



”Det är stressigt nu” - Skolungdomars stress och sjuksköterskans roll i omvårdnadsarbetet

FÖRFATTARE

Amanda Jonsson
Hanna Linde

PROGRAM/KURS

Sjuksköterskeprogrammet,
180 högskolepoäng
OM5250 HT14

OMFATTNING

15 högskolepoäng

HANDLEDARE

Nabi Fatahi

EXAMINATOR

Linda Berg

Institutionen för Vårdvetenskap och hälsa

Särskilt tack till Nabi Fatahi för god vägledning och stöd i den skapande processen av denna litteraturstudie.

Titel (svensk):	”Det är stressigt nu” – Skolungdomars stress och sjuksköterskans roll i omvårdnadsarbetet
Titel (engelsk):	”It’s so stressful right now” – The stress of school-aged adolescents and the nurse’s role in nursing care
Arbetets art:	Självständigt arbete
Program/kurs/kurskod/ kursbeteckning:	Sjuksköterskeprogrammet, 180 högskolepoäng OM5250 HT14
Arbetets omfattning:	15 Högskolepoäng
Sidantal:	25 sidor
Författare:	Amanda Jonsson Hanna Linde
Handledare:	Nabi Fatahi
Examinator:	Linda Berg

SAMMANFATTNING

Bakgrund: Stress innebär att det råder en obalans mellan krav och de förutsättningar människan har att hantera dessa krav. Stress har existerat så länge människan existerat, då stress tillhör människans överlevnadsinstinkt. Stressen har dock förändrats och ökat över tid. Skolungdomar som upplever stress är vanligt förekommande och skapar hälsoproblem som ständigt ökar. Långvarig stress har både en fysiologisk och psykologisk påverkan på människan. **Syfte:** Syftet med denna litteraturöversikt är att beskriva orsaker till och konsekvenser av stress hos skolungdomar, deras copingstrategier samt sjuksköterskans roll i omvårdnadsarbetet kring denna problematik. **Metod:** Metoden utgörs av en litteraturöversikt som berör syftet genom 16 vetenskapliga artiklar. **Resultat:** Det visar sig att de vanligaste stressorerna bland skolungdomar är kopplade till familj, skola och vänskapsrelationer. När skolungdomar utsattes för stress uppkom symptom som huvudvärk, trötthet, magont, depression och sömnsvårigheter. Olika copingstrategier identifierades. Flickor upplevde stress i större utstäckning än pojkar och sågs också använda copingstrategier mer frekvent. Sjuksköterskans omvårdande arbete i relation till skolungdomars stress kunde ha både en förebyggande och en omhändertagande karaktär. **Implikationer för omvårdnad:** Författarna anser att mer forskning behövs kring skolungdomars stress samt stress relaterat till dagens höghastighetskultur.

Nyckelord: Stress, skolungdomar, omvårdnad, sjuksköterska.

INNEHÅLL

INLEDNING	1
BAKGRUND	1
STRESS.....	1
Vad är stress?	1
Stress ur ett historiskt perspektiv	1
Fysiologisk reaktion på stress	2
Psykologisk reaktion på stress samt omgivningens betydelse.	2
Ungdomar och ungdomars stress	3
COPINGSTRATEGIER.....	4
OMVÅRDNADSBEGREPP	4
Hälsa.....	4
Känsla av sammanhang (KASAM).....	4
SJUKSKÖTERS KANS ROLL	5
Omvårdnadsåtgärder	5
ICN:s etiska kod	5
PROBLEMFÖRMULERING	6
SYFTE.....	7
METOD.....	7
LITTERATURSÖKNING OCH URVAL	7
SEKUNDÄRSÖKNING OCH SPECIFIK LITTERATURSÖKNING.....	8
INKLUSIONS- OCH EXKLUSIONSKRITERIER	8
KVALITETSGRANSKNING	9
ANALYS.....	9
KOMPLETTERANDE LITTERATURSÖKNING.....	9
ETIK.....	9
FÖRFÖRSTÅELSE HOS FÖRFATTARNA	10
RESULTAT	10
STRESS.....	10
Stressorer	10
Konsekvenser av stress hos skolungdomar	11
COPINGSTRATEGIER.....	12
Skolungdomars copingstrategier	12
Skillnader mellan pojkar och flickor	12
SJUKSKÖTERS KANS ROLL I OMVÅRDNADSARBETET	13
Förebyggande åtgärder	13
Omvårdnad och omhändertagande	14

DISKUSSION	15
METODDISKUSSION	15
RESULTATDISKUSSION.....	17
IMPLIKATIONER FÖR OMVÅRDNAD OCH FORTSATT FORSKNING.....	21
REFERENSER.....	22

BILAGOR

Bilaga 1: Artikelsammanfattning

Bilaga 2: Söktabell

Bilaga 3: Specifik litteratursökning

INLEDNING

Stress är idag ett utbredd och globalt hälsoproblem som påverkar många människor. Stressorer (faktorer som orsakar stress) ses existera överallt i vår närmiljö och dagligen ställs nya krav och förväntningar som ytterligare förstärker stressen. Ungdomar är en utsatt grupp för stressrelaterad stimuli relaterat till ökade krav och ökad valfrihet. Nya rapporter kring unga som upplever sig stressade och mår psykiskt dåligt tycks konstant återkomma och öka i antal. Skolhälsovården är en av de första instanser som ungdomar tar kontakt med inom hälso- och sjukvård vid upplevelse av ohälsa. Därav besitter sjuksköterskan inom skolhälsovården en nyckelposition för att arbeta med denna problematik utifrån ett omvårdnadsperspektiv. Båda författarna anser att stress hos ungdomar är ett högst aktuellt och intressant ämne. Intresset har växt fram genom att författarna själva upplevt stress under skolåren, både hos sig själva och hos sin omgivning. Att undersöka vilka stressorer som förekommer och bakomliggande orsaker till att skolungdomar upplever stress i dagens samhälle är ett kunskapsområde som författarna anser kommer vara av vikt i arbetet som sjuksköterska. Detta för att kunna arbeta med den stressrelaterade problematik som idag existerar.

BAKGRUND

STRESS

Vad är stress?

Enligt Malmquist och Frankenhaeuser (2014) är stress en alarmreaktion som ska hjälpa människan¹ att undkomma fara. Människan reagerar reflexmässigt på situationer som upplevs hotfulla. Tidigare erfarenheter och personlighet spelar in i hur människan uppfattar och hanterar dessa situationer, alltså upplevs stress olika beroende på mottagare (Jonsdottir & Folkow, 2013). Ringsberg (2014) beskriver upplevelsen av stress som, förutom att vara genetisk och individuell, kulturell- och livsstilsbetonad. Stress har en påverkan på kroppen som kan te sig både positiv och negativ. Råder det balans mellan krav och förväntad prestation påverkas inte kroppen negativt men när en obalans infinner sig kan stress vara skadligt för hälsan (Malmquist & Frankenhaeuser, 2014; Skärsäter, 2014).

Stress ur ett historiskt perspektiv

Stress har alltid existerat men har med tiden förändrats, till stor del på grund av all information som ska hanteras. Bunketorp Käll och Ekman (2013) exemplifierar detta genom att en dagstidning idag innehåller lika mycket information som en människa under 1800-talet tillgodosågs med under hela sitt liv. Sedan 1960-talet har utvecklingen

¹ I denna uppsats benämns människan utifrån ett vårdvetenskapligt perspektiv. Detta innebär att människan ses som kropp, själ och ande och bygger på en helhetssyn. Människan är mer än en biologisk varelse, då en levande människa upplever drömmar, känslor och hopp. Människan påverkas av sin omgivning liksom hon påverkar den (Eriksson, 2014).

i de industrialiserade länderna accelererat i snabb takt, inte minst vad gäller informationsteknik och inom arbetslivet. Arbetskrav och arbetsmiljö förändras ständigt i takt med att verksamheten effektiviseras (Lundberg, 2013). Valmöjligheterna är idag enorma jämfört med tidigare. Enligt Bunketorp Käll och Ekman (2013) har en 18-åring exempelvis cirka 4000 olika universitetsutbildningar att välja mellan.

Fysiologisk reaktion på stress

När en människa utsätts för stress ökar utsöndringen av hormoner i kroppen. Exempel på sådana hormoner är adrenalin, kortisol samt noradrenalin och dessa är kopplade till en stresspåverkan hos människan (Ringsberg, 2014). Hormonutsöndringen leder till att kroppen reagerar genom att prioritera energitillförsel till hjärna och muskler för att därmed kunna agera så adekvat som möjligt i en hotfull situation (Skärsäter, 2014). Bland annat minskar smärtkänsligheten, musklerna spänns, blodtrycket samt pulsen stiger och de återbyggande systemen i kroppen minskar sin aktivitet. Under en kortare period är detta stresspåslag inget ohälsosamt, tvärtom kan det verka prestationshöjande (Ringsberg, 2014). Om det råder en jämvikt mellan de krav som ställs på människan och förmågan människan har att hantera dessa krav kan således stress vara något positivt. (Malmquist & Frankenhaeuser, 2014). Utsätts människan för stresspåslag under en längre period kan dock hälsorisker uppkomma, en obalans mellan krav och förmåga har då uppstått (Skärsäter, 2014). Följder av långvarig stress är bland annat förhöjt blodtryck vilket ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar samt förhöjt kolesterol vilket kan leda till åderförkalkning, kärlkramp och hjärtinfarkt. Immunförsvaret kan sänkas under långvarig stress och musklernas långvariga spänning kan ge besvär. Även hjärnan påverkas, både genom utsöndringen av hormoner och genom den stressfyllda miljön med de intryck och tolkningar som ska bearbetas. Hjärnans påverkan av stress kan leda till bland annat depression, minnessvårigheter och sömnproblematik (Ringsberg, 2014).

Psykologisk reaktion på stress samt omgivningens betydelse.

Det finns enligt Jonsdottir och Folkow (2013) inget bestämt stimuli som orsakar stress utan dessa skiljer sig mellan människor. Gemensamt för stressorer är dock att de signalerar, beroende på vem mottagaren är, någon form av osäkerhet eller brist på kunskap. Människor reagerar med osäkerhet på saker som är främmande. Skärsäter (2014) beskriver att stressorer kännetecknas av en brist på kontroll hos människan och hur denne tror sig kunna hantera händelsen. Detta är ett samspel mellan människa och miljö och ser olika ut för alla. Så kallad kronisk stress, alltså stress under en lång period då människan inte hinner återhämta sig, kan uppstå av exempelvis påfrestande arbetssituation, ekonomi, familjerelationer, droger eller ett riskfyllt beteende (Ringsberg, 2014). Hela människan med dess omgivande miljö, familj och samhälle måste alltså beaktas då alla dessa faktorer påverkar människan. Detta kallas för att ha ett psykosocialt synsätt (Rosén, 2014).

Ringsberg (2014) menar att en typ av stressorer är de som uppkommit i och med den så kallade höghastighetskultur vi lever i då e-post, olika sociala medier och mobiltelefonen utgör faktorer som kan upplevas stressande. Enligt Ringsberg finns det i dagens samhälle också allt mindre tid till reflektion och diskussion kring existentiella frågor. Denna plats har ur ett historiskt perspektiv upptagits av religionen, men som det ser ut

idag tappar religionen allt mer fäste till Sverige sett. Ringsberg (2014) menar att detta är ett resultat av stress samtidigt som det också leder till ökad stress då människor inte har samma möjlighet att uppfylla sina existentiella behov.

Ungdomar och ungdomars stress

Under ungdomsåren sker många förändringar, både fysiska förändringar som är kopplade till puberteten, samt psykiska förändringar som exempelvis utveckling av resonemang och reflektion (Schraml, 2013). Kroppen och humöret påverkas av hormoner och rörelsemönstret förändras då motoriken inte är färdigutvecklad. Även om hjärnan ofta är lika stor som hos en vuxen är den inte fullt utvecklad. Att kunna planera för framtiden, bedöma risker och sortera intryck är funktioner som i tonåren inte är fullt utvecklade. Detta kan vara en anledning till att tonåringar utsätter sig för större risker vilket kan få negativa konsekvenser men också medföra möjligheter (SOU 2010:80). Under ungdomstiden utvecklas också personlighet samt identitet och ofta förekommer en längtan efter självständighet. Nya frågeställningar om livet kan uppkomma, exempelvis existentiella frågor och tankar kring egenvärde. Sociala kontexter är i denna period i livet också under förändring, exempelvis relationen till föräldrar, vikten av att tillhöra en grupp och början till att utforska intima relationer. Dessa faktorer existerar mer eller mindre hos alla ungdomar och är en orsak till upplevd stress. Utöver detta upplevs också en tilltagande valfrihet och en individualisering i samhället vilket kan leda till osäkerhet (Schraml, 2013).

Enskär och Golsäter (2014) menar att det sedan 1990-talet har det funnits en ökad oro kring ungas psykiska hälsa. De beskriver att stress idag är en orsak till psykisk ohälsa bland unga och de pekar på att över 40 % av alla mellan åldrarna 10 och 17 år upplever stress minst en gång i veckan. Vidare menar de att stress bland annat kan generera symptom så som huvudvärk, sömnproblematik, magont och depression. Enligt statens offentliga utredning (SOU 2010:80) är depression, ångest och oro besvär som setts eskalera lavinartat under de senaste årtiondena. Stress och andra sociala faktorer förekommer också som en anledning till smärtproblematik hos skolbarn enligt Petersen (2012). Enskär och Golsäter (2014) menar att skolan och miljön kring skolan är den största källan till stress. Även Schraml (2013) menar att skolan är en faktor som kan orsaka stress hos ungdomar då krav på kunskap ställs. Att uppleva höga krav på sig själv och att vara stressad över skolrelaterade uppgifter är mer förekommande bland flickor än bland pojkar. Stress i skolan uppkommer av både höga krav på sig själv samt av höga krav från omgivningen och förekommer främst i de högre åldrarna. Det framkommer också att skolans miljö och klimat är essentiellt för den psykosociala hälsan. Bunketorp et al. (2013) förklarar de miljömässiga förändringar som skett under de senaste åren med bland annat större klasser i skolan och högre ljudvolym som en källa till tilltagande stress hos ungdomar. Att i skolmiljön utsättas för kränkningar eller mobbning är dock det som ses påverka hälsan mest negativt. De barn och ungdomar som utsätts för mobbning rapporterar högre grad av stress och brist på tilltro till framtiden. Studier visar också att känsla av sammanhang är en skyddsfaktor för god hälsa i skolmiljön, detta oberoende av varierande krav (SOU 2010:80).

COPINGSTRATEGIER

Coping som begrepp har uppkommit relaterat till människans respons och hantering av problematiska situationer som existerar både i vardagen och under speciella omständigheter. I människans försök till att hantera omgivningen blir vissa problem lösta och vissa ignoreras. Dessa försök och beteenden blir mer begripliga då människans responser på stress och problem (copingstrategier) undersöks. Att be människan förklara hur stress och problem hanteras genom antingen frågeformulär eller intervjuer ses vara de vanligaste sätten att undersöka copingstrategier på (Frydenberg, 2002).

OMVÅRDNADSBEGREPP

Hälsa

Hälsa är ett begrepp som är problematiskt att definiera då det innefattar mer än endast frånvaro av sjukdom. World Health Organization (WHO) myntade år 1948 en definition av hälsa som enligt Jerrhag (2014) lyder: "complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity". Denna definition har betraktats som orealistisk då människor kan uppleva hälsa med färre än alla hälsokriterier uppnådda enligt deras definition. Hälsa brukar istället ses utifrån två synvinklar; antingen ur ett medicinskt perspektiv där olika metoder kan avgöra närvaro eller frånvaro av sjukdom, vilket kännetecknas av ett objektiva synsätt, eller ur ett helhetsperspektiv där hänsyn tas till den egna upplevelsen av hälsa (Jerrhag, 2014). Eriksson (2014) menar att hälsa befinner sig i ständig rörelse där som tidigare nämnt många faktorer samverkar. Hälsa är inte en bestämd form utan varierar mellan människor och mellan kulturer. Hälsa är också subjektivt och representerar en helhet även då delar av helheten inte är i konstant balans. Människan måste ses i sin helhet, både ur en andlig, kroppslig och själslig dimension. Hälsa påverkas av det som nämnts ovan, liksom miljö, samhälle, kultur och sociala aspekter.

Känsla av sammanhang (KASAM)

Teoriutvecklingen av omvårdnad knyter an till bland annat psykologiska och sociala teorier (Jacobsson & Lützén, 2014). Begreppet KASAM kommer från den medicinska sociologin och står för känsla av sammanhang vilket myntades av sociologen Aaron Antonovsky efter andra världskriget. Begreppet innefattar framförallt tre faktorer; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet handlar om huruvida människor uppfattar händelser inom sig och i den omgivande miljön som begripliga eller inte. Det är viktigt att kunna förstå såväl positiva som negativa händelser och sätta in dessa i rätt sammanhang. Med hanterbarhet menas huruvida människan har resurser att hantera uppkomna situationer. Resurserna kan i sin tur uppfattas vara tillfredställande eller otillräckliga. Meningsfullhet innebär huruvida människan upplever sig ha tillgång till sådant i livet som känns viktigt och om människan känner en mening med det han eller hon gör (Antonovsky, 2005; Iwarsson, 2007). En ökad andel av dessa tre dimensioner innebär en ökad KASAM. Den viktigaste dimensionen är dock meningsfullhet då det är troligt att människan utan denna varken skulle känna hanterbarhet eller begriplighet. Utvecklingen av KASAM börjar vid en människas födsel och fortsätter sedan livet ut. Hur KASAM utvecklas beror vidare på hur

barndomen är och hur utvecklingen i olika kontexter sker under denna tid. Fram för allt barndomen, tonåren och det tidiga livet som vuxen är därför viktigt i skapandet och utvecklandet av en god KASAM. Det är viktigt för en sjuksköterska att förstå KASAM i kontakten med patienten framförallt då det kommer till att förstå vad patienten har för förmåga att handskas med svåra situationer, exempelvis att vara sjuk eller att vara i behov av hjälp (Langius-Eklöf & Sundberg, 2014).

Antonovsky uppmärksammade det salutogena synsättet där hälsa som begrepp ifrågasattes som något annat än endast frånvaro av sjukdom. Det salutogena synsättet innebär att förbättra människors hälsa, välbefinnande och livskvalitet, utan att för det nödvändigtvis bota sjukdom. Som en del av det salutogena synsättet står KASAM och trots att Antonovsky inte var en omvårdnadsforskare utan studerade medicinsk sociologi är flera delar av det salutogena perspektivet och KASAM centrala även i omvårdnadsteorin (Langius-Eklöf & Sundberg, 2014).

SJUKSKÖTERSANS ROLL

Omvårdnadsåtgärder

Omvårdnad är sjuksköterskans specialitet och huvudämne. I kompetensbeskrivningen för en legitimerad sjuksköterska finns tre huvudområden; (1) omvårdnadens teori och praktik, (2) forskning, utveckling och utbildning samt (3) ledarskap (Morberg, 2012).

Inom dessa tre områden ingår bland annat en humanistisk människosyn, att visa respekt för patientens autonomi och integritet samt att tillvarata patientens kunskaper. Det innebär också att sjuksköterskan ska främja hälsa och förebygga ohälsa. Detta ska bland annat utföras genom att identifiera hälsorisker. Sjuksköterskan har också ansvar över att patienten känner delaktighet (Socialstyrelsen, 2005). Enligt Hedelin, Jormfeldt och Svedberg (2014) får den hälsofrämjande delen en allt större tyngd i sjuksköterskans yrkesutövning. Med hälsofrämjande avses den process som möjliggör att en människa kan ta kontroll över och förändra sin egen hälsa. Genom att arbeta hälsofrämjande hjälper sjuksköterskan människan att hantera sitt liv och att påverka de sociala och fysiska omständigheter som i sin tur påverkar hälsan (Borup, 2012). En sjuksköterska som arbetar inom skolhälsovården arbetar till stor del med hälsofrämjande arbete. Sjuksköterskan i skolhälsovården finns tillgänglig för eleverna i deras vardag vilket är en grundsten. Genom denna tillgänglighet finns sjuksköterskan som ett stöd för de unga och kan därmed bidra till ett allmänt ökat välbefinnande (Morberg, 2012).

ICN:s etiska kod

Enligt ICN (International Council of Nurses)'s etiska kod för sjuksköterskor finns fyra huvudområden; att främja hälsa, förebygga sjukdom, återställa hälsa samt att lindra lidande. Sjuksköterskan ska ha respekt för rätten till egna val och rätten till liv, respekt för mänskliga rättigheter, värdighet och kulturella rättigheter. Bemötande ska ske med respekt oavsett vem sjuksköterskan har framför sig. Vård erbjuds till såväl familjer som enskilda människor (Svensk sjuksköterskeförening, 2014).

Alla människor har rätt till lika vård. Den så kallade människovärdesprincipen står överordnad och innebär att sjuksköterskan ska visa respekt för människovärdet och därigenom ha ett perspektiv som innefattar jämlikhet. Alla människor har således rätt till hälso- och sjukvård oavsett faktorer som ålder, social status och kön. Sjuksköterskan ska kunna möta alla dessa olika människor när de är i behov av vård (Ternstedt & Norberg, 2014).

Omvårdnadsprocessen

Omvårdnadsprocessen kallas den problemlösningssmodell vilken skapats som en grund för arbetet inom omvårdnad. Denna modell skapades för att utveckla yrket och få sjuksköterskor att ta avstånd från det klassiska synsättet, då sjuksköterskan var fokuserad främst på att följa rutiner och utföra medicinska uppgifter enligt läkarens ordinationer. Istället behövdes ett mer individanpassat synsätt för att möjliggöra bästa möjliga vård för patienterna vilket resulterade i utformandet av omvårdnadsprocessen (Florin, 2014).

Omvårdnadsprocessen är ett hjälpmedel för att tänka individanpassat och problemlösande (Ehnfors, Ehrenberg & Thorell-Ekstrand, 2000). Sjuksköterskor använder denna modell för att möjliggöra en individanpassad vård både i planerandet och genomförandet av vården. I omvårdnadsprocessen ingår; Datainsamling, omvårdnadsdiagnos, planering, genomförande av åtgärder och omvårdnadsresultat då utvärdering av åtgärder utförs. Vid datainsamling är det av vikt att sjuksköterskan möjliggör en ärlig kontakt och en förtroendefull relation för att kunna tillgodose patienten på bästa sätt. Det är viktigt för sjuksköterskan att visa att han eller hon verkligen bryr sig genom att exempelvis lyssna på patienten och ställa relevanta frågor. Omvårdnadsdiagnos och planering brukar tillsammans kallas för en omvårdnadsplan. Här ingår diagnos, mål och planerade åtgärder. I Omvårdnadsplanen ska tyngd fokuseras på patientens behov, problem och resurser. Att utforma en omvårdnadsplan möjliggör förebyggande arbete då sjuksköterskan i tid upptäcker risker. Vid genomförandet av omvårdnadsåtgärder är syftet att främja hälsa, förebygga ohälsa och stärka det personliga välbefinnandet hos patienten. När utvärdering sedan sker av omvårdnadsåtgärden är detta för att säkerställa kvaliteten i vården. Utvärderingen syftar till att undersöka om åtgärden är effektiv eller ej för att på så sätt ta lärdom inför framtiden. Kritiskt förhållningssätt är det som kännetecknar omvårdnadsprocessen och ska ligga till grund för problemlösning och beslutsfattning (Florin, 2014).

PROBLEMFÖRMULERING

Dagens skolungdomar² utsätts för mer stress än någonsin på grund av de ofantligt många valmöjligheter som existerar och de tilltagande krav som uppkommit i samhället. Att krav på informationshantering ökar medför även att upphov till stress bland unga ökar. Denna stress är idag ett hälsoproblem som kan leda till fysisk samt psykisk ohälsa och därmed orsaka stort lidande. Trots att svenska skolungdomars fysiska hälsa

² Med skolungdomar menar författarna av denna litteraturstudie vidare ungdomar som går i skolan. Nationalencyklopedin (2014) definierar skolungdom som: *“pojke eller flicka som går i skolan vanl. på högre stadium”*.

generellt sett är god och har förbättrats över tid har stressrelaterade symptom tilltagit. Sjuksköterskans arbete innefattar att främja hälsa och förebygga ohälsa hos hela befolkningen, gamla som unga. Därför är det av största vikt att uppmärksamma skolungdomars ökade stressproblematik och arbeta kring det utifrån ett omvårdnadsperspektiv. Mot denna bakgrund avses uppsatsen ge kunskap om hur sjuksköterskan kan arbeta med stressrelaterad ohälsa bland skolungdomar i sitt omvårdnadsarbete.

SYFTE

Syftet med denna litteraturöversikt är att beskriva orsaker till och konsekvenser av stress hos skolungdomar, deras copingstrategier samt sjuksköterskans roll i omvårdnadsarbetet kring denna problematik.

METOD

Vald metod för detta arbete är litteraturöversikt då den metoden passar uppsatsens syfte. Friberg (2012) menar att en litteraturöversikt skapar en överblick över forskningen inom ett specifikt omvårdnadsområde vilket också är målet med denna uppsats. Friberg menar vidare att litteraturöversikt är en lämplig metod vid skapandet av en kandidatuppsats. Friberg (2012) delar in litteraturstudier i två kategorier vilka är allmän litteraturstudie och systematisk litteraturstudie. Denna uppsats liknar det Friberg (2012) kallar för en allmän litteraturstudie. Det innebär en studie som beskriver vad de utvalda artiklarna som avses att undersökas innehåller och hur de är utförda. Datainsamlingen består av en systematisk sökning inom ett specifikt område relaterat till omvårdnad. Litteraturen granskas sedan för att undersöka studiens kvalitet. Att vara kritisk i urvalsprocessen ses vara avgörande för att inte få ett vinklat resultat genom brist på objektivitet (Friberg, 2012).

LITTERATURSÖKNING OCH URVAL

Uppsatsen påbörjades genom att identifiera ett problemområde av intresse för författarna³. En första sökning utfördes för att skapa en överblick av hur beforskat det valda området var. Sökorden *stress* och *adolescence* användes och sökningen utfördes främst i databasen Cinahl vid detta första tillfälle. Därefter utsågs nya sökord samt begränsningar för att rikta sökningen tydligare mot syftet. Vid vidare sökning nyttjades thesaurusarna MeSH samt Cinahl Headings för att begränsa sökningen ytterligare och för att hitta artiklar av relevans. Fritextsökningar förekom också vilket kan öka bruset i sökningen (Willman, Stoltz & Bahtsevani, 2011). Vid dessa sökningar kombinerades dock fritextord med ämnesord i största möjliga mån vilket Willman et al. (2011) menar är viktigt för att minska bruset. Dessa sökord användes och gav resultat: *stress, school health service, nurse's role, school health nursing, health promotion, nursing roles, youth health, school nursing, school-related stress, adolescent health, sense of coherence, adolescence, responses to stress, coping, school health nursing,*

³ Vid benämningen ”författarna” menas författarna till denna litteraturöversikt.

implications. Sökorden kombinerades på olika sätt, vilket Willman et al. (2011) nämner som viktigt för att få en bredd på sökningen. Den booleska sökoperatorm AND användes genomgående då syftet var att inkludera alla ord och hitta artiklar där koppling fanns mellan sökorden. Därmed avgränsades sökningen ytterligare (Willman et al., 2011). Olika sökord, exempelvis *stress*, trunckerades med en asterisk för att på så sätt söka efter alla böjningsformer av ordet samt för att lokalisera samtliga ord som började på dess ordstam (Östlundh, 2012).

De sökord som användes kombinerades på olika sätt och testades i flera databaser, efter ett antal sökningar förekom resultatet bli likadant som tidigare eller helt irrelevant. En mättnad hade därmed uppnåtts då ingen ny information kunde urskiljas. Ett antal sökord användes i olika kombinationer men utan resultat, bland annat: *nursing, children, school-age, nurse perspective, school nurse perspective* och *youth*.

Sökningar utfördes i databaserna Cinahl, Pubmed samt Scopus för att undfly publiceringsbias (Willman et al., 2011). De begränsningar som användes var i Cinahl: "peer reviewed" och "research article". För att senare i litteratursökningen finna nyare artiklar lades även begränsningen "inte äldre än år 2000" till. Enligt Östlundh (2012) anger "peer reviewed" att sökningen endast sker bland vetenskapliga artiklar. I Pubmed nyttjades begränsningarna: "Abstract and full text available", "adolescent: 13-18 years" samt "journal article". I Scopus begränsades sökningen genom att bland annat fylla i "article". Nästa steg i processen var att urskilja de artiklar från sökningarna som sågs vara relevanta. Det utfördes till en början genom att studera artiklarnas titlar i jämförelse med syftet och om titeln var av relevans lästes också abstraktet. Då abstraktet var av intresse lästes artikeln i sin helhet. De artiklar som verkade besvara syftet granskades och analyserades vidare, (se bilaga 2 för utförlig beskrivning av litteratursökning).

SEKUNDÄRSÖKNING OCH SPECIFIK LITTERATURSÖKNING

De valda artiklarnas referenslistor granskades för att på så vis finna ytterligare relevanta artiklar. Detta tillvägagångssätt kallar Östlundh (2012) för sekundärsökning och bör tillämpas vid datainsamling och är en nyttig strategi för att hitta intressant litteratur. Inga ytterligare artiklar hittades dock på detta sätt. Specifika sökningar utfördes även på författares namn för att hitta fler studier skrivna av de författare som ansågs beröra ämnen som motsvarade syftet väl. Dessa sökningar bidrog till ytterligare två artiklar, (se bilaga 3).

INKLUSIONS- OCH EXKLUSIONSKRITERIER

Artiklar som berörde vuxna människor vilka var utsatta för stress och artiklar där ingen fulltext fanns att tillgå exkluderades. Även ungdomar med en sjukdomsbild exkluderades då författarna inte avsåg att undersöka stress relaterat till sjukdom. Inklusionskriterierna var att texten skulle vara skriven på engelska då svenska artiklar ej fanns att tillgå och övriga språk inte kunde översättas. Artiklarna skulle också beröra stress och skolungdomar.

KVALITETSGRANSKNING

Artiklarnas kvalitet granskades enligt ett exempel på protokoll för kvalitetsgranskning ur Willman et al. (2011) samt genom exempel på frågor för kvalitetsgranskning enligt Friberg (2012). Detta för att se vilka studier som kunde inkluderas respektive exkluderas ur litteraturstudien (Friberg, 2012). Granskningsmallarna användes på artiklar med både kvalitativ och kvantitativ design. Författarna granskade hälften av artiklarna var och bytte sedan för kontroll av varandras kvalitetsgranskningar. 15 artiklar granskades och två uteslöts på grund av bristande kvalitet. Utav de kvarvarande artiklarna var två kvalitativa och 11 kvantitativa.

ANALYS

Analys utfördes på de artiklar som efter granskning enligt författarna ansågs hålla en medel eller hög kvalitet. Artiklarna lästes och helheten sammanfattades för att underlätta analysarbetet. Författarna utsåg teman utifrån artiklarna med koppling till syftet och kodade sedan dessa i nummerordning. Artiklarnas resultat lästes återigen flera gånger och om något av relevans påträffades som inte stämde överens med befintliga teman uppkom ännu ett tema. Slutligen hade fem olika teman identifierats. Denna process liknar den som Friberg (2012) beskriver då artiklarna sorteras till olika teman. Författarna analyserade hälften av artiklarna var och bytte sedan för att se om nya teman kunde finnas med ett par "nya ögon". Resultat/teman av vikt sammanställdes sedan i ett dokument för att få en överskådlig bild över det som resultaten hittills visat och för att skönja om något tycktes fattas i relation till syftet.

KOMPLETTERANDE LITTERATURSÖKNING

Efter att de 13 valda artiklarna lästs och analyserats utfördes en kompletterande litteratursökning för att bygga vidare på resultatet. Sökningen var mer riktad då ett oväntat tema uppenbarats sig ur artiklarnas resultat som författarna ansåg var intressant att fördjupa sig i. Specifika sökningar riktade mot detta tema utfördes därför. Temat som framkommit var copingstrategier. Tre relevanta kvantitativa artiklar inkluderades efter denna sökning.

ETIK

Valda artiklar har granskats ur ett etiskt perspektiv, detta för att förhöja vetenskapligt värde ytterligare (Wallengren & Henricson, 2014). Många artiklar hade ett etiskt godkännande uttalat i texten och om detta saknades undersöktes tidskriften som artikeln publicerats i, detta i enlighet med vad Wallengren och Henricson (2014) skriver. I ett antal av tidskrifterna fanns information om etiska riktlinjer och regler som var obligatoriska att följa för de författare som avsåg att publicera sin studie där. I andra tidskrifter fanns information om att alla artiklar de publicerade förväntades vara etiskt godkända, men på detta gavs ingen garanti. Sammanfattningsvis förväntas alla artiklar vara etiskt acceptabla och hos majoriteten av artiklarna har en garanti på etisk godkändhet kunnat fastslås.

FÖRFÖRSTÅELSE HOS FÖRFATTARNA

Det är av vikt att beakta författarnas förförståelse kring ämnet när resultatet ska fastställas. Båda författarna har en medvetenhet om stress bland skolungdomar på grund av informationsflöden från samhälle och media. Det är viktigt att ta denna förförståelse i beaktning och att vara kritisk i skapandeprocessen av uppsatsen. Det då förförståelsen kan bidra till vinkling och därmed påverka uppsatsens resultat.

RESULTAT

Analysen av artiklarna har resulterat i tre teman och sex subteman, (se tabell 1).

Tabell 1. Teman och subteman

Tema	Subtema
Stress	Stressorer Konsekvenser av stress hos skolungdomar
Copingstrategier	Skolungdomars copingstrategier Skillnad mellan pojkar och flickor
Sjuksköterskans roll i omvårdnadsarbetet	Förebyggande åtgärder Omvårdande och omhändertagande

STRESS

Stressorer

I en studie utförd av Puskar och Lamb (1991) identifierades tre kategorier av stressorer. Skola och jobb framkommer som en av dessa kategorier och under den kategorin blev störst antal stressorer inplacerade. De tre vanligaste stressorerna gällande skola och jobb sågs vara ointresse av ett specifikt skolämne, att ogilla hemläxor och att studera samt en oro för betyg. Den skolrelaterade stressen är något som är återkommande i flera studier (Hansson, Clausson & Janlöv, 2012; Larsson & Zaluha, 2003; Puskar & Grabiak, 2008). Det framkommer också att de höga krav som ställs från skola och föräldrar bidrar till ökade hälsobehov (Hansson, Clausson & Janlöv, 2012; Larsson & Zaluha, 2003).

I Puskar och Lambs (1991) studie beskrivs det att de mest frekventa stressorerna var relaterade till kategorin sociala relationer. Att göra slut med sin partner, att bråka med sina föräldrar eller en förändrad vänskapsrelation var exempel på sådana relationer. I denna kategori kunde det också urskiljas en könsskillnad. Flickor som ingick i studien upplevde en stress och oro över att bli talad om bakom ryggen. De oroade sig också över det faktum att de hade lätt för att bli generade och de kände en inneboende rädsla för att göra bort sig. En betydande skillnad fanns här mellan flickor och pojkar. Drygt dubbelt så många flickor som pojkar upplevde denna stressor. Pojkar uppgav en större stress i att leva upp till en viss bild av hur de bör vara samt en stress i att ogilla någon (Puskar & Lamb, 1991). Moknes, Rannestad, Byrne och Espnes (2010) beskriver även

gruppsytryck som en vanlig orsak till stress hos skolungdomar. Den tredje kategorin stressorer som Puskar och Lamb (1991) beskriver är kopplade till hem och familj. Inom denna kategori visade sig en vilja till mer frihet hemma vara den vanligaste orsaken till stress bland skolungdomar.

Puskar och Grabiak (2008) fann sex kategorier av händelser som ansågs stressande för skolungdomar. Tre av dessa kategorier utgjordes av familjerelationer, vänskapsrelationer samt stress över skola. Övriga tre kategorier bestod av död av närstående, fysisk och psykisk hälsa samt stress över inblandning i överträdelse eller lagbrott. Inom kategorin familjerelationer uppkom situationer som sjukdom hos förälder, skilsmässa eller finansiella problem som vanliga stressorer hos skolungdomar. Vänskapsrelationer innefattade stressorer som uppbrott med partner samt en förlorad vänskap. Händelser som involverade att förlora en familjemedlem, vän eller ett husdjur beskrevs som påfrestande liksom att själv skada sig fysiskt eller drabbas av psykisk ohälsa. Ett fåtal skolungdomar nämner stress i samband med involvering av polis eller rättsväsendet.

Konsekvenser av stress hos skolungdomar

När skolungdomar utsätts för stress påverkas den upplevda hälsan negativt (Moksnes et al., 2010). Långvarig stress kan leda till hälsoproblem som hos skolungdomar kan yttra sig i bland annat huvudvärk och trötthet (Hansson et al., 2012; Larsson & Zaluha, 2003; Schneider, Friedman & Fisher, 1995). En studie visar att huvudvärk, magont, trötthet och oro kan sammankopplas till stress. Sjuksköterskan som intervjuas i studien kan uppmärksamma denna koppling då symtomen ökar i frekvens under stressiga perioder, exempelvis vid tentamina och föräldramöten i skolan. Det framkommer även i denna studie att unga människor som ställs inför nya främmande kulturer eller nya sammanhang, upplever en tilltagande stress som yttrar sig i symtom som huvudvärk, migrän och magsmärta (Hansson et al., 2012). I Larsson och Zaluhas (2003) studie uppenbaras det, i symbios med det nämnt ovan, att stress i form av exempelvis höga krav från skolan också kan vara en orsak till spänningshuvudvärk och migrän. Förutom huvudvärk uppmärksammade Schneider et al. (1995) sambandet mellan att elever som sökte för yrsel eller oklar symtombild också i många fall upplevde stress.

Feagans Gould, Hussong och Keeley (2008) fann att flickor rapporterade en högre andel av interna symtom, såsom ångest, än pojkar. I förekomsten av externa symtom som exempelvis aggression fanns inga könsskillnader. Enligt Sontag och Graber (2010) uttryckte flickor också högre nivåer av oro och depression relaterat till stress jämfört med pojkar. Ett samband kunde urskiljas mellan en hög nivå av inre stress och ett oengagemang i hanteringen av stressen samt ofrivilliga stressresponser. Detta kunde också sammankopplas med högre nivåer av oro, depression och indirekt aggression bland både flickor och pojkar.

COPINGSTRATEGIER

Skolungdomars copingstrategier

Känsla av sammanhang (KASAM) påverkas negativt när skolungdomar utsätts för stress. Stressiga situationer medför att skolungdomar upplever mindre KASAM. Pojkar har visat sig uppleva en högre KASAM än flickor medan flickor upplever sig mer stressade än pojkar (Moknes et al., 2010). Hutchinson, Stuart och Pretorius (2007) visar på att förmågan till coping och att hantera stressiga situationer på ett bra sätt är relaterat till KASAM hos skolungdomar. Flera studier tar upp hur skolungdomar reagerar på och hanterar stress (Puskar & Lamb, 1991; Hutchinson, et al., 2007; Puskar & Grabiak, 2008). Åtta olika typer av copingstrategier identifierades av Puskar och Lamb (1991). Dessa var: självkontroll, att söka stöd, att konfrontera problemet, försöka lösa problemet, att undvika problemet, att ta ansvar för situationen, att ta avstånd från problemet, samt att ha ett positivt tänkande. Feagans Gould et al. (2008) studie visar att acceptans var den vanligaste copingstrategin hos flickor samt pojkar och därefter känslomässigt stöd. Copingstrategierna sågs i denna studie användas både självständigt och i kombination med varandra.

Donaldson, Prinstein, Danovsky och Spirito (2000) delade, i sin studie, in stressande situationer i fyra kategorier; skola, familj, syskon och vänner. De fann att positivt tänkande var den respons som användes mest frekvent i alla kategorier utom den relaterade till syskon. Detta motsätter sig det Hutchinson et al. (2007) skriver då de menar att positivt tänkande var den minst vanliga copingstrategin. Enligt deras studie var självkontroll den vanligaste strategin för att möta och hantera stress.

Sontag och Graber (2010) har, i sin studie, upptäckt att socioekonomisk klass och ursprung har betydelse vad gäller copingstrategier hos skolungdomar. De skolungdomar som kom från en befolkningsminoritet använde sig i större utsträckning än andra skolungdomar av coping relaterad till oengagemang genom exempelvis förnekelse och ett undvikande beteende. Denna grupp av skolungdomar visade sig också uppleva en högre andel ofrivilliga reaktioner på stress, såsom avtrubbning, än andra grupper. Skolungdomar som hade en lägre socioekonomisk status visade sig i högre utsträckning agera aggressivt både direkt och indirekt när de utsattes för stress.

Enligt Donaldson et al. (2000) ökar generellt sett användandet av copingstrategier med en stigande ålder.

Skillnader mellan pojkar och flickor

Flera studier visar på en skillnad mellan könen vad gäller vilken copingstrategi som används mest frekvent (Donaldson et al., 2000; Hutchinson et al., 2007; Puskar & Grabiak, 2008; Sontag & Graber, 2010; Feagans Gold et al., 2008). Donaldson et al. (2000) fann att flickor i större utsträckning använde sig av copingstrategier än pojkar. Den enda copingstrategin som pojkar använde mer än flickor var distrahering, menat att de sysselsatte sig för att slippa oroa sig för det stressande problemet. Också Feagans Gould et al. (2008) menar att flickor oftare än pojkar använder sig av alla typer av coping. Den enda copingstrategin som pojkar i högre utsträckning nyttjade visade sig vara planerad problemlösning. Resultat påvisande en skillnad mellan könen återfanns

även i Hutchinson et al. (2007) studie där forskarna fann att flickor mer frekvent valde att söka stöd. Pojkar sågs i denna studie till större utsträckning använda självkontroll som copingstrategi. Enligt Puskar och Grabiak (2008) agerade pojkarna offensivt i sin respons på stress genom att logiskt analysera situationen för att på så sätt försöka lösa problemet. Flickor visade sig vara mer defensiva i sitt tillvägagångssätt vilket innebar ett mer undvikande beteende. Det kom i denna studie, liksom i Hutchinson et al. (2007) studie, fram att flickor ofta sökte stöd hos omgivningen när de utsattes för stressande situationer.

Pojkar visade enligt Sontag och Graber (2010) högre nivåer av öppen aggression som en respons på stress än flickor. Flickor i sin tur visade i större utsträckning än pojkar känslomässigt styrda copingstrategier exempelvis problemlösning, reglering av känslor samt uttryck av sina känslor. För pojkar kunde engagerad coping, alltså att aktivt försöka hantera stressen, verka som en skyddande mekanism och minska aggressivt utåtagerande.

SJUKSKÖTERS KANS ROLL I OMFÖRNAD SAR BET ET

Förebyggande åtgärder

Över en tredjedel av alla skolungdomar som sökte till sjuksköterskan i skolmiljö tyckte att deras liv varit extremt stressigt den senaste veckan, månaden eller året. Över en fjärdedel ansåg att deras liv var extremt eller mycket stressigt om de jämförde med andra i deras ålder (Schneider et al., 1995). Sjuksköterskans huvudsakliga uppgift i skolmiljön var enligt Barnes, Courtney, Pratt och Walsh (2004) att verka stödjande, hälsofrämjande, marknadsförande och remitterande.

I studien gjord av Barnes et al. (2004) framkommer det att med hjälp av stöd och hälsoinformation som är anpassad till skolungdomar kan sjuksköterskan i skolmiljön bidra till att eleverna kan fatta välgrundade beslut gällande sin egen hälsa och livsstil. I studien uppenbarades att sjuksköterskan har en viktig roll i att marknadsföra sin profession och funktion på skolan. Genom denna marknadsföring kan sjuksköterskan nå ut till föräldrar, elever samt lärare och på så sätt uppmärksamma sjuksköterskans roll, tillämpningsområde och tillgänglighet. Eleverna uppmuntrades på detta vis att söka sig till sjuksköterskan vid behov, exempelvis vid psykosocial problematik såsom Schneider et al. (1995) menar att stress kan vara. Barnes et al. (2004) skriver också att utbildning av elever om hälsa är viktigt för att uppnå god elevhälsa. Utbildning i undersökningen utgjordes av bland annat klassrumsbaserade presentationer, temaveckor, frågesporter och liknande.

En studie gjord av DeSocio, Stember och Schrimsky (2006) fokuserade på att lära yngre skolungdomar om psykisk hälsa, ohälsa och stress. Detta utfördes genom ett program innehållande sex moduler. Modulerna innehöll bland annat information om begrepp gällande psykisk ohälsa, om fysiologin bakom stress, läran om olika stressorer och om hälsosamma sätt att hantera stress. Programmet avsåg också att skapa resurser för att hantera stress som exempelvis avslappningsövning, bygga upp ett stödjande socialt nätverk, stärka sina intressen och bra egenskaper, samtala om känslor samt bygga upp relationer med vuxna som upplevs trygga. Programmet ledde till en signifikant förbättring i kunskap om ämnet hos skolungdomarna. Skolungdomarnas medvetenhet

ökade om att även underhållande aktiviteter och relationer kan bidra till stress samt vad som händer i kroppen när den utsätts för stress. Ryktet om programmet spred sig på skolan och fler skolungdomar ville ta del av informationen. Eleverna började också i större utsträckning söka sig till sjuksköterskan inom skolan för att prata om olika hälsoproblem, rörande både psykisk och fysisk ohälsa.

Haugland, Wold och Torsheim (2003) har upptäckt ett samband mellan fysisk aktivitet och stress. Fysisk aktivitet har setts fungera som en moderator i relationen mellan upplevd stress och hälsoproblem bland unga. De skolungdomar som tränade fyra gånger i veckan eller mer upplevde mindre hälsobesvär än de som tränade en gång i månaden, under en period då båda grupperna var utsatta för en hög nivå av stress. Alltså minskade upplevda hälsobesvär under stor stress hos dem som tränade ofta.

Omvårdnad och omhändertagande

Barnes et al. (2004) rapporterar att konsultationer, enligt sjuksköterskan, upplevdes vara deras huvudsakliga uppgift och att hela 75 % av dessa konsultationer kunde relateras till psykosocial problematik. Schneider et al. (1995) fann likande resultat i att psykosocial problematik var en stor anledning till besök hos sjuksköterskan i skolmiljö. Denna studie visade också på det direkta sambandet mellan stress och psykosocial ohälsa och beskrev stressproblematik samt dålig sömn som de vanligaste psykosociala anledningarna till konsultationer. Barnes et al. (2004) beskriver vidare vikten av sjuksköterskans tillgänglighet då skolungdomar ideligen vill ha omedelbar hjälp. När kontakt väl tas befinner sig skolungdomarna många gånger redan i en krissituation och behöver stöttning direkt. Stöttningen sågs vara både individuell och gruppbaserad.

Hamdan-Mansour, Puskar och Bandak (2009) beskriver gruppkonsultation som en omvårdande intervention. Barnes et al. (2004) anger också gruppkonsultationer som en vanlig intervention i sjuksköterskans yrkesutövning. Genom gruppkonsultation kan skolungdomar lära sig att hantera stress via olika tekniker. Exempel på sådana tekniker som visat gott resultat är utvecklingen av en positiv självbild, att kunna identifiera stressorer, lära betydelsen och vikten av tillit, lära känna igen positiva och negativa sätt att hantera stress på samt att öva på specifika tekniker för att hantera stress relaterat till olika situationer. Exempel på sådana situationer kan vara problematik i familje- och vänskapsrelationer samt skolproblematik. Gruppkonsultationen i studien innehöll de tekniker som nämnts ovan och visade sig ha ett signifikant gott resultat tre månader efter interventionens slut (Hamdan-Mansour et al., 2009). Houck, Darnell och Lussman (2002) har också genom gruppkonsultation undersökt om stress kan minska till följd av en sådan intervention. Under grupp-sessionerna fick eleverna berätta om olika händelser i livet, både positiva och negativa. Detta diskuterades sedan och problemlösning samt övning låg till grund för vidare innehåll i interventionen. Övningar under sessionerna berörde exempelvis självförtroende, beslutsfattning och stresshantering. Även denna gruppintervention sågs bidra till reducerad stress hos deltagarna.

Sjuksköterskor beskrev, i studien författad, av Hansson et al. (2012) att många skolungdomar hellre tog kontakt och samtalande med dem vid problem än med kuratorn på skolan. Detta trots att det förkom ett gott samarbete mellan sjuksköterskor och kuratorer. Flertalet elever uppsökte sjuksköterskan på skolan utan någon speciell anledning men ofta var dessa besök relaterade till frånvarande föräldrar. Enligt Barnes

et al. (2004) upplevde i vissa fall eleverna ingen uppskattning vare sig från skolan eller hemifrån. Sjuksköterskan sågs då som den enda vuxna människa som uppmärksammade elevernas positiva egenskaper. Hansson et al. (2012) menar vidare att sjuksköterskan blev en samtalskontakt när stödet hemifrån saknades och många samtal handlade om stressande situationer i hemmiljön exempelvis vid skilsmässa eller andra konflikter. Sjuksköterskan upplevde att eleverna i dessa situationer vanligen såg sjuksköterskan som en föräldrafigur, bland annat relaterat till att samtalen var av stödjande karaktär. Barnes et al. (2004) menar att det stödjande arbetet kunde syfta till att stärka elevernas positiva egenskaper för att hjälpa dem komma över orosmoment, förstärka känslor av egenvärde och självrespekt samt att möjliggöra för bättre kommunikation med föräldrar.

Huvudvärk förekommer i flera studier som en vanlig konsekvens av stress. De elever som sökte till sjuksköterskan med huvudvärk, ofta relaterat till stress, fick hjälp genom samtal, vila, avslappning och medicinering. Att remittera vidare var också en stor del i sjuksköterskans omvårdande arbete på skolan, remisser kunde gå till olika professioner både inom och utanför skolmiljön (Larsson & Zaluha, 2003; Schneider et al., 1995).

En studie har tillskillnad från de andra studierna visat ett negativt samband mellan tillgång till sjuksköterska i skolmiljön och skolungdomars hälsa. Det framkom i studien att flickornas positiva känslor ökade när sjuksköterska ej fanns att tillgå och minskade då sjuksköterskan fanns tillgänglig. Hos pojkar uppenbarades dock inte detta negativa samband (Svebak, Naper Jensen & Göttestam, 2008).

DISKUSSION

METODDISKUSSION

Syftet med denna litteraturöversikt är att beskriva orsaker till och konsekvenser av stress hos skolungdomar, deras copingstrategier samt sjuksköterskans roll i omvårdnadsarbetet kring denna problematik. I sökprocessen upplevde författarna det problematiskt att finna relevant litteratur i förhållande till detta syfte då en stor del av sökresultatet fokuserade på stress relaterat till specifika sjukdomsbilder. Eftersom syftet var att undersöka stress hos skolungdomar i skolmiljö fick därför många artiklar exkluderas. Då det var problematiskt att hitta relevanta artiklar kunde hänsyn ej tas till artiklarnas publiceringsår. Detta medförde att en del äldre artiklar inkluderades i resultatet. Författarna diskuterar att en konsekvens av denna inkludering kan ha resulterat i ett inaktuellt resultat som inte är applicerbart på nutiden. Författarna har dock lyckats bekräfta det resultat som framkommit i de äldre artiklarna med aktuella, nyare artiklar. Det kan också upplevas intressant att artiklar med många års differens visar liknande resultat då detta faktum påtalar att stressproblematiken bland skolungdomar är ett bestående problem som inte tidigare prioriterats. En begränsning i denna uppsats är att det varit vanskligt att begränsa åldersspannet till endast tonåringar vilket var författarnas ursprungliga intention. Istället har syftet utvecklats till att beröra skolungdomar då flera av artiklarna berör åldrar som ses vara både något högre och något lägre än tonåringar. Det hade varit fördelaktigt att i större utsträckning ha använt thesauruserna Cinahl Headings och MeSH för att finna passande artiklar. Detta upplevdes dock problematiskt då sökresultaten blev för knapphändiga med antingen för få träffar eller med träffar utan relevans för uppsatsens syfte. Det var också

problematiskt att finna sökord av relevans då det kom till fritext-sökning och därför lades mycket tid på själva sökprocessen. Det sågs även vara vanskligt att hitta artiklar som svarade på hela syftet. Författarna var på denna grund tvungna att rikta sökningen utifrån de olika perspektiven i syftet och därmed utföra sökningar med olika fokus.

Tre databaser låg till grund för litteratursökningen i denna uppsats vilket författarna ser som en styrka då det ökar möjligheten att hitta artiklar av relevans. Det upplevdes dock som en svårighet, när sökningen ägde rum i flera databaser, att ha liknande begränsningar relaterat till att begränsningar så som "peer reviewed" i Cinahl, varierar mellan databaser. Detta medför att begränsningarna skiljer sig åt mellan de olika artiklarna. Författarna anser att kvalitetsgranskningen av artiklarna kan ha påverkats av författarnas bristande förkunskaper gällande detta. Även andra delar i arbetet kan ha påverkats av att det är första gången författarna genomför en litteraturöversikt. Det föreligger en risk i att resultatet kan ha påverkats av författarnas ovana i att läsa avancerad engelsk litteratur. Texten kan därmed ha feltolkats i översättningen från engelska till svenska vilket om så fallet kan ha påverkat resultatet.

Två granskningsprotokoll låg till grund för kvalitetsgranskningen av de valda artiklarna (Friberg, 2012; Willman et al., 2011). Det på grund av att granskningsprotokollen inte enskilt stämde överens med artiklarnas utformning. Vissa frågor ur granskningsprotokollen ansågs inte relevanta och uteslöts därför och kompletterades med frågor från det andra protokollet. Vissa frågor lades också extra tyngd på utifrån vad författarna ansåg viktigt för en god kvalitet. Det hade underlättat om ett granskningsprotokoll valts som resulterade i en poäng eller procentsats för att lättare avgöra studiens kvalitet. Nu vilade ansvaret på författarna att avgöra om studien höll en hög, medel eller låg kvalitet utifrån granskningsprotokollens frågor. En styrka i granskningsutförandet är att artiklarna granskades flertalet gånger. Kvantitativ metod låg till grund för majoriteten av artiklarnas resultat, hela 14 av 16 artiklar är kvantitativa. Författarna anser att det varit av värde för denna uppsats att inkludera fler studier med kvalitativ metod då stress bygger på den egna upplevelsen vilket avspeglar sig i en kvalitativ artikel. Det hade varit optimalt att ha en större variation av artiklarna på grund av detta faktum, vid sökningen hittades dock främst kvantitativa artiklar av relevans.

I denna litteraturöversikt har en pilotstudie inkluderats då författarna ansåg att den bidrog till resultatet. Det finns en risk med att använda pilotstudier då området som de berör inte har undersökts i samma utsträckning innan och behov av mer forskning finns. Denna inkludering kan uppfattas vara en begränsning i uppsatsen. En annan av de valda artiklarna sågs ej följa strukturen av en typisk vetenskaplig artikel och var därför problematisk att kvalitetsgranska samt jämföra med de övriga artiklarna. Denna artikel har efter mycket övervägande och resonemang med kursansvarig samt handledare ändå inkluderats då den tillförde intressant data till resultatet. På grund av det begränsade utbud av litteratur har artiklar med medel och hög kvalitet inkluderats. Önskvärt hade varit att endast inkludera artiklar med hög kvalitet. Detta kan därför upplevas vara en begränsning i litteraturöversikten. En ytterligare begränsning i denna litteraturöversikt är att en artikel med litet urval har inkluderats. Ett litet urval minskar generaliserbarheten av resultatet. Då artikeln till trots hade en i övrigt god kvalitet samt ett intressant resultat inkluderades denna. Författarna anser att designen av artikeln med fördel kunde varit kvalitativ istället för kvantitativ.

Som tidigare nämnts besitter författarna en förförståelse avseende stressproblematik hos skolungdomar. Det finns en risk att detta kan ha vinklat resultatet. Trots att författarna varit medvetna om denna förförståelse och tillämpat ett kritiskt förhållningssätt kan inte objektiviteten helt säkerhetsställas. Resultatet har lästs av utomstående för att säkerhetsställa att det är grundat i data och att inga egna antaganden gjorts av författarna.

Analys av artiklar har först genomförts individuellt för att sedan utföras gemensamt. Kodning användes för att urskilja relevanta teman relaterat till uppsatsens syfte. Detta arbetssätt upplevdes underlätta analysen och medförde att författarna fick en god överblick över artiklarnas resultat och dess relevans för syftet. Studierna som ligger till grund för arbetet har ursprung från länder världen över. Det ses som en styrka då det medför ett brett perspektiv. Författarna anser vidare att det är viktigt med etiskt korrekt forskning och har därför lagt extra tyngd på att säkerhetsställa att artiklarna är etiskt godkända. Även detta konstateras vara en styrka i uppsatsen.

RESULTATDISKUSSION

Med denna uppsats avsåg författarna att beskriva orsaker till och konsekvenser av stress hos skolungdomar, deras copingstrategier samt sjuksköterskans roll i omvårdnadsarbetet kring denna problematik. Anledningen till att skolmiljön användes som arena var för att författarna hade för avsikt att undersöka den vardagliga stress som generellt sett alla ungdomar utsätts för. Vid benämningen ”författarna” menas författarna till denna litteraturöversikt.

I resultatet beskrivs att skolungdomar utsätts för stressorer relaterade till framförallt familj, vänner och skola (Puskar & Lamb, 1991; Hansson et al., 2012; Larsson & Zaluha, 2003; Puskar & Grabiak, 2008). Dessa stressorer sågs leda till symptom som huvudvärk och trötthet hos skolungdomarna (Hansson et al., 2012; Larsson & Zaluha, 2003; Schneider et al., 1995). Även psykisk problematik påvisades enligt Sontag och Graber (2010). Sjuksköterskan sågs arbeta både förebyggande och åtgärdande med denna problematik genom information (DeSocio et al., 2006) och konsultation (Barnes et al., 2004; Hamdan-Mansour et al., 2009). Även olika typer av copingstrategier som skolungdomar nyttjade i hanteringen av stress kunde urskiljas (Puskar & Lamb, 1991; Hutchinson et al., 2007; Puskar & Grabiak, 2008).

Enskär och Golsäter (2014) uppgav skolan som den största källan till stress hos skolungdomar. Detta är något som framkommer i flertalet artiklar (Puskar & Lamb, 1991; Puskar & Grabiak, 2008; Hansson et al., 2012; Larsson & Zaluha, 2003). Hemläxor och ointresse för ämnen samt oro för betyg är orsaker till att skolan upplevdes stressande enligt Puskar och Lamb (1991). Trots att denna studie är gammal tror författarna till uppsatsen att dessa stressorer fortfarande är bidragande orsaker till skolrelaterad stress. Nyare artiklar beskriver krav från skolan och från föräldrar som orsaker till stress (Hansson et al., 2012; Larsson & Zaluha, 2003). Dessa krav tror författarna kan vara bidragande orsaker till den oro som Puskar och Lamb (1991) beskriver och bekräftar därmed att deras studie fortfarande är aktuell. Att skolan framstår som en bidragande orsak till stress genomgående i de studerade artiklarnas resultat anser författarna som anmärkningsvärt. De diskuterar att det säkerligen finns många bakomliggande orsaker till detta. Att utsättas för mobbning är en betydande

orsak till stress hos skolungdomar enligt SOU 2010:80. I Puskar och Lambs (1991) studie framkommer det att skolungdomar upplever en stress i att bli talad om bakom ryggen och att göra bort sig inför en grupp. Oron för att bli mobbad och talad om anser författarna kan vara en bidragande orsak till att skolan upplevs som ett orosmoment och en källa till stress. Stress relaterat till skolan behöver således inte enbart bero på sådant som berör studierna utan kan också handla om den sociala kontext i vilken skolungdomar befinner sig när de är i skolan.

Vänner och familj framstår, vilket tidigare nämnts, som vanligt förekommande stressorer. Skolungdomar uttryckte en vilja till mer frihet i hemmet vilket sågs leda till stress. Detta bekräftar även Schraml (2013) som beskriver att en vilja till ökad självständighet är en orsak till stress hos skolungdomar. Jonsdottir och Folkow (2013) menar att osäkerhet i samband med förändringar kan ge upphov till stress. Detta kopplar författarna till det som framkommer i resultatet. Puskar och Grabiak (2008) menar där att förändringar så som skilsmässa mellan föräldrar, uppbrott med partner eller förändrade vänskapsrelationer genererar stress hos skolungdomar. Författarna upplever att skilsmässor idag är vanligt vilket borde innebära, i likhet med resultatet, att många skolungdomar upplever stress på grund av detta och att denna stress korrelerar med frekvens av skilsmässor. När föräldrar bryter upp, när skolan upplevs stressig eller när vänskapsrelationer går förlorade tror författarna att skolungdomar upplever en minskad känsla av sammanhang. Antingen genom minskad känsla av begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet eller genom en kombination av dessa tre.

Enskär och Golsäter (2014) beskriver symtom relaterat till stress som huvudvärk, sömnproblematik, magont och depression vilket också bekräftas i flera studier (Hansson et al., 2012; Larsson & Zaluha, 2003; Schneider et al., 1995). Eftersom författarna till denna litteraturstudie valt att undersöka hur stress påverkar skolungdomar har inga följder av långvarig stress, exempelvis förhöjt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar, påvisats. Författarna antar att det existerar ytterligare följder av stress än vad resultatet påvisar och diskuterar kring att anledningen till att det ej framkommer fler följder kan vara att sådana oftast uppkommer först senare i livet. Det bör vara av vikt för sjuksköterskan att i ett begynnande skede upptäcka stressrelaterade symtom i likhet med de som framkommer i resultatet. Detta för att kunna arbeta med tidiga insatser för att förebygga de framtida konsekvenser av långvarig stress som kan uppstå. Att arbeta förebyggande, vilket ingår i sjuksköterskans etiska kod och kompetensbeskrivning (Svensk Sjuksköterskeförening, 2014; Socialstyrelsen, 2005), kan på så vis förebygga sjukdom och lindra lidande.

Författarna anser det anmärkningsvärt att resultatet på vissa punkter skiljer sig åt. De copingstrategier som kunde identifieras ur artiklarnas resultat var till stor del samma men när det kom till att urskilja de copingstrategier som användes mest frekvent uppstod skillnader. Den studie som skiljer sig mest från de övriga är författad av Donaldsson et al. (2000). Denna artikel är den äldsta som berör copingstrategier vilket eventuellt kan vara en orsak, detta då utveckling och förändring generellt sett sker över tid. Flera artiklar visar att pojkar ofta är offensiva i sitt sätt att hantera stress exempelvis genom aktiv problemlösning (Puskar & Grabiak, 2008; Feagans Gould, et al., 2008). Donaldsson et al. (2000) menar i motsats till detta att distansering är den vanligaste copingstrategin bland pojkar. Donaldsson et al. (2000) fann också att positivt tänkande var den vanligaste av alla copingstrategier hos båda könen vilket Hutchinson et al. (2007) tvärtom beskriver som den minst vanliga. Författarna anser att det är av vikt att

som sjuksköterska ta till sig kunskapen om hur skolungdomar hanterar stress för att kunna använda människans egna resurser i omvårdnadsarbetet. Det är centralt att uppmärksamma och informera skolungdomar om att det finns varierande sätt att ta sig an stressande situationer. Genom denna information kan sjuksköterskan stödja skolungdomar till att finna fler strategier till självhjälp. Detta arbetssätt uppfattas som den typ av hälsofrämjande arbete som Hedelin et al. (2014) beskriver, då sjuksköterskan möjliggör för människan att hantera och påverka sitt liv i en hälsosam riktning.

I flera artiklar framkommer det att flickor i större utsträckning använder sig av copingstrategier än pojkar (Feagans Gould et al., 2008; Donaldsson et al., 2000). En orsak till detta tror författarna kan vara att flickor upplever en större stress över skolan och ses ha högre krav på sig själva än pojkar vilket Sharmil (2013) bekräftar. Dessa ökade krav och tilltagande stress innebär således ett ökat behov av att tillämpa copingstrategier.

I studierna framkommer det flera metoder att för sjuksköterskan arbeta förebyggande mot stress. Hälsoinformation, utbildning och marknadsföring uppkommer som förebyggande åtgärder (Barnes et al., 2004; DeSocio et al., 2006). Att arbeta med att synliggöra sjuksköterskan på skolan och informera om vad sjuksköterskans uppgift är tror författarna kan bidra till ökad medvetenhet och ökat förtroende hos skolungdomarna. Sjuksköterskan kan på så sätt också upptäcka de problem och stressorer som existerar på skolan. I studien gjord av DeSocio et al. (2006) utförs ett utbildningsprogram om stress och psykisk ohälsa för att öka medvetenheten hos skolungdomar kring denna problematik. Resultatet i studien visar att skolungdomarnas medvetenhet tilltar signifikant. Detta tror författarna kan appliceras på skolor överallt i ett försök att arbeta förebyggande mot stressproblematik. Eftersom att stressrelaterade problem ständigt ökar i dagens samhälle (Morberg, 2012; Ungdomsstyrelsen, 2014) bör mer arbete fokuseras på denna typ av ohälsa och ett utbildningsprogram liknande det i studien är exempel på en metod. I resultatet framgår det att en känsla av sammanhang (KASAM) är en skyddsfaktor för stress hos skolungdomar (Hutchinson et al., 2007). Moksnes et al. (2010) visar dock på att KASAM minskar hos skolungdomar när de upplever stress. Detta kan kopplas till det Langius-Eklöf och Sundberg, (2014) beskriver kring att det är viktigt för sjuksköterskan att förstå KASAM. Det för att förstå patientens resurser till att hantera svåra situationer så som stress. Författarna reflekterar vidare att detta ytterligare framhäver vikten av att arbeta förebyggande mot stress och att redan från tidig ålder arbeta för en stark KASAM hos människan. Trots att KASAM inte är ett omvårdnadsbegrepp utan lånat från sociologin anser författarna att det är centralt för sjuksköterskans arbete och ett värdefullt synsätt i arbetet med skolungdomar. Det sociologiska synsättet innebär att samhälle, relationer och sociala kontexter påverkar hur människan tänker och beter sig (Brante, 2014). Författarna anser att dessa sociologiska aspekter påverkar människans hälsa genom att bland annat generera stress. Hur samhället och sociala relationer påverkar hälsan är återkommande i denna uppsats.

Då fysisk aktivitet visade sig ha en god effekt på stress (Haugland et al., 2003) är detta något som sjuksköterskan kan nyttja. Genom att uppmuntra till fysisk aktivitet tror författarna att sjuksköterskan kan påverka skolungdomar till att bli mer fysiskt aktiva och därigenom bli mer stresståliga samt uppleva mindre hälsoproblem relaterat till stress. Ett konkret sätt för sjuksköterskan att uppmuntra till ökad fysisk aktivitet är att skriva ut fysisk aktivitet på recept (FaR).

Omvårdnadsprocessen är sjuksköterskans verktyg för att uppnå god och individanpassad omvårdnad (Florin, 2014). Författarna anser att omvårdnadsprocessen och dess delar kan vara en hjälpande struktur i sjuksköterskans omvårdnadsarbete i skolan. De menar vidare att datainsamling kan utföras genom information om hälsa men också genom information om sjuksköterskans uppgift på skolan för att uppmuntra elever att söka sig till skolhälsovården. Datainsamling kan också ske genom att sjuksköterskan aktivt visar sig på skolan för att upptäcka potentiella stressorer och utsatta elever. Genom att vara medveten om de symtom som stress kan generera bör sjuksköterskan undersöka om stress kan vara en bakomliggande orsak när elever uppvisar dessa symtom. En omvårdnadsdiagnos skulle då kunna formuleras på följande sätt: "huvudvärk relaterat till stress" eller "stress relaterat till höga krav på sig själv leder till sömnsvårigheter". Sjuksköterskan kan därefter utforma realistiska mål på kort samt på lång sikt tillsammans med eleven och sedan planera och genomföra relevanta åtgärder. De åtgärder som bland annat framkommer i denna litteraturoversikt är samtalsstöd, ge möjlighet till vila, stresshantering och avslappning (Larsson & Zaluha, 2003; Schneider et al., 1995; Hansson et al., 2012; Houck et al., 2002). Åtgärderna utvärderas sedan tillsammans med eleven, i relation till målet. Moberg (2012) menar att tillgänglighet är avgörande för sjuksköterskans omvårdnadsarbete i skolan. Det bekräftas också i Barnes et al. (2004) studie. Författarna till denna uppsats tror att det är essentiellt att denna tillgänglighet möjliggörs för sjuksköterskan.

Enligt människovärdesprincipen ska hänsyn tas till alla människor oavsett faktorer som kön, socioekonomisk bakgrund och ålder (Ternestedt & Norberg, 2014). Det har framkommit att skolungdomar som kommer till nya kulturer genom att exempelvis flytta från sitt hemland upplever ökad stress och ökade symtom på ohälsa (Hansson et al., 2012). Det framkommer också att de skolungdomar som har en bakgrund med lägre socioekonomisk status uppvisar aggressiva responser på stress i större utsträckning än andra skolungdomar (Sontag & Graber, 2004). För att som sjuksköterska på ett korrekt vis kunna arbeta enligt människovärdesprincipen är det viktigt att uppmärksamma de skillnader som kan förekomma för att vidare kunna tillgodose allas behov och ge möjlighet till lika vård. Samtidigt är det viktigt att ta i beaktning att alla människor är unika och att människor inte går att placera i fack relaterat till ålder, kön eller bakgrund. Hänsyn måste med denna bakgrund tas till både den unika människan men också till ett större sammanhang där människan är en del av en grupp.

Ett oväntat resultat uppkom i Svebak et al. (2008) studie då det visade sig att flickornas välmående minskade vid närvaro av en sjuksköterska på skolan och ökade när denne inte fanns att tillgå. Detta resultat motsäger sig det som framkommer i övriga artiklar. Författarna anser att det är intressant att denna negativa koppling påvisats och att den är könsspecifik. I studien diskuteras det att sjuksköterskan endast var tillgänglig 50 % av skoltiden och att det eventuellt var orsaken till att en negativ konsekvens kunde urskiljas. Detta överensstämmer med tidigare diskussion kring sjuksköterskans tillgänglighet och att denna är av vikt för elevernas förtroende till sjuksköterskan. Att det endast var flickor som påverkades negativt av sjuksköterskans närvaro tror författarna i samråd med studiens diskussion, kan bero på sjuksköterskans bristande tillgänglighet. Det kan i sin tur förantletta det minskade förtroendet hos flickorna. Enligt Sharmil (2013) upplever flickor stress i större utsträckning än pojkar och i denna uppsats framkommer att en av deras vanligaste copingstrategier är att söka stöd (Hutchinson et al., 2007). Detta tror författarna kan vara en anledning till att just flickor påvisade detta

negativa samband, då de är mer beroende av en tillgänglig sjuksköterska än pojkar och därmed lättare tappar förtroendet om tillgängligheten är begränsad.

IMPLIKATIONER FÖR OMVÅRDNAD OCH FORTSATT FORSKNING

Författarna anser att sjuksköterskan behöver lägga en större tyngd på att arbeta med stressproblematik hos skolungdomar. Att redan i tidig ålder vara tillgänglig och informera samt undervisa kring stress och dess konsekvenser kan vara ett sätt att gå till väga. Att kunna erbjuda en lugn och trygg miljö för ungdomar i skolan tror författarna kan vara ännu en metod för att minska den stressrelaterade ohälsan. Den viktigaste slutsatsen som kan dras av denna litteraturstudie och som författarna vill förmedla är att stress hos skolungdomar är ett stort problem som bör tas på allvar. Författarna vill därmed öka sjuksköterskans medvetenhet kring detta. Ett sätt att öka medvetenheten hos sjuksköterskor är att inkludera mer omvårdnad ur ett förebyggande perspektiv i sjuksköterskeprogrammet. Genom att arbeta förebyggande med hälsorisker så som stress kan skolungdomar som upplever stress identifieras och stressrelaterade problem kan därmed motverkas.

Författarna ställer sig något frågande till att inte mer forskning finns inom området och att så pass lite rör de psykiska konsekvenserna av stress. Det är ett faktum att stress bland unga är ett folkhälsoproblem som ständigt ökar, därför förvånas författarna över att inte fler nya studier finns att tillgå. Det förekommer ett stort utbud av artiklar som fokuserar på stress hos ungdomar relaterat till sjukdom. Mer forskning efterfrågas om hur stress påverkar skolungdomars hälsa ur ett omvårdnadsperspektiv. En anledning till den brist på forskning som idag existerar tror författarna kan vara att problemet inte tidigare tagits på det allvar som krävs. Om problemet fortsättningsvis ökar kommer troligtvis stressrelaterade sjukdomar också öka.

Ungdomar ställs idag inför mängder av valmöjligheter vilket är en bidragande orsak till stress. Även individualiseringen i samhället ökar vilket innebär en förhöjd osäkerhet på grund av alla de valmöjligheter som finns. Det höghastighetssamhälle som idag karaktäriserar västvärlden med sociala medier, avancerad teknologi och mindre tid till reflektion kan också orsaka stress hos ungdomar. Detta fenomen saknade författarna i urvalet av forskning och anser därför starkt behöver beforskas ytterligare.

REFERENSER

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Barnes, M., Courtney M.D., Pratt, J. & Walsh, A-M. (2004). School-Based Health Nurses: Roles, Responsibilities, Challenges, and Rewards. *Public Health Nursing*, 21(4), 316-322. Doi: 10.1111/j.0737-1209.2004.21404.
- Borup, I.K. (2012). Hälsosamtal och hälsokommunikation. I E-K. Clausson & S. Morberg (Red.), *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete*. (s.137-152). Lund: Studentlitteratur AB.
- Brante, T. (2014). Sociologi. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2014-12-16. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociologi>
- Bunketorp Käll, L. & Ekman, R. (2013). Kunskapande och stress – ”att uppmärksamma det väsentliga”. I B. Arnetz & R. Ekman (Red.), *Stress – gen, individ, samhälle* (s.234-251). Stockholm: Liber AB.
- Desocio, J., Stember, L., & Schrinky, J. (2006). Teaching children about mental health and illness: A school nurse health education program. *The Journal of School Nursing : The Official Publication of the National Association of School Nurses*, 22(2), 81-86. Doi: 10.1177/105984050602200204
- Donaldson, D., Prinstein, M. J., Danovsky, M., & Spirito, A. (2000). Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(3), s.351-359. Doi: 10.1037/h0087689
- Ehnfors, M., Ehrenberg, A. & Thorell-Ekstrand, I. (2000). *VIPS-boken*. Stockholm: Vårdförbundet.
- Enskär, K. & Golsäter, M. (2014). Från barndom till ungdom – den växande människans omvårdnadsbehov. I F. Friberg & J. Öhlén (Red), *Omvårdnadens grunder - perspektiv och förhållningssätt* (s.92-123). Lund: Studentlitteratur AB.
- Eriksson, K. (2014). *Vårdprocessen*. Stockholm: Liber AB.
- Feagans Gould, L., Hussong, A. M., & Keeley, M. L. (2008). The adolescent coping process interview: Measuring temporal and affective components of adolescent responses to peer stress. *Journal of Adolescence*, 31(5), 641-657. Doi: 10.1016/j.adolescence.2007.10.001
- Florin, J. (2014). Omvårdnadsprocessen. I A. Ehrenberg, L. Wallin, A. Edberg, & M. Castoriano (Red.), *Omvårdnadens grunder: Ansvar och utveckling* (s.47-77). Lund: Studentlitteratur AB.
- Friberg, F. (2012). Att göra en litteraturoversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats* (s.133-143). Lund: Studentlitteratur AB.

Frydenberg, E., & NetLibrary, I. (2002). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives / [elektronisk resurs]*. New York: Routledge.

Hamdan-Mansour, A-M., Puskar, K. & Bandak, A-G. (2009). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on depressive symptomatology, stress and coping strategies among jordanian university students. *Issues in Mental Health Nursing*, 30(3), 188-196. Doi:10.1080/01612840802694577

Hansson, A., Clausson, E., Janlöv, A. (2012). International school children's health needs: School nurses' views in europe. *The Journal of School Nursing : The Official Publication of the National Association of School Nurses*, 28(2), 144-152. Doi:10.1177/1059840511425679

Haugland, S., Wold, B. & Torsheim, T. (2003). Relieving the pressure? the role of physical activity in the relationship between school-related stress and adolescent health complaints. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(2), 127-135. Doi: 10.1080/02701367.2003.10609074

Hedelin, B., Jormfeldt, H. & Svedberg, P. (2014). Hälsobegreppet – synen på hälsa och sjuklighet. I F. Friberg & J. Öhlén (Red.), *Omvårdnadens grunder - perspektiv och förhållningssätt* (s.361-385). Lund: Studentlitteratur AB.

Houck, G. M., Darnell, S., & Lussman, S. (2002). A support group intervention for at-risk female high school students. *The Journal of School Nursing*, 18(4), 212-218. Doi:10.1177/10598405020180041201

Hutchinson, A-M.K., Stuart, A.D. & Pretorius, H.G. (2007). Coping with stressors in late adolescence/young adulthood: A salutogenic perspective. *Health SA Gesondheid : Journal of Interdisciplinary Health Sciences*, 12(3), 37-45. Doi: 10.4102/hsag.v12i3.263

Iwarsson, P. (2007). *Samtal med barn och ungdomar*. Stockholm: Gothia förlag AB.

Jacobsson, E & Lützén, K. (2014). Sjuksköterskeyrket som profession och omvårdnad som akademiskt ämne. I A. Ehrenberg, L. Wallin, A. Edberg, & M. Castoriano (Red.), *Omvårdnadens grunder: Ansvar och utveckling* (s.28-44). Lund: Studentlitteratur AB.

Jerrhag, D. (2014). Hälsa. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2014-11-20. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/hälsa>

Jonsdottir, I. & Folkow, B. (2013). Stressfysiologiska mekanismer i evolutionärt och historiskt perspektiv. I B. Arnetz & R. Ekman (Red.), *Stress, gen, individ, samhälle*. (s.15-25). Stockholm: Liber AB.

Langius-Eklöf, A. & Sundberg, K. (2014). Känsla av sammanhang. I A. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa* (s.53-72). Lund: Studentlitteratur AB.

Larsson, B. & Zaluha, M. (2003). Swedish school nurses' view of school health care utilization, causes and management of recurrent headaches among school children.

Scandinavian Journal of Caring Sciences, 17(3), 232-238. Doi: 10.1046/j.1471-6712.2003.00216.x

Lundberg, U. (2013). Samspelet individ, samhälle, livsstil och biologi. I B. Arnetz & R. Ekman (Red.), *Stress – gen, individ, samhälle* (s.226-233). Stockholm: Liber AB.

Malmquist, J. & Frankenhaeuser, M. (2014). Stress. I *Nationalencyklopedin*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/stress>

Moksnes, U. K., Rannestad, T., Byrne, D. G., & Espnes, G. A. (2011). The association between stress, sense of coherence and subjective health complaints in adolescents: Sense of coherence as a potential moderator. *Stress and Health*, 27(3), e157-e165. Doi:10.1002/smi.1353

Morberg, S. (2012). Skolsköterskans profession. I E-K. Clausson & S. Morberg (Red.), *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete*. (s.45-56). Lund: Studentlitteratur AB.

Nationalencyklopedin [NE]. (2014). *Skolungdom*. Hämtad 2014-12-01. Tillgänglig: www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/skolungdom

Petersen, S. (2012). Aktuella hälsoproblem bland skolbarn i Sverige. I E-K. Clausson & S. Morberg (Red.), *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete*. (s.95-119). Lund: Studentlitteratur AB.

Puskar, K. & Lamb, J. (1991). Life events, problems, stresses, and coping methods of adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 12(3), 267-281. Doi: 10.3109/01612849109040520

Puskar, K. & Grabiak B-R. (2008). Rural Adolescents' coping responses: implications for behavioral health nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, 29(5), 523-535. Doi:10.1080/01612840801981413

Ringsberg, K.C. (2014). Livsstil och hälsa. I F. Friberg & J. Öhlén (Red), *Omvårdnadens grunder - perspektiv och förhållningssätt* (s.388-416). Lund: Studentlitteratur AB.

Rosén, A.S. (2014). Psykosocialt synsätt. I *Nationalencyklopedin*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/psykosocialt-synsätt>

Schneider, M. B., Friedman, S. B., & Fisher, M. (1995). Stated and unstated reasons for visiting a high school nurse's office. *Journal of Adolescent Health*, 16(1), 35-40. Doi:10.1016/1054-139X(95)94071-F

Schraml, K. (2013). *Chronic stress among adolescence – Contributing factors and associations with academic achievement*. (Doctoral thesis, Stockholm university, ISBN 978-91-7447-680-4). Stockholm: Department of Psychology, Stockholm University. Tillgänglig: <http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:614880/FULLTEXT01.pdf>

Skärsäter, I. (2014). Psykisk ohälsa. I A. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa* (s.611-642). Lund: Studentlitteratur AB.

Socialstyrelsen. (2005). *Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska*. Socialstyrelsen.

Sontag, L. M., & Graber, J. A. (2010). Coping with perceived peer stress: Gender-specific and common pathways to symptoms of psychopathology. *Developmental Psychology*, 46(6), 1605-1620. Doi: 10.1037/a0020617

SOU 2010:80. *Skolan och ungdomars psykosociala hälsa*. Stockholm: Fritzes Offentliga Publikationer.

Svebak, S., Naper Jensen, E. & Götestam, K.G. (2008). Some Health of Implementing School Nursing in a Norwegian High School: A Controlled Study. *The Journal of School Nursing*, 24(1), 29-54. Doi: 10.1177/10598405080240010801

Svensk sjuksköterskeförening. (2014). *ICN:s etiska kod för sjuksköterskor*. Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening.

Ternestedt, B-M. & Norberg, A. (2014) Omvårdnad ur ett livscykelperspektiv – identitetens betydelse. I F. Friberg & J. Öhlén (Red.), *Omvårdnadens grunder - perspektiv och förhållningssätt* (s.34-67). Lund: Studentlitteratur AB.

Ungdomsstyrelsen. (2013). *Unga med attityd: ungdomsstyrelsens attityd- och värderingsstudie*. Stockholm: Ungdomsstyrelsens skrifter.

Willman, A., Stoltz, P. & Bahtsevani, C. (2011). *Evidensbaserad omvårdnad - en bro mellan forskning & klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur AB.

Wallengren, C. & Henricson, M. (2014). Vetenskaplig kvalitetsäkring av litteraturbaserat examensarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod - från ide till examination inom omvårdnad* (s.481-496). Lund: Studentlitteratur AB.

Östlundh, L. (2012). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats* (s.57-79). Lund: Studentlitteratur AB.

BILAGOR

Bilaga 1: Artikelsammanfattning

Titel: International school children's health needs, school nurses' views in Europe.

Författare: Hansson, Annika; Clausson, Eva; Janlöv, Ann-Christin.

Tidskrift: The journal of school nursing.

Årtal: 2012.

Land: Schweiz och Sverige.

Syfte: Sjuksköterskan i skolmiljöns bild av hälsobehov hos elever som studerar på internationella skolor.

Metod: Kvalitativ design. Deskriptiv studie.

Resultat: Fram för allt generella hälsobehov som är lika för barn som studerar i "vanliga" skolor. Dock specifika hälsobehov som berodde på de transitioner som barnen går igenom på grund av livsstilen.

Kvalitet: Medel.

Titel: Life events, problems, stresses, and coping methods of adolescents.

Författare: Puskar, Kathryn; Lamb, Jacqueline.

Tidskrift: Issues in mental health nursing.

Årtal: 1991.

Land: USA.

Syfte: Att undersöka händelser, problem, stressiga situationer och copingstrategier hos ungdomar.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning. Pilotstudie.

Resultat: De mest frekventa händelserna visades vara uppbrott med partner, det mest frekventa problemet var relaterat till skolan, och den vanligaste stressande situationen visade sig röra familjerelationer. Copingmetoder påvisades och här fanns könsskillnader bland ungdomarna.

Kvalitet: Medel.

Titel: Relieving the pressure? The role of physical activity in the relationship between school-related stress and adolescent health complaints.

Författare: Haugland, Siren; Wold, Bente; Torsheim, Torbjørn.

Tidskrift: Research quarterly for exercise and sport.

Årtal: 2003.

Land: Norge.

Syfte: Undersöka samband mellan skolrelaterad stress, fysisk aktivitet och upplevda hälsoproblem hos ungdomar.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning.

Resultat: Nivån av hälsoproblem kunde kopplas till skolrelaterad stress medan fysisk aktivitet kunde fungera som en moderator mellan dessa.

Kvalitet: Hög.

Titel: A support group intervention for at-risk female high school students.

Författare: Houck, Gail M; Darnell, Susan; Lussman, Sarah.

Tidskrift: The journal of school nursing.

Årtal: 2002.

Land: USA.

Syfte: Undersöka om flickor i riskzoon för psykisk ohälsa upplevde förändrad hälsa efter gruppintervention ledd av sjuksköterska.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning före och efter intervention.

Resultat: Efter gruppinterventionen visade sig flickorna ha en minskad psykisk ohälsa samt minskad stress.

Kvalitet: Medel.

Titel: Rural adolescents' coping responses: implications for behavioral health nurses.

Författare: Puskar, Kathryn; Grabiak, Beth.

Tidskrift: Issues in mental health nursing.

Årtal: 2008.

Land: USA.

Syfte: Att identifiera copingresponser hos ungdomar bosatta på landsbygden.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning. All data hämtad från större studie.

Resultat: En skillnad mellan hur pojkar och flickor hanterade stressiga situationer upptäcktes. Flera olika typer av copingresponser uppdagades.

Kvalitet: Hög.

Titel: Effectiveness of cognitive- behavioral therapy on depressive symptomatology, stress and coping strategies among jordanian university students.

Författare: Hamdan-Mansour, Ayman; Puskar, Kathryn; Bandak, Amal.

Tidskrift: Issues in mental health nursing.

Årtal: 2009.

Land: Jordanien och USA.

Syfte: Undersöka effekten av KBT ledd av sjuksköterska hon studenter med depressiva symtom.

Metod: Kvantitativ design. RCT-studie.

Resultat: En signifikant förbättring efter KBT kunde påvisas i upplevd stress, depressiva symtom och ett bättre sätt att hantera stressande situationer.

Kvalitet: Hög.

Titel: Patterns of Childrens' coping with life stress: Implications for clinicians.

Författare: Donaldson, Deidre; Prinstein, Mitchell; Danovsky, Michael; Spirito, Anthony.

Tidskrift: American journal of orthopsychiatry.

Årtal: 2000.

Land: USA.

Syfte: Urskilja ett mönster kring hur ungdomar hanterar daglig stress.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning.

Resultat: Generellt sätt användes samma copingstrategier på flera olika stressande situationer. Användandet av olika typer av copingstrategier sågs öka med stigande ålder.

Kvalitet: Hög.

Titel: Swedish school nurses' view of school health care utilization, causes and management of recurrent headaches among school children.

Författare: Larsson, Bo; Zaluha, Myron.

Tidskrift: Nordic college of caring sciences.

Årtal: 2003.

Land: Sverige.

Syfte: Undersöka svenska skolsjuksköterskors syn på; vanliga hälsoproblem hos skolungdomar, användandet av skolhälsovården hos skolungdomar med huvudvärk, vanliga orsaker till huvudvärk samt hur huvudvärk behandlades.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning

Resultat: Huvudvärk visade sig vara ett av de vanligaste problemen hos skolungdomar. De vanligaste orsakerna till huvudvärk var stressorer så som familj och skola. Flera olika behandlingsalternativ kom fram.

Kvalitet: Hög.

Titel: School-based youth health nurses: roles, responsibilities, challenges and rewards.

Författare: Barnes, Margaret; Courtney, Mary; Pratt, Jan; Walsh, Anne.

Tidskrift: Public health nursing.

Årtal: 2004.

Land: Australien.

Syfte: Identifiera sjuksköterskors roll, skyldigheter och professionella utvecklingsbehov i skolan.

Metod: Kvalitativ design. Diskussion i fokusgrupper.

Resultat: Sjuksköterskornas roll visade sig vara stödjande, hälsofrämjande och marknadsförande. Hälsoproblemen de handskades med var både psykosociala och medicinska.

Kvalitet: Hög.

Titel: Teaching children about mental health and illness: a school nurse health education program.

Författare: DeSocio, Janiece; Stember, Lisa; Schrinisky, Joanne.

Tidskrift: The journal of school nursing.

Årtal: 2006.

Land: USA.

Syfte: Att dela information om de ämnen som berördes samt studenternas resultat från ett utbildningsprogram om mental hälsa som genomfördes mellan 2004 och 2005.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning före och efter intervention.

Resultat: Kunskapen om mental hälsa och ohälsa hos eleverna ökade signifikant på flera plan.

Kvalitet: Hög.

Titel: Coping with perceived peer stress: gender-specific and common pathways to symptoms of psychopathology.

Författare: Sontag, Lisa; Graber, Julia.

Tidskrift: American psychological association.

Årtal: 2010.

Land: USA.

Syfte: Undersöka könsskillnader i effekter av hantering av stress samt sambandet mellan upplevd inre stress och psykiska symtom.

Metod: Kvantitativ design. Enkätstudie.

Resultat: Ofrivilliga reaktioner på stress medierade sambandet mellan upplevd inre stress och oro/depression och aggressivitet för flickor och pojkar.

Kvalitet: Hög.

Titel: Stated and unstated reasons for visiting a high school nurse's office.

Författare: Schneider, Marcie; Friedman, Stanford; Fisher, Martin.

Tidskrift: Journal of adolescent health.

Årtal: 1995.

Land: USA.

Syfte: Att fastställa de vanligaste orsakerna till att elever besöker sjuksköterskan i skolmiljö på högstadiet, samt fastslå samband mellan dessa orsaker och psykosociala problem.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning.

Resultat: Huvudvärk, infektioner, magont och trötthet var de vanligaste orsakerna och det framkom att stress och sömnsvårigheter var två avgörande faktorer som påverkade deras hälsa.

Kvalitet: Hög.

Titel: Coping with stressors in late adolescence/young adulthood: a salutogenic perspective.

Författare: Hutchinson, Ann-Marie; Stuart, Anita; Pretorius, Hester.

Tidskrift: Health sa gesondheid.

Årtal: 2007.

Land: Sydafrika.

Syfte: Undersöka om känsla av mening med livet och en stark känsla av sammanhang kan förutspå hur hantering av stress ser ut.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning.

Resultat: Förmågan att hantera stress på ett effektivt sätt hänger samman med känsla av sammanhang och upplevd mening med livet.

Kvalitet: Hög.

Titel: The adolescent coping process interview: measuring temporal and affective components of adolescent responses to peer stress.

Författare: Feagans Gould, Laura; Hussong, Andrea; Keeley, Mary.

Tidskrift: Journal of adolescence.

Årtal: 2008.

Land: USA.

Syfte: Visa på de psykometriska egenskaperna hos en nyutvecklade mätmetod för att mäta coping hos ungdomar och om en variation i copinganvändandet skedde i processen. Man ville också undersöka om det fanns ett samband mellan copingstrategi och känslomässig påverkan hos individen.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning.

Resultat: Skolungdomars vanligaste copingstrategier identifieras. Det nya mätinstrumentet har gett goda psykometriska resultat.

Kvalitet: Hög.

Titel: The association between stress, sense of coherence and subjective health complaints in adolescents: sense of coherence as a potential moderator.

Författare: Moknes, Unni; Rannestad, Toril; Byrne, Don; Espnes, Geir.

Tidskrift: Stress and health.

Årtal: 2010.

Land: Norge och Australien.

Syfte: Undersöka sambandet mellan områdesspecifik stress, känsla av sammanhang och subjektiva hälsoåkommor.

Metod: Kvantitativ design. Enkätundersökning.

Resultat: Det visar sig att stress och känsla av sammanhang separat hänger ihop med subjektiva hälsoåkommor.

Kvalitet: Hög.

Titel: Some health effects of implementing school nursing in a norwegian high school: a controlled study.

Författare: Svebak, Sven; Jensen, Eva Naper; Götestam, K Gunnar.

Tidskrift: Journal of school nursing.

Årtal: 2008.

Land: Norge.

Syfte: Undersöka förekomst av stressorer, hantering av stress samt hälsoåkommor och humör hos skolungdomar samt effekt av sjuksköterska i skolmiljö vid dessa åkommor.

Metod: Kvantitativ desing. Kontrollerad studie.

Resultat: Nivå av hälsoåkommor tenderade att minska vid närvaro av sjuksköterska i skolan.

Kvalitet: Hög.

Bilaga 2: Söktabell

Datum Databas	Sökord	Begränsningar	Antal träffar	Lästa abstract	Granskade artiklar	Valda artiklar
141106 Pubmed	stress AND school health service AND nurse's role	Adolescent: 13-18 years, journal article, abstract and full text available	7	2	1	Stated and unstated reasons for visiting a high school nurse's office
141106 Cinahl	school health nursing AND stress	peer reviewed och research article	50	8	3	International School Children's Health Needs: School Nurses' Views in Europe <hr/> A Support Group Intervention for At-Risk Female High School Students

141106 Cinahl	school health nursing AND stress* AND nurse	peer reviewed, research article	21	5	3	Teaching children about mental health and illness: a school nurse health education program. <hr/> Swedish school nurses' view of school health care utilization, causes and management of recurrent headaches among schoolchildren
141106 Scopus	health promo tion AND sc hool nursing AND youth health	Article, från år 2000 och framåt	52	5	1	School-Based Youth Health Nurses- Roles Responsibility Challenges and Rewards
141106 Pubmed	school- related stress AND adolescent health	Journal article, adolescent: 13- 18 years, abstract and full text available	33	5	3	Relieving the pressure? The role of physical activity in the relationship between school- related stress and adolescent health complaints

141117 Cinahl	stress* AND coping AND school health nursing	peer reviewed, research article	19	3	1	Some Health Effects of Implementing School Nursing in a Norwegian High School: A Controlled Study
141117 Cinahl	stress AND coping AND adolescence AND nurse	peer reviewed, research article	27	2	1	Life events, problems, stresses, and coping methods of adolescents.
141117 Cinahl	sense of coherence AND adolescence AND stress	Peer reviewed, Research article, Inte äldre än år 2000	36	10	3	The association between stress, sense of coherence and subjective health complaints in adolescents: sense of coherence as a potential moderator. <hr/> Coping with stressors in late adolescence/young adulthood: a salutogenic perspective.
141128 Scopus	coping AND peer stress	article, från år 2000 och framåt, alla ord i titel	6	2	2	Coping with perceived peer stress: gender-specific and common pathways to symptoms of psychopathology. <hr/>

						The Adolescent Coping Process Interview: Measuring temporal and affective components of adolescent responses to peer stress
141128 Scopus	Stress AND coping AND implications	från 2000 to present, article, alla ord i titel	14	2	1	Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians

Bilaga 3: Specifik litteratursökning

Ursprungsartikel	Vald artikel	Tillvägagångssätt
Life events, problems, stresses and coping methods of adolescents	Rural adolescents' coping responses: implications for the behavioral health nurses <hr/> Effectiveness of Cognitive-Behavioral therapy on depressive symptomatology, stress and coping strategies among Jordanian university students.	En avancerad sökning skedde i "Summon supersök" på författaren i den ursprungliga artikelns namn. Artiklar skrivna av samma författare visades då.