet. Detta i sin tur leder till bättre sömnkvalitet. På längre sikt kan fysisk aktivitet motverka övervikt, motverka nedstämdhet och depression, förebygga hjärt- och kärlsjukdomar, förebygga diabetes och framförallt öka chanserna till att få ett längre och friskare liv (Lennernäs, 2006)

Barn idag behöver röra sig mer och skolan är en avgörande arena i detta då samtliga barn spenderar en stor del av sin tid där, dock är övervikten och fetman i Sverige ett sådant stort problem att det krävs att ett flertal arenor i samhället behöver hitta lösningar. Då samtliga elever tillbringar mycket tid i skolan kan denna arena ge lika villkor till alla elever och jämna ut sociala skillnader inom området hälsa (Skolhälsovård 2005:3). Studier har visat på att fysiska aktiviteten minskar i ungdomsåren, främst i åldern 12 till 18 år. Minskningen är större bland flickor än pojkar. Flickor tenderar att vara mindre engagerade i träningsaktiviteter samt att många flickor sällan eller aldrig tränar (Nordlund & Norberg et al. 2004).

2.4. Konklusion av bakgrund

Forskning visar att ungdomar behöver minst åtta timmars sömn per natt för att vara utvilade och koncentrerade under skoldagen (Höjer, 2008; Skolhälsovård 2005:1) och att ungdomar upplever att de inte får tillräckligt mycket med sömn (Sörensen & Ursin, 2001). Får inte elever tillräckligt med sömn försämras minnet, inlärningsprocessen och koncentrationen vilket syns tydligt i skolarbetet (Gårberg & Klefbom 2007; Lennernäs 2006). Ungdomar i åldern 15-16 år är således den tröttaste åldersgruppen (Höjer, 2008). Vad som ligger till grund till detta kan ha många orsaker och en utav dessa är de levnadsvanor som ungdomar har. Då mediekonsumtionen, så som TV och Internet ökar, påverkar den alltmer ungdomars livsstil och tillika kvälls- och sömnvanor.

Resultat från Punamäki och Wallenius (2006) visar att datoranvändandet hos pojkar är högre jämfört med flickor, som i större utsträckning pratar i telefon. Vidare kan högt användande av mediekonsumtion kopplas till svag upplevd hälsa i samband med dåliga sömnvanor. Flickor uppges även prata om känslor och relationer med sina föräldrar i större utsträckning än pojkar. Genusidentiteten tillskriver flickors roll som förväntas vara omvårdande, lättpåverkade, pratsamma och mer känslösa än pojkar som istället förväntas vara aggressiva, envisa, tystlåtna och rationella (Connell 2003). De diskuteras att föräldrar behöver sätta upp mer regler kring elevers vanor gällande sömn (Skolhälsovård 2005:1) . Flickor uppger att de själva bestämmer tid för

sänggående med pojkar oftare uppger att föräldrarna är med och bestämmer tid för sänggående (Nordlund & Norberg et al. 2004). Att som ungdom förändra eller förbättra sina kvälls- och sömnvanor kan kräva beslut och stöd från fler än enbart individen, utan även vuxna förebilder så som föräldrar. Det behövs även en kunskapsbyggnad och ett förvärvande av praktisk kunskap (Svederberg & Svensson & Kindeberg 2001).

Punamäki och Wallenius et al. studie (2006) undersöker könsskillnader gällande användning av teknologiska kommunikationsmedel och hur det påverkar hälsan hos ungdomar. Undersökningen riktar in sig på teknologins påverkan, dock saknas en kartläggning över hur kvälls- och sömnvanor skiljer sig mellan könen och hur dessa påverkar sömnkvaliteten samt påverkar prestationen och koncentrationen under skoldagen. Studien *Dygnsrhythm och skolarbete* (2004) undersöker hur dygnsrhythmen påverkar skolarbetet hos pojkar och flickor. Dock saknas undersökningar kring vad som påverkar dygnsrhythmen och den alltmer förlorade sömnen (Breslau & Roth 1997; Höjer, 2008; Punamäki & Wallenius et al. 2006; Sörensen & Ursin, 2001), samt hur det i sin tur påverkar skolarbetet. Detta kommer att kartläggas i denna undersökning där det tas hänsyn till genusperspektivet. Att utgå från ett genusperspektiv i undersökningen ger en flerdimensionell infallsvinkel där eventuella skillnader kring beteenden och vanor kan upptäckas hos könen.

3. Syfte

Syftet med studien är att bland elever i årskurs nio, se hur vanor i samband sänggående påverkar deras sömnvanor och sömnkvalitet samt se hur eleverna upplever att sömnen påverkar skolarbetet. Detta kommer att jämföras utifrån ett genusperspektiv.

Det är relevant att understryka att denna studie fokuserar på det sociala könet, ur ett så kallat genusperspektiv och avser ej att se till de biologiska könsskillnaderna gällande påverkansprocesser.

4. Metod

I detta avsnitt redogörs studiens tillvägagångssätt, validitet och reliabilitet samt de etiska aspekterna som det tagits hänsyn till.

4.1. Datainsamlingsmetod

Då syftet med undersökningen var att kartlägga omfattningen av en företeelse, i detta sammanhang elevers sömnvanor och skolarbete, använder författarna sig av en kvantitativ forskningsmetod, i form av enkät (Svensson & Starrin 1996; Trost, 1997). Detta eftersom man når många personer, det är lättare att bearbeta och jämföra svaren (Ejvegård, 1993). Hade intervjuer valts som undersökningsmetod hade studien ej blivit lika omfattande samt att känslor och värderingar ej är av intresse i relevans till syftet. Då enkät valts som tillvägagångssätt når undersökningen ut till ett större antal elever samt att ju större urvalet är desto större sannolikhet att eleverna är representativa för ett större antal elever (Trost, 2001).

4.2. Urval, undersökningsgrupp och genomförande

Rektorer i en kommun i Mellansverige meddelades via e-mail där de erbjöds att låta deras elever i årskurs nio, delta i undersökningen. Vi avsatte en vecka för rektorerna att se över möjligheten att delta. Två rektorer svarade att de vidarebefordrat mailet till berörda klassmentorer, dock utan att vi fick någon respons från dessa. Då veckan gått skickades ett påminnelsemail ut till rektorerna. Efter detta utskick fick vi svar från en lärare som var intresserad av att låta deras elever i årskurs nio delta. Via telefonkontakt bestämdes datum och tid för utdelning av enkäterna. Enkäterna delades ut personligen av författarna under lektionstid. Anledningen till detta var att effektivisera undersökningen samt att göra den mer eftertraktad för skolorna att delta i. Detta eftersom de anställda på skolan ej skulle behöva lägga ner tid på att dela ut, samla in och posta enkäterna.

Samtliga elever blev informerade att enkäten var anonym och frivillig samt att svaren skulle behandlas konfidentiellt av författarna.

135 enkäter delades ut och besvarades och utgör undersökningens grund. Elever har fått fylla i de svar som passar bäst in på dem. De frågor i enkäten där bortfall funnits, redovisas ovanför tillhörande diagram. Bortfall för enskilda frågor rör de som ej svarat på frågan alls eller där fler alternativ än vad som föreskrivits har blivit ifyllda.

4.3. Enkätfrågornas utformning

Enkäten har utformats utifrån de frågeställningar som uppkommit under uppsatsens början, samt utifrån tidigare studiers enkäter (Forquer & Camden, et al. 2008; Nordlund & Norberg et al. 2004). För att få respons på den utformade enkäten gjordes en pilotenkät som omfattade fem enkäter. Responsen från dessa resulterade i att två meningsbyggnader omformulerades. Enkäten gick igenom under en handledarträff, vilket resulterade i ytterligare en fråga, *Fråga 8* (se Bilaga 1). Fler svarsalternativ lades även till frågorna 6 – 8 (se Bilaga 1) för att fylla ett bredare spektrum.

I enkäten finns ett svarsalternativ där deltagaren själv kan välja att själv fylla i ett eget svar om de ovannämnda alternativen ej stämmer in på dem. Just denna fråga kan ses som kvalitativ, då den öppnar upp för eget tänkande och baseras på författarnas egen tolkning. Dock är denna fråga hårt strukturerad då den ingår i en enkät.

4.4. Bearbetning av insamlat material

En sammanställning av enkätfrågorna genomförde och de ifyllda enkäterna kategoriserades in i pojkar och flickor för att sen sammanställas manuellt. Detta genom att författarna delade in deltagarnas svar i olika högar för respektive svarsalternativ. Bivariat- och multivariatanalys gjordes då var och en av högarna räknats ihop för att sedan jämföras med varandra. Alla enkäter och variatanalys räknades om till procentsatser med hjälp av miniräknare. Vidare matades resultatet och tillhörande variatanalys in manuellt i Microsoft Excel där stapeldiagram utformades. Förklaring och analys skrevs till varje diagram för att tydliggöra och förenkla utläsandet av diagrammen.

För att lättare kunna jämföra elevers betyg adderades varje enskilds elevs betyg enligt följande; 0 poäng för IG, 5 poäng för G, 10 poäng för VG samt 15 poäng för MVG. Medelbetyget för alla elever är 32 poäng. Vidare kategoriserade vi in eleverna i två grupper; de som hade mindre än 30 poäng och de som hade 30 poäng eller mer.

4.5. Reliabilitet och validitet

Alla elever har inför deras medverkan blivit informerade om enkätens syfte och deras rättigheter gällande deltagandet. Samtliga enkäter har utförts på lektionstid i klassrummen, med klassföreståndare närvarande. Detta för att alla deltagare skall ha samma villkor och förutsättningar och inte utsättas för slumpinfltelser, vilket stärker studiens reliabilitet, det vill säga studiens tillförlitlighet (Trost, 2001). Vidare är enkätfrågorna formulerade med vardagsspråk och lätta att begripa vilket ytterligare stärker studiens reliabilitet (ibid.).

Validitet avser giltigheten, det vill säga att man undersöker det som ämnas undersökas (Trost, 2001). Frågorna och dess svarsalternativ i enkäten (se Bilaga 1) utformades utifrån studiens syfte, det vill säga att frågorna mätte det som avseddes att mäta vilket stärker studiens validitet.

4.6. Etiska överväganden

Vetenskapliga rådet (Vetenskapliga rådet, 2008-10-29) tar upp fyra forskningsetiska principer en forskare bör utgå från vid undersökningar. De fyra principerna är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *nyttjandekravet* och *konfidentialkravet*.

Deltagarna har informerats om deras roll i undersökningen samt vilka villkor som gäller för deras deltagande, vilket uppfyller informationskravet. Inför undersökningen upplystes deltagare att deras medverkan var anonym och frivillig samt att de kunde avbryta sin medverkan när som helst. Innan enkäten (se Bilaga 1) delades ut till deltagarna samtyckte skolans linjeledare samt klassernas mentorer. Vi uppfyller samtyckeskravet, då samtycke hos utgiftslämnaren och undersökningsdeltagarna inhämtats samt att undersökningsdeltagarna själva har rätt att bestämma om hur länge och på vilka villkor de skall delta. Nyttjandekravet föreskriver att deltagarna ej skall utsättas för olämplig påtryckning eller påverkan i samband med sin medverkan samt att beroendeförhållanden inte bör föreligga. Detta krav uppfylls då deltagarna inte blivit påverkade eller utsatta, då de blivit informerade om frivilligt deltagande. Enkäten (se Bilaga 1) är anonym och uppfyller konfidentialkravet då personerna i undersökningen getts största möjliga konfidentialitet då deltagarna ej går att identifiera utifrån enkäterna.

5. Resultat och analys: sömnvanor och genus

I det följande avsnittet följer en presentation av undersökningens resultat. 60 procent av eleverna som deltog var pojkar och 40 procent flickor. Majoriteten av eleverna har 30 betygspoäng eller mer, varav 66 procent av pojkarna och 56 procent av flickorna.

Diagram 5.1.1. till 5.1.11. är resultatet av enkätens frågor (se Bilaga 1) och diagram 5.2.1. till 5.2.14. är resultat på de variabler och samband som undersökts utifrån enkäten.

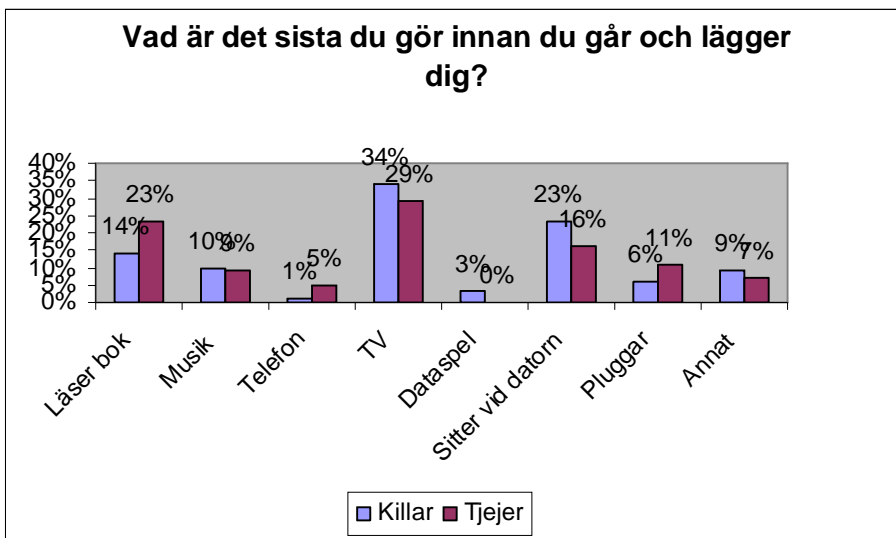
5.1. Diagram över resultat

Resultatet redovisas i form av förklarande text med tillhörande diagram. I samtliga diagram visar x-axeln andel procent medan y-axeln visar olika variabler utifrån frågeställningen. Där genuskillnader har gjorts presenteras dessa i två olika staplar eller i varsitt diagram.

5.1.1. Aktivitet innan sänggående

Diagrammet nedan visar på vilken aktivitet pojkar och flickor uppger att de utför före läggdags. Den vanligaste förekommande aktiviteten är *TV* hos både pojkar (34 procent) och flickor (29 procent). Pojkarna uppger i större utsträckning att de *Sitter vid datorn* (23 procent) jämförelsevis med flickorna (16 procent). Detta i likhet med forskning som visar att pojkar i större utsträckning sitter vid datorn än flickor (Punamäki och Wallenius et al. 2006). Flickorna lyssnar mer frekvent på *Musik* (23 procent) och *Pluggar* (11 procent) jämförelsevis med pojkarna (14 procent) och (6 procent).

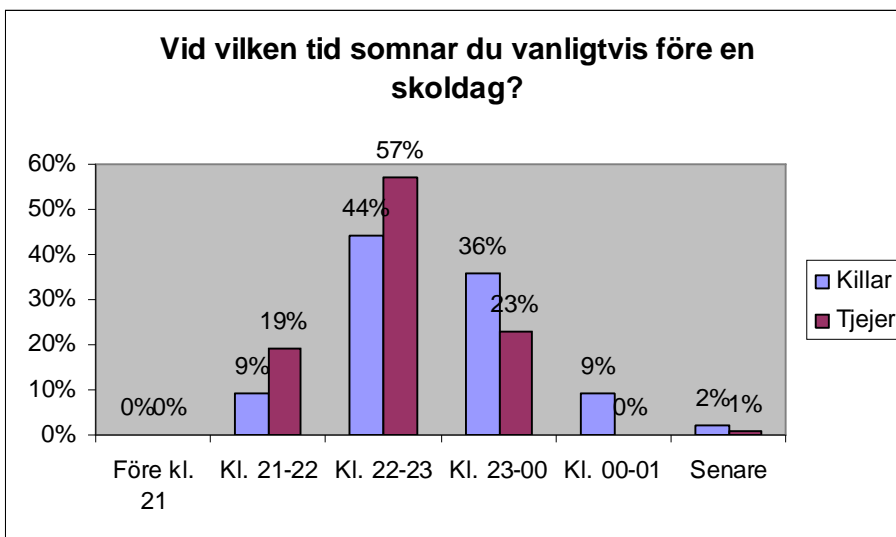
Bortfall: 7 stycken.



5.1.2. Tid för sänggående

Diagrammet nedan visar vilken tid pojkar och flickor uppger att de somnar före en skoldag. Det mest förekommande svaret är mellan *Klockan 22.00-23.00*, för både pojkar (57 procent) och flickor (44 procent). 9 procent av pojkarna lägger sig mellan *Klockan 21.00-22.00* jämförelsevis med flickornas 19 procent. 11 procent av pojkarna lägger sig efter *Klockan 00.00* till skillnad mot flickornas 1 procent.

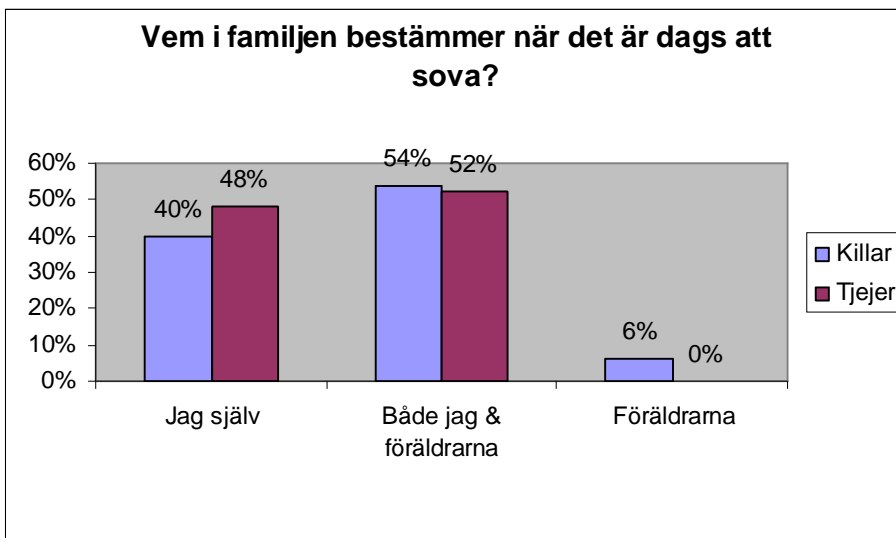
Bortfall: 7 stycken.



5.1.3. Vem bestämmer när eleverna ska sova?

Diagrammet nedan visar på att det är mest förekommande att både barn och föräldrar tillsammans bestämmer när det är dags att sova, vilket 54 procent av pojkarna och 52 procent av flickorna uppger. 6 procent av pojkarna uppger att det enbart är föräldrarna som bestämmer när det är dags att sova, till skillnad från flickorna där ingen av föräldrarna bestämmer tiden för att sova. Studien *Dygnsrytm & skolarbete* (2004) visar även där att flickor i större utsträckning själva bestämmer tid för sänggående.

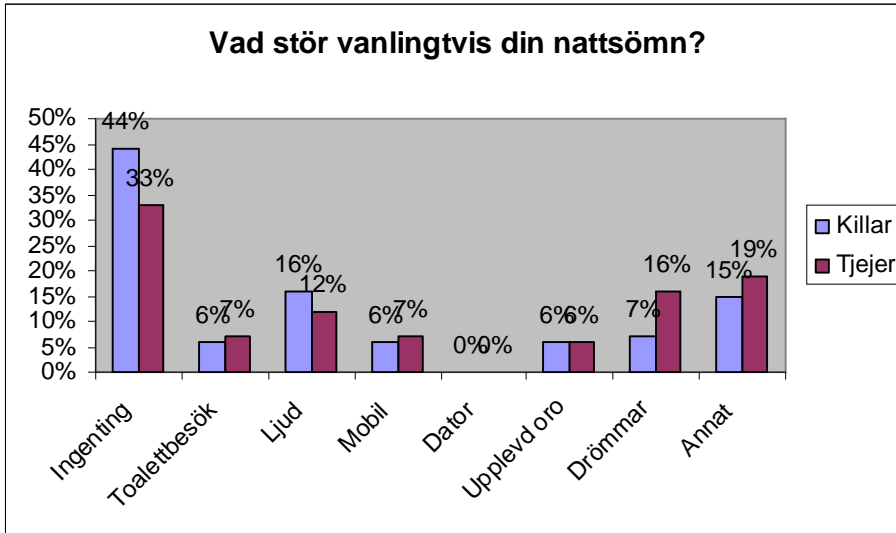
Bortfall: 1 stycken.



5.1.4. Sömnkvalitet

Diagrammet nedan visar på att 44 procent av pojkarna och 33 procent av flickorna uppger att *Ingenting* stör deras nattsömn. Därefter uppges *Ljud* vara den största orsaken till störd nattsömn, både för pojkar (16 procent) och flickor (12 procent). 15 procent av pojkarna och 19 procent av flickorna har uppgett att *Något annat* stör deras nattsömn. Där har även deltagarna själva uppgett vad det är som stör deras nattsömn. De har vid detta fria alternativ uppgett husdjur, sömnhygien (så som temperatur och obekvämlig säng), oro, stress, tankar samt avsaknad av trötthet som orsaker.

Bortfall: 0 stycken.

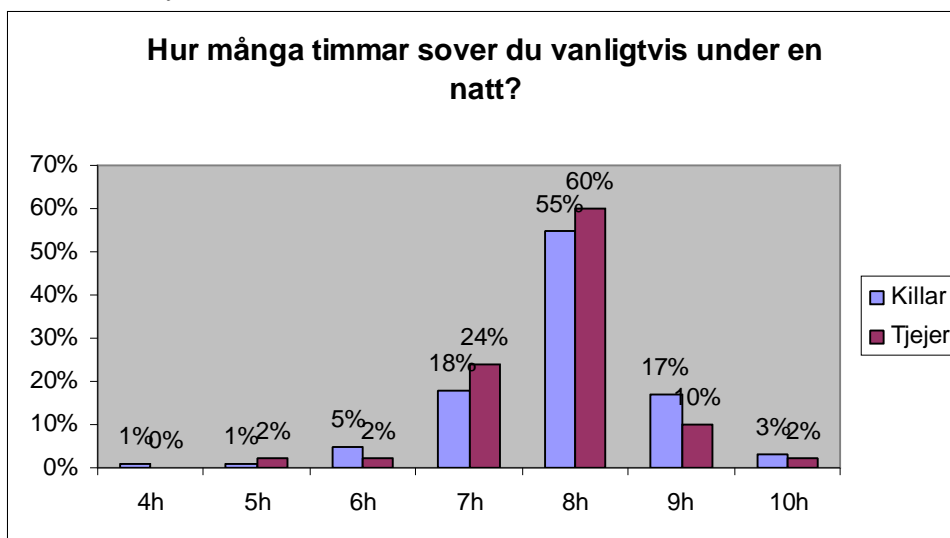


5.1.5. Antal timmars nattsömn

Diagrammet nedan visar på hur många timmar per natt pojkarna och flickorna sover under veckodagarna. Majoriteten av pojkarna (55 procent) och flickorna (60 procent) uppger att de sover 8 timmar per natt. Den totala andelen som sover 7 timmar eller mindre är större hos flickor (29 procent) än hos pojkarna (25 procent). Sammanlagt sover cirka en fjärdedel 7 timmar eller mindre vilket, Thorbjörn Åkerstedt, professor i i psykosocial medicin, anser är för lite för tonåringar (Höjer, 2008).

Ser man till diagrammet under punkt 5.1.2., där majoriteten av eleverna uppger att de somnar mellan 22.00 och 23.00, kan slutsatsen dras att de flesta elever vaknar mellan klockan 06.00 och 07.00.

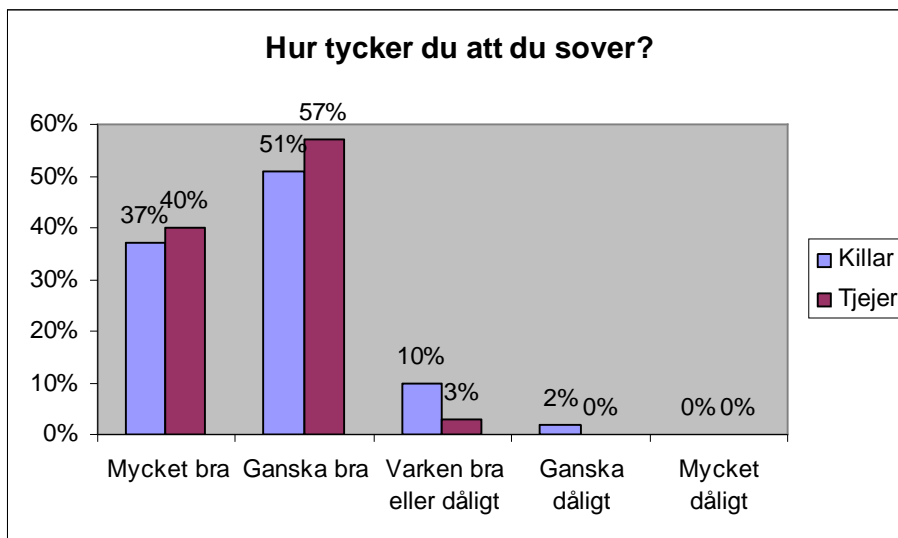
Bortfall: 10 stycken.



5.1.6. Uppskattad sömnkvalitet

Diagrammet nedan visar på hur eleverna uppskattar att de sover. Det vanligaste förekommande svaret för pojkar (51 procent) och flickor (57 procent) är att de sover *Ganska bra*. Vidare uppger 12 procent av pojkarna att de sover *Varken bra eller dåligt* eller sämre, jämförelsevis med flickornas 2 procent. Ingen av eleverna uppger att de sover *Mycket dåligt*.

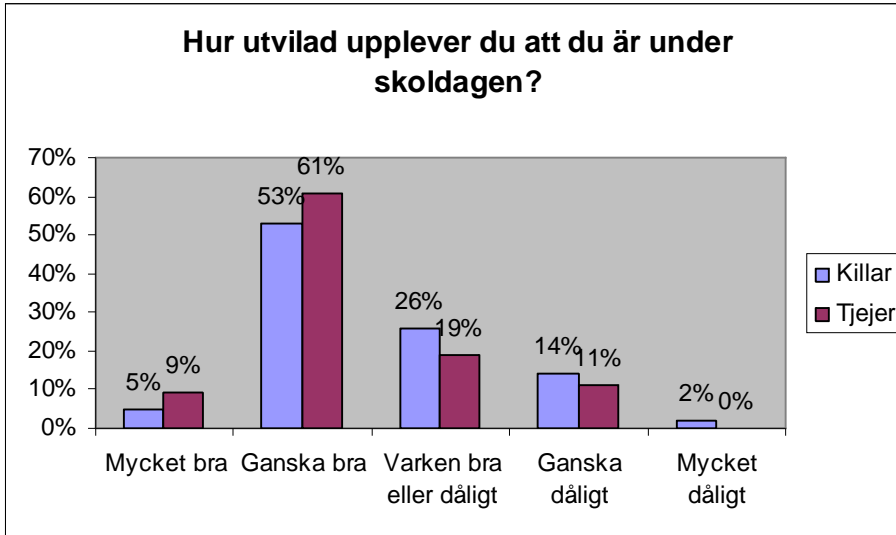
Bortfall: 0 stycken.



5.1.7. Upplevd grad av att vara utvilad

Diagrammet nedan visar på elevernas uppskattning över hur utvilade de upplever sig vara under skoldagen. 5 procent av pojkarna uppger att de är *Mycket bra* utvilade jämförelsevis med flickornas 9 procent. Det vanligaste förekommande svaret för både pojkar (53 procent) och flickor (61 procent) är att det upplever sig vara *Ganska bra* utvilade. 42 % procent av pojkarna är *Varken bra eller dåligt* eller sämre utvilade under skoldagen, jämförelsevis med flickornas 30 procent.

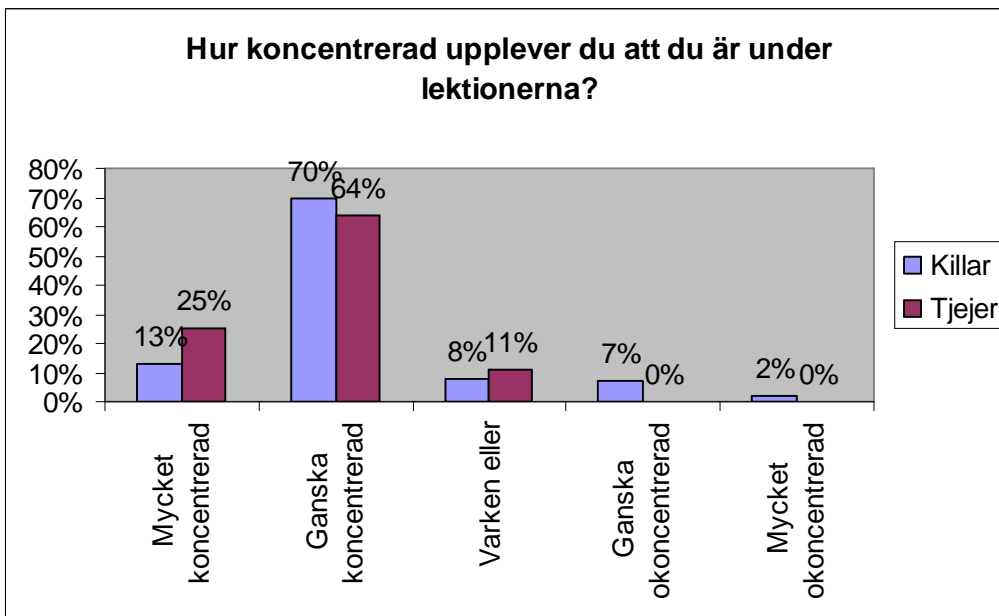
Bortfall: 1 stycken.



5.1.8. Upplevd grad av koncentration

Diagrammet nedan visar på hur eleverna upplever sig vara koncentrerade under lektionstid. Pojkar ,70 procent, och flickor ,64 procent, uppger sig vara *Ganska koncentrerade*. 9 procent av pojkarna uppger sig vara *Ganska okoncentrerad* eller *Mycket okoncentrerad* jämförelsevis med att ingen av flickorna upplever sig vara detta.

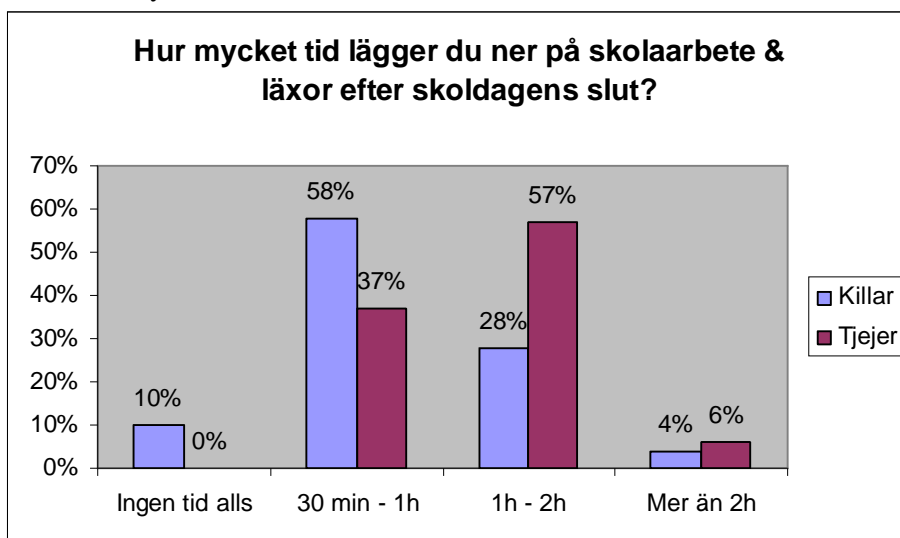
Bortfall: 0 stycken.



5.1.9. Avsatt tid för skolarbete

Diagrammet nedan visar på hur mycket tid pojkar och flickor lägger ned på skolarbetet och läxor efter skoldagens slut. 10 procent av pojkarna uppger att de inte lägger någon tid alls på skolarbete efter skoldagens slut jämförelsevis med att samtliga flickor uppger att de pluggar minst 30 minuter per dag. Andel pojkar som uppger att de pluggar *1-2 timmar* per dag är 28 procent jämfört med flickornas 57 procent.

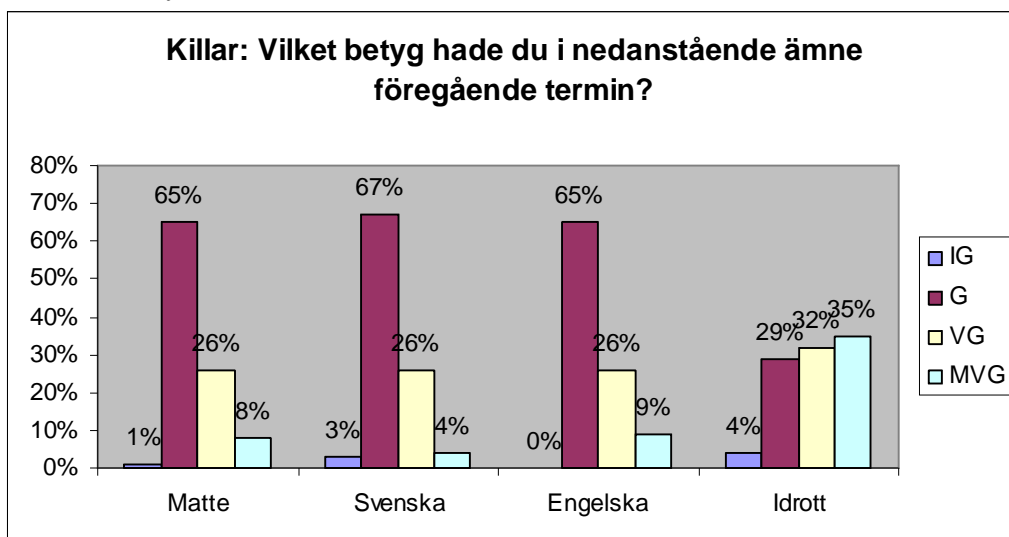
Bortfall: 5 stycken.



5.1.10. Pojkarnas betyg

Diagrammet nedan visar på vilket betyg pojkarna uppgett att de hade föregående termin.

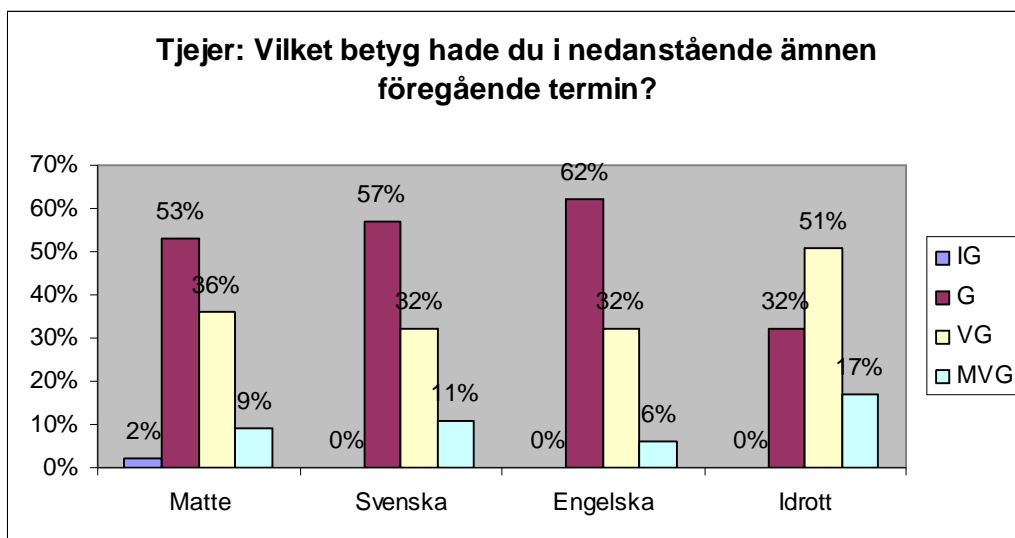
Bortfall: 11 stycken.



5.1.11. Flickornas betyg

Diagrammet nedan visar på vilket betyg flickorna uppgett att de hade föregående termin.

Bortfall: 0 stycken.



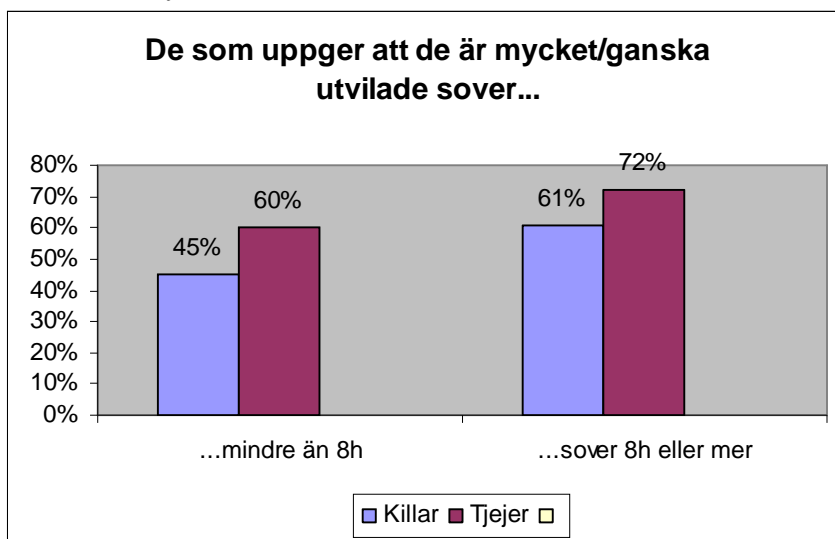
5.2. Diagram över variabler

Variabler redovisas i form av förklarande text med tillhörande diagram

5.2.1. Flickors upplevda grad av att vara utvilad utifrån hur de sover

Diagrammet nedan visar hur många timmar de elever sover, som uppger att de är *Mycket utvilade* eller *Ganska utvilade* under skoldagen. Resultatet visar att både pojkar (61 procent) och flickor (72 procent) som sover 8 timmar eller mer är mer utvilade än dem som sover mindre än 8 timmar (pojkar, 45 procent & flickor 60 procent). Detta framhävs även av Åkerstedt (Höjer, 2008) som menar att tonåringar behöver minst 8 timmars sömn för att orka med skoldagen.

Bortfall: 11 stycken.

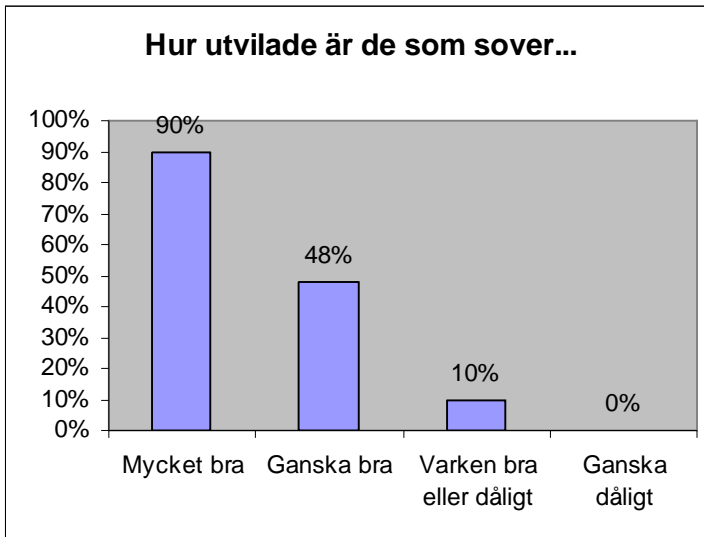


5.2.2. Pojkars upplevda grad av att vara utvilad utifrån hur de sover

Diagrammet nedan visar hur utvilade pojkar är i förhållande till hur de uppgett att de sover. Resultatet visar att de pojkar som upplever att de sover *Mycket bra* (90 procent) även upplever sig mest utvilade. Av de pojkar som uppgett att de sover *Varken bra eller dåligt* uppger endast 10 procent att de känner sig utvilade under skoldagen. Tidigare studier har även visat på samband mellan minskad nattsömn och upplevd trötthet under dagen (Breslau & Roth, 1997).

Diagram över flickorna har ej gjorts då inga samband kunde finnas.

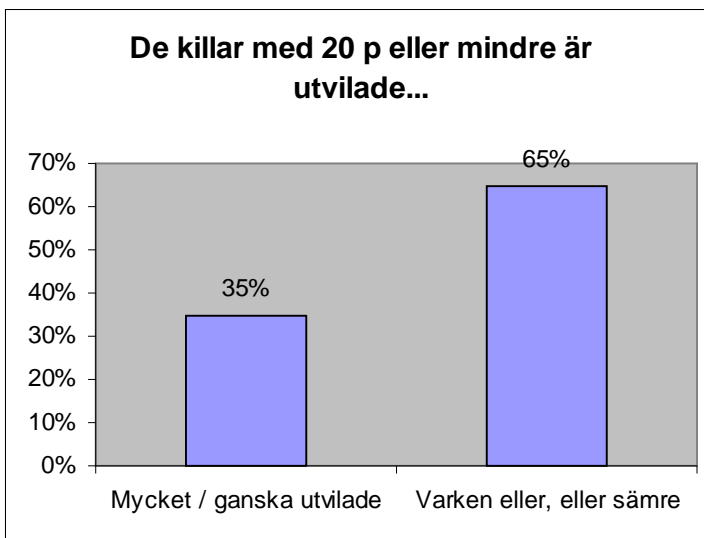
Bortfall: 1 stycken.



5.2.3. Låga betyg och upplevd grad av att vara utvilad

Diagrammet nedan visar hur utvilade de pojkar är med ett betygspoäng på 20 eller mindre (20 betygspoäng är högst Godkänt i de fyra ämnen som det har frågats om). Resultatet visar att majoriteten (65 %) känner sig *Varken eller*, eller sämre utvilade. Detta kan förklaras då sömnbrist försämrar inlärningsprocessen och koncentrationen (Gårberg & Klefbom, 2007; Lennernäs, 2006).

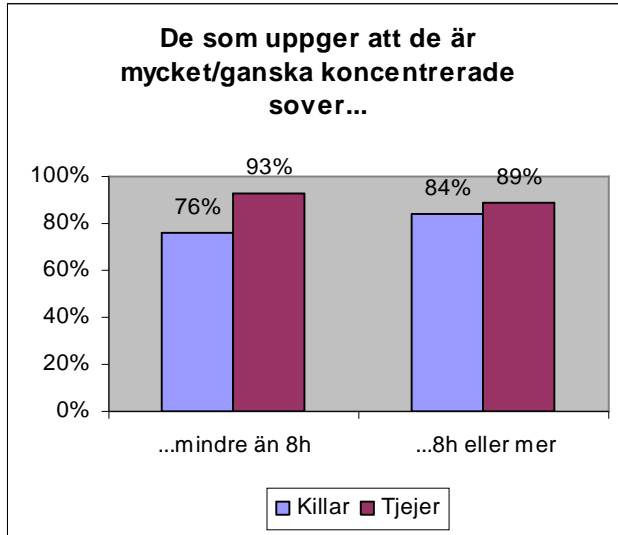
Bortfall: 12 stycken.



5.2.4. Antal timmars nattsömn och upplevd koncentration

Diagrammet nedan visar hur mycket de elever sover, som har uppgett att de är *Mycket koncentrerade* eller *Ganska koncentrerade*. Resultatet visar att pojkarna som sover 8 timmar eller mer, uppger att de är *Mycket koncentrerade* eller *Ganska koncentrerade* (84 procent), än de pojkar som sover mindre än 8 timmar (76 procent). Detta förklaras då åtta timmar behövs för att eleverna ska vara utvilade under skoldagen (Höjer, 2008). Detta samband syns dock inte hos flickorna, där istället de flickor som sover mindre än 8 timmar har uppgett sig vara mer koncentrerade.

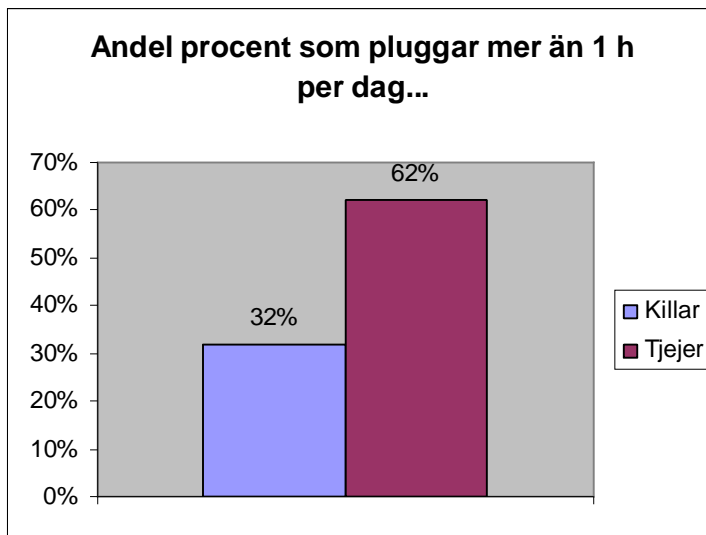
Bortfall: 10 stycken.



5.2.5. Elever som pluggar mer än en timme om dagen

Diagrammet nedan visar hur många av eleverna som pluggar mer än 1 timme varje dag. Resultatet visar att endast 32 procent av pojkarna pluggar mer än 1 timme varje dag, medan motsvarande siffra hos flickorna är 62 procent.

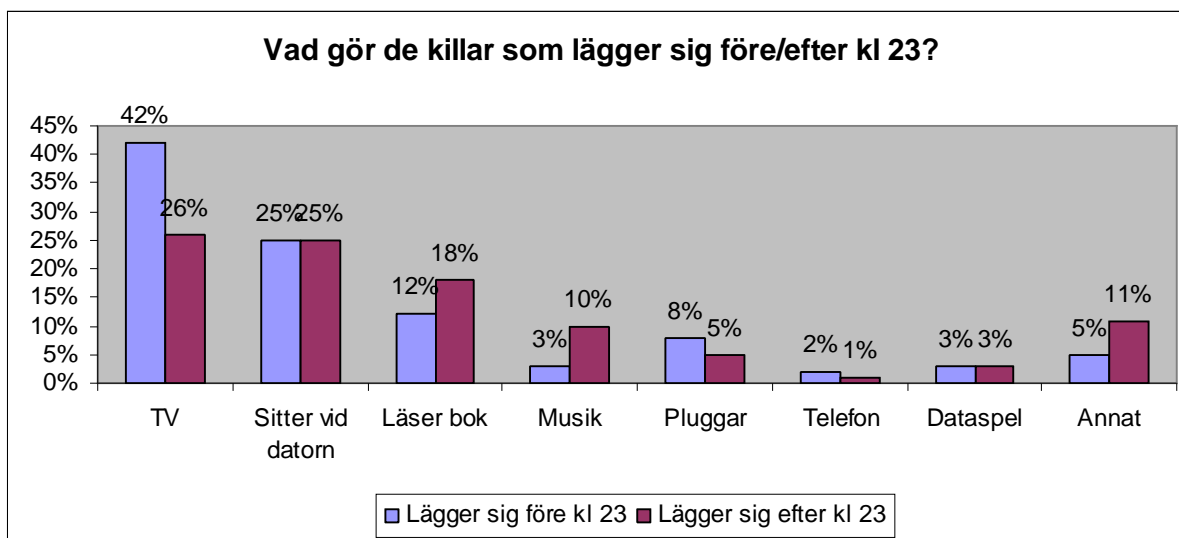
Bortfall: 5



5.2.6. Kvällsaktivitet och läggdags gällande pojkar

Diagrammet nedan visar vad pojkarna gör innan de går och lägger sig. Resultatet är uppdelat i dem som lägger sig före klockan 23.00 och dem som lägger sig efter klockan 23.00. Resultatet visar att TV-tittande är det vanligaste pojkarna gör innan de somnar såväl hos dem som lägger sig före klockan 23.00 (42 procent) som efter klockan 23.00 (26 procent). Punamäki och Wallenius (2006) studie kring teknologins påverkan på ungdomars sömn visar även där att tv-tittandet är bland de vanligaste aktiviteterna för pojkar i tonåren.

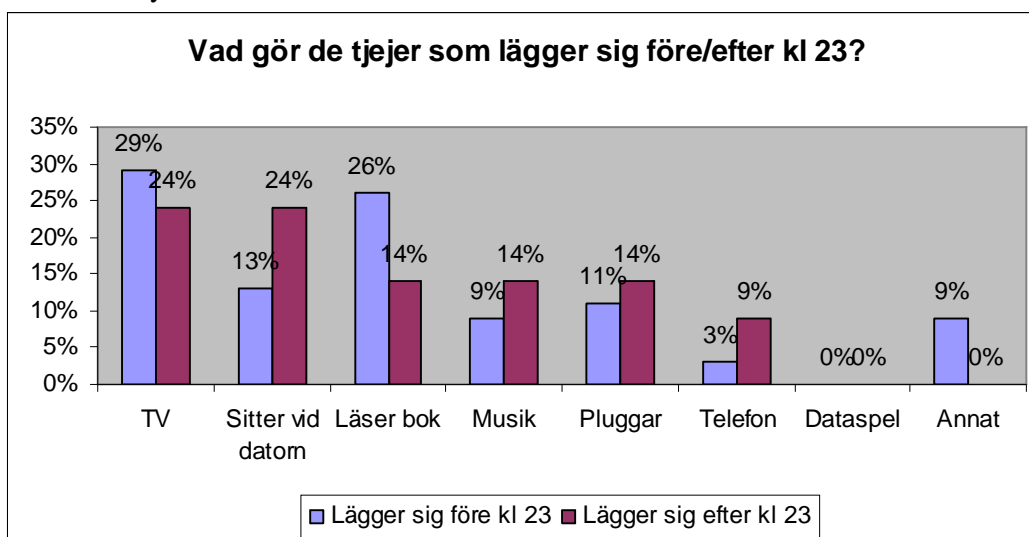
Bortfall: 9 stycken.



5.2.7. Kvällsaktivitet och läggsdags gällande flickor

Resultatet är uppdelat i dem som lägger sig före klockan 23.00 och dem som lägger sig efter klockan 23.00. Resultatet visar att flickor som lägger sig före klockan 23.00 uppger mest frekvent att de tittar på *TV* (29 procent) och därefter *Läser bok* (26 procent). För de som lägger sig efter klockan 23.00 visar resultatet att *TV* (24 procent) och *Sitta vid datorn* (24 procent) är det mest förekommande svaret, vilket även var detsamma som hos pojkarna (se rubrik 5.2.6, Diagram 17).

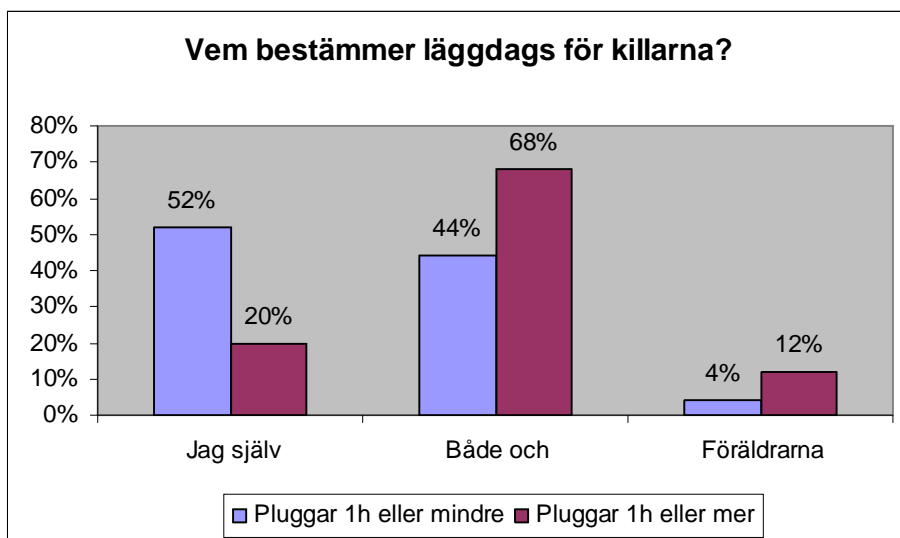
Bortfall: 5 stycken.



5.2.8. Skolarbete och påverkan på läggsdags gällande pojkar

Diagrammet nedan visar vem som bestämmer när pojkarna ska gå och lägga sig, samt om samband finns med hur många timmar de pluggar varje dag.

Bortfall: 4 stycken.

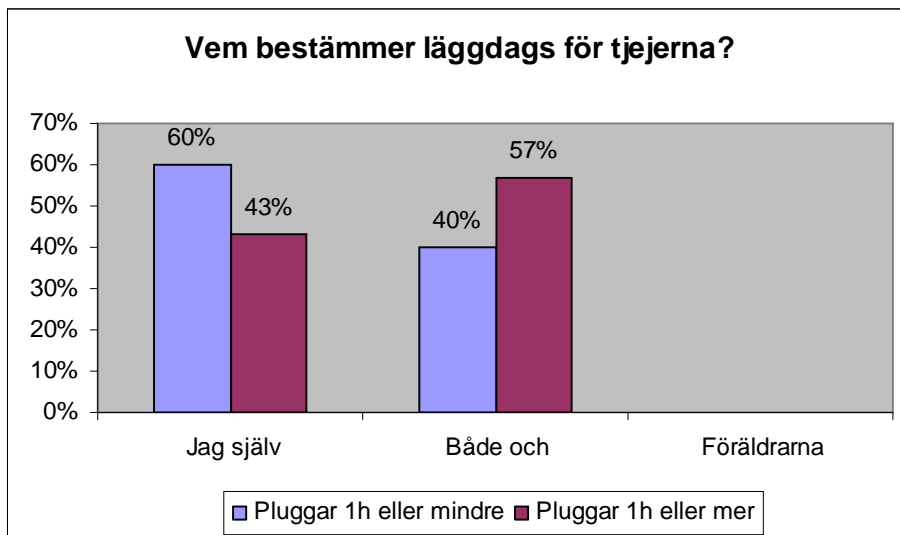


5.2.9. Skolarbete och påverkan på läggdags gällande flickor

Diagrammet nedan visar vem som bestämmer när flickorna ska gå och lägga sig, samt om samband finns med hur många timmar de pluggar varje dag. Ingen av flickornas föräldrar bestämmer när det är läggdags.

Diagrammen under rubrikerna 5.2.8. och 5.2.9. visar det övergripande resultatet, hos såväl pojkar som flickor, att de som pluggar minst 1 timme per dag, bestämmer, i större utsträckning tillsammans med föräldrar när de ska gå och lägga sig. I diskussionen kommer detta att diskuteras vidare huruvida föräldrarna engagerar sig i barnens sov- och studievänor.

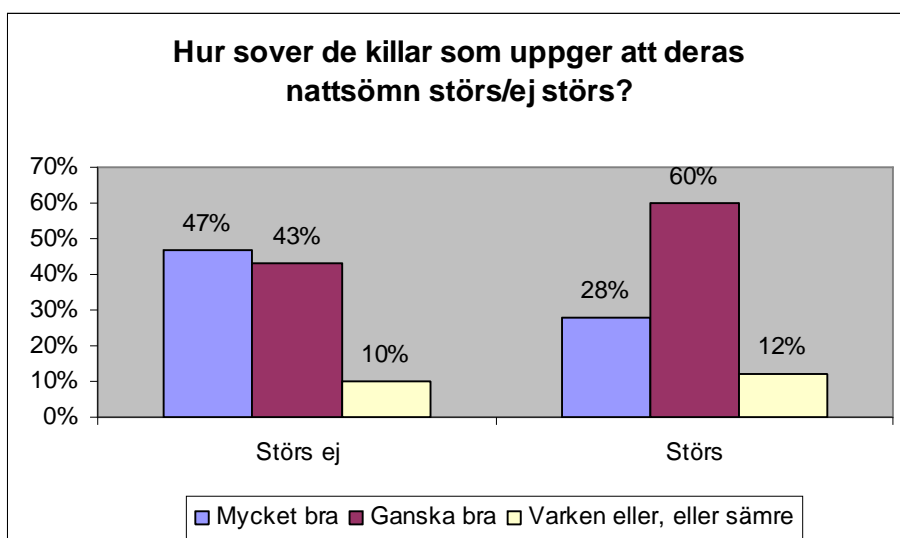
Bortfall: 5 stycken.



5.2.10. Pojkars upplevda nattsömn och sömnkvalitet

Diagrammet nedan visar hur de pojkar sover vars nattsömn störs eller ej störs. Resultatet visar att majoriteten av dem som ej störs uppger att de sover *Mycket bra* (47 procent), medan majoriteten hos de som störs under nattsömnen uppger att de sover *Ganska bra* (60 procent).

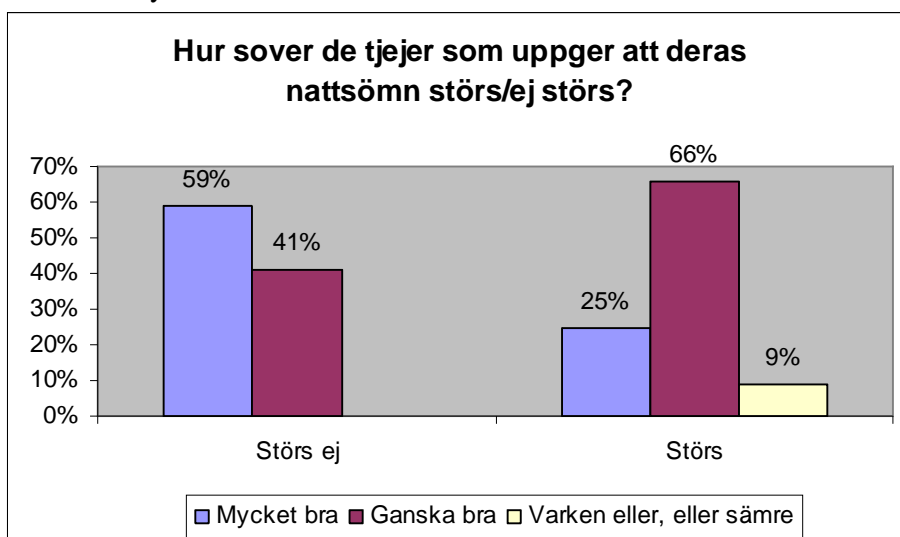
Bortfall: 0 stycken.



5.2.11. Flickors upplevda nattsömn och sömnkvalitet

Diagrammet nedan visar hur de flickor sover vars nattsömn störs eller ej störs. Resultatet visar att majoriteten av dem som ej störs uppger att de sover *Mycket bra* (59 procent), medan majoriteten hos de som störs under nattsömnerna uppger att de sover *Ganska bra* (66 procent). 9 procent av dem som störs under nattsömnerna uppger att de sover *Varken bra eller dåligt* eller sämre jämförelsevis med 0 procent av de som ej störs.

Bortfall: 0 stycken.

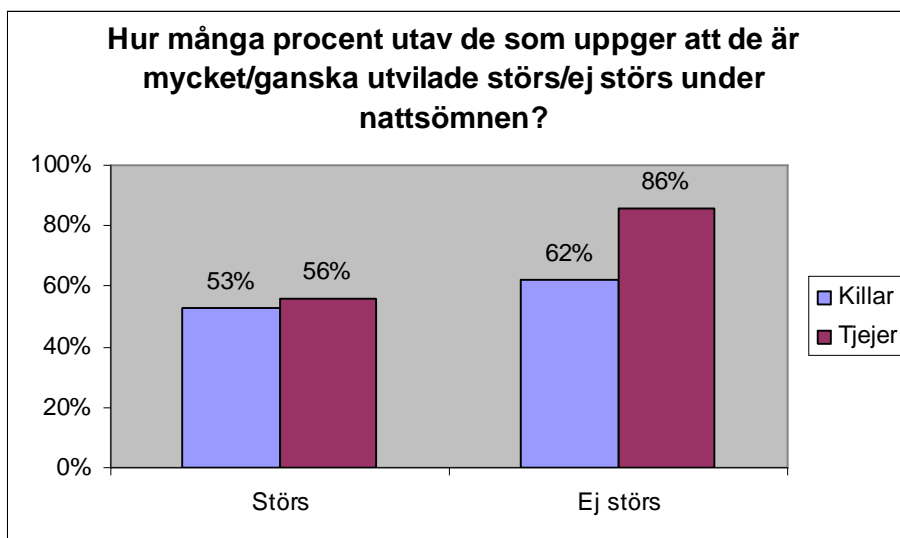


5.2.12. Störd nattsömn och upplevd grad av att vara utvilad

Diagrammet nedan visar att de som *Ej störs* (62 procent och 86 procent) under nattsömnerna även upplever sig vara mer utvilade än de elever som störs under nattsömnerna (53 procent och 56 procent).

Diagrammet visar på att hur utvilad man är, inte enbart handlar om hur många timmar man sover, utan även om hur bra sömnkvalité man upplever sig ha (Skolhälsovård 2005:1).

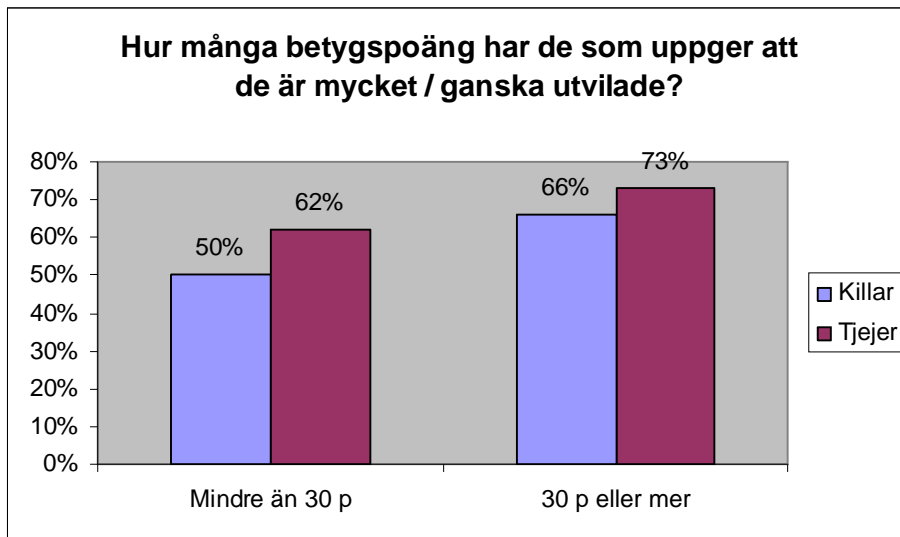
Bortfall: 1 stycken.



5.2.13. Betygspoäng och upplevd grad av att vara utvilad

Diagrammet nedan visar på att de med högre betygspoäng uppger att de i större utsträckning är mer utvilade (pojkar 66 procent, flickor 73 procent) än de med mindre än 30 betygspoäng (pojkar 50 procent, flickor 62 procent). Studier har visat på att provresultat ofta blir försämrade hos elever som sover för lite (Gårberg & Klefbom, 2007; Lennernäs, 2006).

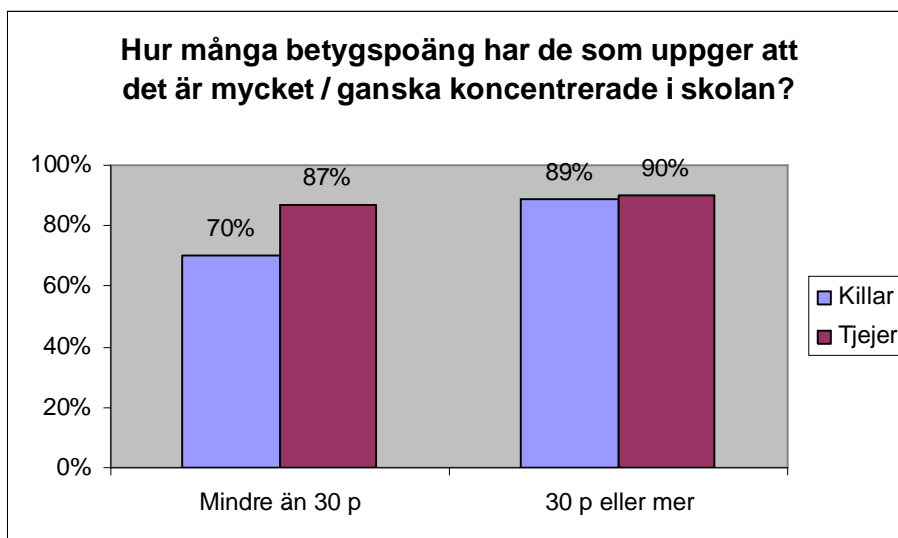
Bortfall: 12 stycken.



5.2.14. Betygspoäng och koncentration

Diagrammet nedan visar på hur höga betygspoäng de elever har som uppger sig vara mycket eller ganska koncentrerade i skolan. Resultatet visar att majoriteten av dessa elever har 30 poäng eller mer. Hos de pojkar som har 30 poäng eller mer upplever 89 procent av pojkarna sig vara *Mycket koncentrerade* eller *Ganska koncentrerade*. Studier visar att de elever som sover för lite i större utsträckning har svårare att koncentrera sig samt att detta påverkar skolresultaten negativt (Höjer, 2008).

Bortfall: 11 stycken.



5.3. Konklusion av resultat

Sammanfattningsvis visar studien på att majoriteten av deltagarna sover 8 timmar per natt, vilket forskare menar är nödvändigt för att eleverna ska orka hålla sig koncentrerade samt känna sig utvilade under skoldagen (Höjer, 2008; Roos & Atterstam, 1989). Dock sover en fjärdedel av eleverna mindre än åtta timmar per natt vilket är för lite för en växande individ (Höjer, 2008). Pojkar har senare kvällsvanor som innefattar i största grad tv-tittande och att sitta framför datorn. Flickorna väljer istället att läsa bok eller se på TV före sänggåendet. Detta är i samklang med Punamäki och Wallenius et al. (2006) studie som visar att pojkar har senare vanor som i större grad innefattar datoranvändande, vilket inskränker på deras goda levnadsvanor och hälsa.

Pojkarna bestämmer i större utsträckning tillsammans med föräldrarna när de ska sova, trots att de lägger sig senare än flickorna. Samma resultat visas i studien *Dygnrytmen och skolarbete* (2004) där pojkarna uppger att det är vanligt att föräldrarna är med och bestämmer tid för sänggående medan flickorna bestämmer själva. Pojkar är även den grupp som lägger ned minst tid på skolarbete och läxor. De pojkar som lägger ned mest tid på skolarbete är även de som bestämmer tid för sänggående tillsammans med sina föräldrar.

Ser man till hur flickor förväntas vara i samhället, utifrån ett genusperspektiv, kan det i denna studie resultat tolkas som att flickor skall vara ambitiösa och självständiga (Connell, 2003). Studien visar även att flickor är i mindre behov av att sova bra och länge, då pojkarna är den grupp som uppger sig sova sämst samtidigt som de uppger sig vara mindre koncentrerade i skolan. Detta får sin förklaring i att dålig eller för lite sömn ger koncentrationssvårigheter därmed även försämrar minne och inlärningsförmågan (Gårberg & Klefbom, 2007; Lennernäs, 2006). Dock uppger ett flertal flickor att deras nattsömn störs på grund av oro och stress. I en rapport från Folkhälsoinstitutet (fhi.se 2008-10-06) uppger eleverna att de har höga prestationskrav, mycket läxor och är stressade över skolarbetet. Stressforskare Alexander Perski poängterar att ungdomar är den grupp som sover sämst och att orsaken till detta ofta är just deras oro till studier (Höjer, 2008).

6. Diskussion

Nedan följer diskussioner om studiens genomförande samt studiens resultat kopplat till vad tidigare forskning visar.

6.1. Metoddiskussion

Tack vare det stora deltagandet, 135 personer, har studien ett gott underlag för dess trovärdighet (Thurén, 2001). Alla skolor inom kommunen med klasser i årskurs nio har fått förfrågan att delta i

undersökningen vilket ger undersökningen ett representativt urval (Eggeby & Söderberg 1999). Vidare stärks tillförlitligheten då alla deltagare har haft samma förutsättningar (Trost, 1991) eftersom alla enkäter har delats ut under lektionstid, personligen av författarna, med klassföreståndaren närvarande.

På *Fråga 1* (se Bilaga 1) angående vad eleverna gör innan de går och lägger sig, har deltagarna fått uppge ett eller två svarsalternativ. För att underlätta sammanställningen skulle endast ett alternativ fått uppges i enkäten. Dock fick två svarsalternativ uppges i den slutliga enkäten (se Bilaga 1) då variationer kring vad man gör innan man går och lägger sig kan förekomma. Vidare har de flesta elever uppgett två alternativ.

På *Fråga 2* och *Fråga 5* (se Bilaga 1) kan ses som snarlika då det frågas om tid för insomning samt hur många timmar per natt man sover. Dessa två frågor är medvetet ställda då tiden när eleverna somnar är oberoende av hur många timmar de sover per natt. Exempelvis så sover inte alla som somnar klockan 22.00 åtta timmar per natt.

Efter att enkäterna sammanställts kan det diskuteras huruvida *Fråga 8* (se Bilaga 1), angående hur koncentrerade eleverna anser sig vara på lektionstid, skulle ha utvecklats mer. Exempelvis skulle frågor angående om eleven pratar på lektionen, orkar lyssna på läraren samt om de anser sig dagdrömma mycket. Detta då enbart frågan om hur koncentrerad man anser sig vara, nu i efterhand kan tyckas vara för begränsad. Dock ger resultatet kring denna fråga en klar bild över hur eleven uppfattar sin koncentration under skoldagen (se Diagram 8).

I *Fråga 6 – 8* (se Bilaga 1) återfinns fem svarsalternativ från *Mycket bra* till *Mycket dåligt*. Dessa skalor anser vi är rimliga. Detta då den ger deltagaren möjligheten att hitta ett svar som passar in på dennes upplevda förhållande till frågan. Detta visar sig även via lågt bortfall på dessa tre frågor. Dock kan det i efterhand diskuteras ifall ett annat resultat hade visat sig, om svarsalternativen presenterats i motsatt ordning, det vill säga från *Mycket dåligt* till *Mycket bra*.

Enkäterna har sammanställts för hand, då denna metod ger en pedagogisk bild över resultatet samt att nya variabler att jämföra, dyker upp under sammanställningsprocessen. Den mänskliga faktorn kan ha bidragit till att enstaka missberäkningar i resultatet. Dock har flera omräkningar gjorts då osäkerhet funnits, vilket stärker resultatets trovärdighet.

Att enkäterna delats ut personligen av oss författare, anser vi endast är positivt. Främst av den anledningen att vi kunde presentera vår undersökning på det sättet vi vill. Eleverna fick även träffa oss personligen, vilket vi anser gav dem mer meningsfullhet och respekt till att besvara enkäten. Detta i sin tur anser vi ökar reliabiliteten på resultatet. Vidare ställde samtliga elever upp på att besvara enkäten i de klasser vi besökte och vi upplevde ett positivt gensvar från elever och lärare.

6.2. Resultatdiskussion

Inledningsvis kan konstateras att majoriteten av deltagarna i undersökningen sover åtta timmar per natt och vanligtvis går och lägger sig mellan klockan 22.00 och 23.00. Forskare (Höjer, 2008; Skolhälsovård 2005:1) anser att sömnbehovet för tonåringar ligger i genomsnitt på åtta till tio timmar per natt. Studien visar att en fjärdedel av eleverna sover sju timmar eller mindre, vilket är för lite sömn för en växande individ (Höjer, 2008). Sönnen påverkar skolarbetet och tonåringarna bör sova åtta timmar för att orka vara koncentrerade under skoldagen (Höjer, 2008). Detta visar sig även i resultatet från denna studie där pojkarna går och lägger sig senare om kvällarna och samtidigt uppger sig vara mindre koncentrerade och utvilade under skoldagen än flickorna.

Undersökningen visar även på att flickorna och pojkarna har skilda kvällsvanor då resultatet visar att pojkar mer frekvent än flickor sitter framför datorn samt spelar datorspel, samtidigt som de är

vakna senare om nätterna. Pojkar tenderar att mer frekvent (47 procent) lägga sig efter klockan 23.00, jämfört med flickorna (24 procent). Tidigare studier visar att pojkar och unga män är en ny grupp i samhället med sömnstörningar. Detta grundas i att de spenderar allt mer tid framför datorn, såväl på dagar som på nätter (Punamäki & Wallenius et al. 2006). Resultatet i denna undersökning visar dock att de pojkar som lägger sig efter klockan 23.00 inte sitter mer frekvent framför datorn än de som lägger sig innan 23.00. Däremot visade vår undersökning att flickorna som lägger sig efter klockan 23.00 mer frekvent sitter vid datorn innan läggdags, medan de flickor som läser bok tenderar att lägga sig före klockan 23. Detta innebär att de flickor som lägger sig efter klockan 23.00 sitter vid datorn i samma utsträckning som pojkarna. En aspekt vad detta kan grunda sig i kan vara att de som sitter vid datorn innan läggdags får svårt att slita sig då de fritt kan disponera tiden. Detta till skillnad från ett tv-program som slutar vid ett visst klockslag eller en bok där kapitlet avslutas. Detta visar sig även i resultatet då flickorna som läser bok i större utsträckning somnar före klockan 23.00, detsamma gäller TV-tittande hos de båda könen.

Utöver konstaterandet om att pojkars sömnstörningar grundar sig på allt mer tid framför datorn ¹ visar även en studie från Finland på liknande resultat. Där kunde utläsas att pojkarna spelade tv- och datorspel och använde Internet oftare än flickorna, medan flickorna använde mobiltelefonen i större utsträckning än pojkarna (Punamäki & Wallenius et al. 2006). I den studie som gjorts kunde samband ses mellan de flickor som använde mobiltelefon och uppgav sen sovtid. Det visade sig även att fler flickor än pojkar pratade i telefon de sista de gjorde innan sovdags, samt att ingen flicka spelade datorspel innan läggdags. Punamäki och Wallenius et al. (2006) studie visar att flickor använder teknologiska hjälpmedel såsom dator och mobiltelefon främst för att ha kontakt med sin omgivning, medan pojkarna mer frekvent använde dator för att spela spel eller använda sig av Internet av annan anledning. Vad syftet med data- och mobilanvändandet är, har ej undersökts i denna studie, dock är det en tänkbar aspekt att flickorna i den utförda studien, liksom i Punamäki och Wallenius et al. studie (2006), känner ett större behov av att prata om känslor och relationer. Detta eftersom de i större utsträckning än pojkarna pratar i telefon samt pratar med sina föräldrar. Det kan förstås bättre om man ser till hur samhället tillskriver flickor och pojkar en genusidentitet. Flickors roll förväntas vara omvårdande, lättpåverkade, pratsamma och mer känsllosamma än pojkar som istället förväntas vara aggressiva, envisa, tystlåtna och rationella (Connell, 2003).

Flickorna i undersökningen lägger ner mer tid på studier efter skoltid än pojkarna. Så mycket som dubbelt så många flickor som pojkar studerar mer än en timme om dagen och 10 procent av pojkarna studerar ingen tid alls efter skoltid samtidigt som samtliga flickor gör det. Flickorna uppger att de sover bättre än pojkarna, dock upplever de mer oro när de ska sova. Detta visar också en studie av Nordlund & Norberg et al. (2004) där det kunde ses en stor skillnad gällande välmående i skolan mellan flickor och pojkar. Flickor kände sig ledsna och nedstämda i en högre grad än vad pojkarna gjorde. En aspekt kan vara att flickorna känslomässigt engagerar sig i såväl skola som relationer då de lägger ner mycket tid på skolarbete, pratar mer i mobiltelefon samt uppger att de känner stress och oro då de ska sova. Flickorna kan även ha en känsla av större förväntningar på sig själva då de i större utsträckning än pojkarna tar ansvar över sina sovtider. Detta kan förklaras utifrån att flickor förväntas vara mer känslomässiga och omvårdande i sin roll (Connell, 2003). Vidare kan diskuteras huruvida pojkar i större grad kan koppla bort skolan mer genom att inte låta lika stor del av sin fritid gå åt till skolarbete.

Resultatet från denna studie visar på att pojkar är i större behov av fler sömntimmar än flickorna, då de som sover mindre än åtta timmar per natt upplever sig mer okoncentrerade och mindre utvilade jämfört med flickorna. Pojkar, vars nattsömn störs, upplever mer sällan att de har en *Mycket bra* nattsömn. Lika viktig som längden på sömnen är sömnkvaliteten (Skolhälsovård, 2005:1; Åkerstedt, 2001). Resultatet visar dock på att flickorna ej påverkas i samma grad som pojkarna av mindre sömntimmar och sämre sömnkvalité. Detta avser koncentration och upplevd grad av att vara

¹ Lundin (2008-04-02) *Dygn vid datorn ger sömnproblem*. Dagens nyheter: Stockholm

utvilad. Forskare menar att sömnen påverkar skolarbete och tonåringarna bör sova åtta timmar för att orka vara koncentrerade under skoldagen (Höjer, 2008). . Vidare kan det diskuteras huruvida eleverna, speciellt pojkarna, är utvilade nog för att börja skoldagen, gällande för denna undersökningsgrupp, klockan 08.30. Forskare (Höjer, 2008; Lennernäs, 2006; Lennernäs & Gillberg, 2001) ifrågasätter ifall flexibla skolstarter på morgonen ska införas för att eleverna ska vara utvilade och således hålla koncentrationen uppe, genom hela skoldagen. En studie där skolstarten skjutits fram en timme på morgonen visar att eleverna kom att sova bättre om nätterna, var mindre trötta under skoldagen samt kände ett större välbefinnande (Wahlström & Wrober & Kubow, 2001). Dessutom märkte även lärare samt föräldrar förändringar i form av lugnare lektioner, mer fokuserade elever samt fler elever som åt frukost. Dock ifrågasätter vi hur detta drabbar den ”morgonpigga” delen av eleverna, då deras koncentration är som bäst på morgonen (Lennernäs, 2006). Möjligtvis hade vår undersökning visat på ett annat resultat, i fråga om upplevd koncentration och grad av att vara utvilad i skolan, om skolstarten på den aktuella skolan hade senarelagts. Dock sover majoriteten av eleverna minst åtta timmar per natt, vilket är högre än genomsnittet i tidigare gjorda studier (Breslau & Roth, 1997; Forquer & Camden, 2008)

42 procent av pojkarna och 30 procent av flickorna i undersökningen uppger att de är *varken bra eller dåligt utvilade*, eller sämre under skoldagen. Detta upplever vi som en förvånansvärd hög siffra, sett till att majoriteten av elever upplever sig sova mycket eller ganska bra. Resultatet visar tydligt att de elever som upplever att de sover mycket bra även upplever sig mest utvilade. Dessutom kunde ses att de pojkar som har 20 poäng eller mindre, även känner sig *varken eller*, eller sämre, utvilade. De elever som har 30 poäng eller mer uppger sig vara mer utvilade och mer koncentrerade än de elever som har mindre än 30 poäng. Detta kan få sin förklaring i att sömnbrist försämrar minnet, inlärningsprocessen, kreativiteten, reaktionsförmågan och koncentrationen, förmågan att hitta lösningar på problem. Således visar sig detta tydligt i skolarbete och ofta i form av att provresultat blir försämrade hos de elever som sover för lite. (Gårberg & Klefbom, 2007; Lennernäs, 2006). Denna studie har enbart tagit hänsyn till sömnens påverkan på skolarbetet, dock ska det understrykas att såväl kost, fysisk aktivitet och stress har en betydande påverkan på elevernas prestationer i såväl skolan som på fritiden.

Samband har undersökts mellan hur mycket eleverna studerar efter skoltid samt vem som bestämmer när de ska gå och lägga sig. Det visade sig att de elever som studerar minst en timme om dagen i större utsträckning bestämmer själva när det ska sova. Dock är skillnaderna mindre påtagliga hos flickor. Ingen flicka uppger att det enbart är föräldrarna som bestämmer tid för läggdags, jämfört med pojkarnas 6 procent. Studien visar att pojkarna både pluggar mindre och mer frekvent bestämmer tillsammans med föräldrarna när de ska sova. Liknande resultat såg man även i studien *Dygnsrytm och skolarbete* (2004) där flickorna uppgav att de själva bestämmer tid för sänggående medan pojkarna angav att det är mer vanligt att föräldrarna är med och bestämmer. En aspekt vad detta kan bero på kan vara att flickorna klarar av att ta större ansvar utan föräldrars påverkan samtidigt som pojkarna får mycket frihet på sitt ansvar och i många fall behöver stöd från föräldrarna för att uppnå den sömnkvot de behöver för att känna sig utvilade och koncentrerade i skolan. Det kan tolkas som att de elever vars föräldrar inte påverkar elevernas sömnvanor inte heller ser till att de lägger ner tid på skolarbete efter skoldagens slut. Höjer (2008) menar att föräldrar låter barnen bestämma alltmer över sin fritid och därmed även över sin sömn. Detta kan bero på att föräldrars krav grundar sig i individens varierande syn på kunskap, utveckling och uppfostran. Detta skapas genom miljöfaktorer, olika kulturer och individers samspel (Björklid & Fischbein, 1996). Även Lowden anser att föräldrar behöver sätta upp mer regler för barn och ungdomars sömnvanor (Skolhälsovård, 2005:1) Undersökningen visar att flickorna känner sig mer utvilade och koncentrerade i skolan, trots att de i större utsträckning än pojkarna bestämmer själva när de ska sova.

6.3. Förslag till åtgärder och vidare forskning

Att förändra, förbättra eller bibehålla elevers sömnvanor anser vi behöver mer uppmärksamhet än vad det får i nuläget. Tyvärr är vår uppfattning att sömnen ofta kommer i skymundan när man pratar om hälsa och hälsofrämjande, trots rapporter som visar att ungdomars och vuxnas sömnvanor blir allt sämre (Skolhälsovård 2005:1). Hälsa är ett brett begrepp som innefattar så väl kost, motion, stress, psykiskt välmående och skall helst ses i ett sammanhang och ej utesluta det ena eller det andra. Således bör sömnen få en större del i dessa hälsofrågor då ett positivt förändrat hälsobeteende ofta ger ringar på vattnet för andra beteenden, exempelvis att fysisk aktivitet ger en individen en godare sömn.

Vidare anser vi att insatser för att främja goda sömnvanor bör sättas in redan under uppväxten då de vanor man anammar under uppväxtåren ofta håller i sig i vuxen ålder (Svederberg & Svensson & Kindeberg, 2001). Som denna survey visar så skiljer sig vanorna mellan könen åt, det är därför viktigt att utgå från ett könsperspektiv när det gäller insatser kring detta ämne. Dock anser vi att det inte enbart skall utgå från ett könsperspektiv då det även är viktigt att se till individen och de faktorer som påverkar dennes vanor, sömn och skolarbete. Flera studier, inklusive denna, visar att kvälls- och sömnvanorna ser olika ut utifrån könsperspektiv och således påverkar sömnen på olika sätt. Det ”dygnet-runt-samhälle” som vi lever i är svårt att ändra på, dock behövs stödjande miljöer i form av föräldrar som uppmuntrar och främjar bra sömnvanor hos sina barn. Även skolan är en viktig arena som bör uppmärksamma barnens koncentration för att tillsammans med föräldrarna och barnet se till vilka vanor som påverkar sömnbeteendet för att kunna skapa en förändring.

7. Referenser

7.1. Källor

- Alansari, B-M (2006) Gender differences in health problems among Kuwait university undergraduates. *Social behaviour and personality*. 2006 34(8).
- Amschler D-H & McKenzie J. F (2005) Elementary student's sleep habits and teacher observations of sleep-related problems. *Journal of School Health*, February 2005, Vol. 75, Nr: 2
- Berg-Kelly K & Kullander K (1999) Gender differences in early adolescence in factors related to outcome of healthy behaviours two years later. *Scandinavian University Press: ISSN 0803-5253*
- Breslau N & Roth T, et al. (1997) Daytime sleepiness: An epidemiological Study of Young Adults. *American Journal of Public Health*, 1997; 87:1649-1653.
- Björklid P & Fischbein, S (1996) *Det pedagogiska samspelet*. Studentlitteratur: Lund
- Connell R-W (2003) *Om genus*. Daidalos AB: Göteborg
- Ejvegård R, (1993) *Vetenskaplig metod*. Studentlitteratur: Lund
- Faskunger J & Hemmingsson E, (2005) *Vardagsmotion - vägen till hållbar hälsa*. Bokförlaget Forum: Stockholm
- Flising L & Fredriksson G & Lund K (1996) *Föräldrakontakt*. Informationsförlaget: Stockholm
- Fluchaire, P (1985) *Sov gott, må bättre*. ICA-förlaget AB: Västerås
- Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (2004) *Om trötthet*. Hellmans förlag AB: Stockholm
- Forquer L-A & Camden A, et al. (2008) Sleep Patterns of College Students at a Public University. *Journal of American College Health*, vol. 56, No. 5.
- Gårberg I & Klefbom J, (2007) *Tonåringar – om livet med nästan vuxna barn*. Bokförlaget Forum AB: Stockholm.
- Hetta, J (1994) *Om sömn och sömnstörningar*. Trosa Tryckeri AB
- Henriksson, K (2006) *Jag kan inte sova – en praktisk handbok om sömn*. Svenska förlaget: Stockholm
- Höjer D, (2008) *Uppdrag hälsa - elevers livsstil, sömn, rörelse och mat*. Elanders: Vällingby
- Jönsson, T (1995) *Sömn – faktorer som påverkar sömn under sjukhusvistelsen*. Studentlitteratur: Lund
- Leissner, M. (2006) *Mobiltelefon och dator ger barn dålig sömn*. Göteborgsposten 2006. 08.15
- Lennernäs-Jungberger M & Gillberg M, (2001) Dygnsrytmen påverkar sömn, aptit och prestationsförmåga i skola och arbetsliv. *Scandinavian Journal of Nutrition* Vol: 45:28, 2001

Lennernäs M, Wiberg K, (2006) *Kosten, kroppen, klockan – att äta, sova och arbeta på udda tider*. Fitnessförlaget: Stockholm

Nordlund G & Norberg H, et al., (2004) *Dygnsrytm och skolarbete*. Pedagogiska Institutionen, Umeå Universitet. Nr. 74, 2004

Nordlund G, Jacobsson T, (1997) *Högstadienkäten*. Umeå universitet: Pedagogiska rapporter nr 35

Punamäki & Wallenius, et al., (2006) Use of information and communication technology (ICT) and perceived health in adolescence: The roles of sleeping habits and waking-time tiredness. *Journal of Adolescence* 30 (2007) 569-585.

Roos B-E & Atterstam I, (1989) *Den gåtfulla sömnen*. Landströms Trycksaker: Lidköping

Skolhälsovård, Strandell A & Förlagshuset Gothia (2005) *Stress hos barn och ungdomar, del 1*. Nummer 1, 2005-2006. Elanders Indologistics Väst AB: Mölnlycke

Socialstyrelsen 2005-111-2 (2005) *Folkhälsorapport 2005*. Edita Nordstedts Tryckeri

SOU 2006:77 *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa*: Norstedts Juridik AB, 2006

Statens Folkhälsoinstitut 2003:17 (2003) *Hälsorelaterade levnadsvanor. Vad vet vi och vad behöver vi veta?* Sandvikens tryckeri: Sandviken

Svederberg E & Svensson L & Kindeberg T, (2001) *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Studentlitteratur: Lund

Svensson P-G & Starrin B, (1996) *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Studentlitteratur: Lund

Sörensen E, Ursin R, (2001) *Sovvanor hos ungdom. Tidsskrift for Den norske legeforening* Nr. 03/2001.

Thurén, T (1991) *Vetenskapsteori för nybörjare*: Liber: Stockholm

Trockel M & Barnes M, et al. (2000) Health-Related Variables and Academic Performance Among First-Year College Students: Implications for Sleep and Other Behaviours. *Journal of American College Health*, vol. 49 November 2000.

Wahlström K & Wrober G & Kubow P, (2001) *School start time study- technical report, Volume 2: Analysis of student survey data*. University of Minnesota.

Åkerstedt T, (2001) *Sömnens betydelse för hälsa och arbete – Fakta och goda råd*. Bauer Bok: Järvsö

Åkerstedt T & Wallskär H, (2008) *Goda sömnboken: Hur du får en bättre sömn*. Brombergs: Stockholm

7.2. Elektroniska källor

Vetenskapliga rådet: vr.se (2008-10-29)

<http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>

Sjukvårdsrådgivningen: sjukvardsradgivningen.se (2008-11-17)
<http://www.sjukvardsradgivningen.se/artikel.asp?CategoryID=27661>

Statens folkhälsoinstitut 2006:11: fhi.se (2008-10-06)
http://www.fhi.se/templates/Page_8178.aspx