

Ungdomar och stress

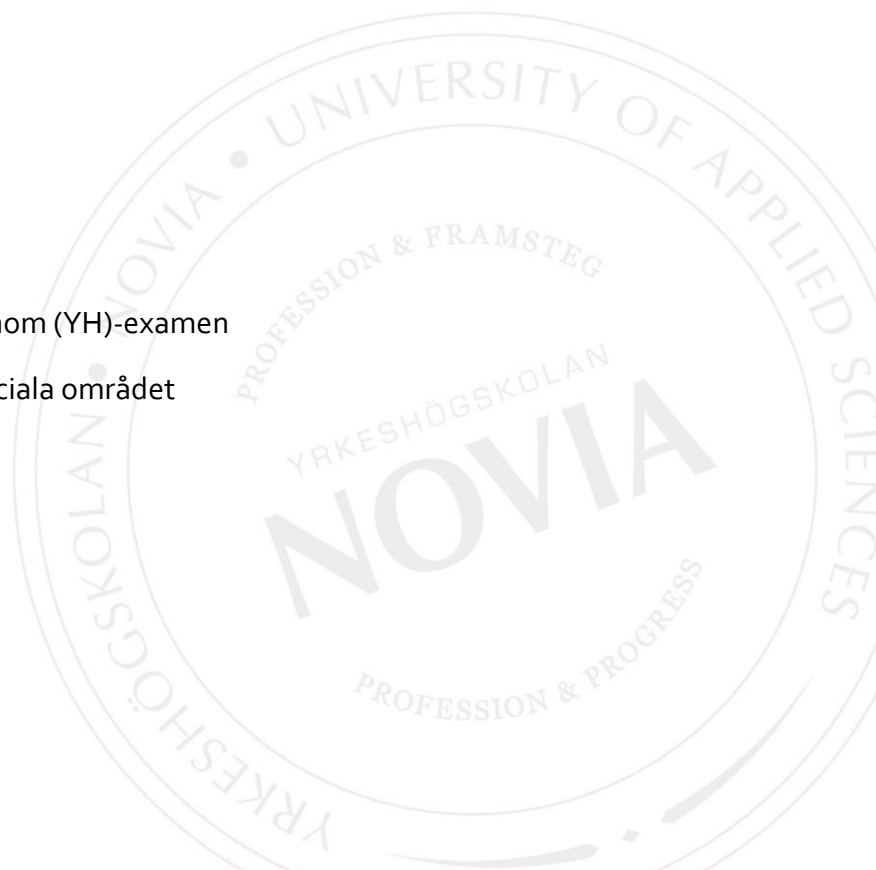
En kvantitativ studie om gymnasieelevers upplevelse av stress i vardagen

Ingrid Enges
Sara Fredriksson
Amanda Seppelin

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningen inom det sociala området

Vasa 2020



EXAMENSARBETE

Författare: Ingrid Enges, Sara Fredriksson & Amanda Seppelin
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Ungdomsarbete & Missbrukarvård
Handledare: Pia Höglund-Ingo & Ralf Lillbacka

Titel: Ungdomar och stress

- En kvantitativ studie om första årets gymnasieelevers upplevelse av stress i vardagen

Datum 30.4.2020 Sidantal 92

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med vårt examensarbete är att beskriva vad som påverkar första årets gymnasieelevers stress i vardagssituationer och hur de hanterar den. I form av en kvantitativ undersökning skickade vi ut elektroniska enkäter till 70 första årets gymnasieelever i åldern 16–17. Forskningen utfördes i ett gymnasium i Österbotten. Utgående från syftet är följande frågeställningar formulerade: Vilka faktorer i vardagen upplever unga som stressiga, hur hanterar unga stressituationer i vardagen och är övergången från högstadiet till gymnasiet en orsak till stress.

Teoridelen belyser ungas upplevelse av stress i vardagen och centrala utmaningar i de ungas liv. En särskild tyngdpunkt är lagd på stress i samband med hem, skola och sociala medier. Vi har även intresserat oss för stresshantering och de faktorer som lindrar stressens påverkan. Teorin förklarar även begreppet stress och dess effekter.

Resultatet av vår undersökning visar att ungdomarna inte upplever så höga grader av stress i vardagen. Vi kan ändå se att det förekommer stress i koppling till skola, hem och sociala medier där skolan upplevs som särskilt påfrestande. Träning och att göra något man tycker om är två tillvägagångssätt som eleverna använder sig mest av för att reducera och motverka sin stress. Resultatet visade även att majoriteten av respondenterna vill lära sig hantera sin stress bättre.

Språk: Svenska

Nyckelord: Stress, unga, coping

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Ingrid Enges, Sara Fredriksson & Amanda Seppelin
Koulutus ja paikkakunta: Sosiaalinen ala, Vaasa
Syventävät opinnot: Nuorisotyö & päihdehuolto
Ohjaajat: Pia Höglund-Ingo & Ralf Lillbacka

Nimike: Nuoret ja stressi

- Kvantitatiivinen tutkimus lukion ensimmäisen vuoden oppilaiden stressin kokemuksista arkielämässä

Päivämäärä 30.4.2020 Sivumäärä 92

Liitteet 1

Tiivistelmä

Lopputyömme tarkoitus on selvittää mitkä asiat vaikuttavat ensimmäisen vuoden lukiolaisten stressiin heidän arkielämässä, sekä miten he käsittelevät sitä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa lähetimme sähköiset kyselylomakkeet 70 ensimmäisen vuoden lukiolaiselle, iältään 16- 17 vuotta. Tutkimus suoritettiin yhdessä pohjanmaalla sijaitsevassa lukiossa. Perustuen tutkimuksen tarkoitukseen muotoilimme työmme keskeisimmät kysymykset seuraavasti: Mitkä tekijät arkipäivässä stressaavat nuoria, miten nuoret käsittelevät stressiä arkipäivisin ja onko ylimenoaika yläasteelta lukioon yksi tekijä stressille.

Teoriaosuus valaisee nuorten kokemuksia stressistä arkipäivässä ja keskeisiä haasteita nuorten elämässä. Olemme erityisesti painottaneet stressin yhteyttä kotiin, kouluun ja sosiaaliseen mediaan. Olemme myös kiinnostuneet stressinhallinnasta ja tekijöistä, jotka lieventävät stressin vaikutusta. Teoriaosuudessa selvitämme myös käsitteitä, stressi ja sen vaikutuksia.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että nuoret eivät koe suuresti stressiä arkielämässä. Tutkimuksessa nousi kuitenkin esiin tietty stressin yhteys kouluun, kotiin ja sosiaaliseen mediaan, missä koulu koettiin erityisen rasittavana tekijänä. Fyysinen harjoittelu ja sellaisten asioiden tekeminen, mitä nuoret tykkäävät tehdä olivat kaksi menettelytapaa, mitä oppilaat käyttivät stressin vähentämiseen ja ehkäisemiseen. Tutkimuksen mukaan suurin osa vastaajista halusi opetella käsittelemään paremmin stressiä.

Kieli: Ruotsi Avainsanat: Stressi, nuoret, selviytymiskeinot

BACHELOR'S THESIS

Author: Ingrid Enges, Sara Fredriksson & Amanda Seppelin
Degree Programme: Social welfare
Specialization: Youth work & addiction care
Supervisor(s): Pia Höglund-Ingo & Ralf Lillbacka

Title: Youth and stress

- A quantitative study of first year high school students' experiences of stress in everyday life

Date 30.4.2020 Number of pages 92

Appendices 1

Abstract

The purpose of our graduation project is to find out how stress in everyday situations affect first year high school students and how they handle it. We made a quantitative survey and sent electronic questionnaires to 70 first year high school students at the age of 16-17. The research was carried out in a high school in Ostrobothnia. The questions at issue were based on the purpose of our work: what are the factors that make adolescents experience stress, how do adolescents handle stress in everyday situations and is the transition from junior high school to high school a stress factor.

The theoretical discussion of the project sheds light on the adolescents' stress in everyday situations and on the key challenges in their lives. We have focused on stress related to school, home, and social media. We have also been interested in stress control and in the factors that reduce the impact of stress. Our text also details the concept of stress and its effects.

The result of our study shows that adolescents' level of everyday stress is quite low. We can still notice some stress related to school, home, and social media where school is experienced specially challenging. Two ways adolescents use to reduce and withstand stress is exercising and doing something one enjoy. The result also shows that a majority of the respondents wants to learn to manage their stress better.

Language: Swedish

Key words: Stress, Youth, coping

Innehållsförteckning

Källförteckning	5
1 Inledning.....	1
2 Syfte, frågeställning och avgränsning.....	2
3 Begreppet stress	3
3.1 Positiv och negativ stress.....	4
4 Att vara ung	7
4.1 Självbild och identitet.....	8
4.1.1 Identitet och sex.....	9
4.1.2 Sexualitet	9
4.2 Den "perfekta" kroppen	10
4.3 Global miljöförstöring	11
4.4 Självständighet.....	12
4.5 Utbildning och framtiden	13
4.6 Kort sammanfattning av kapitlet	14
5 Stress bland unga	14
5.1 Stresssymptom.....	15
5.2 Orsaker till stress	16
5.3 Familjen som en orsak till stress.....	18
5.3.1 Interaktionsmönstren i familjen.....	19
5.3.2 Familjens socioekonomiska situation	20
5.3.3 Separation och olika familjekonstellationer	21
5.3.4 Övriga utmaningar	22
5.4 Sociala medier som en orsak till stress.....	23
5.4.1 Digital stress och psykisk ohälsa	24
5.4.2 FOMO- fear of missing out.....	24
5.4.3 Tappat fokus.....	25
5.4.4 Strävan efter det perfekta livet	25
5.5 Skolan som en orsak till stress.....	26
5.5.1 Gruppnormer i skolmiljön.....	27
5.5.2 Utbildningsövergångar.....	27
5.5.3 Utbildningskrav.....	28
5.5.4 Könsskillnader inom skolrelaterad stress	28
5.6 Kort sammanfattning av kapitlet	29
6 Stresshantering och förebyggande åtgärder	30
6.1 Fysisk aktivitet	30
6.2 Sömn.....	32

6.3	Socialt kapital och nära relationer.....	33
6.4	Kost.....	34
6.5	Avslappning.....	36
6.6	Kort sammanfattning av kapitlet	37
7	Copingstrategier	38
7.1	Personliga egenskaper	39
7.2	Passiv och aktiv coping	40
7.3	Undvikande.....	40
7.4	Prokrastinering.....	41
7.5	Emotionell coping	41
7.6	Intellektuell coping.....	42
8	Sammanfattning av teoridelen.....	43
9	Metod, tillvägagångssätt och tidigare undersökningar	46
9.1	Tidigare examensarbeten	46
9.2	Val av metod.....	49
9.3	Urval och undersökningsgrupp	51
9.4	Etiska principer.....	51
9.5	Enkätens uppbyggnad	52
9.6	Tillvägagångssätt.....	53
9.7	Reliabilitet och validitet.....	53
10	Resultatredovisning.....	55
10.1	Resultaten av stress i skolan.....	56
10.2	Resultaten av stress hemma	65
10.3	Resultaten av stress i koppling till sociala medier.....	70
10.4	Resultaten av stresshantering	73
11	Slutdiskussion	80

Källförteckning

Bilaga

1 Inledning

I dagens samhälle är stress och mental ohälsa mycket omdiskuterade ämnen. Som ung i vårt samhälle kan det kännas stressande att hinna med, och fylla alla krav som omgivningen ställer. Att känna att man måste leverera på alla plan, såsom i skolan, med vänner, på sociala medier, hemma och på arbetet, kan vara väldigt dränerande för en ung person som fortfarande utvecklas och söker sin plats och identitet.

För en ung person kan det vara svårt att förstå konsekvenserna av stress och hur man själv kan påverka den. Att inse att man är stressad, har ångest eller är orolig samt att ha förmågan att kunna avgöra vad stressen beror på kan vara svårt. En ungdom som inte vet hur den ska hantera stressiga situationer kan uppleva det som väldigt negativt. Ungdomen spenderar mycket tid i skolan, hemma samt på sociala medier. Dessa är komponenter som utgör en stor del i ungdomarnas miljö och liv. Som ung kan man uppleva höga prestationskrav, ångest, oro och oduglighet i samband med någon av dessa faktorer, vilket kan bidra till högre stressnivåer.

Stress är ett negativt laddat ord som används oftare än vad det borde göras (Währborg, 2009, s. 33). Stress behöver inte nödvändigtvis ses som något negativt utan kan även ha en positiv inverkan på unga (Assadi & Skansén, 2000, s. 12). Stress tar sig i uttryck på olika sätt. En del ser stress som en fördel medan andra har svårt att hantera situationen, vilket leder till negativa hälsoeffekter. Det är dock viktigt att kunna skilja på stress och att ha många saker att göra. Att ha många saker på sin ”to do” lista behöver inte betyda att man är stressad. Att exempelvis ha mycket ogjorda skoluppgifter, ostädat rum eller flera olästa meddelanden på mobilen betyder inte att man är stressad. Dessa saker är faktorer som kan ge upphov till stress men som man kan klara av genom en god stresshantering. (Ellneby, 1999, s. 31)

De unga ställs inför en hel del krav i tonåren, exempelvis krav på att vara duktig, få höga betyg eller hinna med många fritidsintressen. Skolan är en av de vanligaste stressfaktorerna bland unga, men i dagens samhälle har även sociala medier en stor inverkan på de ungas ohälsa. Vasabladet och Österbottens Tidning gjorde en undersökning hösten 2019 om psykisk ohälsa i skolmiljön där över 670 ungdomar svarade på undersökningen. I undersökningen berättar de unga om sin ångest, depression och hopplöshet, känslan av otillräcklighet, oduglighet, pressen på att få höga vitsord, vara snygg, populär och lycklig. Kraven på de unga kan komma från

skolan eller hemmet, men de flesta ungdomar lägger de största kraven på sig själva, vilket kan leda till att de blir stressade och utmattade. (Vasabladet, 2019, 21 september)

2 Syfte, frågeställning och avgränsning

Det ställs höga krav på ungdomar idag både från omgivningen och dem själva. Unga utsätts ständigt för olika intryck i vardagen, bland annat från sociala medier, skolan och hemmet som är grundläggande pelare i de ungas liv. Dessa intryck kan orsaka stress bland många ungdomar, speciellt om kraven inte motsvarar den egna förmågan att klara av dem. Att vara ung är inte alltid så lätt. Ungdomstiden medför flera olika utmaningar där man ständigt utvecklas, samtidigt som man försöker hitta sin plats i samhället och få en bild av vem man är och vad man vill. Som ung kan det även vara svårt att veta hur man ska hantera stressen som bildas av de höga kraven och utmaningarna som uppstår under ungdomstiden. Vi vill veta specifikt vad som är orsaken till ungas stress i vardagen och vilka copingstrategier de använder för att hantera de stressiga situationerna. Därför är syftet med examensarbetet att undersöka vad som påverkar första årets gymnasieelevers stress i vardagssituationer och hur de hanterar den.

Frågeställningarna i vårt lärdomsprov är:

1. Vilka faktorer upplever unga som stressande i vardagen?
2. Hur hanterar unga stressituationer i vardagen?
3. Är övergången från högstadiet till gymnasiet är en faktor för stress?

Eftersom stress kan upplevas på många olika sätt och i många olika sammanhang har vi avgränsat oss genom att behandla stress i koppling till hemmamiljön, skolan och sociala medier. Vi anser att dessa är centrala faktorer inom ungdomens liv. Vi har också valt att avgränsa arbetet genom att enbart fokusera på stress i koppling till första årets gymnasieelever

i åldern 16–17, eftersom vi vill bland annat se om övergången från högstadiet till gymnasiet är en bidragande faktor för stress. Det hade också gjorts mycket tidigare forskning om bland annat högstadieelever och gymnasieelever i högre årskurser. Därför valde vi att centrera arbetet på första årets gymnasieelever istället. Vi tycker även det är viktigt att veta hur dagens ungdomar mår med tanke på hur mycket krav som ställs på dem både på samhälls- och individnivå. Att undersöka välmående i en tidig ålder kan förebygga senare utbrändhet.

Man kan förklara stress från flera olika perspektiv men vi har valt att behandla stressens orsaker, symptom, förebyggande åtgärder och hanteringssätt utgående från de avgränsningar vi gjort. På så sätt håller vi oss till rätt målgrupp och vi får en sammanhängande text genom hela arbetet. Vi har valt frågeställningarna utgående från syftet och vi håller oss till dem genom hela arbetet.

3 Begreppet stress

Stress tillhör en del av vårt liv och behövs för att vi ska kunna uppfylla våra målsättningar, men en överdriven stress är skadlig för vår hälsa. Stress är en faktor som påverkar alla våra funktioner. Den kan motivera samt styra både individens handlingar och uppmärksamhet för det väsentliga. Utvecklare av ordet stress är Hans Selye som beskriver begreppet i sin bok ”the stress of life”. Där lyfter han bland annat fram hälsorisker som följd av en för hög stressnivå, men framhäver också att all stress inte är dålig. En positiv stress förbättrar våra prestationer medan en negativ stress försämrar och leder till psykiska, fysiska och sociala stresssymptom. Selye namngav positiv stress till eustress och negativ stress till distress. (Haasjoki & Ollikainen, 2010, s. 52)

Stress är ett ord som används allt oftare i olika sammanhang, det handlar oftast om olika upplevelser och situationer, som får oss att känna bekymmer inför en prestation, där vi lägger för mycket vikt på att klara av mer än den normala förmågan. För att vi människor ska kunna

fungera och prestera i olika situationer är stress ändå ett bra verktyg. (Arnetz & Ekman, 2013, s. 87).

Människan kan uppleva stress när de känner en obalans mellan de krav som ställs på dem och förmågan eller möjligheten att klara av dem. Hur vi människor upplever stress varierar från individ till individ. Det har att göra med att alla upplever den stressiga situationen de befinner sig i på olika sätt. Vissa kan se det som en positiv utmaning medan andra enbart ser det som en negativ upplevelse som inte går att hantera. Med andra ord är det personen själv som avgör huruvida situationen uppfattas som stressande eller inte genom sina egna bedömningar och tolkningar som görs. (Johansson & Sorbring, 2018, s. 491)

Det är viktigt att kunna skilja på stress och stressfaktorer ”stressorer”, som det även kallas. En stressor innebär att det finns en osäkerhet som kan uppfattas som obehaglig (Johansson & Sorbring, 2018, s. 491). Att ha mycket på schemat behöver nödvändigtvis inte betyda att man är stressad, men det kan finnas faktorer som ger upphov till stress och det gäller att hantera dem på rätt sätt. (Ellneby, 2000, s. 31). Stress kan ta sig uttryck på olika sätt, exempel på fysiologiska tecken är bland annat stigande puls och blodtryck, snabbare andning, musklerna blir spända samt att man börjar svettas. (Mörelius, 2014, s. 95)

3.1 Positiv och negativ stress

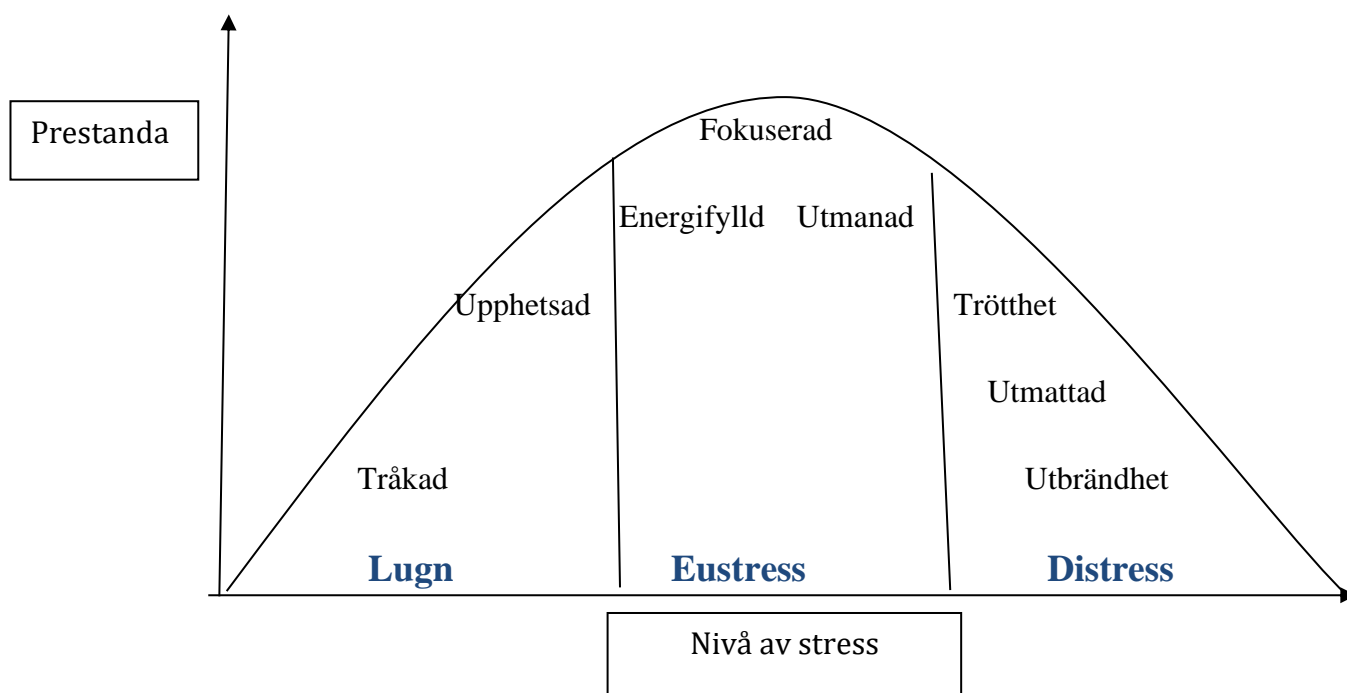
Vi människor upplever, påverkas och hanterar stress på olika sätt (Währborg, 2002, s. 36). Det är inte själva stressen som är fientlig utan snarare våra förutsättningar i våra liv. En lämplig nivå av stress är positivt. Att exempelvis vara lite nervös inför ett prov är gynnsamt för individen och leder till att vi presterar bättre. (Assadi & Skansén, 2000, s. 12). Positiv stress har med andra ord att göra med positiva händelser där individen bidrar med en hälsosam anpassningsprocess. (Währborg, 2002, s. 36). Men om vi aldrig låter kroppen återhämta sig eller själen vila så kan även den positiva stressen bli negativ. Alla måste ha tid för avkoppling. (Assadi & Skansén, 2000, s. 12)

Om vi under en längre tid drabbas av stressorer påverkas vi negativt både fysiskt och psykiskt. Om stressen blir negativ kan vi vid lindrigare fall få en känsla av otillräcklighet. Vid allvarigare fall kan stressen leda till sjukdom och ge upphov till exempelvis hjärtinfarkt, ångest och depression. Den negativa stressen drabbar också hjärnan och medför svårigheter i minnet samt vid lärande av nya saker. (Assadi & Skansén, 2000, s. 13)

Vi människor ställs då och då inför påfrestande situationer. Som tidigare nämnts är det viktigt att vi lyckas återhämta oss efter att ha upplevt påfrestningar. En positiv stress är bra för vår hälsa, livskvalitet, välbefinnandet och för immunsystemet. Med hjälp av den, har vi lättare att fokusera på saker samt agera vid olika situationer. Utan en positiv stress skulle vi människor ha svårt att få saker gjorda och vi skulle bli alldeles för passiva. (Kahn Nord, 2017, s. 63). När individen finner en balans mellan de krav som ställs och en förmåga att klara av dem, kan stressen upplevas som en positiv utmaning (Ellneby, 2000, s. 34). Ett exempel på detta kunde vara positiva överraskningar. Man kan säga att positiv stress ger upphov till stressorer som har goda konsekvenser för välbefinnandet. (Gandhe, 2014)

När stressen blir långvarig medför den negativa hälsoeffekter. Eftersom stressen blir långvarig har individen inte tid att återhämta sig vilket kan leda till att immunförsvaret försämras och vi blir lättare sjuka. En negativ stress leder även till sämre coping (Arnetz & Ekman, 2013, s. 88). Under långvarig stress kan minnet försämras och blodtrycket stiga. Om vi människor lider av långvarig stress så har vi svårt att hantera nya stressituationer. Det leder till att vi agerar starkare än normalt på de nya situationerna och har svårt att hantera dem. (Kahn Nord, 2017, s. 63–64). Med andra ord så kan stress utan återhämtning öka stressnivån hos individen, medan en kortvarig stress kan med hjälp av återhämtning, god sömn och vila alltid komma tillbaka i balans. (Kahn Nord, 2017, s. 64–65)

Till följande finns en graf som beskriver hur den positiva stressen och negativa stressen tar sig i uttryck. Man kan se att det måste finnas en balans för stressen. Är vi för lugna och avslappnade, så blir vi uttråkade och presterar dåligt. Men har vi en stress som upplevs, som positiv, blir vi energifyllda, fokuserade och utmanade. Under denna nivå presenterar vi som bäst. När stressen blir långvarig drabbas hälsan negativt och leder till trötthet, utmattning och i värsta fall insjuknar individen i utbrändhet. Under den negativa stressen presterar människan dåligt och har svårt att få saker gjorda. (Freelectics, 2019; Haasjoki & Ollikainen, 2010, s. 54)



Figur 1. Eustress och Distress

(Freelectics, 2019; Haasjoki & Ollikainen, 2010, s. 54)

Sammanfattningsvis kan stress vara både positivt och negativt och är en naturlig del av våra liv. Det är viktigt att det finns en balans mellan stress och vila. Om vi aldrig utsätter oss för utmaningar och krav blir vi uttråkade och passiva, vilket leder till att vi inte klarar av att prestera eller får saker gjorda. För att svänga stressens orsak till en sporrande utmaning är det viktigt med god och regelbunden återhämtning. Om vi aldrig återhämtar oss efter en stressupplevelse blir vi utmattade och i värsta fall insjuknar vi i utbrändhet. I följande stycke kommer det att

redogöras för ungdomstiden och vilka utmaningar den innebär, samt vilka faktorer som anses vara stressorer för de unga.

4 Att vara ung

Många minns hur det var att vara ung, vad man gjorde, hur man tänkte och vilka beslut man tog. Vissa saker får vi ta med oss till vuxenlivet. Dessa kan både vara bra och dåliga. (Wrangsjö, 2004, s. 9–10). I dagens samhälle ställs ungdomar inför höga krav både från samhället, skolan och från sociala medier. De unga ska ha fritidsintressen, gå i skolan, umgås med familj och vänner, motionera, sova bra och dessutom känna en känsla av tillräcklighet, duglighet och att vara snygg och populär. Att hitta en balans mellan alla dessa krav är svårt. Den fysiska och psykiska utvecklingen kan även vara en påfrestning för många ungdomar. Bland annat kan utvecklingen av sexualiteten och identiteten ge upphov till ångest. Många, speciellt flickor, lider av en osäkerhet över hur kroppen ser ut. (Wrangsjö & Salomonsson 2006, s. 70–75)

De samhällsförändringar och den växande arbetslösheten gör att man kräver mer av de unga idag än förut. Idag sätts en större press på att unga ska ha så bra betyg som möjligt och komma så snabbt som möjligt ut i arbetslivet. Samhället idag utvecklas snabbt vilket förutsätter högre flexibilitet bland unga. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 17)

4.1 Självbild och identitet

Identitet definieras som en bild, som man själv har skapat, en bild där man ser sig själv och som man kan känna samhörighet med. Det förflutna, det nuvarande samt det kommande ses som en helhet och är en process som individen måste genomgå för att få en enhetlig och en sann självbild. Det är en process som också måste genomgå för att kunna skapa en bra identitet, åt sig själv. Tonåringars utveckling av identiteten kan vara lång och rörig. Att hitta sig själv kan vara en lång kamp för tonåringarna. Tonåringarnas sätt att försöka navigera på kan vara att de stänger in sig själva eller testat att gå den snabba vägen, det vill säga att ta beslut utan att tänka efter. Det är svårt att vara tonåring. Många förstår dem inte, alla bara tjuvar och varken mamma, pappa eller tonåringen själv vet vem hen är. (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2006, s. 116). Identiteten växer genom självreflektion samt förmågan att kunna skilja på vem man är och vem man inte är. Det är vanligt att unga prövar på olika stilar och ingår i olika umgängen och på så sätt pröva sig fram för att eventuellt hitta sig själv. Det är viktigt att de blir sedda av såväl vänner som familj för den som de är. Om ungdomen dock byter stilar väldigt ofta kan det vara ett tecken på att ungdomen enbart söker uppmärksamhet och inte mår så bra. (Mörelius, 2014, s. 95)

Tonåringarnas självbild utvecklas genom att de ska försöka klara av sina utvecklingsutmaningar och därefter bedömer sig själva om de var bra eller inte. För att självbilden och självförtroendet ska stärkas bör utmaningarna godkännas. Självbilden formas och stärks genom relationer med andra människor och faktorer i den ungas omgivning såsom vänner, familjen, lärarna, och samhället. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 82–84). Bekräftelse är en viktig del för ungdomen, att känna en känsla av bekräftelse kan stärka självbilden hos dem. Självbilden byggs upp genom erfarenheter där vi skaffar oss olika intryck. Skapandet av självbilden och identiteten är en stor del av ungdomstiden och det konstanta sökandet efter den kan vara en stor påfrestning för många unga. (Wrangsjö & Salomonsson, 2006, s. 118–119)

4.1.1 Identitet och sex

Ungdomstiden är en händelserik period för ungdomar. Den biologiska och den psykologiska utvecklingen sker i snabb takt. Relationer till vänner är mer betydelsefulla för vissa ungdomar än vad föräldrarna är. Många gånger handlar det om att de unga känner att de blir mera förstådda av sina vänner. Ungdomsperioden är en period, där ungdomar vill utforska sin identitet. Den kroppsliga sexuella utvecklingen hos ungdomar sker snabbt under högstadie- och gymnasietiden. För vissa individer är det viktigt att redan i ett tidigt skede utforska sex och sexualitet hos sig själv och andra. Att ha sex för första gången kan kännas som ett stressmoment för vissa ungdomar, speciellt om kompisarna redan haft sin sexdebut, men de inte själva känner sig redo. (Johansson & Sorbring, 2018, s. 306–307)

Sexualiteten hos ungdomar har en stor betydelse för vilken identitet de skapar sig i framtiden. (Häggström-Nordin & Magnusson, 2017, s. 91). Det som kan kännas stressande för de båda könen är att kunna acceptera sin kropp och inte jämföra sig med andras. Ungdomarna ska även kunna känna sig bekväma med att utforska sexualiteten, kunna känna vad som är okej och vad som känns rätt för just dem. (Häggström-Nordin & Magnusson, 2017, s. 92). Självkänsla innebär hur ungdomar föreställer och upplever sig själva. Kärlek och respekt för sig själv har en stor inverkan på självkänslan. Under ungdomen kan självkänslan vara väldigt låg på grund av de individuella och sociala förändringarna som ungdomarna går igenom. (Häggström-Nordin & Magnusson, 2017, s. 108)

4.1.2 Sexualitet

Under de senare åren har det skett en stor förändring bland annat i Sverige för homosexuella. (Johansson & Sorbring, 2018, s. 323). Normer i vem man ska tycka om kan ses på olika sätt. Vissa kan tycka det är normalt att vara homosexuell och vissa kan se det som onormalt. (Nordeman, 1999, s. 114). Det kan vara ett stressmoment för unga, som känner att

de behöver dölja sin sexuella läggning. Oron att inte bli accepterad och bekräftad kan vara en stor påfrestning för ungdomarna. (D'Augelli & Patterson, 1995, s. 165)

För unga kvinnor gällande olika sexuella läggningar handlar det om att bli accepterad och förstådd för den man är. Ofta blir sexuella minoriteter utsatta för bland annat våld, hot, diskriminering, våldsamheter i skola och bland släktingar. Med tanke på hur mycket skam och rädsla det finns bland många ungdomar idag har vi ännu mycket att jobba på. (Johansson & Sorbring, 2018, s. 324)

Det är viktigt att ungdomarna har en förebild som de kan se upp till och därmed kunna identifiera sig med. Förebilden kan vara till exempel en mamma eller en pappa, släkt eller vänner. Det finns väldigt många unga som känner att dem som de är inte egentligen motsvarar den personen de skulle vilja vara. Många känner inte igen sig själva och har svårt att identifiera sig. Det kan hända att de inte tycker att deras namn passar till dess könsidentitet, eller att de har svårt att veta vilket omklädningsrum de ska använda på gymnastiklektionerna eller andra fritidsintressen. Det har gjorts en studie på Folkhälsoinstitutionen år 2005 om homosexuellas, transpersoners och bisexuellas hälsosituation. Studien visade att 27 procent av transpersonerna som deltog i studien i åldrarna 16–27 känt sig så pass nere att de har velat ta sitt eget liv på grund av ovisshet om sin egen sexuella läggning. (Nordenmark, 2011, s. 55)

4.2 Den ”perfekta” kroppen

Utseende och att ha den perfekta kroppen är väldigt viktigt idag hos många ungdomar. Framförallt bland flickor, men det förekommer även att pojkar tänker i likadana banor men inte i samma grad. Puberteten medför förändringar i kroppen, vissa av dessa förändringar är kroppsliga medan andra är mentala. Något som unga plågas av är finnar och acne i ansiktet, vilket kan leda till att de gärna undviker sociala umgängen. Det som flickor oftast grubblar mest över är former, vikt och bröst. Detta kan vara en av de största stressfaktorerna bland många flickor idag. Det kan finnas unga som kämpar med dessa

funderingar varje dag och detta kan leda till olika riskfaktorer såsom anorexia och bulimi. (Wrangsjö, 2004, s. 132–133)

En av de stressfaktorer som flickor upplever, men som är väldigt individuellt är menstruationen. Alla påverkas på olika sätt då man har menstruation. Det kan vara smärtsamt eller inte kännas alls. Under menstruationen kan flickor ha olika känslor som de inte har förståelse för. Frustration, illamående, trötthet, oro, ångest och svullenhet är vanligt. Det är sällsynt men förekommande att inte ha mens i gymnasiet. De ungdomar som inte fått sin mens under högstadietiden kan känna en stress över att de inte fått den. (Wrangsjö, 2004, s. 132–133)

Kroppens förändringar kan vara psykiskt tunga för vissa ungdomar. Det kan exempelvis vara tungt för dem som börjar i gymnasiet och ligger efter i puberteten. Kroppsprocessen är en långvarig, djupgående och omfattande process. Den psykiska processen och kroppsutvecklingen står varandra nära. Om inte kroppen mår bra eller om den inte gör sitt jobb drabbar det ungdomen psykiskt, vilket kan leda till negativ stress. (Wrangsjö, 2004, s. 30)

4.3 Global miljöförstöring

En forskning har gjorts på Linnéuniversitetet för att få en förståelse för vilka utmaningar som engagerar ungdomar idag. Det gjordes en kvalitativ undersökning som visade att det finns en oro bland ungdomarna inför klimatförändringarna i framtiden. Undersökningen gjordes år 2016 i Novus, Sverigepanel med unga vuxna. I undersökningen ingick 1003 intervjuer. I Sverige är det i genomsnitt 42 procent av dagens ungdomar som känner sig oroliga när de tänker på framtiden, jobb, boende och klimat. Dessa utmaningar är påfrestande för många av dagens ungdomar. Klimatförändringar och miljöproblem anser ungdomarna vara ett problem och en mycket stor utmaning för vårt samhälle. Samtidigt gjordes en framtidsundersökning, som visade att ungdomarna tror att miljöproblem och psykisk ohälsa kommer att växa de kommande 15 åren. (Linnéuniversitetet. 2016)

Ungdomsbarometern 2018 visade även en drastisk ökning av oro bland ungdomar i Finland på grund av klimatförändringen. Osäkerheten i samband den globala klimatförändringen har fördubblats på tio år bland ungdomar. Dock visade ungdomsbarometern att ungdomarna ändå har en mer optimistisk syn på världens framtid än de haft tidigare. (Statens ungdomsråd, 2016)

4.4 Självtändighet

Självtändigheten har att göra med de tankar eller föreställningar som ungdomar har om sig själva och i en relation med andra och omgivningen. Det är med andra ord inget som växer fram vid en bestämd tidpunkt. Självtändigheten har tre olika sidor. Den första handlar om att man har en känslomässig självständighet gentemot nära relationer, till exempel föräldrarna. Den andra sidan handlar om att man en dag ska kunna ta egna beslut och en förmåga att genomföra dem på bästa sätt. Denna sida har börjat i en tidigare ålder än vad den har gjort förut. Den tredje aspekten handlar om en förmåga att skapa självständiga värderingar inom ideologiska, etiska och andliga områden. (Wrangsjö, 2004, s. 27)

Självtändigheten börjar redan från att man är ett litet barn och fortsätter resten av livet. Det egna ansvaret kommer i en tidig ålder genom att föräldrarna låter barnen vara fria. Med friheten menas exempelvis att få umgås fritt med sina vänner men också att barnen får leka med de saker de själva vill leka med och tar ansvar över dem. (Wrangsjö, 2004, s. 27). Man kan dela upp självständigheten i kroppsliga och inre faktorer. Dessa delar måste samverka med varandra för att få en så jämn balans som möjligt. Självtändigheten handlar mycket om hur vi tänker och hur vi uppfattar olika saker. Självtändigheten i barndomen och under första ungdomstiden fungerar som en grund för och påverkar hur självständigheten tar sig uttryck i senare ungdomsår. Under hela ungdomstiden utvecklas det självständiga och kritiska tankesättet och ungdomarna skapar en ny förmåga att ta ställning till sig själva. (Wrangsjö, 2004, s. 30). Övergången från grundskolan till senare utbildningsspår innebär ett större ansvarstagande, där ungdomarnas självständighet prövas. Detta kan vara nervöst,

oroväckande och en stressfaktor för ungdomar som inte känner sig redo. (Salmela-Aro, m.fl., 2008)

4.5 Utbildning och framtiden

Vad vill jag? Vad ska jag utbilda mig till? Kommer jag att få jobb? Dessa frågor är mycket stora stressfaktorer för ungdomar idag. Idag finns det många utbildningar att välja på, i jämförelse med hur det var förut. Större valmöjligheter gör det svårare för de unga att kunna avgöra vad de vill jobba med i framtiden. (Erling & Hwang, 2001, s. 193). Stress inför framtiden påverkar mest gymnasieelever, för inom det stadiet avgörs vilka kurser som de har nytta av för senare studier (Wrangsjö, 2004, s. 126–127)

I somliga familjer vill föräldrarna vara delaktiga i valet av utbildning för sina barn. Det kan kännas påträngande och stressigt för ungdomen. Föräldrarna vill ofta hjälpa av god omtanke, men de unga kan känna situationen som en påfrestning, speciellt om det egna intresset av utbildning inte motsvarar föräldrarnas. Det är viktigt att föräldrarna ger utrymme åt ungdomarna, till exempel genom att ge dem möjligheten att välja själva och att kunna fatta sina egna beslut om vilken utbildning de söker sig till. (Wrangsjö, 2004, s. 128)

Vänner och kamrater i ungdomarnas liv är viktiga. För flickor är det extra viktigt att hitta en bästa vän. När man ska söka sig till ett gymnasium eller till en yrkeshögskola kan kamraterna vara grunden för valet av utbildningen. Inom andra stadiet kan de känna en press att välja samma linje eller samma skola som "kompisen" för att inte hamna i utanförskap. Det händer lätt att barndomsvänner skiljs åt då de söker sig till olika skolor. (Wrangsjö, 2004, s. 131)

4.6 Kort sammanfattning av kapitlet

Ungdomstiden medför olika utmaningar som kan kännas som påfrestningar. Att hitta sig själv, att utforska sin sexualitet samt hitta en rimlig balans mellan alla de samhälleliga och individuella krav som ställs på dem är väldigt krävande. Övergången till ett vuxnare jag innebär större valmöjligheter och ansvarstagande. Stress inför val av utbildning, framtiden och global miljöförstöring är även vanligt bland många unga idag. Att hantera de fysiska förändringarna i ungdomens liv kan också vara utmanande och stressande. I följande kapitel kommer vi att redogöra för hur stressen tar sig i uttryck bland unga samt olika orsaker till uppkomsten av den.

5 Stress bland unga

För en tonåring är det svårt att bekämpa stress, upplevelsen är ny och kan kännas skrämmande. Stress kan uppstå i många olika situationer. Unga upplever och påverkas av stress på olika sätt. Ungdomar kan uppleva stress om de känner exempelvis bekymmer i skolan eller på jobbet, känner att de inte kan hjälpa till eller har brist på idéer. Även gräl i familjen och med vännerna, samt höga prestationskrav både från lärare, tränare eller dem själva kan vara bekymmer som ungdomar upplever som stressande. Positiv stress i ungdomens liv kan till exempel vara förälskelser, där man kan känna oro över om känslorna är besvarade av motpartnern. Ungdomen ställs inför höga krav både från samhället och dem själva. Man förväntar att den unga ska klara av mer än vad den behärskar, vilket kan leda till högre grader av påfrestning. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 254)

5.1 Stressymptom

Stress är väldigt vanligt hos ungdomar, speciellt under högstadie- och gymnasietiden som är väldigt händelserik och utmanande både fysiskt, psykiskt och socialt. Det är under den här tiden som unga utvecklas och mycket förändras. Steget att börja gymnasiet och lämna grundskolan bakom sig är en stor förändring i livet, och som kan upplevas som stressande. Under denna tid ställs unga inför flera utmaningar när det gäller att finna balans mellan skola och fritid samt besvärliga känslor såsom osäkerhet, hjälplöshet och otillräcklighet. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 253–254)

Unga påverkas av stress på olika sätt. En del ser stress som ett sätt att hantera utmanande situationer och för att topprestera. Andra kan ha svårt att skilja på bra och dålig stress och utsätts ständigt för stressimpulser, vilket leder till att kroppen har svårt att återhämta sig och personen ifråga riskerar att insjukna. De vanligaste och första symptomen på att en ung person känner sig stressad är trötthet. Tröttheten kan komma till uttryck genom en försämrad aktivitetsnivå, en sämre sinnesstämning eller bristande självförtroende. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 253). Bland flickor i tonåren är det vanligaste Symptomet på långvarig stress, huvudvärk, men det kan även finnas flickor som får magont eller värk i kroppen av stress. Nedstämdhet och överdriven irritation är vanliga symptom bland pojkar i tonåren. Det kan också finnas unga som utsätts för ångest när de är stressade vilket kan leda till att de har svårt att klara av vardagen. (Mörelius, 2014, s. 95–96)

Hur stressen tar sig i uttryck hos de unga skiljer sig från individ till individ. Hos en del unga sker fysiska, medan det hos andra sker psykiska förändringar. En del unga vänder sig inåt, medan andra kan vara utåtagerande (Mörelius, 2014, s. 96). Exempel på fysiska stresssymptom är högt blodtryck, ökad blodcirkulation i musklerna och snabb puls. De psykiska symptomen för unga kan exempelvis vara dåligt självförtroende, sömnlöshet, kraftlöshet, depression och utbrändhet. Om stressen blir långvarig, kan detta påverka även det sociala livet genom att den insjuknade inte orkar umgås med vänner eller socialisera sig i umgängen. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 253)

5.2 Orsaker till stress

Uppkomsten av stress har en del att göra med den snabba takt som samhället förändras samt nya levnadsvillkor. Förändringar i ungdomens vardag har en koppling till den nya och moderna teknologin, som ständigt följer med dem i vardagen. Genom den nya teknologin har många saker underlättats och försnabbats och effektiviteten ökats. Men den moderna teknologin har inte enbart medfört fördelar, den har även bidragit till en negativ effekt på de ungas stressnivå. Unga blir ständigt avbrutna och okoncentrerade av mobiltelefoner som ofta ringer, meddelar och notiserar om saker som i stunden inte är så viktiga. (Währborg, 2002, s. 48–49). Men det är inte enbart den nya teknologin som orsakar stress, det har också att göra med bland annat krav som sätts på de unga, redan i en tidig ålder samt dåliga relationer och rädsla för att inte passa in. (Mörelius, 2014, s. 97–98)

Situationer där unga kan känna sig stressade är när kraven, som de själva eller omgivningen skapar, inte motsvarar det som de själva känner att de klarar av. Det kan då uppstå en oro hos den unga och en känsla av att vara otillräcklig och oälskad. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 253). Upplevelsen av för höga krav känner vi under hela livets gång, inte enbart under ungdomstiden, och den är en av de största orsakerna till stress. Under ungdomsåren kan stress uppstå om den unga ställs inför sådana uppgifter, som inte motsvarar dess mognadsnivå. (Danielsson, 2003, s. 42)

Det är även ett stressande moment för de ungdomar som ingen ställer krav på. Det leder till att de unga blir understimulerade och uttråkade. Om ungdomarna inte får känna att de själv klarar av utmaningar, kan det bli svårt att tro på den egna förmågan att klara av saker. Det är viktigt att individer redan i tidig ålder ställs inför krav för att lära sig att handskas med det redskap som behövs för att kunna hantera utmanande situationer i framtiden. Men också för att kunna ta ansvar över det egna livet. (Danielsson, 2003, s. 42)

Puberteten är en period under tonåren där känslighet ökar både för de yttre och inre stressfaktorerna. Dålig sömn kan också bero på stress eller vara en orsak till stress (Mörelius, 2014, s. 97). Sömnbrist är vanligt hos många ungdomar i skolåldern och leder till en försämrad prestation och inläring (Aaltonen m.fl., 2003, s. 142). Enligt Thl:s studie år 2019 ”hälsa i skolan” sover 43,1 procent av pojkarna i gymnasieåldern mindre än åtta timmar per

natt i jämförelse med flickor, där procentantalet är 41,8 (THL, 2019). Enligt en studie som gjorts av WHO (World health organization) år 2004 förlorar tonåringar mellan 13 och 18 år förmågan att upprätthålla tillräcklig sömn när de mognar. Det finns en kontinuerlig minskning av den totala sömntiden på cirka två till tre timmar under tonåren, vilket bland annat beror på den ökade skärmtiden under kvällen. (WHO, 2004)

En studie riktad till första årets gymnasieelever i Toronto, där det har gjorts intervjuer med flera olika grupper för att lyfta fram grundläggande stressfaktorer hos första årets gymnasieelever. Relationen till föräldrarna och familjen, arbetet och dålig ekonomi var de vanligaste orsakerna, som gav upphov till stress. Mycket av den forskning som gjorts på stress bland ungdomar har fokuserat på stora livshändelser och nya förändringar i de ungas liv. Under senare tid har forskning fokuserat på stress i koppling till skolan och hemmet. Exempel på vanliga stressorer hos första årets gymnasieelever är oro för att prestera dåligt i skolan samt oro för framtiden, särskilt om de inte är förenliga med föräldrarnas förväntningar. Något som också anses som en grundläggande faktor för stress bland första årets gymnasieelever är pressen att vara populär och komma överens med föräldrarna. (Mates & Allison, 1992)

Att leva upp till en idealbild kan kännas som en påfrestning för många flickor men också för pojkar. Det har gjorts en forskning på Linnéuniversitetet år 2016 om stress och idealbild bland unga vuxna. Resultatet visade att 89 procent av flickorna känner en känsla av stress och oro för att leva upp till idealet, i jämförelse med pojkarna där procentantalet var 66. Över hälften av dem ansåg att sociala medier var orsaken till den stress och oro de upplevde och kände. Det fanns även en könsskillnad på upplevelsen av att sociala medier var stressande i koppling till idealbilden. Där var procentantalet för flickor 47 i jämförelse med pojkar där procentantalet var 26. (Linnéuniversitetet, 2016)

5.3 Familjen som en orsak till stress

I unga år är relationer, såsom vänner och familjen väldigt viktiga. Dålig stämning och oro i familjen påverkar de ungas hälsa negativt. (Mörelius, 2014, s. 97). I de flesta fall betyder familjen mycket. Även om den inte gör det, så har den en stor inverkan på oss. Vi formas och etablerar viktiga relationer under vår uppväxt. Hemmet kan under bra omständigheter fungera som en trygg plats, där man kan finna stöd och få återhämtning. Om en person får ett bra stöd hemifrån påverkar det utvecklingen och självkänslan positivt. Det kan bland annat skydda mot mental ohälsa, rökning alkohol- och drogmisbruk samt fetma. Om en individ däremot har sämre familjeförhållande så kan situationen vara omvänd och familjen kan bli en av de största källorna till stress och oro för ungdomen. (Währborg s. 76–78; Weich, Patterson, Shaw, & Stewart- Brown, 2009).

Många undersökningar har visat att hemmet och familjen kan vara en stor stressor i ungdomarnas liv. Stressen kan uppstå från familjegräl som ofta handlar om vardagliga saker, till exempel vem som ska göra vilka hushållssysslor hemma. Att vara osams med en eller flera familjemedlemmar är även en orsak, samt att se sina föräldrar gräla med varandra. Ungdomar oroar sig även över andra familjemedlemmars välbefinnande. Föräldrarna kan även generera mycket stress hos de unga genom att ställa höga krav gällande skola och hushåll på sina barn. (LaRue, & Herrman 2008, s. 376)

I en undersökning som gjordes för ett tiotal år sedan av Marianne Cederblad och Kerstin Höök fann man att var femte familj, tyckte att familjens funktion var bristfällig. Hos var femtonde familj, fann man en väldigt störd familjesituation, enligt föräldrarnas rapportering i en enkät som utformats av forskarna. Av de familjer som fått hjälp av barnpsykiatri hade hälften en störd familjesituation och 30 procent hade en väldigt störd situation. (Währborg s. 76–78)

5.3.1 Interaktionsmönstren i familjen

Interaktionen familjemedlemmarna emellan har stor betydelse för den ungas utveckling och mående. Idag finns det flera forskningar som visar på familjens roll för stress och mental ohälsa hos en individ. Salvador Minuchin, en föregångare inom familjeterapin forskade i hur stressrelaterade symptom kan orsakas av familjesituationen. Han kom fram till att en del familjer uppvisade stressrelaterade störningar oftare än andra. I dessa fann han specifika interaktionsmönster (dvs. sociala mönster för samspel mellan individer) som kan kopplas till stress hos individerna i familjen. (Währborg, 2002, s. 76–78; Mörelius, 2014, s. 115–116)

Den första är ”insnärjdhets” vilket betyder att familjemedlemmarna är otydligt uppdelade och gränserna mellan de olika individerna är väldigt oklara, man kan säga att de är ”insnärjda” i varandras territorium/revir. Dock kan de ses av omvärlden som att de är väl avgränsade. Detta kan resultera i en inskränkt självständighet och påverka den personliga utvecklingen negativt hos individen. ”Överbeskydd” betyder att familjemedlemmarna är överdrivet inblandade i varandras hälsa och liv, till exempel kan varje tecken på försämrad hälsa eller välbefinnande leda till förmaningar eller ändrat agerande. Föräldrarna kan bete sig överbeskyddande mot barnen, men barnen kan även ta på sig rollen som ”beskyddare” i familjen. Ett barn kan till exempel försöka handla eller bete sig annorlunda för att undvika gräl mellan föräldrarna. ”Rigiditet” innebär att stabilitet är överdrivet viktigt i familjen och man motsätter sig, samt har svårt för förändring. Reglerna kan vara både vara klara och tydliga eller underförstådda och otydliga, oavsett förblir de oförändrade även om andra förändringar sker. ”Oförmåga att identifiera och lösa konflikter” betyder att man har svårt att identifiera och vet inte hur man ska lösa konflikter. Det kan delvis bero på att man inte vill inse att det finns problem i familjen. Det är vanligt att det läggs stor vikt på politiska, religiösa eller andra frågor i dessa familjer. Utifrån kan de dock ses som balanserade och utan problem. (ibid, s. 76–78; ibid, s. 115–116)

Dessa interaktionsmönster har man sett spela en stor roll i uppkomsten av stress i familjen och dess medlemmar. Dock tycks den största faktor till stress i familjen ändå vara den socioekonomiska statusen. (ibid, s. 76–78; ibid, s. 115–116)

5.3.2 Familjens socioekonomiska situation

Familjens position i samhället har en stor betydelse för barnens känsla av stress eller oro. Familjens bostadsläge, föräldrarnas inkomster, arbetsförhållanden och yrkesstatus samt utbildningsnivå påverkar föräldrarnas möjligheter att sörja för och uppfostra sina barn. Familjens ekonomiska resurser eller brist på dessa kan påverka barnens känsla av trygghet och stabilitet. (Aaltonen, m.fl., 2007, s. 200) I en undersökning som gjordes om utbrändhet i familjen såg man att ju bättre ekonomisk situation föräldrarna hade desto mindre utbrända var både barnen och föräldrarna. Undersökningen visade även att föräldrarnas utbrändhet gick ut över barnen, ju mer utbrända föräldrarna var desto mer utbrända var barnen. (Salmela m.fl., 2011, s. 215–227)

Undersökningar visar även att föräldrarnas arbetsförhållanden, exempelvis arbetstider har en betydelse för hur de ungas sociala beteende utvecklas. Det finns ett samband mellan föräldrar som har obekväma arbetstider och självbehärsningen hos deras barn. Detta kan påverka barnens sociala samspel med sin omgivning negativt, vilket kan ge upphov till social stress hos de unga. Sämre arbetstider påverkar föräldrarnas möjlighet till att spendera till med och uppfostra sina barn. Föräldrar med tunga och enformiga arbeten eller dåliga arbetsförhållanden löper större risk för att insjukna i fysiska eller psykiska sjukdomar. Detta kan leda till att föräldrarna inte har lika mycket tid eller ork till att sköta om och sörja för sina barn. Sjukdomar i sig tenderar även att öka stressnivån hos föräldrarna och barnen. (Aaltonen, 2007, s. 200–201)

I USA har forskning visat att det bland annat förekommer mer konflikter i familjer med lägre socioekonomisk status. Föräldrar med lägre socioekonomisk status har ofta längre väg till arbetet, de arbetar fler skift och på ett jobb de inte trivs med samt har fler, exempelvis, problem med huset, så som avloppssystem. Detta betyder att de lever under en större press, som kan leda till att föräldrarna blir mer lättretade och utmattade, vilket kan ta sig uttryck i familjen i form av gräl. Den ekonomiska stress som föräldrar utsätts för kan skapa emotionellt lidande och problem i relationen, detta kan i sin tur leda till att de omedvetet tar avstånd från sina barn och använder sig av konservativa eller ”hårda” uppfostringsmetoder, exempelvis användandet av bestraffningar. De mångfasetterade kraven föräldrarna möter kan även leda till att de i

slutändan spenderar mindre tid med sina barn. (Chen & Miller, 2013). Man har även sett att det i dessa familjer finns en högre risk för barnmisshandel. (Mörelius 2014, s. 116)

Föräldrarnas inkomster avgör även vilken sorts omgivning och bostad som barnen växer upp i. Boendeförhållandet har stor betydelse för familjelivets utformning och familjens aktiviteter. Att till exempel bo trångt kan påverka familjemedlemmarna negativt genom att samspelet och kommunikationen mellan familjemedlemmarna försämras. Det leder till att familjemedlemmarna har mindre yta att röra sig på vilket kan leda till att familjemedlemmarna ”lever inpå varandra” i större grad, vilket kan vara stressande, speciellt för individer som har ett större behov av att kunna avskärma sig och ha lugn och ro. Att ha möjligheten till att ”stänga in sig” är även extra viktigt i tonåren. Sämre boende kan även påverka den ungas sociala möjligheter och utveckling, till exempel genom att ungdomen känner att det inte är möjligt att bjuda hem kamrater på grund av utrymmesbrist eller att hen skäms för sitt hem. (Aaltonen, 2007, s. 201)

För den unga kan alltså familjens ekonomiska läge bli speciellt jobbigt att hantera i samband med sociala situationer. Det kan till exempel handla om att hen inte har råd att följa med på diverse aktiviteter så som café och bio, samt att hen inte har möjlighet att köpa vissa sorters kläder som är inne. Detta är i teorin saker som man klarar sig utan, men den unga kan det vara extremt stressande och även ha en stor betydelse för om hen passar in i gänget eller inte. (Mörelius 2014, s. 116)

5.3.3 Separation och olika familjekonstellationer

Under de senaste åren har det blivit allt mer vanligt med skilsmässa och flera andra familjekonstellationer än den typiska kärnfamiljen. Enligt John Naisbitts Megatrends kan enbart sju procent av alla familjer kallas för kärnfamiljer i USA. Den traditionella familjestrukturen börjar alltså sakta men säkert försvinna. Det här visar även på hur pass många unga och barn det är som berörs av denna typ av förändringar, som kan skapa stress hos den

unga. Enligt Eklind tappar barnen och de unga sin traditionella roll i familjestrukturen när familjen förändras, till exempel till följd av skilsmässa. (Eklind 1986, s. 114–118)

Enligt Eklind har dessa förändringar två huvudsakliga konsekvenser för ungdomarna i familjen. För det första kan skilsmässan komma som en total chock för den unga så att hen kan spendera nästan all tid och energi på att fundera över problemet. Detta kan leda till att andra åldersrelevanta saker som har att göra med utvecklandet av identiteten försummas. (ibid, s. 114–118)

Den ungas position i familjen ändras även, både i familjen och utanför den, med andra ord kan förhållandet till vänner, släktingar och lärare omformas. Dessa relationer är väldigt viktiga för utvecklandet av jag-identiteten. Detta kan därför leda till att tonåringen i samband med sin nya sociala status får svårare att bilda en identitet och tvingas ompröva flera olika element som tidigare varit klara. Hen får med andra ord ett bakslag och måste börja om igen, men under svårare förhållanden. (ibid, s. 114–118)

5.3.4 Övriga utmaningar

Forskning har visat att barn som vuxit upp i en jobbig familjesituation, till exempel med föräldrar som lider av missbruk eller psykisk ohälsa har ibland klarat sig utan värre konsekvenser för deras psykiska mående. I dessa fall har den unga hittat någon annan vuxen, en tränare, lärare eller ungdomsledare som kunnat ge dem den uppmärksamhet och värme de inte fått hemma. (Cederblad, 1990, s. 76–78)

Därför är det väldigt viktigt att man kan identifiera en ungdoms stödresurser och stödja det positiva i hans liv för att hjälpa hen i stress. Undersökningar med vuxna som lider av psykisk ohälsa har visat att de som genomgått olika sorters livskriser som orsakat stress, såsom flytt, skilsmässa eller att bli arbetslös klarat sig mycket bättre om de samtidigt haft ett starkt stöd. Forskare har undersökt vilka sorters omständigheter som gör att en person känner att hen har ett sådant starkt stöd så att det minskar stressen. Man har visat att en persons storlek på nätverk

av nära och kära inte spela så stor roll, en del kan ha väldigt många och en del kan ha väldigt få vänner. Huvudsaken är att personen känner sig älskad, sedd, uppskattad och respekterad av sina vänner och sin familj. (ibid, s. 76–78)

Vi behöver alltså ett sorts skyddsnät som kan aktiveras när vi utsätts för påfrestningar. En sund familjesituation kan vara den bästa och närmaste typen av stöd för en ungdom. Om det inte är möjligt går det lika bra med andra personer såsom nära vänner eller andra nära vuxna. (ibid, s. 76–78)

5.4 Sociala medier som en orsak till stress

Den psykiska ohälsan har ökat bland unga. Depression, ångest och social fobi är exempel på faktorer som unga söker allt mer hjälp för. Att de unga har mer kunskap är en av anledningarna till den ökade psykiska ohälsan, men användningen av sociala medier innebär även en hel del psykiska besvär. De unga kan exempelvis uppleva koncentrationssvårigheter, stress, ”FOMO- fear of missing out” och sömnproblem. Det är även vanligt att de unga jämför sig med andra på sociala medier vilket påverkar självkänslan och självförtroendet. (Rollenhagen, 2019, s. 49–52)

Även om den psykiska ohälsan ökat parallellt med den ökade användningen av sociala medier bland unga, bör föräldrar och andra vuxna såsom lärare ha en nyanserad syn på de olika effekterna av sociala medier. Det är inte enbart negativa följder av sociala medier. Det finns även många positiva. (Herold, 2018)

En nationell undersökning om användningen av sociala medier bland ungdomar i åldrarna 13–17 år gjordes av ”Common sense media” år 2018. Enligt rapporten ”Social Media, social life: teen reveal their experiences” använde sju av tio tonåringar sociala medier mer än en gång om dagen år 2018 i jämförelse med sex år innan då antalet var 34 procent. Överraskande fann även ”Common sense media” att tonåringar överlag tycker att sociala medier gör att de känner sig mindre ensamma, mindre deprimerade och mer självsäkra.

Tonåringarna sägs vara medvetna om att sociala medier distraherar och manipulerar dem, men de försöker att behärska användningen i måttliga mängder. (Herold, 2018)

5.4.1 Digital stress och psykisk ohälsa

Vår digitala information är oändlig i jämförelse med hur det var förut. Förr fanns det alltid ett slut när man till exempel läste tidningen eller tittade på nyheterna. Idag har vi tillgång till nyheter, sociala medier och mejl dygnet runt. Vi personer i alla åldersgrupper, men främst unga kan känna sig ”tvingade” att kommentera och gilla kompisarnas bilder på Instagram och Facebook. Så lätta saker som att gratulera någon på födelsedagen kan idag kännas som en plikt istället för något trevligt. Vår hjärna utsätts hela tiden för digitala stimuli. Även på våra lediga dagar blir hjärnan fullproppad med information från alla håll. Det blir inte samma vila som förut, vilket kan leda till digital stress och psykisk ohälsa. Vi blir dessutom ständigt ”notiserade” om allt dåligt som händer runt om i världen. Det förstörda klimatet, nya terrorattacker och risk för krig. Vi är inte gjorda för att kunna behärska allt det dåliga som händer runt om i världen, vilket har tendens att öka vår stressnivå. (Rollenhagen, 2019, s. 49)

5.4.2 FOMO- fear of missing out

”FOMO- fear of missing out” är ett begrepp som används i samband med sociala medier och betyder rädsla för att missa något. Detta kan innebära att man ständigt är uppkopplad på sociala medier för att med säkerhet inte missa något viktigt. Unga kan exempelvis känna press på att tacka ja till alla inbjudningar till evenemang och fester, för om de inte går på allt så kanske de missar något. Idag finns det även appar på smarttelefoner, där man kan kolla upp vilken plats kompiserna befinner sig på. Det är också ett typiskt tecken på FOMO. Att ständigt se till att man

befinner sig på ställen där kompisarna är. Sociala medier har både positiva och negativa sidor, den minskar ensamhet men skapar också ångest och stress hos många ungdomar. (Rollenhagen, 2019, s. 51)

5.4.3 Tappat fokus

Innan digitaliseringen kunde barn och unga ha ett annat fokus när det handlade om att koncentrera sig på exempelvis skolarbeten. Idag blir de unga ständigt avbrutna av sms och notiser på sina smarttelefoner. Förut skrevs alla skoluppgifter för hand. De unga hade papper och penna och kunde ha fullt fokus på skoluppgifterna. Idag skrivs det mesta på datorer där musiken kan spela i bakgrunden, telefonen ligga på bordet bredvid och plinga till när någon skickat ett sms. Instagram och Snapchat ska också kollas med jämna mellanrum, för att garantera att man inte missar något. Uppmärksamheten delas upp och det tar allt längre tid att göra skoluppgifterna. Det tappade fokuset blir ett stort problem med tiden och påverkar ungdomars stressnivå negativt. (Rollenhagen, 2019, s. 68–69)

5.4.4 Strävan efter det perfekta livet

Det finns en tendens att människor jämför sig med andra på sociala medier. Under ungdomstiden, som i stor utsträckning går ut på att hitta sig själv och skapa sig en identitet kan det bli väldigt känsligt och psykiskt påfrestande när det gäller att jämföra sig själv med någon annan (Mörelis, 2014, s. 95). Det är sällan någon lägger ut bilder på sociala medier av vardagen. Det är ofta det ”perfekta livet” som folk väljer att visa, även om det är den gråa vardagen som utgör största delen av vår vardag. Detta kan skapa ångest och stress hos många

unga och en jämförelse med andra kan ge upphov till avundsjuka och depression. (Rollenhagen, 2019, s. 23–24).

Vuxna har lättare att kritiskt tänka över det som läggs ut på sociala medier. De vet att det till största del handlar om en yta, som bara visar en liten del av personens liv. Unga kan ha svårare att förstå att bilderna nödvändigtvis inte alltid betyder ett ”perfekt liv” utan att det är ett urval som inte behöver vara sant. (Rollenhagen, 2019, s. 24)

5.5 Skolan som en orsak till stress

Unga ser ofta skolan som den främsta orsaken till stress i vardagen, men exakt vad som stressar dem i skolmiljön kan variera från individ till individ. Tonåren innebär en del förändringar och utmaningar, främst inom skolvärlden. Att gå ut grundskolan och börja gymnasiet medför ett allt större ansvarstagande och krav på de unga. De måste hantera nya situationer och miljöer som de inte är vana vid. De nya situationerna kan för vissa ses som spännande och intressanta, medan andra ser dem som stressande. (Johansson & Sorbring, 2018, s. 489)

Att navigera i puberteten samtidigt som man utvecklar självständiga och grundläggande färdigheter kan göra ungdomarna särskilt utsatta för stress. Detta kan i slutändan bidra till psykiska hälsoproblem. En studie som gjorts i San Diego år 2009 kom fram till att gymnasieelever som studerar på IB-programmet (International Baccalaurete) upplever en större stressnivå än de som studerar på vanliga linjen. Studien hade undersökt miljö stressorer samt psykologiska anpassningar av 162 studenter som gick IB-programmet samt 157 studenter som gick på den allmänna linjen. Den primära källan till stress bland de studenter som gick på IB-linjen var relaterad till akademiska krav. Däremot upplevde studenter som gick den allmänna linjen att stress förknippades med relationen mellan dem och förädlarna, konflikter inom familjen, förhållandet till jämnåriga samt samhällsproblem. (Suldo, Shaunessy, Thalji, Michalowski & Shaffer, 2009)

5.5.1 Gruppnormer i skolmiljön

För första årets gymnasielever kan pressen att passa in och följa gruppnormer vara en påfrestning i skolmiljön. Att exempelvis klä sig på ett visst sätt eller prata på ett visst sätt kan vara viktigt för att känna att man passar in och inte hamnar i utanförskap. Även om dessa påfrestningar också sker utanför skolan är skolmiljön en plats där eleverna medvetet och omedvetet fastställer och upprätthåller gruppnormer, vilket medför att de blir väldigt mycket tydligare och vanligare i den miljön. (Mates & Allison, 1992)

5.5.2 Utbildningsövergångar

Nya undersökningar visar att det har skett drastiska ökningar av skolrelaterad stress och stressrelaterade hälsoproblem bland ungdomar i Norden. Under de senaste tio åren har antalet 16-åringar som uppgett att de känt sig stressade ökat. Symptom av stress har varit särskilt vanligt hos flickor. Utbildningsövergångar och utbildningsmöjligheter kan spela en stor roll i skolstress och utbrändhet. En undersökning som gjorts i Sverige 2009 avslöjade att ungdomarnas stressrelaterade krav oftast var kopplade till skolan. Skolan är trots allt en plats där eleverna arbetar. De går i klasser och utför uppgifter för att klara tentamen och få examen. (Salmela- Aro & Tynkkynen, 2012)

Det har även gjorts studier i Finland om utbildningsövergångar och utbildningskrav bland ungdomar. Det har Bland annat gjorts en longitudinell studie 2008 om ungdomars skolutbrändhet där man ville se om skolutbrändheten är kopplad till övergången från grundskolan till gymnasiet eller annan yrkesutbildning. Studien gjordes bland 658 nionde klassister i Finland. Resultaten i studien visade att ungdomar som fortsatte studierna på ett gymnasium upplevde större utmattning i skolan än de som fortsatte på en yrkesbana. Studien visade även att flickor upplevde mer övergripande skolutbrändhet än pojkar. Det kom även

fram att de ungdomar som presterade sämre i skolan upplevde högre utbränningsnivå än ungdomar som presterade bättre. (Salmela-Aro m.fl., 2008)

5.5.3 Utbildningskrav

I många europeiska utbildningssystem är övergången från grundskolan till andra stadiet, det vill säga en gymnasieutbildning eller en yrkesutbildning den viktigaste utbildningsförändringen under tonåren. När ungdomarna närmar sig gymnasieutbildningens slut, ställs de ytterligare inför krav när de ska lyckas i studentskrivningarna för att sedan få en studieplats i en högskola eller ett universitet. På högre utbildningsnivåer, som till exempel andra stadiet ökar kraven i skolan, vilket leder till att ungdomarna blir mer medvetna om individuella skillnader i sina förmågor och prestationer. Det kan i sin tur leda till att ungdomarna börjar jämföra sig med varandra och leda till en ökad skolutbrändhet. De som fortsätter gå högre utbildningar efter grundskolan kan uppleva förändring inom klassmiljön. Det kan exempelvis bli en högre betoning på betygen och högre förväntningar och krav från läraren. Många elever kan vid dessa tillfällen känna en känsla av otillräcklighet och utmattning. (Salmela- Aro & Tynkkynen, 2012)

5.5.4 Könsskillnader inom skolrelaterad stress

Det finns även en viss könsskillnad när man talar om stress och utbrändhet i skolan. Tidigare forskning i Finland, där man undersökt 770 elever i åldern 16, har visat att 60 procent av flickorna i gymnasiet uppgett att de känt stress på grund av de krav som de ställt på sig själva, medan motsvarande siffra för pojkarna var 38 procent. Flickor och pojkar kan uppleva skolstressorer på olika sätt. Flickor har visat sig uppleva symptom

som depression, utmattning och otillräcklighet, medan pojkar vanligtvis visar mera problembeteenden, exempelvis frustration och ilska. Flickor tenderar emellertid också prestera bättre i skolan än pojkar samt vara mer engagerade i skolan. (Salmela- Aro & Tynkkynen, 2012)

5.6 Kort sammanfattning av kapitlet

Orsaker till stress bland unga kan vara många. Uppkomsten av stress kan bland annat ha att göra med den snabba takt som samhället förändras i samt våra nya levnadsvillkor. Större valmöjligheter både inom utbildning och framtiden kan skapa oro och stress bland många. Centrala faktorer i ungdomarnas liv är bland annat hemmet, skolan och sociala medier. Dessa faktorer kan ses som stressorer bland många ungdomar. Unga ställs inför krav inom alla dessa områden vilket kan öka deras stress i vardagen. Att prestera i skolan, uppfylla kraven hemma, anpassa sig i gruppnormer samt olika intryck från sociala medier är bara några exempel på vad en ungdom kan känna stress över. Det är viktigt att ungdomar hittar egna sätt att hantera sin stress på, för att klara av utmaningar i vardagen. I följande kapitel kommer vi att redogöra för stresshantering samt förebyggande åtgärder.

6 Stresshantering och förebyggande åtgärder

Genom förebyggande åtgärder kan vi minska på stressen. Dessa åtgärder behöver inte vara stora, utan med hjälp av några faktorer kan vi minska, eller till och med eliminera negativ stress. Att finna en balans mellan påfrestning och återhämtning samt fylla på med positiv energi är viktigt för att hålla sig frisk. Att få känna sig älskad, sedd och respekterad, oavsett hur man presterar är väldigt betydelsefullt i den här åldern. Föräldrarnas bemötande gentemot de unga är viktigt, även om personer i denna ålder i vissa fall kan vara utmanande att bemöta. Det är viktigt att de unga känner att de har någon vuxen att lita på och tala med. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 254)

Ungdomar i tonåren behöver också få närhet i form av kramar och beröring. Föräldrarna har en betydelsefull roll för ungdomarnas utveckling och avstår de från omsorgen kan ungdomen hamna illa ut. Unga personer har tendens att på förhand bekymra sig över saker som kommer att hända i framtiden. De har svårt att enbart koncentrera sig på det som de håller på med i stunden, vilket gör dem stressade. Ett typiskt exempel kunde vara svårheten att fokusera på en uppgift när det finns flera. Det är viktigt att dessa ungdomar får handledning och hjälp för att lära sig slappna av och hantera sin stress. (Mörelius, 2014, s. 100–101)

6.1 Fysisk aktivitet

En av de viktigaste förebyggande åtgärderna bland unga är motionen. Genom att motionera regelbundet förbättras kroppens sätt att hantera och tolerera stress. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 254). Självkänslan förbättras även av regelbunden motion. Detta påverkar välbefinnandet positivt överlag, men det blir även lättare att säga nej till kraven som omgivningen ställer. När man blir stressad sker det en muskelspänning i kroppen vilken frigörs av motion. Olika sorters ”må-bra” hormoner ökar även i vår kropp. (Assadi & Skansén, 2000)

Förbundet Folkhälsan rekommenderar en till en och en halvtimme fysisk aktivitet om dagen för unga i åldern 13–18. Fysisk aktivitet innefattar både vardagsmotion och aktiv träning, ex. gym och idrott. Motionen behöver inte vara en timme i stäck, utan kan spridas ut under dagen. (Folkhälsan, u.å.). Enligt WHO behövs minst en timmes motion om dagen för att upprätthålla ett allmänt välbefinnande. Fysisk aktivitet som överskrider en timme om dagen ger ökade positiva hälsofördelar. Ungdomar under 17 år bör delta, tre gånger i veckan, i aktiviteter som ökar muskel- och benstyrkan. I en rapport från 2010 av WHO kommer det fram att 81 procent av unga i åldern 11–17 globalt inte når upp till WHO:s rekommendation, och att flickor var mindre aktiva än pojkar. (WHO, 2018)

I en studie om fysisk aktivitet och stress fann man att personer som var mer fysiskt aktiva, led i mindre utsträckning av stress, ångest, utbrändhet och depression än personer som var stillasittande. Ett intressant resultat var att vardagsmotion var betydande för den psykiska hälsan. Däremot krävdes mer motion, “medelintensiv” träning för att förebygga ångest. Detta är enbart en av många liknande studier på sambandet mellan fysisk aktivitet och mental hälsa. (Lindegård, m.fl., 2019)

Förutom att fysisk aktivitet förebygger många livsstilssjukdomar har inaktivitet ett starkt samband med utvecklingen av mental ohälsa. De som gynnas mest av motion är de som rapporterat att de är nedstämda, har ett lågt välbefinnande och lever med psykisk ohälsa. Flertalet studier visar att motion fungerar lika bra som medicin, till och med lite bättre vid behandling av medelsvår depression. Förutsatt att individen tränar minst tolv veckor i sträck, tre gånger per vecka. Med andra ord, behövs regelbunden motion. (Jonsdottir & Börjesson, 2013, s. 175–180)

En individ som tränar regelbundet och en som inte gör det uppfattar och hanterar situationer olika. Regelbunden träning leder till att vi uppfattar en situation mer positiv och reagerar därför på den på ett sätt som leder till ett mindre stresspåslag för kroppen. Ett resultat av långvarig stress är att kognitiva funktioner försämras, förmågan att minnas och informationshanteringen samt inläringen blir sämre. Dessa negativa konsekvenser kan motverkas med regelbunden träning. Jonsdotter och Börjesson framhåller att patienter som söker vård för stressrelaterade symptom som försämrad kognitiv förmåga, nedstämdhet och oro bör få individanpassad behandling som består av träning. (ibid, 175–180)

Genom olika aktiviteter eller fritidsintressen kan unga även minska på sin stress. Skolan är en faktor som kan bidra till hög stress bland unga, i dessa fall är det viktigt att hitta en rimlig balans mellan skolan och fritidsintressen. Att gå till sina fritidsintressen, gå på teater, läsa en bok eller lyssna på musik är avkopplande och stänger av tankarna på stressen. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 254). Via fritidsintressen får även de unga en möjlighet att stärka sin identitet, självkänsla och självförtroende i samspel med andra. Lagsporter kan även förebygga stress genom det sociala kapital som det innebär, man stärker även sin sociala kompetens och livskompetens tillsammans med andra. (ibid, s. 206)

6.2 Sömn

En tillräcklig sömn är en avgörande faktor för ungdomarnas hälsa. Sönnen är kroppens och nervsystemets sätt att återhämta sig. Forskning har visat att ungdomar kräver minst sex till åtta timmar sömn per natt. Mängden sömn är en viktig indikator för hälsa och välbefinnande hos barn och ungdomar. Hos unga påverkar sönnen både det fysiska och emotionella välbefinnandet, det vill säga hjärnans mognad och förändringar i puberteten. En undersökning som gjordes i Taiwan 2004 om sömnens betydelse för välbefinnande bland 13–18 åringar, visade att de ungdomar som hade tillräckligt med sömn per natt, hade en bättre förmåga att hantera sin stress jämfört med dem som inte sov tillräckligt många timmar per natt. (Mei- Yen m.fl., 2006)

En otillräcklig sömn är vanlig hos ungdomar, särskilt under tonåren då det sker en del mognadsförändringar. Den minskade sömnvaraktigheten beror främst på att de lägger sig senare om kvällarna, men vaknar tidigt för att gå till skolan. Otillräcklig sömn är förknippad med en dålig kognitiv funktion. Sönnen har en stark inverkan på människans känslomässiga funktion, vilket i sin tur kan påverka den nivå av stress, som en ungdom upplever i olika situationer och sammanhang. Kortare sömnvaraktighet är kopplad till ökade negativa känslor och kan förvärra de situationer som de unga upplever som stressiga. Resultatet av

tidigare studier har visat att en tillräcklig sömn är förknippad med en förbättrad kognitiv prestanda bland barn och ungdomar. (El-Sheikh m.fl., 2014)

På grund av den viktiga roll som sömnen har i förhållande till stress och hälsa har det gjorts flera forskningar kring sömnförändringar i tonåren. Sömnstörningar kan vara både en orsak till och en följd av en ökad stressnivå. Tidigare forskningar har visat att daglig stress är förknippad med sämre sömn. I länder som exempelvis Schweiz har det ordnats stresshanteringsprogram i skolorna för gymnasieelever för att de ska lära sig hantera stressen på rätt sätt. Hantering av sömnproblem var en av de mest efterfrågade hanteringsfärdigheterna bland de schweiziska ungdomarna. De tidigare program i skolor som utforskat sömnen som ett verktyg för stresshantering har gett goda resultat. (Lang m.fl., 2017)

6.3 Socialt kapital och nära relationer

De flesta har hört att ensamhet är lika farligt som rökning. Detta har även bevisats i undersökningar och att vi har 50 procents chans att leva längre om vi har ett gott socialt kapital. Det påverkar till och med oss på gennivå och vi får ett bättre immunförsvar och färre sjukdomar, eftersom den stress som skapas i kroppen av ensamhet aktiverar gener som gör att vi blir lättare sjuka och stänger ner gener som försvarar oss mot sjukdomar. Flertalet studier har visat att ensamhet eller bristfälliga sociala relationer ökar stresshormonerna i kroppen. (Livheim, m.fl, 2017, s. 210–211)

När man befinner sig i en stressfylld period i livet är det lätt hänt att man känner sig ensam och att man inte har tid eller ork för vänner eller att delta i sociala sammanhang. På samma gång kan dock en stressad ungdoms nära relationer vara avgörande för att hen ska klara av stressen. En situation som orsakar stress hos en individ kan upplevas mycket mer lätthanterlig med stöd från vänner eller familj. (Livheim, m.fl, 2017; Cohen & Wills, 1985). Faktorer som identifierats i familjen som en förutsättning för barns välbefinnande, trots exponering för stress är ömhet och tillgivenhet, närvaro och kommunikation (Herman-Stahl, m.fl., 1996).

Socialt kapital är även förknippat med en viss jämvikt och stabilitet samt förutsägbarhet i livet, vilket fungerar underlättande vid förändringar eller svårhanterliga situationer. Ett stort socialt kapital får oss även att må bättre eftersom det är en erkännande på ens eget människovärde. Att känna att man är inkluderad får oss att må bra, redan upplevelsen om att ingå i en gemenskap gör det lättare att hantera påfrestningar. (Cohen & Wills, 1985)

I många forskningar har man alltså kommit fram till att relationer kan vara avgörande för hur den unga mår. Och speciellt relationerna som varat över lång tid är viktiga. Däremot är det inte friktionsfritt att upprätthålla bra relationer. Individens strävan efter att höra till en grupp, blir sedd, accepterad och uppnå status kräver konstant engagemang och arbete, vilket kan vara stressande i sig. På samma gång kan konsekvenserna av skadliga sociala relationer vara utanförskap och mobbning (Nelson & Wickström, 2018, s. 356–360)

6.4 Kost

Forskningen om hur maten påverkar vår psykiska hälsa är relativt ny. Det är sedan länge känt att maten har en stor inverkan på vår fysiska hälsa, vilket i sig även påverkar den psykiska hälsan. Forskare har däremot, på senare år, kunnat påvisa i undersökningar att maten kan ha en direkt effekt på hjärnan och det mentala välbefinnandet. Därför är det viktigt, även i sämre perioder i livet eller då det är extra körigt att komma ihåg att äta regelbundet och hälsosamt. (Dagfinn m.fl., 2017; Aaltonen m.fl., 2007, s. 134)

En hälsosam kost är mångsidig och innehåller tillräckligt med vitaminer och spårämnen. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 134). Det rekommenderade dagliga intaget av frukt och grönt är 500 gram per dag. Tyvärr är det många som inte når upp till den gränsen. Enligt den finländska Finterveys undersökning från 2017 äter 70 procent av alla finländare äter för lite fibrer i form av grönsaker, bär och frukt. Många äter även för mycket rött, - samt processat kött. Undersökningen gällde finländare i åldern 18–74. (Valsta 2018). Många forskare hävdar att man borde äta minst 800 gram grönsaker och frukt per dag, vilket skulle betyda att väldigt få av oss kommer upp i tillräcklig mängd per dag. I en studie gjord på 2

miljoner personer kom man fram till att både den psykiska och fysiska hälsan förbättrades avsevärt för dem som kom upp i 800 gram grönt eller mer per dag. (Dagfinn m.fl., 2017)

En brittisk studie med 13 983 deltagare, 16 år och uppåt, visade att den mentala hälsan har ett starkt samband med hur mycket frukt och grönt en person konsumerar. Den visade att personer som befann sig i den gruppen med lägst mentalt välbefinnande rökte och hade ett lågt intag av frukt och grönt samt var mer benägna att vara överviktiga. De hade även ett högre intag av socker och processad mat. Forskarna fann även att de som mådde mentalt bäst hade högst intag av frukt och grönt och var icke-rökare. Även att hög alkoholkonsumtion hade ett strakt samband med depression och mental ohälsa. (Stranges et al., 2014)

Även i två andra studier fann man samband mellan kosten och den mentala hälsan. Bland annat i en studie som gjordes med personer från Nya Zeeland och USA (18–25 år) såg forskarna att de som åt mera råa grönsaker och frukter samt mindre processad mat mådde mentalt bättre. De var bland annat gladare och hade en positivare inställning till livet vilket gör individen mer stresstålig. Forskarna identifierade flera olika frukter och grönsaker som kunde bidra till en positiv sinnesstämning. Det var bland andra: mörka bladgrönsaker, bär, citrusfrukter, morötter, gurka, bananer, äpplen, grapefrukt och kivifrukt. (Brookie m.fl. 2018). I en annan studie som gjordes med 12 000 personer i över 6 år fann man ungefär samma sak. I den här studien ökade personerna sitt dagliga intag till 8 portioner (800 gram) dagligen, vilket stöder andra studier om att näringsrekommendationerna för frukt och grönt borde höjas till 800 gram per dag för att uppnå bättre mental hälsa. (Mujcic, & Oswald, 2016).

I en studie som gjordes med 11-åringar i tio europeiska länder fann man att barn med högre socioekonomisk bakgrund hade hälsosammare vanor i form av att de åt mera frukt och grönt, de hade även mera kunskap om effekterna av hälsosam mat. Barn med lägre socioekonomisk bakgrund konsumerade inte lika mycket frukt och grönt och de hade heller inte tillgång till det där hemma lika ofta, samt var mindre medvetna om varför man bör äta hälsosamt. Av detta kan man dra slutsatsen om att skolmaten är oerhört viktig för att förebygga mental ohälsa och stress hos barn och unga. (Lehto, 2016)

De senaste åren har det gjorts ett flertal forskningar som alla pekar åt samma håll. Den mentala ohälsan ökar och den västerländska maten är en stor bidragande faktor. I ”SMILES”-undersökningen, som gick ut på att studera sambandet mellan maten och depression blev en tredjedel av dem som deltog hjälpta så pass bra att de inte ens

uppfyllde kriterierna för denna diagnos mer, enbart genom att lägga om sin kost. Det är ungefär samma mängd som blir bättre av läkemedel. Med tanke på detta borde en kost med mycket fibrer och grönt samt bra fetter även skydda mot inte lika allvarliga symptom så som oro och ångest, samt hjälpa en person att klara sig bättre genom stressiga perioder i livet. Professor Jacka framhåller att det är på tiden att se på maten som en del av behandlingen av ångest och depression. (Jacka m.fl., 2017; Deakin University, 2017)

6.5 Avslappning

Det är viktigt att vi hittar vårt eget sätt att bli avslappnade. Det finns många metoder för att slappna av, till exempel att lyssna på musik, besöka en lugn plats, eller med hjälp av olika avslappningsövningar såsom meditation och andningsövningar. För att få återhämtning är det viktigt att det man gör är kravlöst, samt känns givande och avslappnande. Genom både fysiska och psykiska avslappningsövningar kan man minska spänningen i musklerna som uppstår vid stress, vilket ger upphov till avkoppling. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 255)

En studie gjord om avslappningsresponsen och om ungdomars avkoppling visade att olika positiva fysiologiska förändringar sker i kroppen, till exempel att hjärtat slår långsammare, blodtrycket minskar, musklerna blir mer avslappnade och andningen lugnare. Skolelever som tar sig tid att göra avslappningsövningar får en förbättrad koncentrationsförmåga och en minskad aggressivitet. (Terjestam, 2010, s. 43)

Forskning visar att av olika sorters andningsövningar har en stark inverkan på vår hälsa och stress. Det är bevisat att personer som använder sig av andningsövningar mår bättre än personer som inte gör det, speciellt under stressfyllda tider. Detta beror delvis på att andningsövningar tränar upp kroppens förmåga att möta stress. Ibland kan det vara svårt för kroppen att varva ner, även under vila. Detta beror på att det sympatiska nervsystemet fortfarande är aktivt i kroppen. Det sympatiska nervsystemet aktiveras när man befinner sig i stressiga situationer eller när man ska prestera. Det bidrar till att blodtrycket och hjärtfrekvensen ökar och utsöndringen av stresshormoner, det förbereder alltså kroppen för flykt. Om man utsätts för en större och längre

påfrestning kan det vara svårt att avaktivera detta nervsystem, vilket leder till att kroppen befinner sig i konstant stress. Genom långsam andning kan man ”stänga av” detta nervsystem och aktivera det parasympatiska nervsystemet istället. Det parasympatiska nervsystemet är aktiverat när kroppen är i vila och behöver återhämtning, det motverkar även det sympatiska nervsystemets negativa effekter på hälsan och hjälper oss att slappna av. (Jones & Bright, 2001, s. 48; Währborg, 2003, s. 69–69)

Musiken har även en stor inverkan för avslappning. Musiken löser upp muskelspänningar och minskar stress oberoende av kön, ålder, kultur eller hälsotillstånd. All musik passar bra för att slappna av, men främst instrumental musik är bra för avslappning (Kataja, 2003, s. 136–137).

Ungas koncentrationssvårigheter i skolan beror mycket på stress. Lärare och föräldrar borde ge fler redskap för att träna upp en förmåga till koncentration och för hur de ska använda sina kognitiva förmågor. Om ungdomarna skulle få de redskapen skulle de vara mindre stressade. (Terjestam, 2010. s. 71)

6.6 Kort sammanfattning av kapitlet

Sammanfattningsvis kan fysisk aktivitet, sömn, bra kosthållning, socialt kapital, och avslappning lindra eller förebygga stressens negativa konsekvenser. Betydelsen av dessa kan variera för olika personer. Dock är ens vänner i den här åldern väldigt viktiga för individens mående. Det viktiga är inte hur många vänner personen har utan att ungdomen känner sig älskad, sedd och respekterad, oavsett hur den presterar i olika sammanhang. Det är även viktigt att ungdomen har någon att vända sig till när den behöver hjälp och stöd. Alla måste förhålla sig till stress, på ett eller annat sätt, och det finns både bra och dåliga strategier för detta. I följande stycke redogörs för de vanligaste stresshanteringsmetoderna och hur man kan använda sig av olika copingstrategier för att hantera stressiga situationer.

7 Copingstrategier

När en person är stressad är det inte själva stressen som behöver leda till negativa konsekvenser utan mycket ligger i hur hen väljer att hantera den. Ogynnsamma strategier för att hantera stress ökar sannolikheten för att utveckla stressrelaterade symptom. Därför är det viktigt att redan från barnsben lära sig goda sätt att hantera påfrestningar. Det är dock vanligt att många unga tillämpar sämre strategier för detta, eftersom de inte fått tillräckligt med goda modeller för stresshantering. (Mörelius, 2014 s. 16–17)

Coping är ett centralt begrepp inom stresspsykologin. Det innebär de olika metoder som den unga tar till för att hantera och minska stressen, men på samma gång bevara sitt psykiska och fysiska välbefinnande. Copingstrategierna ser olika ut för olika personer. Personer med god stresshanteringsförmåga upplever situationer som mindre dränerande och de får även mindre stressrelaterade symptom, såsom huvudvärk och sömnstörningar. (Ljungblad & Näswall, 2009). Copingmekanismer är delvis inbyggda men utformas även av yttre omständigheter, erfarenheter och inre processer. (Hasson, 2008, s. 125–127; Währborg, 2002, s. 137–138) Man har till exempel sett att barn som växer upp i en väl fungerande familj med stöttande föräldrar använder sig av mer aktiva och gynnsamma copingbeteenden än barn som växer upp med en mer problematisk familjesituation (Herman-Stahl, m.fl., 1996).

Coping innefattar flera olika processer och reaktioner som aktiveras hos en individ vid ett upplevt hot. Det som avgör hur copingprocessen tar sig uttryck är hur man uppfattar den aktuella stressfaktorn. Det finns tre huvudsakliga faktorer som avgör hur den enskilde uppfattar ett hot: utmaningarna och möjligheterna som uppstår i samband med hotet, hotets storlek och vilken roll det kan spela, samt skadan det kan orsaka. (Hasson, 2008, s. 125–127; Währborg, 2002, s. 137–138)

Copingstrategierna eller sättet man väljer att hantera sin stress på behöver nödvändigtvis inte vara produktiva eller gynnsamma. Hur en ungdom väljer att hantera sin stress kan ha långtgående effekter på hans psykiska och fysiska hälsa (Brown University, 2014). Ofta väljer individen enkla strategier, men främst det sätt som är mest välbekant, oavsett resultat. En del copingstrategier är direkt skadliga, medan andra copingstrategier kan göra gott i nuet men kan vara skadliga på lång sikt. Somliga kan verka mindre bra i stunden men vara verksamma i

längden. Det kan finnas en väldigt liten skillnad mellan en produktiv strategi och en ineffektiv strategi. Det är många olika faktorer som spelar in. Huruvida en strategi fungerar bra eller ej beror mycket på personen och dennes erfarenheter. Man kan alltid lära sig av sina tidigare erfarenheter och utveckla sitt sätt att bemästra sin stress. (Hasson, 2008, s. 125–129)

7.1 Personliga egenskaper

Det finns ett samband mellan vilka personliga egenskaper och psykologiska attribut och vilken metod en individ vanligtvis väljer för att hantera sin stress. Faktorer som har en positiv inverkan på hur en person hanterar stress är bl.a. en bra självkänsla och ett bra självförtroende, social och emotionell intelligens, att vara extrovert, flexibel och att ha ett sinne för humor. Det är även lättare att hantera stress om man har lätt för att förlåta, är empatisk, optimistisk och har en bra problemlösningsförmåga. Ungdomar med bra självkänsla som är öppna och optimistiska klarar sig alltså bättre under stress. (Jones & Bright, 2001, s. 139–140; Hasson, 2008, s. 125–129)

De faktorer som kan påverka ens copingförmåga negativt är bl.a. psykisk ohälsa, inlärd hopplöshet, hjälplöshet, ältande, och pessimism, neurotiskt beteende samt att man är introvert. (Jones & Bright, 2001, s. 140; Hasson, 2008, s. 125–129) Studier som gjorts med barn som varit deprimerade visar att de, oftare än friska barn använder sig av irrelevanta och passiva sätt att hantera stress på. De har även mindre tilltro till att metoderna ska fungera som stresslindrande. Liknande studier med vuxna visar liknande resultat. (Herman-Stahl, m.fl., 1996).

7.2 Passiv och aktiv coping

Man kan grovt dela upp copingstrategier i passiva och aktiva. De som är passiva påverkar ofta vårt välbefinnande negativt, både i stunden och i längden. De tenderar även att vara ineffektiva med tanke på det som man ska ha gjort. Passiva copingstrategier är bl.a. prokastinering, undvikande och emotionell coping. Aktiva copingstrategier är ofta fördelaktiga i längden och gör nytta, samt påverkar vår hälsa positivt. Exempel på aktiva copingstrategier är intellektuell och emotionell coping, samt primär-, sekundär-, - och tertiärprevention. (Jones & Bright, 2001, s. 135–140; Hasson, 2008, s. 125–129) Aktiva copingstrategier resulterar i en bättre anpassning medan passiva strategier förknippas med en sämre anpassning (Herman-Stahl, m.fl., 1996).

7.3 Undvikande

Ett vanligt sätt att hantera det som stressar är att undvika orsaken till stressen. Det är en passiv metod som kan kännas bra i nuet för personen, men ju längre man försöker kringgå stressoren desto svårare blir den att hantera och leder i längden till ännu större stress. Genom att ignorera stressoren eller problemet överlåter man även kontrollen, vilket kan leda till att man blir ännu mer stressad, eftersom det som är okontrollerbart är väldigt stressande för hjärnan. Undvikande kan även leda till att man omedvetet fokuserar på ett problem, eftersom man känner sig handfallen inför problemet och känner att man inte har någon lösning på det, vilket kan leda till att man har svårt för att sluta tänka på det. (Hasson, 2008, s. 125–138)

7.4 Prokrastinering

Ett annat vanligt sätt att handskas med sin stress är att skjuta upp det som stressar, även kallat prokrastinering. När man skjuter upp det jobbiga känner man ofta sig lättad för en stund, men ofta leder prokrastinering till skuld- och ångestkänslor. I undersökningar har forskare kommit fram till att 70–90 procent av högskolestuderandena i västvärlden håller på med prokrastinering i samband med sina studier. Prokrastinering kan ibland vara fördelaktigt för att man ska hinna med något viktigare eller för att kunna prestera bättre med till exempel en skoluppgift. (ibid, s. 136–137)

Det finns många personer som man kan kalla för kroniska prokrastinörer, dessa är oftast tidsoptimister och gör saker i sista sekunden. Prokrastinering kan lätt gå utöver andra människor i till exempel grupparbeten, vilket kan leda till konflikter och att andra personer blir stressade och oroliga. (ibid, s. 137) Troligtvis är alltså uppskjutande och undvikande av skolrelaterat arbete en betydande stressor för unga. Orsakerna till prokrastinering kan vara många men troligtvis skjuter många upp skoluppgifter och dylikt för att man inte vet hur man ska ta sig an uppgiften, man har svårt att komma igång eller har brist på motivation. (ibid, s. 137–138)

7.5 Emotionell coping

Emotionell coping kan vara både bra och dålig beroende på hur den används (Ljungblad & Näswall, 2009). Det handlar om att man försöker hantera de känslor som uppstår i samband med en stressande situation. Man försöker alltså omvärdera situationen genom att till exempel intala sig att det inte är så farligt, att det löser sig, eller genom att undvika att tänka på saken. Emotionell coping kan vara vettigt i situationer där individen inte kan kontrollera eller ändra på omständigheterna, utan enbart sitt förhållningssätt till problemet, till exempel en nära släktings död eller sjukdom. Dock får emotionell skadliga konsekvenser om den används för

att hantera problem som går att ändra, bara man agerar, till exempel skoluppgifter. De flesta använder sig av den här metoden då man upplever att man inte kan göra någonting åt situationen, fast det egentligen handlar om att man inte vågar, orkar eller har svårt för att hitta en lösning. (Hasson, 2008, s. 145–154; Lazarus & Folkman 1984; Aaltonen m.fl., 2007, s. 254)

Emotionell coping kan också leda till en negativ självbild. Istället för att man försöker intala sig positiva saker för att undvika ett problem kan det handla om att man upplever sig som oduglig och handfallen inför problemet. Man förstorar upp problemet mer än nödvändigt och kan till exempel uppleva att man drunknar i uppgifter. Fokuset flyttas alltså från problemet till personen själv och då ökar även negativa känslor gentemot en själv. Det leder till att ens egen hjälplöshet och hur oöverkomligt problemet är får stå i centrum. Till slut överskuggar ens jobbiga tankar och känslor det verkliga bekymret. Detta kan leda till ett tillstånd som kallas inlärld hjälplöshet vilket är ett extremt stressande tillstånd att befinna sig i och kan ge upphov till mycket oro och problem. (Hasson, 2008, s. 145–154)

I en studie från år 2004 undersökte forskare sambandet mellan copingstrategier och sömn. Resultatet visade att personer som använde sig av mycket emotionell coping sov sämre och mindre under mycket stressiga perioder än personer som använde sig mer av intellektuell coping, vars sömn var stadigt bättre, oavsett stressperiod. Detta stöder tidigare slutsatser om att emotionell coping kan vara ett skadligt sätt att manövrera stressen på i situationer individen har kontroll över. (Sadeh m.f. 2004)

7.6 Intellektuell coping

Intellektuell coping är i stort sett motsatsen till emotionell coping. Intellektuell coping är ett aktivt förhållningssätt och innebär ett mer eller mindre målinriktat arbetssätt. Det innebär att den unga hanterar stressen med problemlösning i form av att söka information, planera och strukturera, exempelvis att göra listor eller scheman. Det innebär även förmågan att kunna definiera orsaken till stressen, för att kunna klargöra vad som bör göras samt att prioritera på

rätt sätt i situationen (Antoniou m.fl. 2013). Den här typen av coping ger oftast resultat och positiva effekter, även långsiktigt. Det är dock vanligt att en person pendlar mellan intellektuell och emotionell coping. (Hasson, 2008, s. 145–155; Aaltonen, m.fl. 2003, s. 256). Personer som använder sig av intellektuell coping lider av mindre oro än personer som använder sig av undvikande copingstrategier (Ljungblad & Näswall, 2009). Medan användandet av passiva copingstrategier kan vara en riskfaktor för depression (Herman-Stahl, 1996).

8 Sammanfattning av teoridelen

Stress är ett begrepp som överanvänds i många olika sammanhang. Att ha mycket att göra behöver inte betyda att man är stressad utan snarare behöver vi hitta sätt att hantera situationen på. Det kan man göra genom olika metoder till exempel genom att prioritera och göra det viktigaste först. Man kan tala om både positiv och negativ stress. En positiv stress är bra för människans välbefinnande och hjälper oss att prestera och få saker gjorda. En negativ stress är skadlig för vår hälsa och kan leda till sjukdom.

Ungdomstiden kan vara väldigt utmanande för många unga där de ställs inför olika prövningar. Samtidigt som kroppen utvecklas både fysiskt och psykiskt ska man hitta sig själv. Identitetssökande kan vara utmanande och speciellt under tiden där man ska övergå från ungdomstiden till vuxenlivet. Övergången medför allt större ansvarstagande som många kan känna att de inte är beredda på. Flera unga pendlar fram och tillbaka för att hitta sig själva. Att ingå i olika umgängen och pröva olika stilar är också en del av identitetssökande. Vem man är och vad man vill är två stora frågor i ungas liv. Det finns allt fler möjligheter i exempelvis val av utbildning och för framtiden vilket kan öka på stressnivån bland unga.

Ungdomar kan påverkas av stress på olika sätt. Vissa ser stressiga situationer som en utmaning medan andra känner att de inte klarar av att hantera dem. Orsaker till stressiga situationer bland ungdomar kan vara många. Skolan, hemmet och sociala medier är centrala faktorer i ungdomars liv där stress kan förekomma.

Stress i koppling till skolan kan förekomma på grund av höga krav både från ungdomen själv och läraren. Pressen att följa normer, passa in och hitta vänner kan också vara stressfaktorer i skolmiljön. För första årets gymnasieelever kan även övergången från högstadiet till gymnasiet kännas stressade där de ska anpassa sig till nya skolmiljöer och situationer de inte är vana vid. I den nya situationen kan ungdomen uppleva ett ökat ansvarstagande och en högre prestationskrav.

Hemmet är en plats där ungdomar ska kunna slappna av och återhämta sig, men alla ungdomar har det inte lika bra. Hemmiljön kan också ses som stressande för ungdomar. Familjesituationen ser olika ut för alla och alla ungdomar känner inte samma trygghetskänsla hemma. Det kan bland annat förekomma alkohol, droger, mental ohälsa eller mycket gräl bland familjer vilket drabbar ungdomen både fysiskt, psykiskt och socialt. Idag är det även vanligt med nyskilda föräldrar som kan tära på ungdomens välmående och stressnivå. Det finns även ungdomar som inte får den bekräftelsen, kärleken, närheten, trösten och hjälpen hemifrån som den behöver. Att kunna se och älska ungdomen för vad den är och inte för vad den presenterar är väldigt viktig för att ungdomen ska må bra och inte känna höga grader av stress. Ungdomen kan även utsättas för höga prestationskrav från föräldrarna vilket kan bidra till höga påfrestningar och känsla av oduglighet.

Användningen av sociala medier ökar succesivt bland ungdomar. Alla ungdomar har inte samma förmåga att kritiskt fundera över det som läggs ut på sociala medier. Sällan visas den gråa vardagen på sociala medier. De flesta väljer uppdatera sina sociala plattformar när de gjort något roligt eller när de lyckats med något bra. Detta kan bidra till att ungdomar jämför sitt eget liv med andras och kan leda till nedstämdhet och en känsla av att man inte är bra som man är. "FOMO" är även vanligt bland många ungdomar som känner att de ständigt måste hålla sig uppkopplade på sociala medier för att garantera att de inte missar något viktigt. Detta kan bidra till ökad oroskänsla och påfrestning bland ungdomar, speciellt om man inte befinner sig på samma platser som vännerna och ifall man inte blivit inbjuden.

Sociala medier bidrar även till en försämrad koncentrationsförmåga och fokus. Att telefonen ständigt notiserar ungdomen om saker som egentligen inte är så viktigt gör att hen tappar sitt fokus och inte kan koncentrera sig på det väsentliga. Det kan också bidra till en ökad stress. Dessutom kan även sömnen drabbas på grund av att ungdomen skrollar på telefonen sent om kvällarna och stiger upp tidigt på morgonen. Tidigare forskning har visat att en dålig sömn kan öka upplevelsen av stress i vardagen bland unga.

Det är viktigt att ungdomen hittar en rimlig balans i vardagen. Att äta fiberrik kost, sova tillräckligt många timmar per natt, motionera, ha ett socialt kapital och fritidssysselsättningar är viktigt för att kunna hantera stressiga situationer i vardagen. Det har även tidigare forskningar visat. Föräldrarna och vännerna har en viktig roll i ungdomens utveckling och liv, det är viktigt att ungdomen känner att hen har någon att kunna lita på och tala med.

När man väl stöter på stressiga situationer så kan man även använda sig av copingstrategier för att lyckas tackla dem. Aktiv coping innebär att man har ett aktivt handlingsätt för att lösa en viss situation. Man kan exempelvis planera och strukturera för att på bästa sätt ta sig an problemet. Passiv coping innebär att man försöker minska sin stress genom att fly undan eller skjuta upp problem. Det är vanligt att man använder sig av både passiva och aktiva copingstrategier. Sättet som individen väljer att tackla en stressig situation på har mycket att göra med hennes erfarenheter och uppväxt. Man har också sett att personer som är utåtriktade, flexibla och har bra självkänsla har lättare för att hantera stress.

9 Metod, tillvägagångssätt och tidigare undersökningar

I detta kapitel redovisas tillvägagångssättet för vår studie. Vi kommer bland annat tydliggöra valet av forskningsmetod, urval och undersökningsgrupp samt redogöra för de etiska principerna i undersökningen. Enkätens uppbyggnad redovisas och undersökningens reliabilitet och validitet diskuteras. Men först nämner vi tidigare examensarbeten som också undersökt stress bland ungdomar samt jämför vår studie med de tidigare.

9.1 Tidigare examensarbeten

Det har gjorts mycket undersökningar inom området stress bland ungdomar, men ur olika synvinklar. De flesta studier som vi tagit del av har inriktat sin studie på högstadieelever, gymnasiets andra och tredje års studerande samt yrkesskolelever och deras upplevelser av stress. Därför valde vi första årets gymnasieelever som målgrupp. Vi har inte heller hittat en undersökning som studerat exakt samma som vi, men vi har dock hittat en studie som gjorts 2016 om stress bland högstadieelever och som liknar vår studie. Studien har gjorts på likande sätt, men med en annan målgrupp och andra faktorer. Här har vi lyft fram fem tidigare undersökningar i koppling till stress bland unga samt belyst skillnader mellan vår studie och de tidigare undersökningarna.

År 2016 undersökte Nina Hänninen, Anna Halme och Jenna Kortelainen stress, stresshantering, sömn, fysisk aktivitet och sambandet mellan dessa. Arbetet gjordes för Folkhälsans förbund och kampanjen ”De e lugnt–Stresshantering för unga”. Undersökningens syfte var att få en förståelse av hur unga, 16–20 år upplever och ser på stress och stresshantering samt i hur stor grad de känner stress. (Hänninen m.fl., 2016)

Här användes en kvantitativ metod och en elektronisk blankett skickades ut till Finlands alla svenskspråkiga gymnasier, yrkesskolor och ungdomsverkstäder. Frågorna i undersökningen berörde faktorer såsom de ungas sömnvanor och fysisk aktivitet och hur de stod i relation till stress, samt ungdomarnas syn på stress och stresshantering. (ibid)

I undersökningen kom det fram att 15 procent av de unga lider av höga nivåer av stress och att dessa ungdomar inte heller känner sig lika utvilade som deras jämnåriga. Problem med sömnen var även mer frekvent förekommande hos dessa ungdomar än hos andra. I resultatet kommer det även fram att de som var fysiskt aktiva inte lider av stress i lika stor omfattning. (ibid)

Det som skiljer sig från vår undersökning är att de har haft en betydligt större och bredare grupp respondenter. De inriktade sig även på faktorerna: sömn och träning medan vi undersöker hem, skola och sociala medier som orsak till stressupplevelsen hos unga.

År 2016 gjorde Charlotta Antfolk en undersökning med namnet ”Stress bland unga - En kvantitativ forskning om högstadieelevers upplevda stress och vad som är den främsta orsaken”. Undersökningen gjordes bland högstadieelever i åldern 13–14 och syftet var att ta reda på hur stress påverkar unga samt om unga upplever stress och vad den största orsaken till stressen är. I studien användes en kvantitativ forskningsmetod och datainsamlingen gjordes i form av en elektronisk enkät. Hennes frågor i enkäten baserade sig på stress inom familj, skola och fritid. Resultatet visade att unga kände en viss stress inom alla olika områden. Hon kom även fram till att de unga hade egna sätt att hantera sin stress på. (Antfolk, 2016)

Antfolks undersökning är den studie som mest liknar vår. Vi skiljer vår studie från hennes genom att centrera vår undersökning på första årets gymnasieelever. Vi har även undersökt sociala medier som en faktor till stress, vilket hon inte gjort. Innehållet i teoridelen skiljer sig också från varandra och vi har bland annat coping som en stor del i både teorin och undersökningen.

I examensarbetet (2017) av Donner Dominique undersöktes stress och ångest hos unga kvinnor i gymnasiet ur en kurators synvinkel. Syftet med studien var att få en ökad förståelse om orsaken till stress och ångest bland unga kvinnor i gymnasieåldern. I undersökningen användes en kvalitativ forskningsmetod, där hon intervjuade skolans kurator. Resultatet visade att orsaken till stress bland unga kvinnor i gymnasieåldern handlar om att de har dålig självkänsla, osunda sociala relationer och för höga krav från omgivningen och av dem själva. Resultatet visade även att positiva tankar och samtal fungerar bra som förebyggande faktorer. De bästa och effektivaste metoderna för att förebygga stress var samtal, olika terapiformer och återhämtning. (Donner, 2017)

Även vi önskar att få en ökad förståelse kring stress bland gymnasieelever. Skillnaden mellan våra undersökningar är att hon undersökt endast unga kvinnor samt att hon studerat både stress och ångest. Studien har även gjorts från kuratorns perspektiv medan vi har gjort vår studie ur elevernas synvinkel. Vi har även använt olika forskningsmetoder.

En annan tidigare studie handlar om hur ungdomar uppfattar stress: ”Tiden går så snabbt när man har bråttom”: -kvalitativ studie om hur ungdomar uppfattar stressen. Studien har gjorts av Tanja Sandell (2013). I undersökningen användes en kvalitativ forskningsmetod där hon intervjuade fem ungdomar i åldern 14–16. Syftet med undersökningen var att undersöka vad stress betyder för ungdomarna och hur de hanterar den. Ungdomarna var fem stycken och alla var från olika kommuner. En respondent gick första året i gymnasiet en i yrkesskola och de tre andra gick i högstadiet. Sandell valde ungdomar från olika kommuner för att hon ville se om det fanns en likhet mellan ungdomarna, oavsett om de kommer från skilda kommuner. (Sandell, 2013)

Undersökningen visade att ungdomarna var medvetna om hur de skulle hantera sin stress och att de visste vilka resurser de kunde ta hjälp av. Resultatet visade även att de ungdomar som kände sig stressade visste vad de ska förbättra för att få ett hälsofrämjande liv som de själva trivs med. (ibid)

Vi kan konstatera att hon och vi har likande syfte i våra arbeten där vi båda fokuserar på stress bland unga samt hur de hanterar den. Skillnaden mellan våra undersökningar är att vi fokuserar enbart första årets gymnasieelever medan hon undersökt både gymnasieelever, högstadieelever och yrkesskolelever. Vi har också använt oss av olika forskningsmetoder.

I en tidigare undersökning (2018) av Nora Ingman som undersökte professionellas syn och erfarenheter av tonåringars psykiska ohälsa. Avsikten var att analysera hur psykisk ohälsa kommer till uttryck. Hon undersöker hur det är att vara ung i dagens värld, vilka faktorer som påverkar uppkomsten av stress hos tonåringar samt de vanligaste diagnoserna och behandlingsmetoderna för unga. (Ingman, 2018)

I examensarbetet användes en kvalitativ forskningsmetod. Hon intervjuade professionella yrkesutövare i Österbotten. De jobbar med ungdomar som går i högstadiet, gymnasiet och i yrkesskola, i åldern 13–19. I undersökningen intervjuade hon två skolkuratorer, en skolhälsovårdare, en krisarbetare och en specialungdomsarbetare. (ibid)

Ingmans undersökning visade att det är vanligt förekommande hos ungdomar att de har ångest, känner sig stressade, har olika krav av omgivningen samt att de har problem både i hemmet och på internet. (ibid)

Skillnaden mellan hennes och vår undersökning är att hon använder sig av respondenter som jobbar med ungdomar medan vi har baserat vårt arbete utgående från elevernas synvinkel. Ingman har även en annan målgrupp än vi och hennes undersökning är gjord med hjälp av en kvalitativ metod. Hon har också gjort sin studie i flera skolor medan vi endast fokuserat på en skola.

9.2 Val av metod

I många fall är både en kvalitativ metod och en kvantitativ metod gångbar, även i vårt fall är det så. Då är det ofta syftet som får avgöra. Det som är avgörande är till exempel om man vill ha en översyn eller om man är ute efter en djupare förståelse. (Holme, m.fl., 1991 s.76)

Ifall man vill kunna ange ett antal, en mängd eller ett procentantal av det som man undersöker ska man använda sig av den kvantitativa metoden (Trost, 2010, s. 31–32). Denna metod använder sig ofta av en informationsinsamling som är rak och enkel, ofta i form av enkäter. Svaren i kvantitativa undersökningar är förutbestämda och de baserar sig på själva forskarens tanke om vad hen tycker är relevant. (Holme, m.fl., 1991 s. 82). Eftersom vi ville få en överblick av första årets gymnasielevs upplevelse av stress i vardagen ansåg vi att denna metod skulle lämpa sig bäst för vår studie. Vi ville alltså se om stress förekommer hos hela undersöksgruppen. En kvalitativ metod skulle enbart gett oss en grundlig förståelse för upplevelsen av stress hos några individer, vilket inte var vår avsikt med undersökningen. Den kvantitativa metoden ger oss möjlighet att redovisa resultatet i form av en deskriptiv statistisk analys. Detta betyder att man lyfter fram forskningsproblemet genom att ge en beskrivning av det insamlade materialet i form av siffror. (Patel & Davidson, 2011, s. 111)

En kvalitativ metod används om man vill ha en djupgående förståelse av människors beteenden, ageranden och tankesätt (Trost, 2010, s. 32). Metoderna har två tyngdpunkter: observation och intervjuer. Vid observation deltar forskaren i intervjun, den är mera öppen och ostrukturerad. Vid intervjun har intervjuaren lagt upp färdiga frågor och det är mer bestämt hur intervjun ska gå till. (Eliasson, 2013, s. 22)

Kvalitativa metoder baserar sig på sätt som liknar vanliga samtal. Intervjun cirkulerar kring personen själv och dennes individuella situation. Frågorna kan även ändras under intervjuns gång. Informationsinsamlingens resultat beror alltså mycket på källan i sig. Hen är i dialog med forskaren och kan upplysa forskaren om vad som borde vara centralt i undersökningen. (Holme, m.fl., 1991, s. 82). Det skulle inte vara ändamålsenligt att använda sig av en kvalitativ metod i vår studie eftersom den skulle ge alldeles för omfattande och svåranalyserade svar. Vi skulle inte kunna intervjua samma antal elever, vilket inte skulle ge den överblick vi vill ha av slutresultatet.

Vi kunde förstås ha valt en kvalitativ metod, eftersom upplevelsen av stress kan skilja mycket mellan olika individer. Därför kunde vi, för att få en djupare förståelse för deras upplevelser även valt att använda oss av kvalitativa intervjuer. Detta skulle dock enbart gett oss, en förståelse av deras upplevelse, vilket skulle utelämna den överblick vi var ute efter.

Vi har alltså valt att mest använda oss av den kvantitativa metoden, men för att bredda vårt perspektiv valde vi att ta med kvalitativa frågor i vår undersökning. På detta sätt kan man både få en överblick och en lite djupare förståelse för och insyn i ungdomarnas upplevelse av stress. Detta skulle även kunna fungera som backupmaterial ifall man inte får det önskade svarsantalet. Fördelen med kvalitativa metoder är att de är väldigt flexibla, till exempel kan man under intervjuns gång ställa följdfrågor eller rätta till/ändra på frågor om man märker fel osv. (Holme, m.fl., 1991 s. 80). I och med följdfrågor där de svarande kan skriva fritt kan vi utnyttja lite av den kvalitativa metodens flexibilitet.

9.3 Urval och undersökningsgrupp

Vi valde att göra vår undersökning med första årets gymnasieelever, eftersom vi upplever att övergången från högstadiet till gymnasiet är stort steg i ungdomens liv. Vi ville bland annat se om det fanns en koppling mellan övergången och upplevelsen av stress. Vi såg även att det hade gjorts tidigare undersökningar om stress bland högstadielever och ville därför istället inrikta studien på första årets gymnasieelever. Vi skickade ut frågeformuläret till tre klasser av första årets gymnasieelever, vilket omfattade totalt 70 elever, var av 41 elever svarade på undersökningen. Svarsprocenten för undersökningen förblev 59 procent.

Eftersom vår undersökningsgrupp var så pass liten kunde vi innefatta alla individer ingick i gruppen i vår undersökning, vi behövde alltså inte använda oss av en specifik metod för att nå ett representativt sampel. Vi kunde förstås undersöka en hel kommuns första årets gymnasieelever, men i vårt fall skulle det betyda att vi enbart undersökt ett gymnasium till. Av de två gymnasier vi hade till förfogande kunde bara ett göra det möjligt för oss att utföra undersökningen på plats. Det var så vi valde urvalet för undersökningen. En mindre grupp respondenter gör det även lättare att utföra studien.

9.4 Etiska principer

Vi följde etiska principer i vår undersökning och ville att alla våra respondenter skulle vara anonyma när de fyllde i enkäten. Därför klargjorde vi även detta i början av vår enkät. Alla respondenter var anonyma och vi samlade inte in onödig information om de svarande. Den enda informationen vi valde att ta med om de svarande var deras kön, eftersom det kan ge en överblick om skillnaden i stress mellan könen. Förutom att våra respondenter är anonyma så nämner vi inte heller orten eller platsen vi utfört studien på. Eftersom vi utför en kvantitativ intervjumetod så pekars inga enskilda individer ut, utan respondenterna ingår i en större helhet som vi vill undersöka. (Patel & Davidson, 2011, s. 74)

Vi förhandstestade även enkäten för att säkerställa att frågorna var förståeliga och lätta att svara på, men också för att vi ville veta om de som fyllde i formuläret kände sig 100 procent anonyma. Resultaten är konfidentiella och efter att vi samlade in och analyserade svaren raderade vi allt material. (ibid, s. 74)

9.5 Enkätens uppbyggnad

Vi har byggt upp enkäten med frågor som är baserade på vårt arbete. Vår enkät utgår från tre faktorer, dessa är hem, skola och sociala medier. Faktorerna har även en stark koppling till vår teoridel. Vi har 22 frågor i vår enkät. Frågorna i enkäten är raka och enkla att svara på för att respondenterna ska kunna förstå och svara på frågorna. Eftersom våra respondenter är 16-17 år gamla har vi varit noggranna med språket i enkäten. Vi har bland annat undvikit svåra ord och förkortningar som kan vara krångliga att förstå. Där vi använt oss av ”svårare” ord har vi givetvis förklarat vad det betyder för att minska risken av bortfall eller missförstånd.

För att de svarande skulle svara så riktigt som möjligt och för att undvika slentrianmässigt ifyllande av frågorna begränsades enkätens omfattning. Därför innehåller enkäten enbart relevanta frågor. Efter varje kvantitativ fråga har vi även lagt till en fråga där respondenterna haft möjlighet att tillägga något i skriftlig form. Individer upplever stress på olika sätt och det är svårt att få med alla upplevelser, orsaker och förebyggande åtgärder i en enkät. Därför valde vi att lägga till öppna frågor som möjliggör att respondenterna fritt får formulera om det finns svarsalternativ de inte kan relatera till. Vi har en likadan uppbyggnad genom hela den elektroniska enkäten. Vi tror att enkäten är lättare att fylla i när frågorna och svarsalternativen är formulerade på samma sätt.

Som tidigare nämnt använde oss av testpersoner. Det gjorde vi bland annat för de etiska principerna, men även för att undvika att frågorna skulle missförstås och för att se andra fel. På så sätt minskar vi chansen för bortfall och vi fick även en bättre uppbyggnad på enkäten. Vi kunde också haft en större mängd testpersoner för att ytterligare utveckla frågeenkäten.

9.6 Tillvägagångssätt

För att få så hög svarsprocent som möjligt var planen att vi skulle besöka ett gymnasium och träffa ungdomarna i klass. Där hade vi presenterat oss själva och vår undersökning samt delat ut enkäterna i fysisk form. Detta hade garanterat ett nästan 100 procentigt svarsresultat, eftersom det var tänkt att de skulle fylla i enkäten direkt i klassen och vi skulle samla upp svaren direkt efteråt.

Vi hade redan från början en tydlig bild för hur vi skulle utföra undersökningen. Vi valde att besöka två gymnasier som vi ansåg kunde vara lämpliga för vår undersökning. Vi beslöt oss sedan för ett av dessa, eftersom bara ett kunde göra det möjligt att besöka skolan och presentera undersökningen för att sedan dela ut frågeformulären i pappersform.

Då skolorna stängde, 18.3.2020 på grund av samhällsepidemin (covid-19) hann vi inte genomföra undersökningen som det var tänkt (Karlsson, 2020, 16 mars). Vi fick då ändra vårt tillvägagångssätt, och istället för en enkät i pappersform så bestämde vi oss för att göra en elektronisk enkät. I och med detta räknade vi med att få en något lägre svarsprocent. Vi mejlade med rektorn och hon skickade sedan den elektroniska enkäten till klassföreståndarna som skulle sända den till eleverna. Eftersom det var frivilligt för eleverna att fylla i enkäten, så räknade vi med färre svar.

9.7 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet innebär att även om vi skulle göra om undersökningen under en annan tidpunkt skulle vi komma fram till liknande resultat. (Trost, 2011, s. 131). Vi har jobbat för att få en så hög reliabilitet som möjligt. Med den elektroniska enkäten kan man garantera att frågorna kan ställas på exakt samma sätt. Vi som undersöker kan inte heller påverka svaren genom att ställa frågorna på olika vis. Frågorna är även lätta att förstå och genom att undvika missförstånd ökar reliabiliteten. Vi har även två liknande frågor som frågar samma sak men är ställda på olika

sätt. Svaren på dessa frågor liknar varandra väldigt mycket, vilket ökar reliabiliteten i vår undersökning.

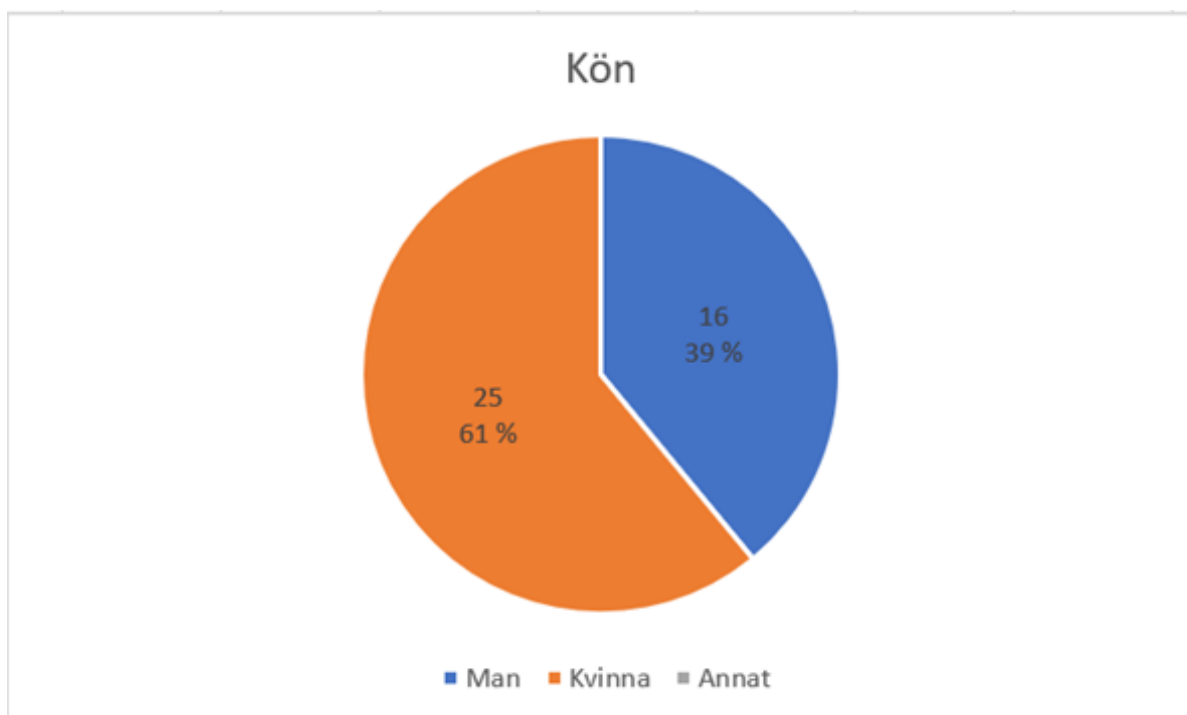
En faktor som kan ha påverkat svaren är den covid-19 situation som vi befinner oss i nu. Att skolorna har stängt och att undervisningen övergått till distansstudier kan antas ha påverkat eleverna på olika sätt. En del av frågorna i vår enkät baserar sig på antagandet om att eleverna befinner sig i en vanlig skolsituation, med andra ord är fysiskt på plats i skolan under dagtid.

Covid-19 situationen har även påverkat många familjer på olika sätt. I och med att många vuxna och barn tvingas stanna hemma kan man anta att stressen i hemmen ökar, vilket kunde ge ett resultat som pekar på att eleverna är mer stressade i hemmet än vanligt. Det förekommer förmodligen mera gräl och bråk i familjer. Många hobbyer har även troligtvis paus. Detta kan ha både negativa och positiva följder. En del ungdomar kanske känner att de får mera fritid istället och har inte lika mycket måsten. Andra kan däremot känna sig rastlösa och oroliga i och med mindre social- och fysikstimulans.

Validitet betyder att man i sin informationsinsamling använder sig av metoder som är ändamålsenliga för det man ska mäta. Att man mäter det man ska mäta så att man får svar på det som man frågar. För att möjliggöra en hög validitet är det viktigt att man klargör frågeställningen för att senare kunna producera frågor som motsvarar syftet. (Holme, m.fl., 1991, s. 163). Vi anser att vår forskningsdel har ganska hög validitet. Våra frågeställningar för arbetet är tydliga och vi har lyckats formulera relevanta frågor i frågeformuläret som motsvarar det som vi vill undersöka. Genom att se till att de svarande förstår frågorna ökar man även validiteten, vilket vi även gjorde genom att förhandstesta enkäten (ibid, s. 163).

10 Resultatredovisning

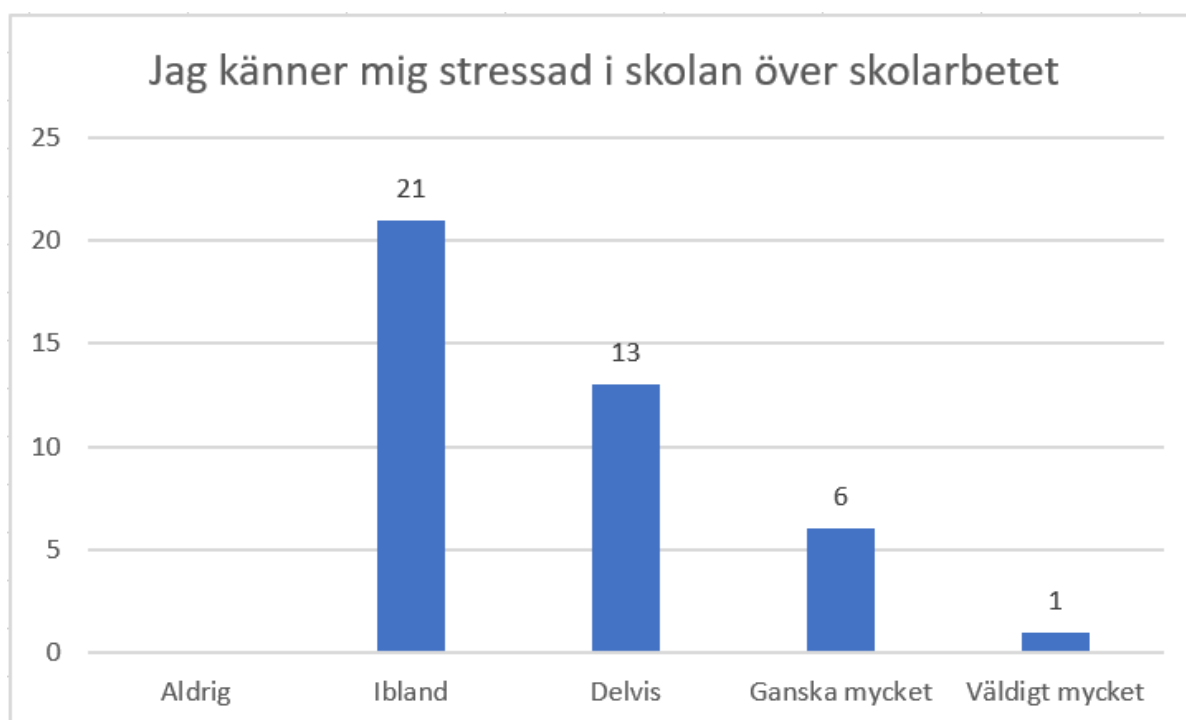
I detta kapitel redovisar vi och undersöker resultatet. Vi kommer att göra en deskriptiv analys och använda oss av grafer och figurer samt procenttal för att tydliggöra svarsresultatet. Vår målgrupp var 70 elever i ettan på gymnasiet, dock svarade bara 41 av dem på undersökningen, svarsprocenten förblev således 59 procent. I och med att alla respondenter svarat på alla våra frågor behöver vi inte klarlägga totala antalet på varje fråga. För att förtydliga fördelningen mellan de olika alternativen har vi använt oss av procentantal. Vi har också valt att på vissa frågor jämföra könsskillnaden för att se om det finns någon skillnad på upplevelsen av stress beroende på om man är man eller kvinna. Man bör ha i åtanke att antalet kvinnor (n= 25) och män (n=16) är olika i svarsresultaten där vi jämför könen med varandra. Eftersom kvinnorna är i majoritet kan det uppfattas som att det är en ännu större skillnad på könen.



Figur 2. Kön

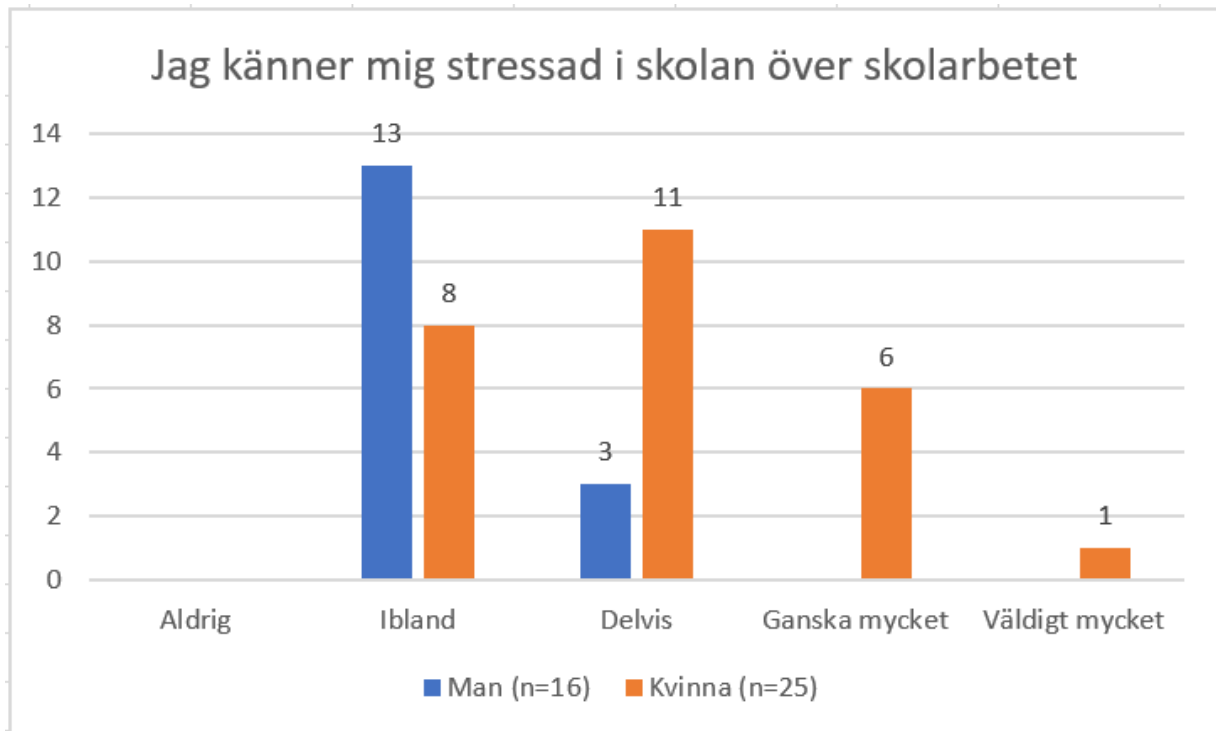
10.1 Resultaten av stress i skolan

I den första delen av det elektroniska frågeformuläret har vi ställt frågor med koppling till stress i skolan. På det första påståendet som lyder: *Jag känner mig stressad i skolan över skolarbetet* har respondenterna fått möjligheten att kryssa i ett av följande svarsalternativ: ”aldrig”, ”ibland”, ”delvis”, ”ganska mycket” och ”väldigt mycket”. Resultatet redovisas nedtill:



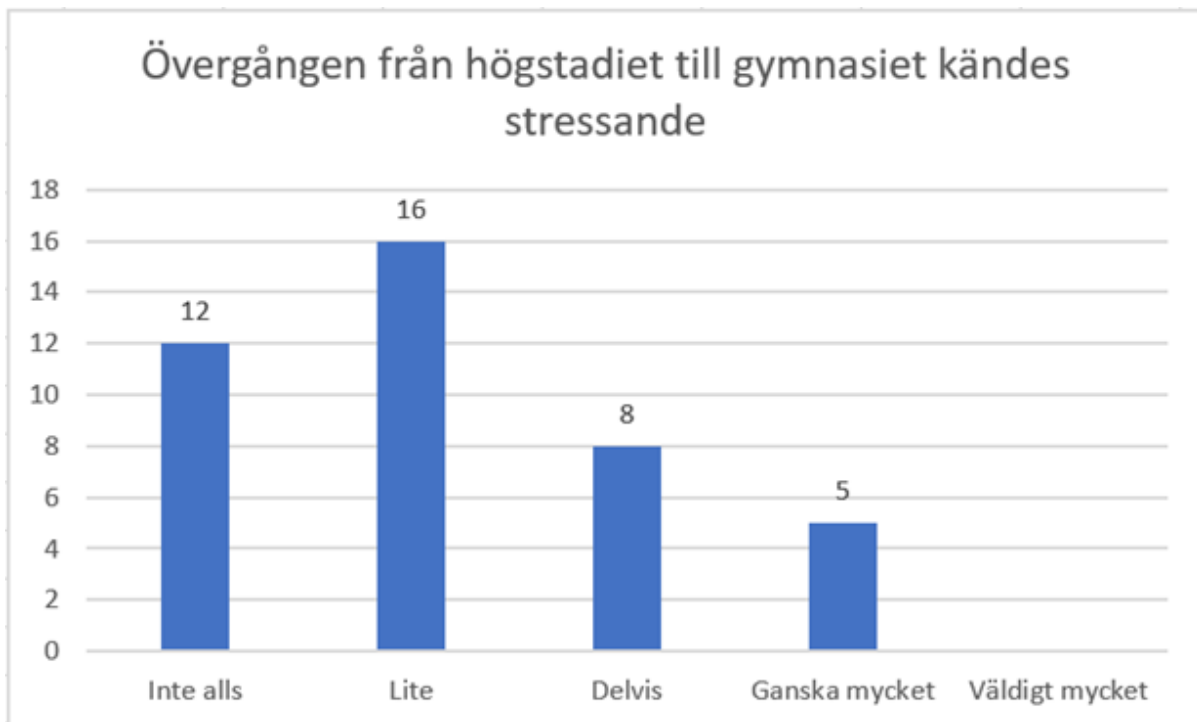
Figur 2. Jag känner mig stressad i skolan över skolarbetet

Av diagrammet ovan kan vi konstatera att drygt hälften, 21 ungdomar är stressade över skolarbetet ibland. Av respondenterna känner 3 delvis stress över skolarbetet och 6 stycken känner ganska mycket stress över skolarbetet. Endast (1) av respondenterna upplever väldigt mycket stress över skolarbetet. Man kan konstatera att majoriteten ändå känner en del stress över skolarbetet i skolan, men det är få som upplever skolarbetet som ganska eller väldigt stressande.



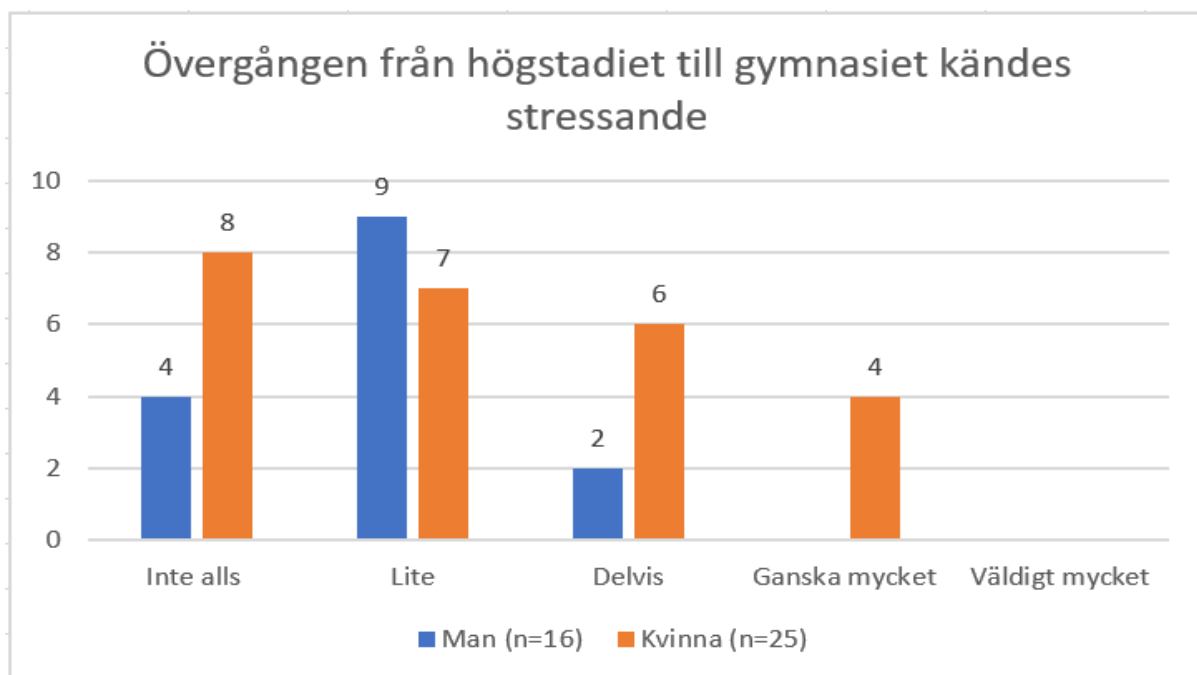
Figur 3. Könsskillnader

Man kan tydligt se att kvinnorna upplever mer stress i skolan över skolarbetet än vad männen gör. Av männen har 13 svarat att de ibland känner sig stressade över skolarbetet och 3 har svarat att de delvis känner sig stressade över skolarbetet. Största delen, 11 (44%) kvinnor har svarat att de delvis upplever skolarbetet som stressande medan 8 kvinnor anser att de ibland känner stress över skolarbetet. Det finns även 7 kvinnor som anser att det stressar dem ganska eller väldigt mycket.



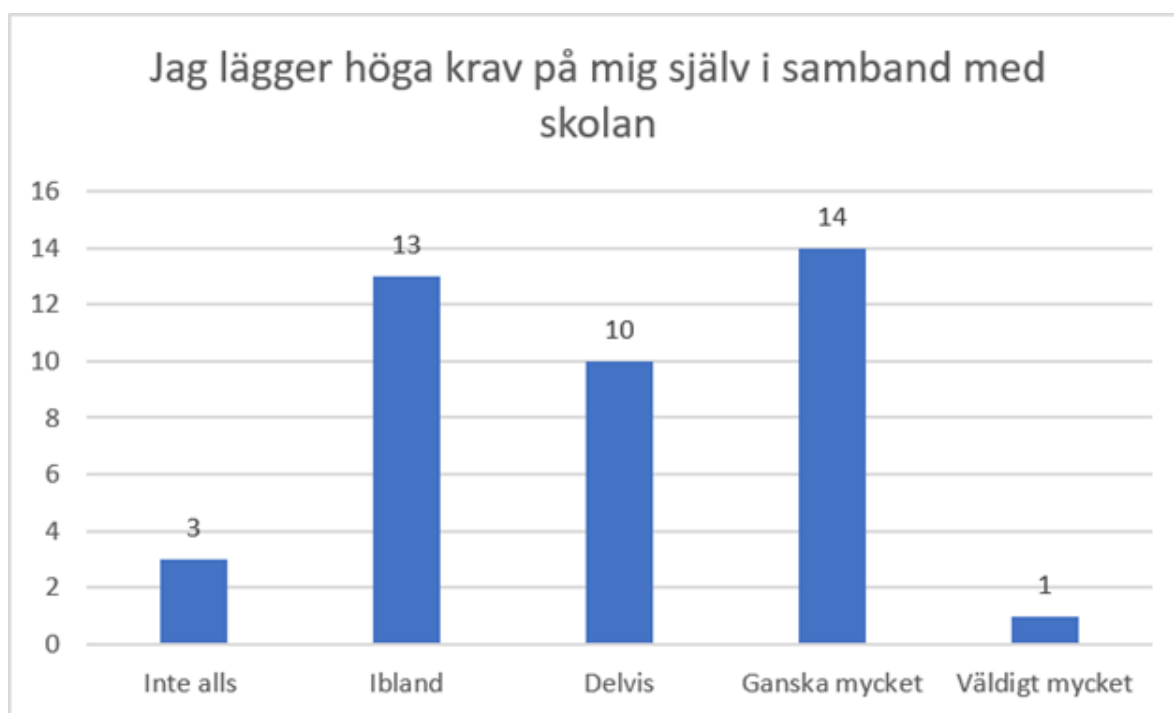
Figur 4. Övergången från högstadiet till gymnasiet kändes stressande

På det ovanstående påståendet svarade 16 elever (39%) att de kände lite stress över övergången från högstadiet till gymnasiet. Den näst största gruppen, på 12 elever (29%) tyckte att övergången inte alls kändes stressande. En klar majoritet upplevde alltså övergången väldigt milt stressande eller inte alls och ingen fann den som väldigt stressande, vilket är positivt. Dock fann drygt en tredjedel att det var ganska eller delvis stressande.



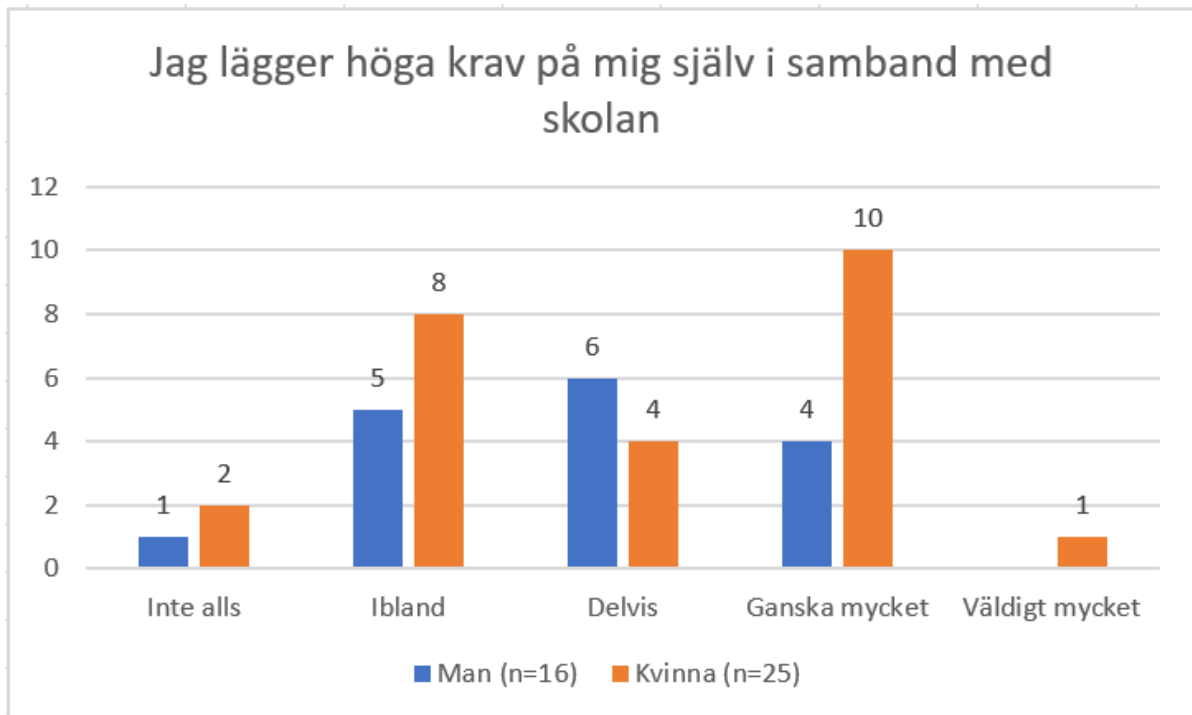
Figur 5. Könsskillnader

Över hälften av männen, 9 (56%) upplevde att övergången stressade dem lite. En del på 4 män tyckte att övergången inte alls var stressande. De som upplevde den som delvis stressande var 2 män. Enbart en tyckte att den var ganska stressande. Av kvinnorna svarade 8 (32%) att övergången från högstadiet till gymnasiet inte alls var stressande. En andel på 7 kvinnor kände ibland stress och 6 kvinnor kände delvis att övergången var stressande. Det är 4 kvinnor som kände ganska mycket stress över övergången. Ingen av alla respondenter upplevde att övergången var väldigt stressande.



Figur 6. Jag lägger höga krav på mig själv i samband med skolan

På ovanstående påståendet har den minsta delen av respondenterna, det vill säga en svarat att den ställer väldigt höga krav på sig själva i samband med skolan. Största andelen, 14 elever (34%) ställer ganska mycket krav på sig själva och 10 (24%) ställer delvis höga krav på sig själva i samband med skolan. Ett antal på 13 elever (32%) ställer ibland höga krav på sig själva och endast en liten andel på 3 unga ställer inte alls höga krav på sig själva.



Figur 7. Könsskillnader

Enligt tabellen ställer kvinnorna högre krav på sig själva i samband med skolan i jämförelse med männen. Enbart en man har svarat att han inte alls ställer högra krav på sig själv. En del på 5 män ställer ibland höga krav på sig och 6 män ställer delvis höga krav på sig. Av männen har 4 svarat att de ställer ganska mycket höga krav på sig och ingen man har svarat att de ställer väldigt höga krav på sig.

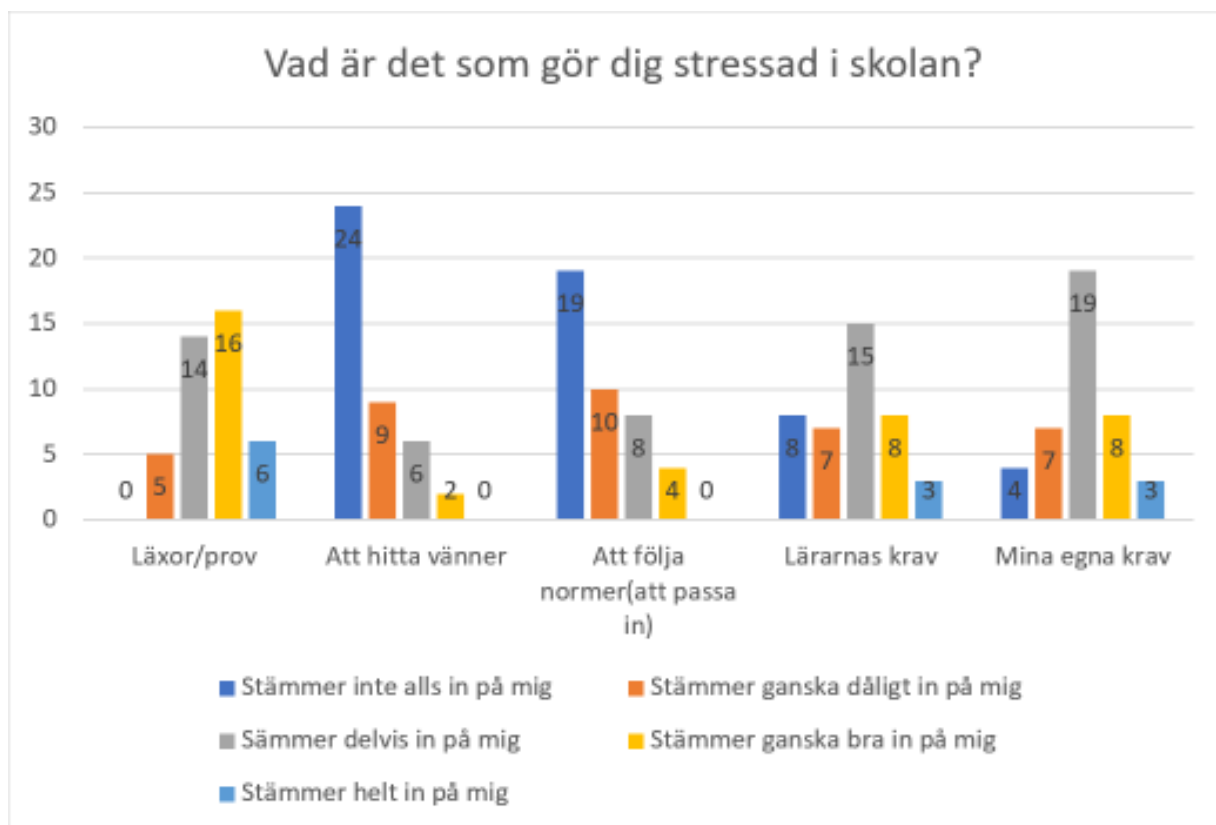
Största delen av kvinnorna ställer ganska mycket höga krav på sig själva i samband med skolan och endast (1) kvinna har svarat att hon lägger väldigt högra krav på sig själv. En del på 8 kvinnor ställer ibland höga krav och 4 ställer delvis höga krav på sig själva. Endast 2 kvinnor ställer inga krav på sig själv i samband med skolan.



Figur 8. Jag har besökt skolhälsovårdaren på grund av stress i skolan

Endast 2 (5%) har svarat att de besökt skolhälsovården på grund av stress i skolan. Man kan anta att detta betyder att en stor majoritet av eleverna upplever sin stress som hanterbar, eller hittat andra metoder för att hantera sin stress.

Till följande ser man stapeldiagram som visar svarsresultatet. Frågorna har framlagts på följande sätt: På fråga nummer sex *Vad är det som gör dig stressad i skolan?* finns alternativen "läxor/prov", "att hitta vänner", "att följa normer (passa in)", "lärarnas krav" och "mina egna krav". På varje alternativ ska respondenten rangordna hur bra det stämmer in på hen. Den mörkblåa färgen = "stämmer inte alls in på mig", orange = "stämmer ganska dåligt in på mig", grå = "stämmer delvis in på mig", gul = "stämmer ganska bra in på mig" och ljusblå = "stämmer helt in på mig".



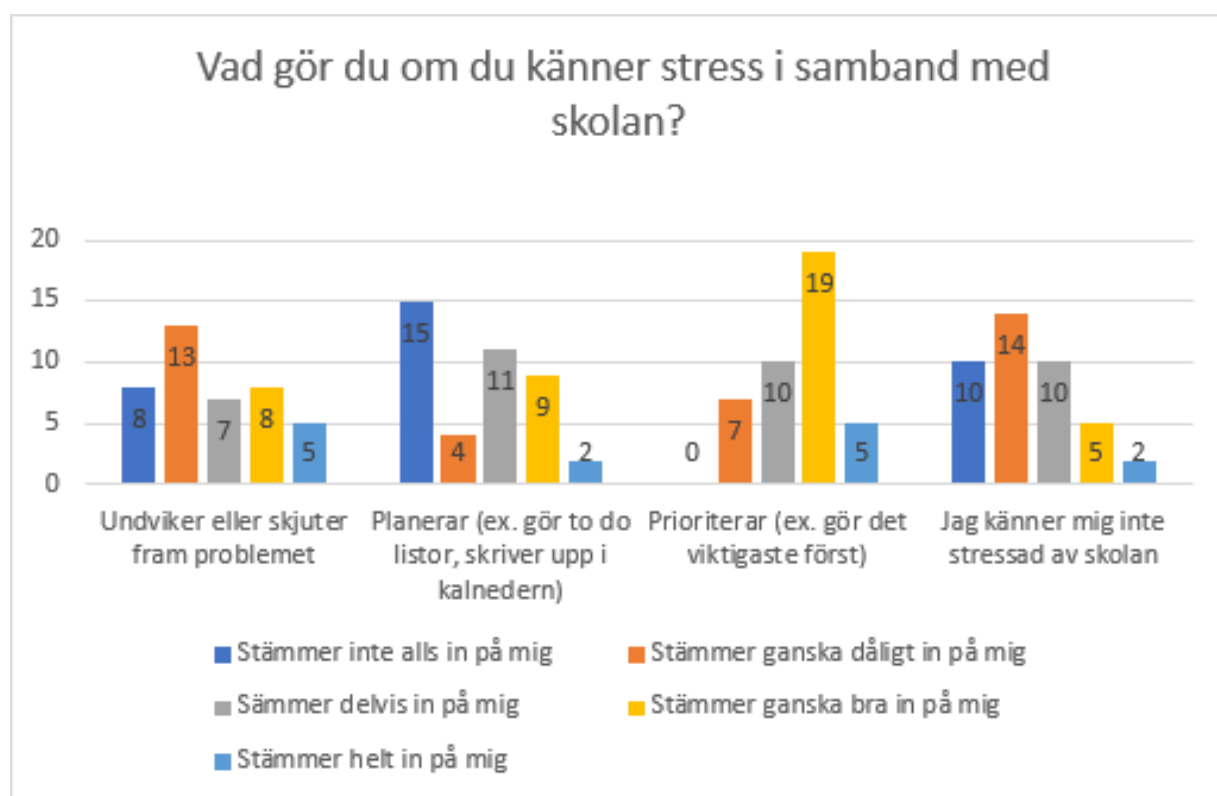
Figur 9. Vad är det som gör dig stressad i skolan?

Enligt tabellen är läxor och prov den största orsaken till stress i skolan bland första årets gymnasieelever. Totalt har 6 respondenter (15%) svarat att läxor och prov stressar dem väldigt mycket, 16 elever (39%) har svarat att läxor och prov stressar dem ganska mycket och 14 respondenter (34%) har svarat att det delvis stressar dem. Ingen har svarat att läxor och prov inte alls stressar dem, men 5 (12%) har svarat att det stämmer ganska dåligt in på dem.

Lärarnas krav och elevernas egna krav är även en av de största orsakerna till stress i skolan bland första årets gymnasieelever. Det är lika många, det vill säga 11 elever (27%) som anser att de egna kraven och lärarnas krav är väldigt eller ganska stressande. Dock anser fler, 19 personer, (46%) att de egna kraven är delvis stressande jämfört med lärarnas krav där antalet svarande är 15 (37%). Det är 8 elever (20%) som anser att lärarnas krav inte alls är stressande i jämförelse med de egna kraven där endast 4 personer (10%) tycker att de egna kraven inte alls upplevs som stressande. Man kan alltså konstatera att de egna kraven upplevs som lite mera stressade i skolan än lärarnas krav bland respondenterna.

Att hitta vänner och att följa normer är två av de fem faktorerna som minst stressar första årets gymnasieelever. Över hälften av respondenterna, 25 (59%) har svarat att de inte upplever

stress i samband med att hitta vänner och endast 2 anser att det stressar dem en del. Resten, 8 elever, ligger i mitten av skalan, det vill säga upplever att det är delvis eller lite stressande att hitta vänner. Att följa normer och passa in anser 19 elever (46%) att det inte är stressande, medan endast 4 elever (10%) anser att det är ganska mycket stressande för dem. Totalt ligger 18 elever (44%) i mitten av skalan, det vill säga upplever att det är ganska lite eller delvis stressande att följa normerna.



Figur 10. Vad gör du om du känner stress i samband med skolan

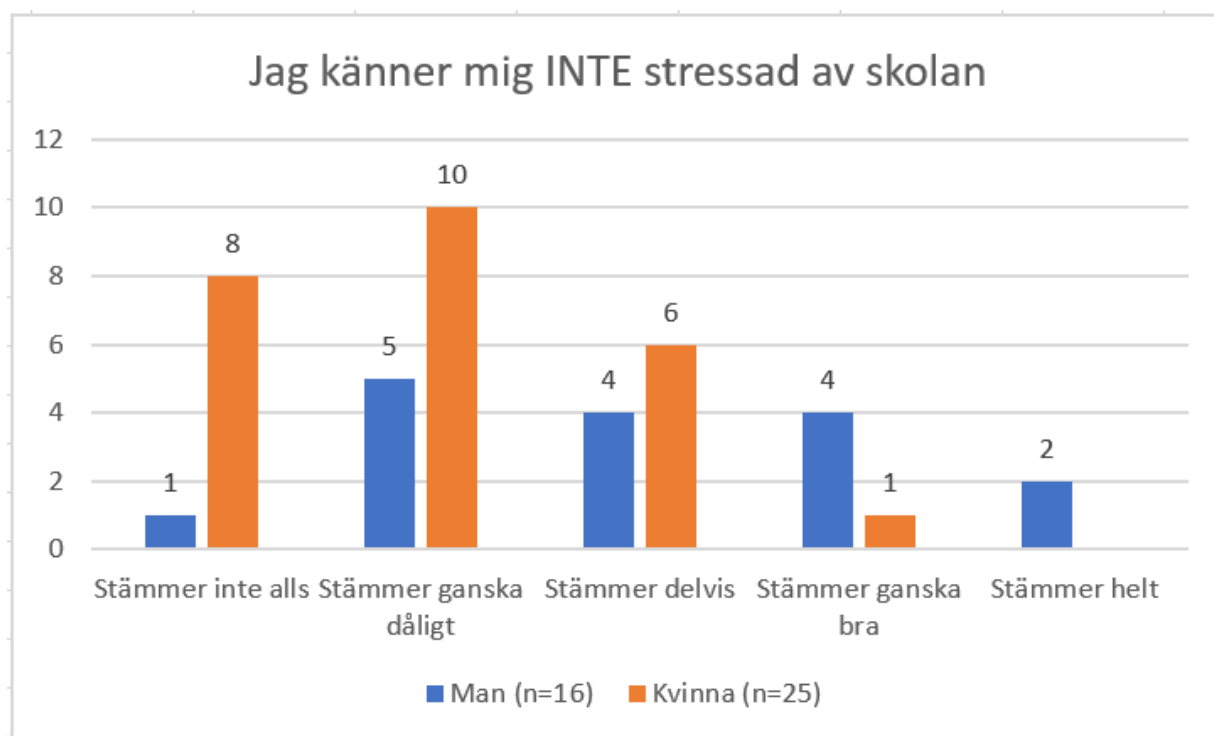
Svaren på frågan *vad gör du om du känner stress i samband med skolan* visar att det vanligaste när man känner stress i skolan är att göra det viktigaste först. Här har 19 (46%) personer svarat att det stämmer ganska bra in och 5 personer att det stämmer helt in på dem.

På andra plats kommer motsatsen, vilket är att undvika eller skjuta upp saken. Här svarade sammanlagt 13 elever (32%) att det stämmer helt in på dem eller att det stämmer ganska bra in på dem. Dock svarade en lika stor del att det stämmer ganska dåligt in på dem.

Av respondenterna har 11 elever (27 %) svarat att de planerar för att hantera skolstressen. Dock ser vi en stor del på 19 personer (46%) som uppger att de inte alls planerar eller att det

stämmer ganska dåligt in på dem. Här tycks det finnas två grupper, en omfattar dem som planerar eller prioriterar och en med dem som skjuter upp eller undviker problemet.

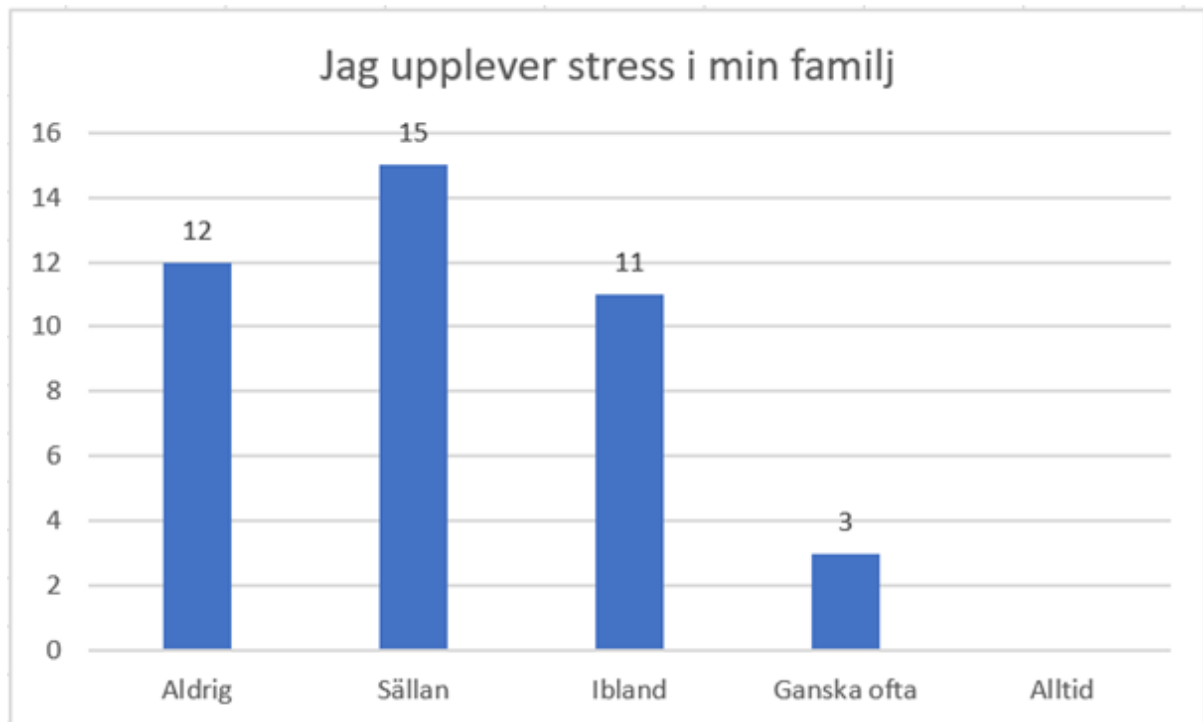
Över hälften, 24 respondenter (58%) känner sig stressade av skolan. En andel på 10 personer (24%) svarade att de delvis känner stress av skolan och 7 respondenter (17%) känner inte alls eller bara lite stress över skolan.



Figur 11. Könsskillnader

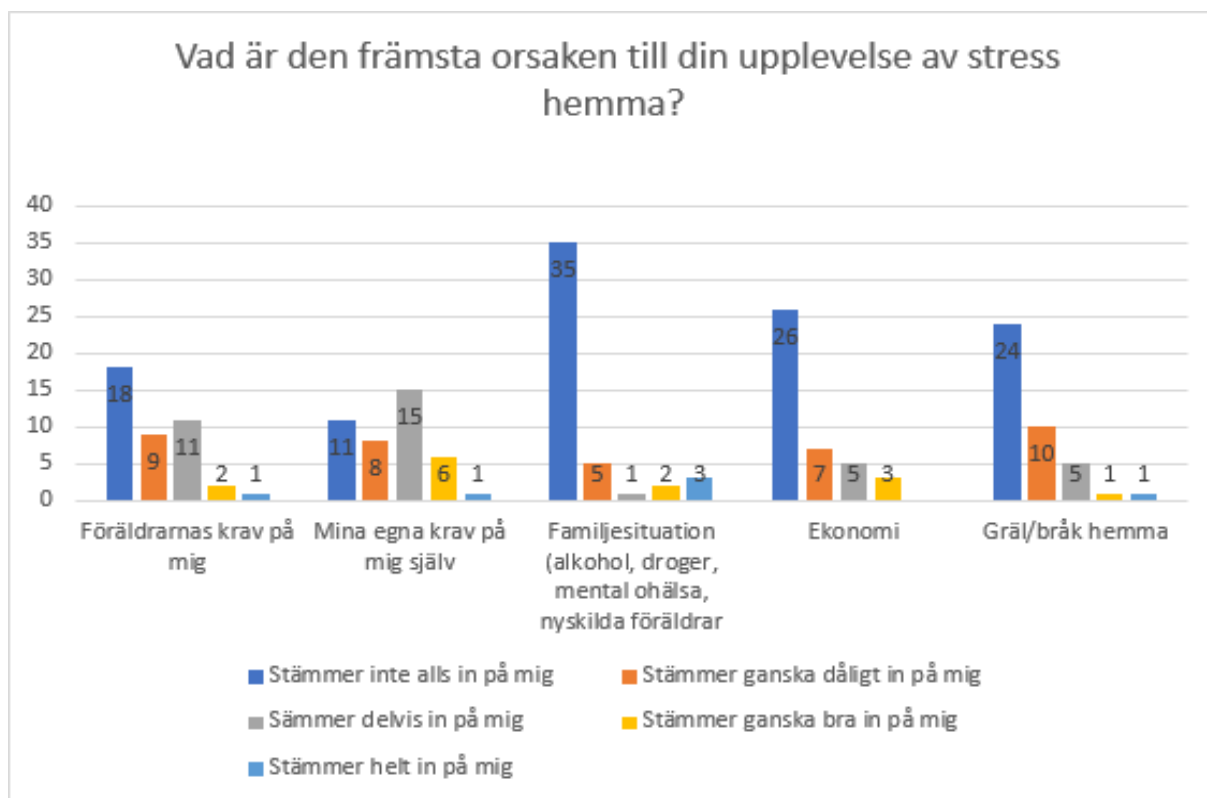
Man kan se att det finns en ganska stor könsskillnad på upplevelsen av stress i skolan där kvinnorna upplever skolan som mer stressande än vad männen gör. Bland männen är det 6 som inte alls är eller väldigt lite känner sig stressade av skolan, och en lika stor andel känner väldigt eller ganska mycket stress över skolan. Av männen har 4 svarat att de känner sig delvis stressade av skolan. Av kvinnorna känner 18 väldigt mycket eller ganska mycket stress över skolan och 6 känner sig delvis stressade av skolan.

10.2 Resultaten av stress hemma



Figur 12. Jag upplever stress i min familj

På påståendet *Jag upplever stress i min familj* kan man konstatera att få upplever stress i familjen. Av respondenterna har 27 (66%) svarat att de aldrig eller sällan upplever stress i familjen. En andel på 11 unga (27%) uppger att de ibland kan känna stress i familjen och en liten andel på 3 (7%) tycker att de ganska ofta känner stress i familjen. Det finns ingen som känner att de alltid är stressade i familjen vilket är väldigt positivt.



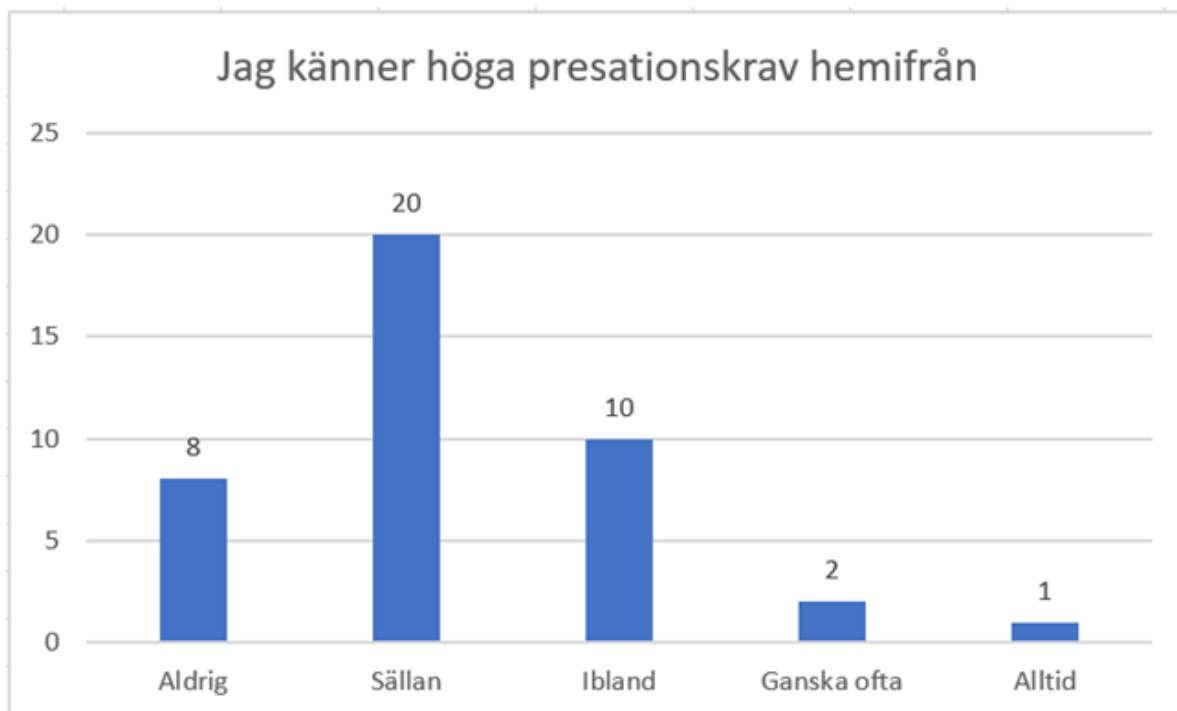
Figur 13. Vad är den främsta orsaken till din upplevelse av stress hemma?

Svaren på frågan *Vad är den främsta orsaken till din upplevelse av stress hemma* visar att de egna kraven hemma sätter mest stress på första årets gymnasieelever, där 7 personer (17%) svarat att de egna kraven fullständigt eller ganska mycket stressar dem i hemmamiljön. Majoriteten, 15 personer (37%) har svarat att de egna kraven delvis stressar dem och 8 elever (19,5%) har svarat att de egna kraven endast stressar dem lite. Medan 11 (27%) svarat att de egna kraven inte alls stressar dem. Det innebär att även om de egna kraven ses som den faktor som stressar de unga mest så finns det också många som anser att de egna kraven inte alls stressar dem i hemmamiljön, vilket är positivt.

Föräldrarnas krav är också en av de faktorer som stressar första årets gymnasieelever mest, även om det finns fler som inte upplever att föräldrarnas krav är stressande. Totalt upplever 3 personer (7%) föräldrarnas krav som väldigt eller ganska stressande. En större andel på 11 personer (27%) tycker att föräldrarnas krav delvis stressar dem och majoriteten på 27 personer (67%) upplever att föräldrarnas krav lite eller inte alls stressar dem.

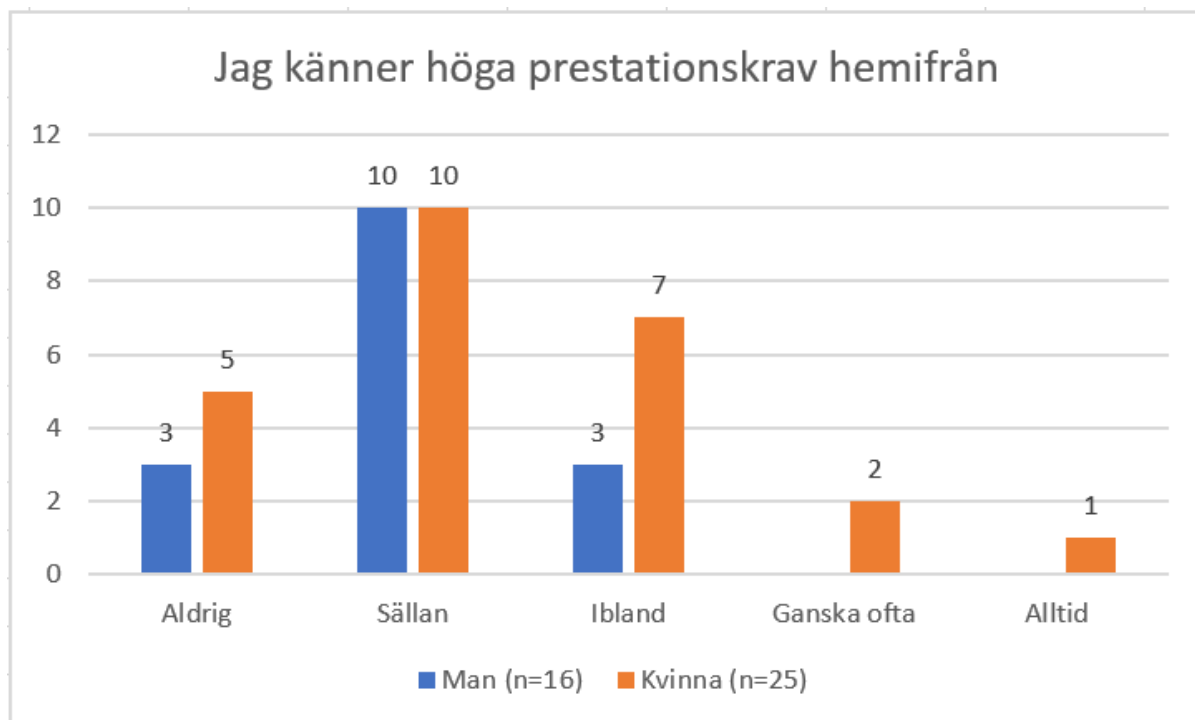
Familjesituationen, ekonomin och gräl/bråk upplever få som stressande i hemmamiljön, vilket är bra. Det är dock 5 personer (12%) som upplever att familjesituationen (förekommer alkohol, droger, mental ohälsa, nyskilda föräldrar) är ganska eller väldigt stressande. Av respondenterna

upplever 3 (7%) ekonomin som ganska eller väldigt stressande och gräl/bråk anser endast 2 elever (5%) vara ganska eller väldigt stressande i hemmamiljön. Över hälften av respondenterna svarar ändå att dessa faktorer inte alls är stressande.



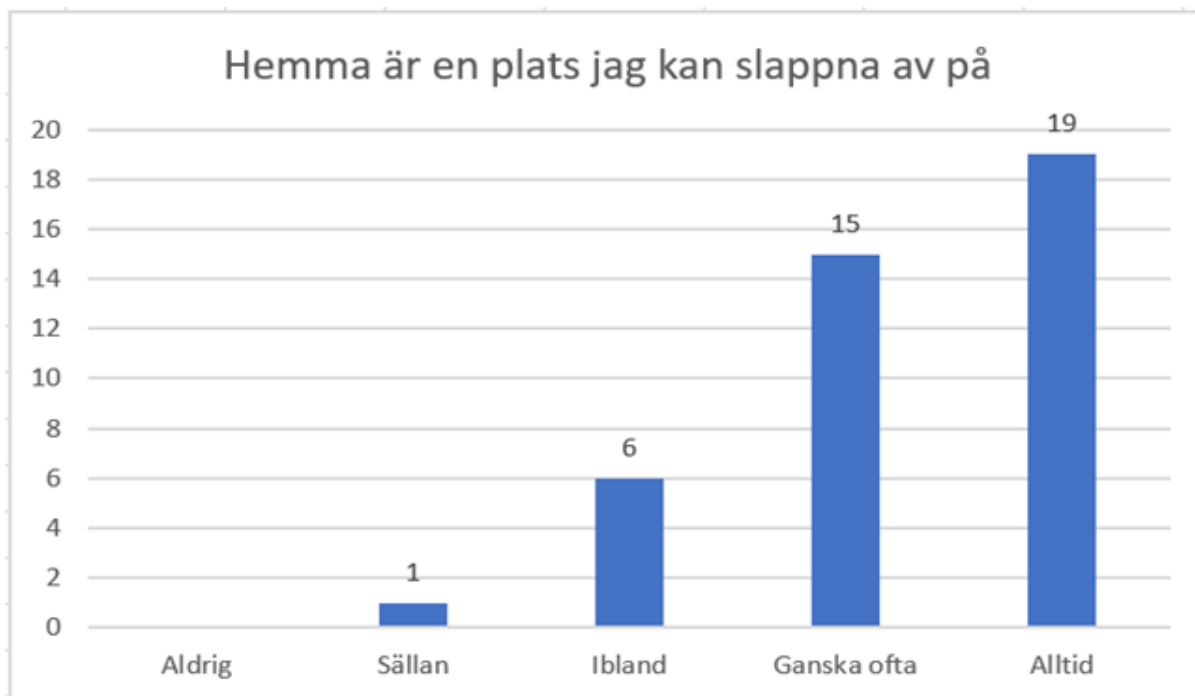
Figur 14. Jag känner höga prestationskrav hemifrån

Påståendet *Jag känner höga prestationskrav hemifrån* visar att 8 personer (19,5%) upplever att de aldrig känner höga prestationskrav hemifrån. Dock visade det sig att nästan hälften, 20 personer (49%) av alla svarande sällan upplever höga prestationskrav hemifrån. Nästan en fjärdedel på 10 ungdomar (24%) uppger att de ibland känner höga krav hemma och en liten andel, 3 (7%) upplever höga krav ganska ofta eller alltid. Man kan med andra ord konstatera att största andelen sällan eller aldrig upplever prestationskrav hemifrån, men att det fortfarande finns en andel som ibland, ofta eller alltid gör det, även om den andelen är lite mindre.



Figur 15. Könsskillnader

Man kan se att det finns en liten könsskillnad i vilken grad respondenterna känner prestationskrav hemifrån. Enligt tabellen kan man se att kvinnorna upplever oftare prestationskrav hemma än vad männen gör. Totalt känner 10 män (62%) sällan höga prestationskrav, 3 känner ibland höga krav och lika många känner aldrig höga prestationskrav. Vi kan konstatera att männen placerar sig på den nedre delen av skalan och känner inte höga prestationskrav i lika stor utsträckning som kvinnorna. Totalt känner 10 kvinnor (44%) sällan höga prestationskrav. Endast 2 kvinnor känner ganska ofta höga prestationskrav. Vi har även 5 kvinnor som aldrig känner prestationskrav och 7 som känner det ibland. Endast (1) av kvinnorna känner att hon alltid har höga prestationskrav.



Figur 16. Hemma är en plats jag kan slappna av på

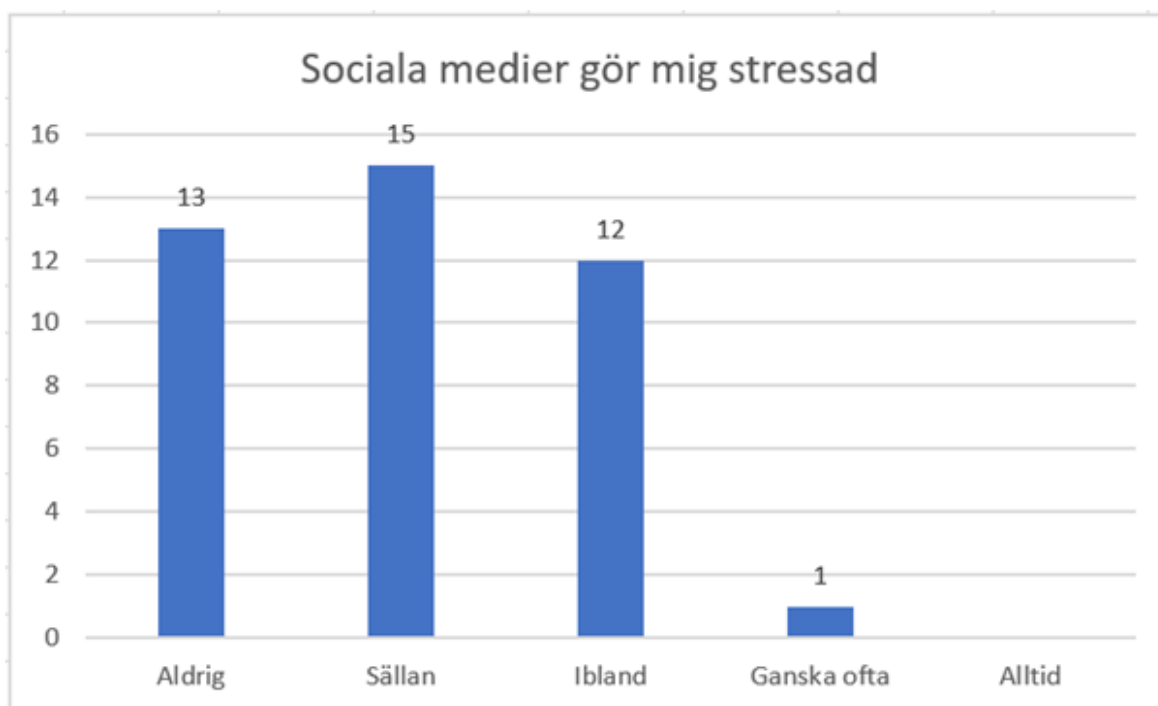
På påståendet *Hemma är en plats jag kan slappna av på* svarar majoriteten på 34 ungdomar (83%) att de alltid eller ganska ofta kan slappna av hemma. De som fyllt i att de ibland kan slappna av i sitt hem visar sig vara 6 personer (15%). Endast 1 person har kryssat i att hen sällan kan slappna av hemma och ingen uppger att de aldrig kan slappna av hemma. Man kan konstatera att nästan alla ser sin hemmamiljö som en plats de kan koppla av på, vilket är positivt.



Figur 17. Jag har någon att vända mig till i familjen om jag behöver stöd och hjälp

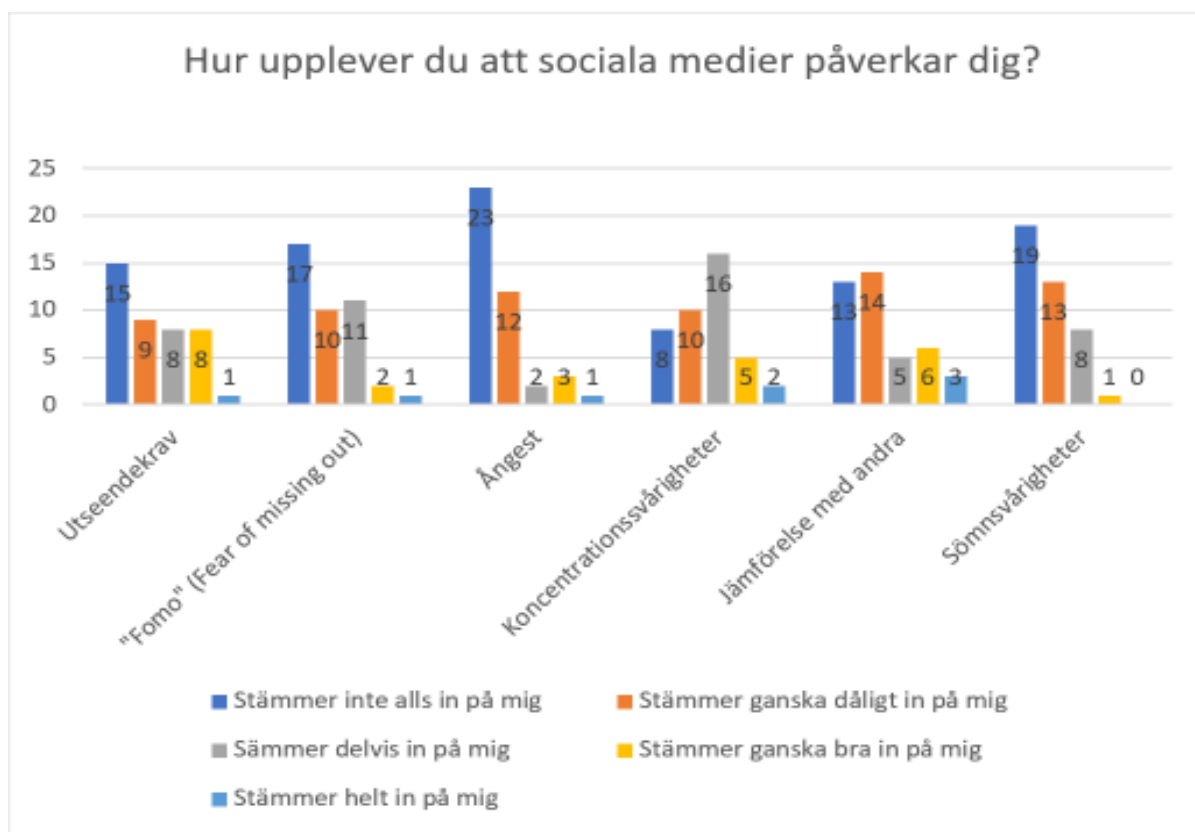
På påståendet *Jag har någon att vända mig till i familjen om jag behöver stöd och hjälp* visar att majoriteten, på 36 ungdomar (88%) har någon att vända sig till i sin familj. Det finns ändå 5 personer (12%) som upplever att de inte har någon de kan vända sig till i familjen om de behöver stöd och hjälp, vilket är bekymmersamt.

10.3 Resultaten av stress i koppling till sociala medier



Figur 18. Sociala medier gör mig stressad

Påståendet *sociala medier gör mig stressad* visar att största delen på 15 personer (37%) sällan känner sig stressade över sociala medier. Den näst största gruppen på 13 personer (32%) upplever att de aldrig känner sig stressade av sociala medier. Det fanns ändå en andel på 12 ungdomar (29%) som upplever att de ibland känner sig stressade av sociala medier. Överraskande visade det sig att endast (1) kände sig stressad ganska ofta och ingen har kryssat för att de alltid skulle känna sig stressade av sociala medier. Med andra ord kan vi konstatera att sociala medier är en av de faktorer som första årets gymnasieelever inte upplever som väldigt stressande.



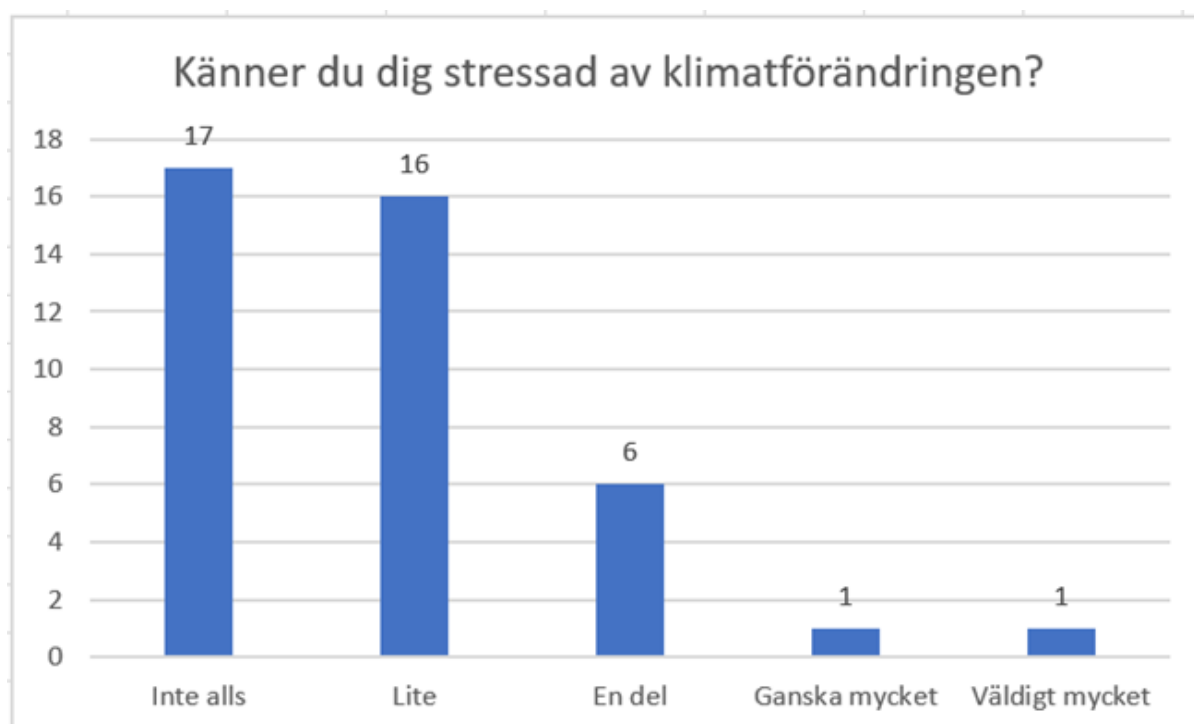
Figur 19. Hur upplever du att sociala medier påverkar dig?

Här har de två liknande kategorierna *utseendekrav* och *jämförelse med andra* nästan samma svarsresultat. I båda fallen tyckte 9 respondenter (22%) att det stämmer helt eller ganska bra in på dem att sociala medier påverkar dem i form av de jämför sig med andra eller upplever utseendekrav. En andel på 8 personer (19%) befinner sig i mitten av skalan och anser att det stämmer delvis in på dem. Hela 24 unga (58,5%) upplever att de inte påverkas så mycket eller inte alls av sociala medier när det gäller utseendekrav. Det är 27 personer (66%) som uppger att de inte alls jämför sig med andra eller väldigt lite, medan 5 personer (12%) svarade att det stämmer delvis in på dem att de jämför sig med andra. Även om en stor del upplever att sociala medier inte påverkar deras krav på utseendet och jämförelse med andra finns det ändå en del som upplever att det påverkat dem delvis, ganska mycket eller väldigt mycket.

Beträffande koncentrationssvårigheter eller att man blir avbruten i sitt arbete tycker 8 elever (17%) att det stämmer helt eller ganska bra in på dem. 16 ungdomar (39%) tycker att det stämmer delvis in på dem. Den största delen, 18 ungdomar (43%) anser att det inte alls stämmer eller att det stämmer dåligt in på dem.

Det som kommer på fjärde plats som stressorsak på sociala medier för eleverna är FOMO (fear of missing out). Ganska liten andel på 3 personer (7%) finner att det stämmer helt in på dem eller ganska bra in på dem. Däremot uppger 11 personer (27%) att de upplever FOMO stämmer delvis in på dem. En lite mindre del på 10 personer (24%) finner att de inte upplever så mycket ”fomo” och den största andelen på 17 personer (41%) tycker att de inte upplever ”fomo” alls.

Ingen tycker att sömnsvårigheter stämmer helt in på dem och enbart (1) upplever att det stämmer ganska bra in på hen. Dock tycker 8 ungdomar (19%) att de delvis får sömnsvårigheter av sociala medier. De som tycker att det stämmer ganska dåligt in på dem består av 13 personer (32%). Den största gruppen på 19 personer (46%) tycker att de inte alls får sömnsvårigheter av sociala medier. Så mycket som 35 personer (85%) tyckte att de inte alls eller att de enbart får lite ångest av sociala medier. Medan det är ganska få, 6 (15%) som upplever att det stämde helt, ganska bra eller delvis in. Det är alltså en stor del som inte upplever någon ångest alls eller i en väldigt liten grad.



Figur 20. Känner du dig stressad av klimatförändringen

På frågan: *Känner du dig stressad av klimatförändringen?* har den största andelen på 17 ungdomar (41,5%) svarat att de inte alls känner sig stressade över klimatförändringen. Det

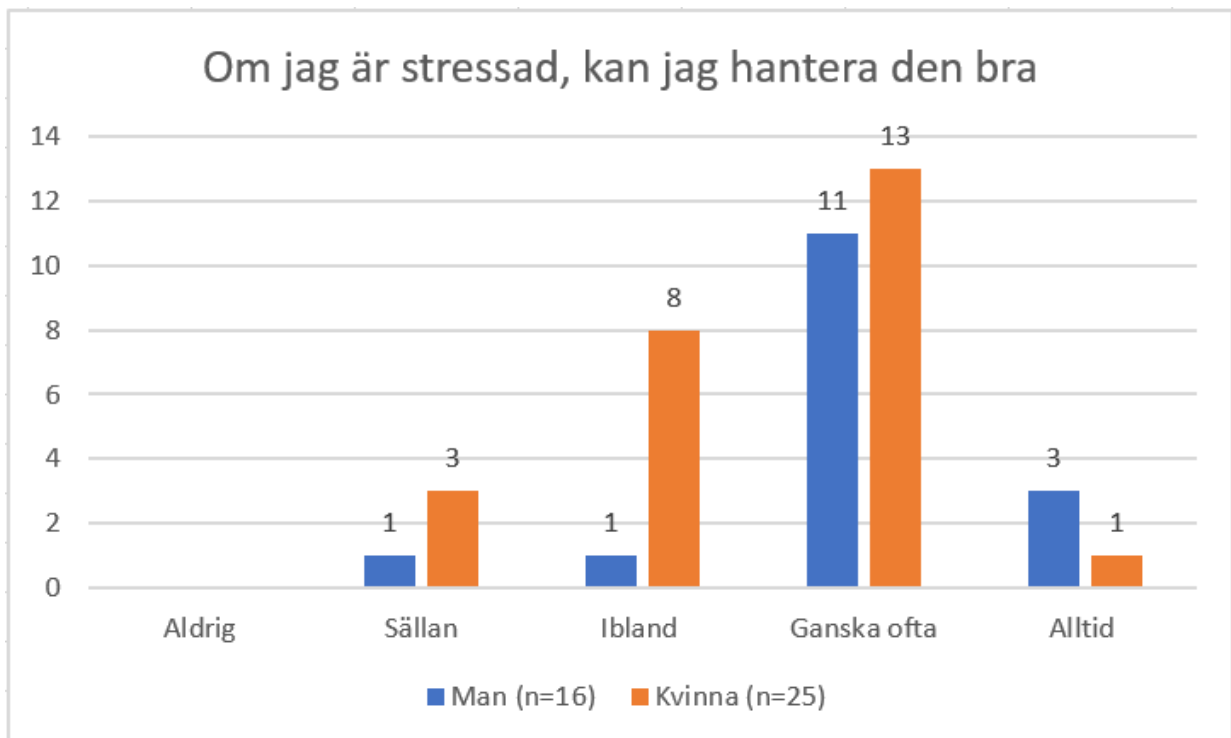
finns 16 unga (39%) som känner sig lite stressade av klimatförändringen och 6 (15%) har svarat att de känner en del, ganska mycket eller väldigt mycket stress över klimatförändringen. Det finns alltså endast en liten andel som känner stress över klimatförändringen vilket är förvånande med tanke på hur aktuell fråga klimatförändringen är i världen för tillfället.

10.4 Resultaten av stresshantering



Figur 21. Om jag är stressad kan jag hantera den bra.

På påståendet: *Om jag är stressad, kan jag hantera den bra* har över hälften det vill säga 24 personer (58,5%) svarat att de kan hantera sin stress ganska bra. En andel på 9 personer (22%) tyckte att de ibland lyckas hantera sin stress och 4 ungdomar (10%) tyckte att de alltid kan hantera sin stress. Det fanns endast en liten andel på 4 personer (10%) som tyckte att de sällan kan hantera sin stress och ingen som aldrig lyckas hantera den. Det är väldigt bra att den största delen av respondenterna tycks ha hittat sätt att hantera sin stress i vardagen.



Figur 22. Könsskillnader

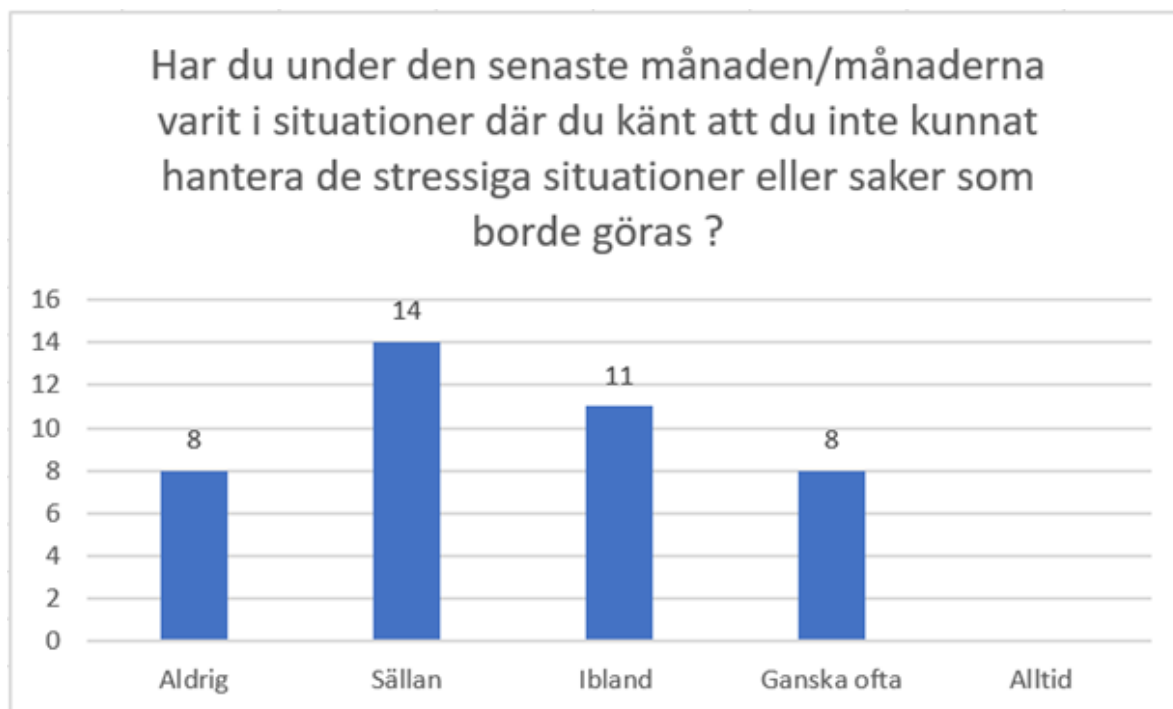
Majoriteten av männen, det vill säga 11 (69%) kan tillämpa god stresshantering ganska ofta och 3 tyckte sig alltid kunna göra det. Det var enbart 2 av männen som tyckte att de ibland eller sällan klarar av att hantera stressen. En stor del av kvinnorna det vill säga 13 (52%) känner ganska ofta att de kan hantera stressen bra. Det var 8 kvinnor som kände ibland och 3 känner sällan att de kan hantera den bra. Vi har även (1) person som alltid känner att hon kan hantera stressen bra. Allt som allt är det en relativt jämn fördelning mellan könen. Att sju mer kvinnor har svarat ibland beror på att männen totalt sett är mindre i antal. Det kan då se ut som en större skillnad mellan könen, men i förhållandet till antalet män är det en jämn fördelning.

De två kommande frågorna, det vill säga figur 23 och 24 är väldigt lika varandra. Även om resultaten liknar varandra kan man ändå se att beroende på hur frågan är ställd blir svaren lite olika, vilket är intressant. Dock skiljer sig svaren inte mycket från varandra och man kan se ett liknande mönster i svaren.



Figur 23. Under den senaste månaden har jag känt att jag har haft kontroll över stressiga situationer

På påståendet: *Under den senaste månaden har jag känt att jag har haft kontroll över stressiga situationer* svarar stor del av ungdomarna 15 personer (37 %) att de haft ganska bra kontroll över stressiga situationer. Det framgår att 12 personer (29%) under den senaste månaden känt att de endast ibland haft kontroll över stressiga situationer. En andel på 7 personer (17%) känner att de sällan haft kontroll och lika många känner att de alltid har haft kontroll. Cirka hälften av respondenterna har känt att de haft väldigt bra eller ganska bra kontroll av de stressiga situationerna och hälften har sällan eller endast ibland haft det.



Figur 24. Har du under den senaste månaden/månaderna varit i situationer där du känt att du inte kunnat hantera de stressiga situationer eller saker som borde göras

På frågan *Har du under den senaste månaden/månaderna varit i situationer där du känt att du inte kunnat hantera de stressiga situationer eller saker som borde göras* svarar 14 ungdomar (34%) att de sällan känt att de inte har kunnat hantera de stressiga situationerna. En andel på 11 personer (27%) har ibland känt att de inte kunnat hantera stressen. Av de svarande finns 8 ungdomar (19,5%) som känner att de ganska bra har kunnat hantera de stressiga situationerna, och en lika stor del känner att de aldrig har kunnat hantera den stressiga situationen. Ungefär hälften av de svarade har med andra ord inte kunnat hantera sin stress den senaste månaden medan andra hälften har ibland eller ganska ofta klarat av stressen.



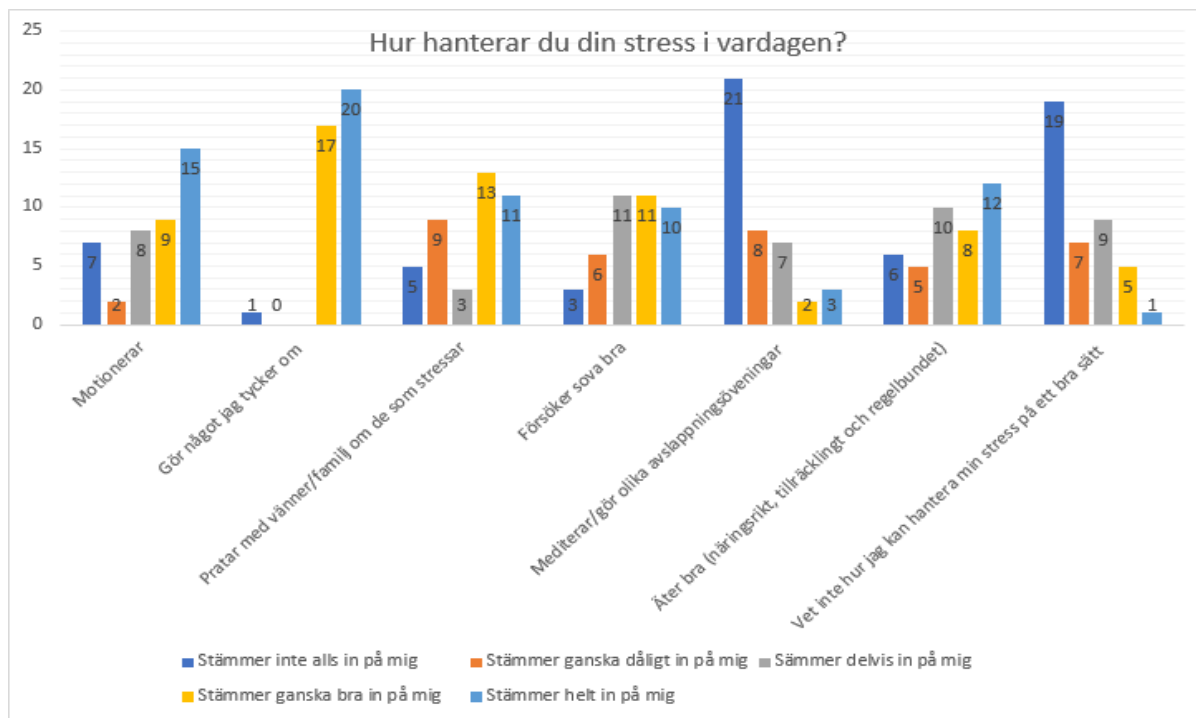
Figur 25. Jag känner att jag är mindre stressad/kan hantera min stress bättre under perioder när jag ätit eller sovit bra, eller tränat regelbundet

På skalan *Jag känner att jag är mindre stressad/kan hantera min stress bättre under perioder när jag ätit eller sovit bra, eller tränat regelbundet* har största delen, 31 personer (76%) svarat att de känner sig mindre stressade när de tränar. Av de svarande upplever 28 personer (68%) sig mindre stressade när de sover bra. En andel på 19 personer (46%) känner sig mindre stressade när de äter bra. Det finns även en liten del på 4 personer (10%) som inte alls finner att påståenden passar in på dem. På denna fråga har respondenterna kunnat välja flera alternativ men man ser tydligt att de som har kryssat i fler än ett alternativ har ofta valt både träning och sömn. Detta var populärast bland ungdomarna. Ingen hade enbart kosten som en förutsättning för att hantera stressen bättre.



Figur 26. Tycker du att du borde lära dig att hantera din stress bättre

På frågan: *Tycker du att du borde lära dig att hantera din stress bättre* har största delen av respondenterna, 26 personer (63%) svarat att de anser att de borde lära sig hantera sin stress bättre, medan 15 personer (37%) inte upplever ett behov av att lära sig hantera stressen bättre.



Figur 27. Hur hanterar du din stress i vardagen?

Frågan: *Hur hanterar du din stress i vardagen* visar att största delen, 37 personer (90%) anser att de hanterar sin stress bäst när de får göra någonting som de tycker om. Motionen är en annan stor faktor för stresshantering bland ungdomarna, där 24 personer (58%) anser att motionen hjälper dem att hantera vardagen ganska bra eller mycket bättre. Den slutsatsen kan även dras av svaren på frågan i figur 24. En andel på 8 personer (19,5%) tycker att motion hjälper dem delvis i sin stresshantering. Ett fåtal ungdomar, 7 (17%) har svarat att motion inte alls hjälper dem i stresshantering, men de kan även betyda att de inte motionerar.

Av ungdomarna upplever 24 (58,5%) att prata med vänner och familj hjälper dem att hantera sin stress i vardagen. Det finns ändå en andel på 14 personer (34%) som upplever att det ganska dåligt eller inte alls hjälper dem i stresshanteringen.

På fjärde plats kommer sömnen. Hälften av de svarande, 21 personer (51%) kan hantera sin stress bra eller ganska bra om de sover bra om nätterna. De som upplever att sömnen hjälper dem delvis vid stresshantering är en grupp på 11 (27%) ungdomar. En andel på 9 elever (21%) upplever att sömnen inte alls eller enbart lite hjälper dem att hantera sin stress i vardagen.

Att äta bra mat (näringrikt, tillräckligt och regelbundet) är enligt 20 ungdomar (49%) en väldigt bra eller ganska bra hjälp för att hantera stress i vardagen. Av ungdomarna har 10 (24%) svarat att en bra kost delvis hjälper dem i stresshanteringen och en mindre andel på 6 unga (15%) har svarat att bra kost inte alls hjälper dem att hantera sin stress i vardagen.

Majoriteten av respondenterna, 26 personer (63%) anser att de kan hantera sin stress i vardagen medan en andel på 6 personer (14%) anser att de inte alls eller bara lite kan hantera sin stress. Det finns även 9 personer (21%) som tycker att de delvis klarar av att hantera sin stress på ett bra sätt.

11 Slutdiskussion

Syftet med detta examensarbete var att ta reda på vad som påverkar första årets gymnasieelevers stress i vardagssituationer och hur de hanterar den. Tyngdpunkten i vår undersökning är kopplad till stress i hem, skola och sociala medier eftersom detta anses vara centrala faktorer i ungas liv. Frågeställningarna i arbetet är: Vilka faktorer i vardagen upplever unga som stressiga, hur hanterar unga stressituationer i vardagen och är övergången från högstadiet till gymnasiet en orsak till stress. Undersökning gjordes med hjälp av en kvantitativ forskningsmetod för att få en genomgripande överblick av hur stressen tar sig i uttryck bland första årets gymnasielever. En elektronisk enkät skickades till skolan, som mer än hälften av eleverna svarade på. Svarsprocenten för undersökningen är 59 procent (41 av 70). Vår undersökning omfattades av totalt 25 kvinnor och 16 män. Eftersom antalet kvinnor och män i undersökningen var olika, där kvinnorna var i majoritet, så kunde resultatet i undersökningen uppfattas som att skillnaden mellan könen var mycket större.

I teoridelen fokuseras det på stress i koppling till den målgrupp som vi utfört undersökningen på, det vill säga ungdomar i åldern 16–17. Stress i samband med andra åldrar har inte undersökts. Stor vikt har lagts på de faktorer som även behandlats i frågeformuläret, det vill säga, stress kopplat till skola, hem och sociala medier samt olika copingstrategier. Begreppet stress och dess inverkningar beskrivs, samt hur det är att vara ung i dagens samhälle, med högra krav både från samhället och ungdomen själv. Arbetet kan bidra till en bredare och djupare förståelse för hur stress påverkar ungdomar på flera olika plan och hur skadligt det kan vara för deras hälsa. Men även hur mycket motion, sömn, socialt kapital, avslappning och kost kan förebygga och motverka stress och dess negativa konsekvenser.

På basis av tidigare forskningar och våra samlade erfarenheter förväntade vi oss att ungdomarna lider av relativt höga stressnivåer. Vi antog att stressen i samband med sociala medier har ökat för dagens ungdomar. Vi räknade med att se en betydande skolstress och att stressen på grund av sociala medier skulle vara på ungefär samma nivå, var efter stress i hemmet skulle vara på en något lägre nivå än skola och sociala medier.

Undersökningen visade att sociala medier var den del i ungdomarnas liv som bidrar med minst stress, även om den förväntades upplevas som mest stressande. Ingen av respondenterna svarade att de ofta upplever sociala medier som stressande. Den största andelen känner sig

sällan eller aldrig stressade av sociala medier vilket var överraskande med tanke på hur många ungdomar som använder sig av sociala medier dagligen och hur mycket olika intryck det kan medföra. Men som resultatet i undersökningen ”Social Media, social life: teen reveal their experiences” av ”common sense media” år 2018 visade, så kan sociala medier också ha en mycket positiv effekt på ungdomars hälsa. Ungdomarna i undersökningen kände sig bland annat mindre deprimerade, mindre ensamma och mer självsäkra. (Herold, 2018)

Även om de flesta svarat att de inte känner stress över sociala medier så kan man se på frågan ”Hur upplever du att sociala medier påverkar dig?” att det ändå finns ungdomar som upplever att det påverkas på olika sätt. Utseendekrav och jämförelse med andra var de faktorer som flest svarar att det stämmer helt, ganska bra eller delvis in på dem. Det var ändå positivt att se att så många tycker att de påverkas av sociala medier i så liten grad och att de inte bidrar med så mycket stress i vardagen.

Det finns också en fråga om klimatiförändringen i frågeformuläret eftersom den är väldigt aktuell för tillfället. Baserat på ungdomsbarometern 2018 formades tron om att de flesta skulle uppleva hög oro och stress i samband med klimatiförändringen. I ungdomsbarometern nämns det om den drastiska ökningen av oro bland unga på grund av klimatet. Antalet som känner en stor osäkerhet har fördubblats på tio år. (Statens ungdomsråd, 2016). På sociala medier, nyheter och andra forum talas det även mycket om den globala klimatiförändringar vilket kan öka upplevelsen av stress och oro bland många unga. Det visade sig ändå att över hälften av respondenterna upplevde lite eller inte alls stress.

Resultatet visade att hemmet inte är en stor orsak till stress bland respondenterna. Även om flera inte upplever stress i familjen så framkom det av svaren på fråga ”Vad är den främsta orsaken till din upplevelse av stress hemma” att de egna kraven och föräldrarnas krav gav upphov till den största stressen hemma. Själva familjesituationen (förekommer alkohol, droger, mental ohälsa, nyskilda föräldrar) såg få som en stressfaktor. Det fanns ändå fem personer som svarade att familjesituationen stressar dem ganska eller väldigt mycket. Skilda föräldrar är väldigt vanligt idag och därför förväntades att flera skulle se detta som en stressfaktor. Familjesituationen kan många tolka på olika sätt. I frågan nämndes bara några exempel på vad det kan betyda, därför är det svårt att veta exakt vilken punkt de syftar på.

I och med virusepidemin covid-19 har många stannat hemma, vilket kan öka stress bland hela familjen. Detta kunde tänkas påverka svaren angående stress hemma och att fler ungdomar skulle se familjesituationen som en särskilt stressande faktor. En ganska stor andel av respondenterna svarade att de ibland, ganska ofta eller alltid känner prestationskrav hemifrån. Detta var även en av de största orsakerna till stress i hemmamiljön bland ungdomarna. Det finns även en könsskillnad mellan kvinnor och män, kvinnorna upplever ett större prestationskrav hemifrån än vad männen gör. Även om största delen av våra respondenter anser att de har någon de kan vända sig till hemma om de behöver hjälp och stöd, så fanns det också en andel som svarade att de inte hade någon de kunde vända sig till hemma.

Vår undersökning visar att stressen relaterad till skolan är den som eleverna upplever som mest påfrestande. Över hälften av eleverna känner sig stressade av olika skolrelaterade orsaker. Det som eleverna upplevde mest oro över var läxor och prov, de egna kraven och lärarnas krav. Våra resultat angående skolan stämmer förhållandevis bra överens med teoridelen. Det är inte oväntat att skoluppgifter skapar stress hos många. Dock uppstod en viss förvåning över att så pass många upplever de egna kraven som stressande. Det finns alltid högpresterande individer med för höga krav på sig själva, emellertid uppfattas dessa alltid vara en klar minoritet. Höga krav behöver dock inte alltid betyda att man är högpresterande. Det finns även en skillnad mellan könen. Tidigare forskningar visar att flickor upplever en något högre stress än pojkar i skolmiljön. Vår undersökning visar liknande resultat, där man kan se att flickorna ställer högre krav på sig själva än pojkar i skolan och upplever även en större stress över skolarbetet.

Utbildningsövergångar har visat sig kunna skapa oro och stress hos ungdomar. Vår undersökning visar att väldigt många av de unga inte upplevde övergången som någon större stressfaktor. Dock fanns det ändå en tredjedel som uppgav övergången som ganska eller delvis stressande. Resultaten visar att över hälften av ungdomarna inte påverkats nämnvärt av övergången, dock bör man tänka på att det var flera månader sedan eleverna börjat skolan när undersökningen gjordes. Det kan mycket väl hända att resultatet skulle sett lite annorlunda ut om undersökningen gjorts före julen, fler elever skulle möjligtvis uppgett att övergången kändes stressande. Dock kan utbildningsövergångar resultera i en lång process av att " hitta sin rätta plats", som kanske ännu pågår för en del, eftersom den kan vara längre och svårare för vissa ungdomar.

I teoridelen kommer det fram att faktorer så som fysisk aktivitet, en bra kost och god sömn fungerar både som förebyggande och som behandling av stressens negativa konsekvenser. Resultatet på stresshantering visar att många av respondenterna anser att dessa faktorer hjälper dem i deras vardag, speciellt regelbunden fysisk aktivitet upplevdes som lindrande av stress. En stor andel av de unga försöker även tänka på sömnen för att minska sin oro eller stress. Detta kan ses som en positiv överraskning med tanke på hur undersökningar de senaste åren visat att många unga får för lite sömn till följd av att de går och lägger sig allt senare på kvällarna medan de fortfarande har tidiga morgnar.

Att använda sig av avslappningsövningar eller meditation har i tidigare forskningar konstaterats fungera effektivt som stressreducerande metod. Detta är en mer aktiv och konkret metod att använda sig av än att till exempel prata med vänner vilket faller sig mer naturligt för de flesta. Därför fanns en förväntning på att väldigt få använder sig av meditation som stresshantering. Dock ser man att det finns en del som upptäckt denna metod och använder sig av den. Nästan alla av de unga uppgav att de gör något de tycker om för att motverka stress. Att vända sig till vänner och familj för stöd och råd tycks många även göra.

Det tycks också finnas två huvudsakliga grupper gällande stresshanteringen i skolan, varav en använder sig av mer aktiva angreppssätt på skoluppgifter såsom att planera sin tid och prioritera. Den andra gruppen består av individer som föredrar mer passiva metoder såsom att skjuta upp och undvika problem och uppgifter. Över hälften av ungdomarna uppger att de oftast kan hantera sin stress och att de under de senaste månaderna varit i situationer där de klarat av att hantera stressiga situationer bra. Trots detta upplever största delen av alla respondenterna att de borde lära sig hantera sin stress bättre.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att resultatet av undersökningen visar att skolan är den faktor som första årets gymnasieelever upplever som mest stressande. Därefter kommer hemmet som orsak till stress och sociala medier är den faktor som ungdomarna anser som minst påfrestande. De egna kraven uppger ungdomarna som den främsta orsaken till stress både i skolan och hemma. Utseendekrav och att jämföra sig med andra är den främsta orsaken till stress i samband med sociala medier. Det finns även en uppdelning mellan de som använder sig av aktiva- och passiva stresshanteringsmetoder. Undersökningen visar även att träning och att göra något man tycker om är två faktorer som eleverna använder sig mest av för stresshantering. Vi hade hoppats på att de öppna frågorna i undersökningsblanketten skulle

ge en mer nyanserad bild av fenomenet, dock fick vi väldigt få svar som inte går att dra större slutsatser från.

Man kan också konstatera att det finns flera tidigare forskningar som har kommit fram till likande resultat som vår studie. Resultaten av både tidigare och av vår undersökning visar att ungdomar inte upplever så höga nivåer av stress i vardagen samt att de har egna sätt att hantera den på.

Avslutningsvis kan vi konstatera att vi är nöjda med vårt examensarbete och vi tycker att vi lyckades behålla en röd tråd genom hela arbetet. Trots den ändrade situationen fick vi tillräckligt hög svarsprocent (59%) för att utföra forskningsdelen och analyseringen. Vi hoppas att vårt arbete bidrar med en djupare förståelse för ungdomstiden och ungas upplevelser av stress i vardagen. Vi är tacksamma att skolan var så tillmötesgående med tanke på covid-19 som ställt till med problem inom skolvärlden där all undervisning sker på distans. Vi vill tacka de som ställt upp och gjort vårt arbete möjligt under dessa omständigheter.

Källförteckning

Aaltonen, M., Vihunen, R., Vilén, M., Ojanen, T. & Sumelius, B. (2007). *Ungdomstiden*. [Helsingfors]: Utbildningstyrelsen.

Antfolk, C. (2016). Stress bland unga: *En kvantitativ studie om högstadieelevers upplevda stress idag och vad som är den främsta orsaken* (examensarbete). Vasa, Yrkehögskolan Novia. Hämtad från: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705239598>

Antoniou, A-S., Ploumpi, A. & Ntalla, M. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Psychology*, (4), 349–355 DOI: [10.4236/psych.2013.43A051](https://doi.org/10.4236/psych.2013.43A051)

Arnetz, B. & Ekman, R. (2013). *Stress: Gen, individ, samhälle* (3. uppl.). Stockholm: Liber.

Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Psychology*, 4,(3) 349-355. doi: [10.4236/psych.2013.43A051](https://doi.org/10.4236/psych.2013.43A051).

Assadi, A., & Skansén, J. (2000). *Stresshandboken: Lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur.

Befring, E. (1994). *Forskningsmetodik och statistik*. Lund: Studentlitteratur.

Brookie Kate L., Best Georgia I., Conner Tamlin S. (2018). Intake of Raw Fruits and Vegetables Is Associated With Better Mental Health Than Intake of Processed Fruits and Vegetables. *Frontiers in Psychology* 9, 487. [DOI=10.3389/fpsyg.2018.00487](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00487)

Cederblad, M. (1990). *Barn- och ungdomspsykiatri: Barnet i familjen - familjen i samhället* (4. uppl.). Solna: Almqvist & Wiksell.

Chen, E., & Miller, G. E. (2013). Socioeconomic status and health: mediating and moderating factors. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 723–749. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185634>

Dagfinn Aune, Edward Giovannucci, Paolo Boffetta, Lars T Fadnes, NaNa Keum, Teresa Norat, Darren C Greenwood, Elio Riboli, Lars J Vatten, Serena Tonstad, Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer

and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies, *International Journal of Epidemiology*, Volume 46, Issue 3, June 2017, Pages 1029–1056, <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>

Danielsson, T. (2003). *Vad vore livet utan stress?: Om nödvändig och onödig stress och dess konsekvenser*. Stockholm: Prisma.

D'Augelli, A. R. & Patterson, C. (1995). *Lesbian, Gay, and Bisexual Identities over the Lifespan*. New York: Oxford University Press

Deakin University (2017) *World-first trial shows improving diet can treat major depression*. Hämtad 2020-02-23, från <https://www.deakin.edu.au/about-deakin/media-releases/articles/world-first-trial-shows-improving-diet-can-treat-major-depression>

Donner, D. (2017). Det är inte lätt att vara ung: *En kvalitativ undersökning om kuratorns uppfattningar kring stress och ångest bland unga kvinnor I gymnasieåldern* (Examensarbete). Vasa: Socionom, Yrkehögskolan Novia. Hämtad från <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017061813751>

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början* (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Ellneby, Y. (2000). *Om barn och stress: Och vad vi kan göra åt det*. [Stockholm]: Natur och Kultur.

Elkind, D. (1986). *Nästan vuxen: Tonåringar i kris*. Stockholm: Natur och kultur.

El-Sheikh, M., Tu, K. M., Erath, S. A., & Buckhalt, J. A. (2014). Family stress and adolescents' cognitive functioning: Sleep as a protective factor. *Journal of Family Psychology*, 28(6), 887–896. <https://doi.org/10.1037/fam0000031>

Erling, A. & Hwang, P. (2001). *Ungdomspsykologi: Utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur och kultur.

Folkhälsan. (uå). *Fysisk aktivitet*. Hämtad 29-1-2019, <https://www.folkhalsan.fi/unga/unga/aterhamning-stresshantering/fysisk-aktivitet/>

Freeletics. (2020). *What is stress and what types of stress exist*. Hämtad 2020-01-22 från: <https://www.freeletics.com/en/blog/posts/what-is-stress-and-what-types-of-stress-exist/>

Gandhe, R. J. (2014). Positive stress: Review of relevant theories and an alternative conceptualization. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(3), 260–266.

Gregory K. Fritz, M.D. Editors letter. (2014). Managing Stress in Teens and Adolescents: A Guide for Parents. *Brown University Child & Adolescent Behavior Letter*, 30(4), I–II. <https://doi.org/10.1002/cbl.20210>

Haasjoki, E. (2010). *Mikä sun mieltä painaa?: Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa*. [Helsinki]: SMS-tuotanto.

Hasson, D. (2008). *Stressa rätt!: öka din energi, hälsa och effektivitet*. Stockholm: Viva.

Herman-Stahl, M., Petersen, A.C. The protective role of coping and social resources for depressive symptoms among young adolescents. *J Youth Adolescence* 25, 733–753 (1996). <https://doi.org/10.1007/BF01537451>

Herold, B. (2018). Social Media Use Among Teenagers Is Rising Rapidly. *Education Week*, 38(5), 1–14.

Hiekkaninen, K. (2019, 21 september). Unga österbottningar berättar: så här dåligt mår vi. *Vasabladet* hämtad från <https://www.vasabladet.fi/Artikel/Visa/316371>

Holme, I. M., Solvang, B. K. & Nilsson, B. (1991). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Häggström-Nordin, E. & Magnusson, C. (2016). *Ungdomar, sexualitet och relationer* (Andra [utökade och uppdaterade] upplagan.). Lund: Studentlitteratur.

Hänninen, N., Halme, A. & Kortelainen, J. (2016). Unga och stress: *En kartläggning över samband mellan stress, stresshantering, sömn och fysisk aktivitet hos unga i åldern 16–20 i Suomi* (Examensarbete). Helsingfors: Fysioterapi, Arcada. Hämtad från <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016121620748>

Hwang, P., Frisé, A. & Nilsson, B. (2018). *Ungdomar och unga vuxna: Utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur & Kultur.

Ingman, N. (2018) "*Det är kanske det att man både ska vara som alla andra och ändå en som inte alls är som alla andra*" (Examensarbete) Vasa: utbildningsprogrammet för det sociala området. Hämtad från <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805249991>

Jacka, F.N., O'Neil, A., Opie, R. *et al.* A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med* 15, 23 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>

Johansson, T., Sorbring, E. & Ambjörnsson, F. (2018). *Barn- och ungdomsvetenskap: Grundläggande perspektiv* (Första upplagan.). Stockholm: Liber AB.

Jones, F. & Bright, J. (2001). *Stress: Myth, theory and research*. Harlow: Pearson Education.

Jonsdottir, I. & Börjesson, M. (2013). *Stress: Gen, individ, samhälle* (3. uppl.). Stockholm: Liber.

Kahn Nord, P. (2017). *Bli vän med din stress: ACT - så funkar det*. Stockholm: HarperCollins Nordic AB.

Karlsson, A. (2020, 16 mars). Skolorna stänger, över 70-åringar sätts i karantän och kulturhus stänger - här är regeringens åtgärder mot coronaviruset. Svenska Yle. Hämtad från <https://svenska.yle.fi/artikel/2020/03/16/skolorna-stanger-over-70-aringar-satts-i-karantan-och-kulturhus-stanger-har-ar>

Kataja, J., 2003. *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lang, C., Feldmeth, A. K., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2017). Effects of a physical education based coping training on adolescents' coping skills, stress perceptions and quality of sleep. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 22(3), 213–230. <https://doi.org/10.1080/17408989.2016.1176130>

Lazarus S R. & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, cop

LaRue, D.E., Herrman, J.W., 2008. Adolescent stress through the eyes of high-risk teens. *CNE. Continuing Nursing Education Series*, 34(5), s. 375-380

Lehto, H. E. (2016). *The associations between schoolchildrens fruit and vegetable intake and psychosocial factors shaped by gender, socioeconomic background and an intervention*. Helsinki: University of Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-2466-1>

Lindegård, A., Wastensson, G., Hadzibajramovic, E. et al. *Longitudinal associations between cardiorespiratory fitness and stress-related exhaustion, depression, anxiety and sleep disturbances*. *BMC Public Health* 19, 1726 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8081-6>

Linnéuniversitetet. (2016). *Framtiden oroar ungdomar*. Hämtad 2020-1-23 från https://lnu.se/contentassets/39b4d828ebd14d4db6be77e3a0dfa016/lnu_rapport_yolotillor_o.pdf

Livheim, F., Ek, D., Hedensjö, B., Grossi, G. & Ilste, A. (2017). *Tid att leva: Ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro* (Första utgåvan.). [Stockholm]: Natur & Kultur

Mates D, & Allison KR. (1992). Sources of stress and coping responses of high school students. *Adolescence*, 27(106), 461.

Mei-Yen Chen, Wang, E. K., & Yi-Jong Jeng, 1. (2006). Adequate sleep among adolescents is positively associated with health status and health-related behaviors. *BMC Public Health*, 6(1), 59–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-59>

Mujcic, R., & Oswald, A.J. (2016). Evolution of Well-Being and Happiness After Increases in Consumption of Fruit and Vegetables. *American journal of public health*, 106 8, 1504-10.

Mörelius, E. (2014). *Stress hos barn och ungdom* (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Nelson, A. & Wickström, K. (2018). *Barn- och ungdomsvetenskap: Grundläggande perspektiv* (Första upplagan.). Stockholm: Liber AB.

Nordeman, M. (1999). *Utvecklingsstörning och sexualitet: Sexuella behov och uttrycksformer*. Stockholm: Carlssons

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (4., [uppdaterade] uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Rollenhagen, S. (2019). *Scrollzombies: Hur beroendet av sociala medier styr våra liv*. Jönköping: Ehrlin Publishing.

Sadeh, A., Keinan, G., & Daon, K. (2004). Effects of Stress on Sleep: The Moderating Role of Coping Style. *Health Psychology*, 23(5), 542–545. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.23.5.542>

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist*, 13(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.12>

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J-E. (2008). The Role of Educational Track in Adolescents 'School Burnout: A Longitudinal Study. *British Journal of Educational psychology*, 78(4), 663-689.

Salmela-Aro, K. & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence*, 35, 929-939.

Salmela-Aro, K., Tynkkynen, L., & Vuori, J. (2011). Parents' work burnout and adolescents' school burnout: Are they shared? *European Journal of Developmental Psychology*, 8(2), 215–227. <https://doi.org/10.1080/17405620903578060>

Sandell, T. (2013). ”Tiden går så snabbt när man har bråttom”: - kvalitativ studie om hur ungdomar uppfattar stressen (Examensarbete). Vaasa: Socionom, Novia. Hämtad från <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013101716164>

Statens ungdomsråd. (2016). *Ungdomsbarometern*. Hämtad 2020-17-04 från <https://tietoanuorista.fi/sv/publikationer/ungdomsbarometern-2018-ungas-intresse-for-politik-pa-rekordniva/>

Stranges S, Samaraweera PC, Taggart F, et al Major health-related behaviours and mental well-being in the general population: the Health Survey for England. *BMJ Open* 2014;4: e005878. [doi: 10.1136/bmjopen-2014-005878](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005878)

Suldo SM, Shaunessy E, Thalji A, Michalowski J, & Shaffer E. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: group differences and associations with adjustment. *Adolescence*, 44(176), 925–948.

Terjestam, Y. (2010). *Mindfulness i skolan: Om hälsa och lärande bland barn och unga*. Lund: Studentlitteratur.

Institutet för hälsa och välfärd, (2019), *Enkäten hälsa I skolan 2017 och 2019*. Hämtad 2019-11-06

från https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=200496&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123#

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer* (4., [omarb.] uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapaninen, H., Männistö, S., Sääksjärvi, K. (red.). *Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 – tutkimus*. Helsinki. Institutet för hälsa och välfärd (THL), Rapport 12/2018. Hämtad 2020-02-22, från http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/URN_ISBN_978-952-343-238-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

WHO, (2018). *Physical activity*. Hämtad 2020-01-29, från <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

WHO. (2004). *WHO technical meeting on sleep and health*. Hämtad 2020-01-22 från http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/114101/E84683.pdf

Wrangsjö, B. (2004). *Tampas med tonåringar: Ungdomsutveckling i familjeperspektiv* (2., omarb. utg.). Stockholm: Natur och kultur.

Wrangsjö, B. & Winberg Salomonsson, M. (2006). *Tonårstid: Utveckling, problem och psykoterapeutisk behandling*. Stockholm: Natur och Kultur.

Weich, S., Patterson, J., Shaw, R., & Stewart-Brown, S. (2009). *Family relationships in childhood and common psychiatric disorders in later life: systematic review of prospective studies*. *The British Journal of Psychiatry*, 194, 392–398.

Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan* (2., [rev. och utök.] utg.). Stockholm: Natur och kultur.

Bilaga

Hej! Vi utför en studie om stress i skolan, hemma och i samband med sociala medier. Du är helt anonym när du svarar på våra frågor. Tusen tack för dina svar och för att du hjälper oss i vår forskning! 😊 Hälsningar: Amanda, Ingrid, Sara

1.Kön

Flicka

Pojke

Annat

Skola:

2. Jag känner mig stressad i skolan över skolarbetet

Aldrig

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Alltid

3. Övergången från högstadiet till gymnasiet kändes stressade

Inte alls

Lite

Delvis

Ganska mycket

Väldigt mycket

4. Jag lägger höga krav på mig själv i samband med skolan

Inte alls

Lite

Delvis

Ganska mycket

Väldigt mycket

5. Jag har besökt skolhälsovårdaren eller kuratorn på grund av stress i skolan?

Ja

Nej

6. Vad är det som gör dig stressad i skolan?

	1.stämmer inte alls in på mig	2.stämmer ganska dåligt in på mig	3.stämmer delvis in på mig	4.stämmer ganska bra in på mig	5.stämmer helt in på mig
Läxor/ prov					
Att hitta vänner					
Att följa normer (att passa in)					
Lärarnas krav					
Mina egna krav					
Något annat, vad?					

7. Vad gör du om du känner stress i samband med skolan?

	1. stämmer inte alls in på mig	2. stämmer ganska dåligt in på mig	3. stämmer delvis in på mig	4. stämmer ganska bra in på mig	5. stämmer helt in på mig
Undviker eller skjuter fram problemet					
Planerar (ex. gör to do listor, skriver upp i kalender)					
Prioriterar (ex. gör det viktigaste först)					
Jag känner mig inte stressad av skolan					
Något annat, vad?					

Hem:**8. Jag upplever stress i familjen**

Aldrig

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

9. Jag känner höga prestationskrav hemifrån

Aldrig

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

10. Hemma är en plats jag kan slappna av på

Aldrig

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

11. jag har någon att vända mig till i familjen om jag behöver stöd och hjälp

Ja

Nej

12. Vad är den främsta orsaken till din upplevelse av stress hemma?

	1. stämmer inte alls in på mig	2. stämmer ganska dåligt in på mig	3. stämmer delvis in på mig	4. stämmer ganska bra in på mig	5. stämmer helt in på mig
Föräldrarnas krav					
Mina egna krav					
Familjesituation (Förekommer alkohol/droger, mental ohälsa, nyskilda föräldrar...)					
Ekonomi					
Gräl/bråk hemma					
Något annat, vad?					

Sociala medier:**13. Sociala medier gör mig stressad?**

Aldrig

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

14. Har du någon gång känt dej negativt påverkad av sociala medier?

Ja

Nej

15. Känner du stress över klimatet?

Nej

Lite

En del

Ganska mycket

Mycket

16. Hur upplever du att sociala medier påverkar dig?

	1. stämmer inte alls in på mig	2. stämmer ganska dåligt in på mig	3. stämmer delvis in på mig	4. stämmer ganska bra in på mig	5. stämmer helt in på mig
Utseendekrav					
Fomo ("Fear of missing out" ex: man är konstant uppkopplad för att hålla koll på vad ens vänner gör eller för att inte missa något viktigt)					
Ångest					
Koncentrationssvårigheter (ex. att man blir avbruten i sitt skolarbete)					
Jämförelse med andra					
Sömnsvårigheter					
Något annat, vad?					

Stresshantering:

17. Om jag är stressad, kan jag hantera den bra:

Aldrig

sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

18. Under den senaste månaden har jag känt att jag har haft kontroll över stressiga situationer:

Aldrig

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

19. Har du under den senaste månaden/månaderna varit i situationer där du känt att du inte kunnat hantera de stressiga situationer eller saker som borde göras?

Aldrig

sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

20. Jag känner att jag är mindre stressad/ kan hantera min stress bättre under perioder när jag ätit eller sovit bra, eller tränat regelbundet.

Ja

Om du svarat ja på frågan, vilka av de ovanstående?

Nej

21. Tycker du att du borde lära dig att hantera din stress bättre?

Ja

Nej

22. Hur hanterar du din stress i vardagen?

	1.stämmer inte alls in på mig	2.stämmer ganska dåligt in på mig	3.stämmer delvis in på mig	4.stämmer ganska bra in på mig	5.stämmer helt in på mig
Motionerar					
Gör något jag tycker om					
Pratar med vänner/ familj om det som stressar					
Försöker sova bra					
Mediterar/ gör olika avslappnings övningar					
Äter bra (näringrikt, tillräckligt och regelbundet)					
Jag vet inte hur jag kan hantera min stress					
Något annat, vad?					

23. Har du andra funderingar över stress och stresshantering, skriv gärna ner dina tankar:
