

Stress hos unga kvinnor

En kvalitativ intervjustudie om hur stress påverkar unga kvinnor och vad som orsakar dem stress

Charlitha Oasis

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildningen: Sjukskötare (YH)

Vasa 2024

EXAMENSARBETE

Författare: Charlitha Oasis

Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa

Handledare: Yvonne Sjöberg-Ehn

Titel: Stress hos unga kvinnor - En kvalitativ intervjustudie om hur stress påverkar unga kvinnor och vad som orsakar dem stress

Datum: 22.11.2024

Sidantal: 37

Bilagor: 3

Abstrakt

Syftet med examensarbetet är att undersöka hur stress påverkar unga kvinnor i det vardagliga livet och vad som orsakar dem stress. Frågeställningarna i examensarbetet är: Vad är det som orsakar stress hos unga kvinnor? Hur påverkar stress unga kvinnor?

Skribenten valde att göra en kvalitativ intervjustudie, där den semistrukturerad intervju metoden användes för att samla in material. Intervjuerna genomfördes i mars 2024 och intervjumaterialen analyserades med hjälp av den kvalitativa innehållsanalysen. Som teoretisk utgångspunkt användes Aaron Antonovskys KASAM-teori eller känsla av sammanhang. Fyra unga kvinnor från årskurs nio intervjuades. Informanterna var i åldern femton till sexton och var från samma högstadium.

Resultaten visar att stress påverkar de unga kvinnorna fysiskt, psykiskt och socialt. De vanligaste stressrelaterade symtomen är huvudvärk, tankemässig belastning, minnes- och koncentrationssvårigheter, socialt tillbakadragande, irritation och aggression. Det som orsakar unga kvinnor stress är relaterade med skolan, familjen, sociala sammanhang och känslor som oro och rädsla. De vanligaste stressorererna är höga krav, brist på stöd, jämförelser, konflikter, social ångest och falska nyheter.

Språk: svenska

Nyckelord: stress, unga kvinnor, ungdomar, stressor

BACHELOR'S THESIS

Author: Charlitha Oasis

Degree Programme: Nurse, Vaasa

Supervisor(s): Yvonne Sjöberg-Ehn

Title: Stress in Young Women – A Qualitative Interview Study on How Stress Affects Young Women and What Causes Them Stress

Date: 22.11.2024

Number of pages: 37

Appendices: 3

Abstract

The aim of this thesis is to examine how stress affects young women in everyday life and what causes them stress. The questions in the thesis are: What causes stress in young women? How does stress affect young women?

The author chose to conduct a qualitative interview study, in which the semi-structured interview method was used to collect material. The interviews were conducted in March 2024 and the interview materials were analyzed using the qualitative content analysis. Aaron Antonovsky's KASAM theory or sense of coherence was used as a theoretical starting point. Four young women from grade nine were interviewed. The informants were aged fifteen to sixteen and were from the same high school.

The results show that stress affects young women physically, psychologically and socially. The most common stress-related symptoms are headache, mental strain, memory and concentration difficulties, social withdrawal, irritation and aggression. What causes young women stress are related to school, family, social contexts and emotions such as worry and fear. The most common stressors are high demands, lack of support, comparisons, conflicts, social anxiety and fake news.

Language: Swedish

Key words: stress, young women, adolescence, stressor

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Bakgrund.....	2
3.1	Stress.....	3
3.1.1	Stressorer och stressrespons.....	3
3.1.2	Kamp- och flyktrespons.....	4
3.1.3	Positiv och negativ stress	4
3.2	Ungdomsåren.....	5
3.3	Stress hos ungdomar.....	6
3.3.1	Unga kvinnor	7
3.3.2	Stressrelaterade symtom.....	9
3.3.3	Orsaker till stress.....	10
3.3.4	Skola.....	11
3.3.5	Hemmet	12
3.3.6	Sociala medier.....	12
4	Teoretisk utgångspunkt.....	13
4.1	Känsla av sammanhang – KASAM.....	14
4.1.1	De tre komponenterna och deras relation.....	14
4.1.2	KASAM:s effekt på hälsan	15
4.1.3	Adolescensen.....	16
5	Metod.....	16
5.1	Urval av informanter	16
5.2	Intervju	17
5.3	Kvalitativ innehållsanalys	18
5.4	Etiska övervägande.....	18
6	Resultat.....	20
6.1	Skolstress	21
6.1.1	SkolkraV.....	21
6.1.2	Lärarens krav och förväntningar	21
6.1.3	Brist på stöd i skolan	22
6.2	Familjerelaterad och social stress.....	22
6.2.1	Brist på stöd från föräldrarna.....	22
6.2.2	Konflikter	22
6.2.3	Jämförelse.....	23
6.3	Oro och rädsla.....	23

6.3.1	Social ångest.....	23
6.3.2	Osäkerhet.....	24
6.3.3	Oro för väns frånvaro och falska nyheter	24
6.4	Fysisk och psykisk påverkan av stress.....	25
6.4.1	Kroppsliga symtom.....	25
6.4.2	Tankemässig överbelastning.....	25
6.4.3	Minnes- och koncentrationssvårigheter	26
6.4.4	Negativa känslor.....	26
6.5	Social påverkan av stress.....	26
6.5.1	Socialt tillbakadragande.....	26
6.5.2	Ökad irritation och aggression.....	27
7	Diskussion	27
7.1	Metoddiskussion.....	27
7.2	Resultatdiskussion	29
8	Slutledningen	33
	Referenser.....	34

Bilaga 1. Informationsbrev

Bilaga 2. Samtyckesblankett

Bilaga 3. Intervjufrågor

1 Inledning

I dagens samhälle är det vanligt att känna sig stressad. Samhället förändras snabbt, och stressfaktorerna har ökat över tiden. Ungdomarna får inte tillräckligt med tid för att återhämta sig när det finns alldeles för mycket att göra under ett kort period. Det blir svårt för dem att hålla balansen mellan skola, arbete och fritid.

I vissa länder pågår det krig och konflikter, vilket gör att landets ungdomar inte känner sig säkra eller har möjlighet att gå i skolan. Dåliga och falska nyheter sprids och cirkulerar i bland annat sociala medier som skapar oro. Naturkatastrofer är en annan stressfaktor för ungdomar i vissa delar av världen (Unicef, u.å).

Flera studier har visat att unga kvinnor drabbas mer av stress än unga män och andra åldersgrupper (Valtioneuvosto, 2022). Det finns många olika faktorer till att unga kvinnor upplever stress. Det kan vara på grund av ojämlikhet och könsdiskriminering som kan förekomma bland annat i skolan och i sociala sammanhang. Familjen och samhället har höga förväntningar på unga kvinnor, som upplever att de måste leva upp till skönhetsidealet och kroppsnormer, vilket skapar stress. Sociala medier förstärker detta och ökar kroppsmissnöje när ungdomarna ständigt jämför sig själva med andra. Stress orsakar ångest och depression bland de unga kvinnorna och när de håller allt för sig själva, försämras deras mentala hälsa. Stressrelaterade symtom försämrar även de unga kvinnornas livskvalitet. De unga kvinnorna är självkritiska och strävar efter perfektion (Frisén & Hwang, 2020).

THL (2020) har beräknat hur långvarig stress kan förkorta människornas livstid. Hos män har de kommit fram till att stress kan förkorta livstiden med 2,8 år medan hos kvinnorna med 2,3 år. Därför är det viktigt att genom studier forska mer kring stress och vad som orsakar stress för att förebygga och förhindra försämringen av människans hälsa.

Enligt Unicef (u.å.) är stress bland unga lika vanlig som hos vuxna, men stress kan skilja sig åt mellan de olika åldersgrupperna. Dagens ungdomar mår inte särskilt bra, på grund av att det finns alldeles för många stressfaktorer runt omkring dem. Samhället ställer höga krav på de unga, samtidigt som de unga har höga krav av sig själva. Ungdomarna upplever att föräldrarna inte förstår sig på dem och att deras stress inte tas på allvar. Skolan är alldeles för krävande och ungdomarna är belastade av skolarbete. Sociala medierna förvränger verkligheten och ungdomarna går sällan ut, vilket förvärrar situationen (Folkhälsan, u.å.).

Folkhälsomyndigheten (2024) nämnde att skolstressen har ökat från och med år 2009/2010, bland alla åldrar. I undersökningsresultaten visade det sig att flickor drabbades mer av skolstressen än pojkarna. År 2021 och 2022 kände sig 63 procent av 13-åriga flickor stressade på grund av skolarbete, medan 13-åriga pojkar låg på 40 procent. Bland 15-åriga flickor kände sig 78 procent stressade på grund av skolarbete medan pojkarna låg på omkring 51 procent. Av alla faktorer som nämndes i frågorna var skolprestationen det som orsakade mest skolstress hos båda könen. Genom undersökningen fick man även reda på att med stigande ålder ökade stressen bland skoleleverna.

Enligt statistikmyndigheten (2020) är stress vanligt bland gymnasieeleverna. De vanligaste stressrelaterade symtomen som förekom bland gymnasieeleverna var huvudvärk, magont och sömnbrist. Hos flickorna var magont och huvudvärk de vanligaste stressrelaterade symtomen; 30 procent av flickorna drabbades flera gånger i veckan medan endast 11 procent av pojkarna drabbades av magont och huvudvärk. Sömnbrist förekom lika mycket hos båda könen. Enligt statistiken är stressen bland flickorna nästan tre gånger större än pojkarnas. Stress som orsakades av prov och läxor upplevde 51 procent av flickorna mycket ofta under sin studietid, medan pojkarna låg endast på 19 procent.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att genom en kvalitativ intervjustudie undersöka hur stress påverkar unga kvinnor i det vardagliga livet och vad som orsakar dem stress. Frågeställningarna som kommer att föras fram i studien är:

1. Vad är det som orsakar stress hos unga kvinnor?
2. Hur påverkar stress unga kvinnor?

3 Bakgrund

I den här kapitel kommer olika delar av ämnet stress att tas upp. Stressorer, stressrespons, kamp- och flyktrespons och den negativa och positiva stressen kommer att förklaras närmare. Eftersom denna studie handlar om hur unga kvinnor upplever stress, kommer den att gå djupare in på ungdomsåren och förklara närmare vad det innebär att vara ung kvinna. Sedan tas det upp hurudana stressrelaterade symtom som kan förekomma och vad som orsakar stress hos ungdomarna. Skolan, hemmet och sociala medier har stor påverkan på

stress och tas därför med i kapitlen. Resultaten av tidigare vetenskapliga forskningar kommer även att tas upp i denna del.

3.1 Stress

Begreppet stress är mångsidigt och kan definieras på flera olika sätt (Kahn, 2017, s.59). WHO (2023) definierar stress som ett tillstånd av orolighet eller mental spänning som orsakas av en utmanande situation. I dagens samhälle är ordet ”stress” ett vanligt begrepp som används väldigt ofta. När människor talar om stress kopplar de vanligen det till en upplevelse som väcker frustration och oro. Stress är inte enbart negativt utan har även sina positiva sidor (Arnetz & Ekman, 2013, s.87).

En stressreaktion kan inte direkt kopplas till en stressituation, eftersom människor och även djur reagerar och upplever en stressande situation på olika sätt. Hur en individ reagerar på en stressituation är individuellt. Stressreaktionen kan påverkas av flera olika faktorer, bland annat egna förväntningar på situationen, förmågan att påverka situationen, tidigare stressituationer, hur den dåvarande situationen hanterades och vilka resultat det gav, är vad som bygger upp individens förväntningar på den nya stressituationen (Arnetz & Ekman, 2013, s.25).

Det så kallad alarmsystemet är en slags stressreaktion som finns för att individen ska kunna fokusera och ta sig ur faror. När alarmsystemet aktiveras kan det ofta kännas obehagligt. Den obehagliga känslan är nödvändig och finns där för att få individen att ta itu med utmaningen. Alarmreaktionen är inte alltid nyttig, eftersom individen kan uppfatta den obehagliga känslan som ett kroppsligt fel, det stressiga tillståndet som det medför är vad som kallas för ”stress” i dagens samhälle. Stress är nödvändigt för att människor ska kunna överleva i denna värld. Den obehagliga känslan är där för att individen ska börja ändra på sina levnadsvanor. När individen misslyckas med att ta kontroll över sina problem börjar det påverka hälsan negativt (Arnetz & Ekman, 2013, s.25–26).

3.1.1 Stressorer och stressrespons

Stressor eller stressituation eller stresstimuli är orsaken till att individen stressar. Det är stressresponsen som bestämmer om en situation är en stressor eller inte. Ett exempel kan vara en bilkö, om situationen orsakar stressrespons hos individen innebär det att situationen är en stressor. Stressorer kan bildas av händelser i den yttre och i den inre miljön. Oftast

brukar människor koppla stressorer med situationen i den yttre miljön. Det finns två olika typer av stressorer, olärda och inlärda stressorer. Olärda stressorer är de som har skapats för länge sedan, långt tillbaka i människans historia och som finns för att människor ska kunna överleva en fara. De inlärda stressorerna är de stressorer som individen själv har uppfattat som hotande (Almén, 2017, s.59–51).

Stressrespons eller med andra ord stressreaktion eller stressbeteende är hur kroppen reagerar fysiskt och psykiskt i förhållande till en stressande situation. Stressresponsen upplevs för det mesta negativt men kan även upplevas positivt. Stressreaktionens uppgift är att anpassa och hantera den stressade faktorn som kan vara bland annat en situation där man riskeras att bli skadad, kritiserad eller gå miste om sitt liv (Almén, 2017, s.49–50).

3.1.2 Kamp- och flyktrespons

Kamp- och flyktresponsen finns för att skydda människan från fysiska faror och förbättra överlevnaden i vildmarken. Med responsen är det lättare för människan att snabbt ta sig bort från faror och återhämta sig när faran är över (Almén, 2017). När kamp- och flyktresponsen aktiveras ökar blodtrycket och pulsen, andningen blir kortare och snabbare, musklerna spändare, hörsel och syn skarpare och koaguleringsförmågan ökar (Ellneby, 1999). Koaguleringsförmågan ökar för att risken för förblödning ska minskas om människan skulle skada sig fysiskt. När koaguleringsförmågan ökar är risken för blodpropp högre. Nuförtiden aktiveras kamp- och flyktresponsen mest på grund av psykiska och sociala händelser som gör att människan stressar i onödan. Stressen som håller i sig längre ökar risken för sjukdomar. Stress kan därför vara både skyddande och skadligt för människans hälsa (Almén, 2017).

3.1.3 Positiv och negativ stress

Positiv stress kan vara till exempel när individen hamnar i en utmanande situation, tar utmaningen, får kontroll över situationen och känner sig sedan belönad. Individer som har bra självkänsla, bra bedömningsförmåga och som har kontroll över impulser kan öka egenskaper genom negativa upplevelser. Oftast brukar stressen vara måttlig och kortvarig när man talar om positiv stress, kroppen får då tillräckligt med vila och tid att återhämta sig (Arnetz & Ekman, 2013, s.88).

Kortvarig stress är bra för hälsan. Den är även viktig och nödvändig för att individen skall kunna klara sig i denna värld. Det kan bli svårt för individen att hantera små stressfaktorer i

framtiden om individen har försökt att undvika att hantera stressiga situationer. Därför är det bra och hälsosamt att ibland utsätta sig för stress och sedan återhämta sig. Utan måttlig stress skulle individen inte ha någon motivation eller prestationsförmåga att göra någonting, då är det väldigt svårt att påbörja till exempel läxor eller inlämningsuppgifter. Måttlig stress förbättrar även livskvaliteten och immunförsvaret hos individen (Kahn, 2017, s.63).

Negativ stress innebär att stressen är långvarig och återkommande, och kroppen får då inte tillräckligt med tid att återhämta sig. Den negativa stressen är skadlig för hälsan och kan i det långa loppet öka risken för olika sjukdomar och förkorta individens livstid (Almén, 2017, s.58–60). När kroppen inte hinner återhämta sig försämras minnen och koncentrationen, med tiden kan det leda till utbrändhet och utmattning och senare utvecklas till depression. Förutom kognitiva försämringar, försämras även immunförsvaret som gör att individen lättare blir sjuk. Stressnivån förvärras när kroppen inte får varva ner och vid höga stressnivåer reagerar kroppen starkare vid små stressfaktorer (Kahn, 2017, s.63–65).

Negativ stress kopplas även till situationer där det händer dåliga grejer till individen, individen får inte tillräckligt med stöd från andra människor eller individen har haft tidigare dåliga upplevelser som gör att individen har svårt att kontrollera impulser, bedöma situationen och har ingen tro på att hantera stressituationen. Då individen tappar kontrollen över stressituationen kan det leda till negativa beteenden och orsaka skador på individens normala stressfunktion. Negativ stress kan orsaka allostatisk belastning som innebär att kroppens respons till stressfaktorn inte längre försvinner fastän själva stressorn har försvunnit eller att stressresponsen inte aktiveras vid en upprepad stressor, vilket kan vara mycket farligt för individen (Arnetz & Ekman, 2013, s.89).

3.2 Ungdomsåren

Om man talar om ungdomar menar man dem som inte längre är barn och inte ännu vuxna. Under ungdomsåren fortsätter de fysiska, socioemotionella och kognitiva egenskaperna att utvecklas. För en del ungdomar börjar puberteten först i början av ungdomsåren, medan andra redan har kommit in i puberteten och fortsätter att utvecklas. Med tiden blir ungdomarna köns mogna och börjar tänka på sitt sexliv. Med puberteten följer tillväxten som leder till att de flesta börjar jämföra sig med varandra. I det här stadiet är det viktigt för ungdomarna att få en bra kroppsuppfattning, eftersom kroppsidealen kan få negativa effekter på ungdomarna och kan orsaka bland annat ätstörningar. Ungdomar mellan 13 och 18 år

insjuknar ofta i ätstörningar, de flesta är flickor men sjukdomarna förekommer även hos pojkarna (Hwang & Nilsson, 2011, s.297–304).

I det här stadiet börjar ungdomarna tänka mera konkret och de kognitiva egenskaperna börjar utvecklas. Relationen mellan föräldrarna och tonåringen kan vara kaotiska under denna period på grund av livskriser som förekommer hos båda sidorna. Under ungdomsåren försöker ungdomarna skapa sin identitet, därför blir relationen med jämnåriga viktigare än relationen med föräldrarna. Kompisgrupperna förändras från samma kön och intresse till mer lojala och trovärdiga vänner, med blandning av båda könen där kompisgrupper ofta brukar vara större. När relationen mellan en och ens vänner inte fungerar blir det väldigt smärtsamt för en ungdom eftersom vännerna står närmast under denna period (Hwang & Nilsson, 2011, s.305–319).

Under ungdomsåren är det vanligt att längta efter kärlek och närhet när den sexuella lusten ökar. Under den här perioden försöker ungdomarna hitta sin sexualitet. Att finna sin sexuella identitet kan vara väldigt svårt och invecklat för en del ungdomar. Att våga komma ut, som bland annat homosexuell i en del familjer och kompisgrupper kan fortfarande vara utmanande. Ungdomarna blir mera självständiga, men behöver fortfarande stöd av de vuxna, eftersom de fortsätter att utvecklas. Ungdomar nuförtiden har större påverkan på dagens samhälle jämfört med tiden före andra världskriget, men de framtida kraven har ökat massvis (Hwang & Nilsson, 2011, s.319–324).

Under ungdomsåren är användningen av tobak och alkohol vanligt. Narkotika förekommer även hos ungdomarna, som mest använder cannabis och amfetamin. Under ungdomsåren förekommer även antisociala beteenden, mest bland pojkarna, men även hos flickor. Med antisocialt beteende menas de beteenden som liknar de kriminella, som är problematiska för samhället, men som inte heller är olagliga (Hwang & Nilsson, 2011, s.325–327).

3.3 Stress hos ungdomar

Hos ungdomarna är stress en av de största orsakerna till hälsoproblem. Det har inte gjorts tillräckligt med forskning kring ungdomarna i förhållande till stress och vad den kan ha för skada (Arnetz & Ekman, 2013, s.100). Ungdomarna är offer för drastiska sociala förändringar och höga förväntningar som med tiden har ökat. Det finns många faktorer som orsakar stress hos ungdomar. Det kan vara bland annat skolan, hemmet och sociala medier. Andra orsaker kan vara dålig motion, matvanor och sömn. Då allting är nästan digitaliserat

är de flesta ungdomar nätberoende och många faller offer för nätmobbning. Uppfinningen av internet har många positiva sidor, men för ungdomarna kan det orsaka problem. Ungdomarna som upplever stress har högre risk för depression, skolmisslyckande, kriminalitet och självmord (Arnetz & Ekman, 2013, s.234–235).

Anjum et al. (2022) studerade förekomsten av stressymptom och dess orsaker hos ungdomar i andra stadiet i Bangladesh. Informanterna var ungdomar i åldern 12 till 17, från nio olika skolor på andra stadiet. Av 2355 ungdomar svarade totalt 2313 på frågeformulären. Studien var en tvärsnittsundersökning och formulären som samlades in analyserades med statistisk analys. Resultaten visade att över hälften av de som deltog upplevde stressymptomen som måttliga, medan endast en liten del upplevde höga stressymptom. Flickor stressade mer än pojkarna och orsaken till stressen kunde vara fysisk aktivitet, sömnen och vikten. Även miljön hade påverkan på hur de upplevde stress.

Persike och Seiffge-Krenke (2016) studerade hur ungdomar från fem olika regioner upplevde och hanterade kompis- och föräldrarelaterad stress. Informanterna var högstadiel elever kring 15 år från 18 olika länder. Totalt deltog 4957 ungdomar i enkäten. De insamlade enkäterna analyserades med variansanalys (ANOVA). Resultaten visade att stressnivån orsakad av föräldrar var högre och svårare att hantera än stress som orsakas av vänner. Varifrån ungdomarna är hade även stor inverkan på hur de upplevde stressen och hur de hanterar den. Ungdomar från Sydamerika och Asien upplever den föräldrarelaterade stressen som hög och har svårt att hantera den. Östeuropa och de västerländska länderna upplever minst stress, medan sydeuropeiska ungdomar har den högsta stressnivån av dem alla, men har också den bästa stresshanteringen.

3.3.1 Unga kvinnor

I dagens samhälle upplever allt fler unga kvinnor ensamhet, detta kan bero på att kompisgruppen är liten och känslan av att inte höra någonstans uppstår lätt. Många unga kvinnor som känner sig utanför gemenskapen tar ofta ut sina problem på sig själva, vilket ofta leder till självskadande beteende. Antidepressiva mediciner blir allt vanligare bland de unga kvinnorna, eftersom de behöver hjälp att hantera sin ångest och depression. Unga kvinnor möter fler utmaningar och förväntningar än unga män, med åldern skiftar utmaningarna ofta mellan könen (Folkhälsan, 2023). Skolstress och utseendepress, som kan bland annat orsakas av sociala medier, finns i hög grad bland unga kvinnor (Folkhälsan, u.å.).

De flesta unga kvinnor i dagens samhälle mår psykiskt dåligt, har dålig självkänsla, bantar och utvecklar ätstörningar (Frisén & Hwang, 2020, s.40). Samhället förväntar sig att unga kvinnor är feminina. Det kön och könsroller som omgivningen förväntar sig att de unga kvinnorna ska vara krockar med deras egen identitetsupplevelse. Flickorna upplever högre krav och mindre stöd av lärarna i skolan jämfört med de jämnåriga pojkarna. Flickorna mognar fysiskt, kognitivt och emotionellt tidigare än pojkarna. När flickorna berättar om någonting fokuserar de mer på relationer, oftast är deras berättelser längre, mer känslobaserade och ger mer uttryck. Detta beror på att flickorna i tidig ålder uppmanas att lära sig att ha fokus på sina egna erfarenheter och känslor (Frisén & Hwang, 2020, s.93–105).

Samhället anser att ilska är en känsla som inte passar den kvinnliga rollen. Flickorna upplever stark press att leva enligt könsrollerna och -normen. Flickor som försöker leva enligt könsrollerna och -normen drabbas ofta av depression, kroppsmisshälsa, sämre fysisk hälsa och ätstörningar. I samhället är det manliga egenskaper som har makten, medan kvinnor som har manliga egenskaper blir dömda. Unga kvinnor upplever att de blir dömda för deras frisyr, hur de går, sitter, klär sig, talar och hur de tar plats i samhället (Frisén & Hwang, 2020, s.105–112).

I en del etniska familjer anses flickor ha mindre värde än pojkarna, även om flickan själv inte tycker på det viset. Pojkarna får mer frihet, medan flickorna måste hjälpa till där hemma och ta hand om sina små syskon. Flickor som umgås med pojkar eller som har pojkvän anses vara respektlösa och en skam för hela familjen. De förväntar sig att flickorna ska vara oskuld före giftermålet, för att sedan gifta bort dem med någon i deras egen etniska grupp. Flickorna omskärs för att de ska hållas oskuld och deras bröder har hela tiden koll på deras beteende. Om den unga kvinnan inte längre är oskuld före giftermålet kan hon hotas och även utsättas för våld. Ungdomen får alltså inte forma sitt eget liv utan måste respektera sina föräldrars och omgivningens val (Frisén & Hwang, 2020, s.137–140).

Etniska flickor ansåg att de måste sminka och färga håret för att passa in i den västerländska kulturen, för att få en positiv självkänsla och inte bli dömd av omgivningen. Men att färga håret blont och byta sin identitet till västerländsk tyckte de var överdrivet och förskräckligt. Enligt en studie har det kommit fram att de etniska flickorna var mer nöjda med sitt utseende än de svenska flickorna (Frisén & Hwang, 2020, s.143–144).

Utseendeidealen för unga kvinnor i dagens samhälle är väldigt detaljerade, där smalhetsidealen dominerar. Den porträtterade kvinnokroppen är smal och har väldefinierade muskler. Överviktiga flickor har ofta negativa kroppsbilder av sig själv, är missnöjda med sin vikt, utseende och är rädda för vad andra tycker och tänker om dem. Kroppsmisnöje kan leda till depression, ångest, ätstörning och problem i den sexuella relationen. Flickorna upplever att omgivningen objektifierar deras kroppsdelar, medan sociala medier och utseenderelaterade medier förvärrar och ökar kroppsmisnöje bland dem (Frisén & Hwang, 2020, s.152–161).

Så kallat "fat talk" är ett sorts samtal där de kommenterar illa om sin egen kropp i förväntan att få positiv feedback. Fat talk ökar kroppsmisnöje, eftersom den unga börjar införliva sig i de negativa kommentarer de har sagt om sig själv. För att nå utseendeidealen finns det många mängder produkter på marknaden, som får negativ effekt på ungdomarnas ekonomi (Frisén & Hwang, 2020, s.161). Unga kvinnor i dagens samhälle börjar även ta i bruk dopaminpreparat för att få den så kallade "perfekta kroppen" (Frisén & Hwang, 2020, s.81)

När det gäller sexuella partner får flickorna dåligt rykte om hon har haft flera partner, medan pojkarna beröms för det. Omgivningen anser att flickor inte är lika intresserade av sex som pojkarna. Det leder till att de undviker att uppfylla sina sexuella och kroppsliga behov och upplevelser. Unga kvinnor upplever att de måste vara sexuellt aktiva, samtidigt som de blir dömda för att ha för många sexuella relationer. Enligt en undersökning upplevde många unga kvinnor negativa sexuella erfarenheter under ungdomsåren (Frisén & Hwang, 2020, s.165–173).

3.3.2 Stressrelaterade symtom

Enligt Unicef (u.å.) finns det skillnader mellan hur olika åldersgrupper uttrycker stress. Stressrelaterade symtom hos ungdomarna kan vara både inåt- och utåtvänd (Mörelius, 2014, s.96). Hurdana stressrelaterade symtom en ungdom drabbas av är mycket individuellt. Ungdomarna som upplever stress brukar ofta klaga på symtom som irritation, trötthet, sömnproblem, ångest, värk och motivationslöshet (Arnetz & Ekman, 2013, s.234–235). Stress kan även uttrycka sig som långsammare motorik (Unicef, u.å.). Mardrömmar och svårigheter att somna förekommer även; det leder ofta till trötthet, orkeslöshet och försämrat minne. Den stressade ungdomen kan börja undvika sociala sammanhang, isolera sig själv och strunta i vardagliga sysslor (Unicef, 2022).

Lekande med håret, nagelbitande, skakiga händer och hosta kan även förekomma. Ungdomarna kan även börja vägra att äta, utsätta sig själv för risker och få explosiva och aggressiva beteenden mot sig själv och andra personer runt omkring sig. Ungdomar som håller känslor för sig själva har högre risk att drabbas av depression (Unicef, 2022). Det är normalt i dagens samhälle att ungdomarna som känner sig stressade drar sig till tv-spel, datorspel eller film. Självskadande beteende som att skära sig har ökat bland annat hos unga kvinnor. Andra skadande beteenden är ökad användning av alkohol och droger. Även överdriven hunger och träning kan vara tecken på stress (Mörelius, 2014, s.96).

Strömbäck, Wiklund, Salander Renberg och Malmgren-Olsson (2015) studerade vilka stressrelaterade symtom som förekom bland unga kvinnor vid en svensk ungdomsmottagning med fokus på inre problem som kroppslig uppfattning och självbild. Totalt deltog 47 unga kvinnor i åldern 17 till 25. Data samlades in med hjälp av ASR, SASB och BPQ frågeformulären. De insamlade frågeformulären analyserades med statistisk analys. I resultaten kom de fram till att stress orsakade depression, kroppsliga besvär och ångest hos de unga kvinnorna. Detta leder till uppmärksamhetsproblem, negativ självbild, kroppsligt obehag och misstro.

Thai, Nguyen och Pham (2021) undersökte förekomsten av stress och hanteringsstrategier bland skolbegåvade elever från Le Hong Phong gymnasiet i Vietnam. Totalt deltog 535 elever från 18 klasser i tvärsnittundersökningen. Enkäterna som samlades in analyserades med Stata 14. I resultaten kom de fram till att eleverna som hade högre stressnivåer hade föräldrar som kontrollerar dem eller hade höga akademiska krav på dem. På grund av detta blir eleverna självkritiska, socialt tillbakadragna och önsketänkande. De som hade bäst stresshanteringsstrategier var de elever som hade en bra relation med lärare, kamrater och som deltog i aktiviteter.

3.3.3 Orsaker till stress

Det kan finnas många olika orsaker till att en ungdom upplever stress. Stressen kan orsakas av nya eller oförväntade händelser som t.ex. en anhörigs död. Skolan, hemmet och sociala medier har även stor inverkan på stressen hos ungdomarna. Kraven som läggs på ungdomen och som ungdomen lägger på sig själv kan vara alldeles för stora. Ungdomarna kan ha positiva och negativa tankar och känslor om sig själva, när kroppen fortfarande utvecklas kan de börja jämföra sig med andra eller bli jämförda. Problem i hemmet och skolan kan orsaka stress. Att flytta eller flytta från sitt hemland, hemby, att byta skola eller att föräldrarna

skiljer sig kan ha stor inverkan. Om någon familjemedlem eller nära drabbas av sjukdom kan det orsaka stress. Ekonomiska problem och känslan av osäkerhet i familjen eller på platsen där man bor kan vara en annan stressfaktor (Unicef, u.å.).

Hartson, Hall och Choate (2023) undersökte relationen mellan stressfaktorer, motståndskraft och välbefinnande och försökte identifiera vilka stressorer och motståndskraftsbeteenden som förekom bland studerande. Informanterna var kandidat- och magisterstuderande mellan 18 och 26 år från ett urbant universitet i mellanvästern i USA. Totalt deltog 1 010 studerande i tvärsnittundersökningen. Anonyma webbenkäter samlades in som sedan analyserades genom multipel regressionsanalys och simple slopes-analys. Resultatet visade att motståndskraften inte påverkade sambandet mellan välbefinnande och stressorer. De kom även fram till att de vanligaste orsakerna till stress var ångest, relationer och sömnproblem.

F. Núñez-Regueiro och S. Núñez-Regueiro (2021) undersökte vilka typer av stressorer som framkom bland ungdomar. De använde sig av en systematisk översikt av 18 tidigare studier för att identifiera de vanligaste stressfaktorerna. Sedan använde de kvantitativ innehållsanalys för att analysera enkäterna som de hade samlat in. Totalt deltog 1 568 franska gymnasister i enkäten, medelåldern för dem var 15,5 år. I resultaten framfördes det att negativa och positiva stressorer framkom mycket intensivt bland ungdomarna. Negativa stressorer som framkom var bland annat hälsoproblem, konflikter med föräldrarna, problem med föräldrar, lärare, vänner, romantik och oro för framtiden och skolan. De positiva stressorererna var bland annat fritidsaktiviteter, självupptäckt, skola, prestationer, stöd, romantik, vänskap, familjetillökning och bra stunder med familjen.

3.3.4 Skola

Metoderna i skolan har genom tiden förändrats, skolsystemet är fortfarande likadant medan skolkraven har ökat massvis. Valmöjligheten mellan olika skolor har expanderat, vilket gör att ungdomarna får svårt att ta beslut var och vad de vill fortsätta med i framtiden. Kunskaperna som lärs ut i skolan förväntar samhället att ungdomarna ska ta med sig resten av livet. Under de senaste åren har stress hos ungdomar ökat; det orsakas bland annat av skol- och samhällsförändringar. Mängden informationen som lärs ut är alldeles för stor och ungdomarna får svårt att lära sig när de varken är motiverade eller har något intresse för ämnet. Förutom höga krav från skolan och föräldrarna, har ungdomen höga krav på sig själva. Mängden elever i en klass är alldeles för stort, vilket leder till att det blir svårare för ungdomarna att bli hörda och få tillräckligt med hjälp (Arnetz & Ekman, 2013, s.242–243).

Ungdomar upplever att ett ständigt byte av klassrum, lärare och ämne är stressande. Andra stressfaktorer kan vara jobbiga och högljudda klasskamrater. Stress i skolmiljön kan orsakas av koncentrationssvårigheter, inlärningsvårigheter, problem med sitt utseende, konflikt med familj och vänner, slarvigheter, misslyckanden och känslan av att vara annorlunda. I skolmiljön är även ungdomen rädd för att bli mobbad och bli oförstådd av andra. Ungdomarna är även rädda för att misslyckas i skolan och svika andras och egna förväntningar. (Arnetz & Ekman, 2013, s.242)

3.3.5 Hemmet

Hemmet har en stor inverkan på hur ungdomarna upplever stress. Stressade föräldrar som har fullt upp och som har höga krav på sitt barn i olika skolämnen, kan både orsaka stress och psykiska problem hos den unga. Ungdomarna behöver stöd och råd av sina föräldrar för att bättre kunna hantera stressen som belastar dem. Det är föräldrarnas jobb att motivera och mentalt förbereda dem inför olika situationer i livet. Ungdomarna som inte får tillräckligt med vägledning kan senare i livet få svårare med olika utmaningar och val. Föräldrarna måste lära tonåringen hur hen ska hantera och bemöta olika typer av krav. När föräldrarna inte förstår sig på sina tonåringar eller inte tar deras problem på allvar kan det stressa ungdomen. Därför är det bra om föräldrarna lyssnar, har förståelse, ger tid och hjälper ungdomarna i olika situationer (Arnetz & Ekman, 2013, s.243).

Våld, missbruk och psykisk ohälsa är andra faktorer i hemmet som kan orsaka stress hos den unga. Problemen i hemmet kan försämra tonåringens relation med andra ungdomar och även orsaka svårigheter i skolan fastän den unga i själva verket inte har problem med inläringen. Även hem där ungdomen inte känner sig trygga eller upplever att föräldrarna inte bryr sig om dem kan orsaka stress (Arnetz & Ekman, 2013, s.243–244). En del ungdomar måste lämna sin familj eller sitt hemland på grund av att de vill studera eller jobba i ett annat land (Mörelius, 2014, s.97).

3.3.6 Sociala medier

Nuförtiden är ungdomar beroende av sina smarttelefoner och oftast uppkopplade på sociala medier. Eftersom sociala medier är en plats där ungdomarna kan umgås dygnet runt, spenderar de mer tid där än i det verkliga livet. Fördelarna med sociala medier är många, men för en ungdom som fortfarande utvecklas kan de orsaka stress och andra hälsoproblem (Rollenhagen, 2019, s.67–68). Ungdomarna i sociala medier jämför sig ofta med sina egna

vänner om bland annat popularitet, kompismängd, utseende, livskvalitet och succé. Konsekvensen av att jämföra sig är bland annat avundsjuka och känslan av otillräcklighet (Mörelius, 2014, s.98).

Ungdomarna upplever att de ständigt måste vara på sociala medier för att inte missa något viktigt som t.ex. en kompis meddelande. För dem kan en liten paus från smarttelefonen kännas som en evighet när de är vana att hela tiden vara online och vara tillgängliga. Att få en notifikation stressar den unga om hen inte får se vad det innebär. Ungdomarna upplever att ständigt vara på mobilen och scrolla igenom olika flöden och chatta med sina vänner tar alldeles för mycket tid, vilket gör att andra uppgifter som läxor och vardagliga sysslor lämnas till senare. Hjärnan får aldrig vila, och rädslan för att inte passa in eller att man kommer att missa något är väldigt stor. Att vara ständigt på smarttelefonen ökar risken för att skapa konflikter med sina vänner och familjemedlemmar (Rollenhagen, 2019, s.48–52).

En del ungdomar prioriterar sociala medier över sin sömn och stannar sent uppe. Notifikationer stör sömnen när den unga är ständigt på sin vakt för t.ex. att en kompis kommer att skicka ett meddelande. Notifikationerna är en distraktion som stör koncentrationen i skolan och när ungdomarna håller på med andra sysslor (Rollenhagen, 2019, s.52–70).

Nätmobbing förekommer väldigt ofta i sociala medier, där ungdomarna utsätts för hotande, sårande och våldsamma kommentarer eller inlägg som postats av andra tonåringar. Nätmobbing kan förorsaka en försämring av skolprestationen, som förvärrar stressen hos den unga. Nätmobbing kan även orsaka självmord och måste därför förebyggas (Unicef, 2018). Andra stressfaktorer som förekommer i sociala medier är bland annat falska nyheter. Ungdomarna kan ha svårt att tolka om de är realistiska eller inte (Unicef, 2021).

4 Teoretisk utgångspunkt

I detta examensarbete kommer KASAM-teorin, som står för “Känsla av sammanhang”, som är skriven av Aaron Antonovsky att användas som teoretisk utgångspunkt. Känsla av sammanhang, eller KASAM, fokuserar på hur en individ klarar av att hantera stress och livets motgångar och hur detta påverkar hälsan (Antonovsky, 2005). KASAM-teorin valdes att användas eftersom den är relevant i studien om stress bland unga kvinnor.

4.1 Känsla av sammanhang – KASAM

Antonovsky fick en ny inriktning när han gick igenom resultaten från en undersökning av israeliska kvinnor från olika etniska grupper. Genom många intervjuer och diskussioner med olika forskare och jämförelse med tankar och idéer som andra forskare hade publicerat skapade Antonovsky begreppet KASAM (Antonovsky, 2005, s.15–19). Genom de tre centrala komponenterna mäter KASAM känsla av sammanhang. De tre centrala komponenterna är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Det har visat sig att individer som har hög känsla av sammanhang ”KASAM”, hade höga poäng i de tre centrala komponenterna (Antonovsky, 2005, s.43).

4.1.1 De tre komponenterna och deras relation

Antonovsky kallar den första komponenten för begriplighet. Begriplighet innebär att individen upplever både inre och yttre stimuli som gripbara, att informationen är ordnad, sammanhängande, strukturerad och inte kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad eller oförklarlig. Individer med hög känsla av begriplighet kan ordna och förklara överraskande stimuli och framtida stimuli som förutsägbara. En individ med hög känsla av begriplighet kan göra bland annat krig, död och misslyckande begripbara (Antonovsky, 2005, s.44).

Antonovsky valde att kalla den andra komponenten för hanterbarhet. Hanterbarhet innebär att individen har tillräckligt med resurser för att klara av olika utmaningar. Resurserna kan vara bland annat gud, en partiledare, en läkare, historia, kollegor, vänner, familj m.m. Individen med hög känsla av hanterbarhet tycker inte att livet är orättvist och känner sig inte som ett offer. När olyckliga saker händer i livet kommer individen att komma över det genom att reda ut problemet (Antonovsky, 2005, s.45).

Antonovsky valde att kalla den sista komponenten för meningsfullhet. Han ser begreppet som en motivationskomponent. Antonovsky betraktar krav och problem i livet som bördor som man inte borde vara helt utan. Det är positivt med utmaningar nu och då och därför är det värt att lägga hängivelse, engagemang och energi i utmaningarna. Med meningsfullhet menar Antonovsky inte att t.ex. en närståendes död, allvarliga operation eller avskedande påverkar en individ positivt. Istället för att utmana situationen försöker individen hitta en mening i den och ta sig igenom krisen (Antonovsky, 2005, s.45–46).

Enligt Antonovsky hänger de tre komponenterna ihop med varandra. I olika livssituationer är vissa komponenter starkare och andra svagare, t.ex. i olika sociala roller. Som ett exempel

tog Antonovsky upp hemmafruor. Han berättade att deras begriplighet och hanterbarhet är höga, medan deras meningsfullhet var lägre. Sammanlagt finns det åtta olika typer av förhållanden mellan de tre komponenterna. Antonovsky nämnde att meningsfullheten är den viktigaste komponenten, eftersom utan den skulle hög begriplighet och hanterbarhet vara kortvarigt (Antonovsky, 2005, s.47–50).

4.1.2 KASAM:s effekt på hälsan

Antonovsky nämnde att bara för att en individ har stark KASAM betyder det inte att personen lever ett hälsosammare liv. Individen måste själv välja hälsosammare val, eftersom flera olika faktorer kan påverka de hälsosamma levnadsvanorna. En individ med en hög nivå KASAM förstår sig lättare på sina egna problem och tar det som en utmaning att få det löst. Därmed är det högre chans att individen undviker att röka och använda alkohol för att hålla sig i form samt för att kunna arbeta en längre tid. Individen har även koll på sina hälsobesvär och delar sina bekymmer med andra för att lätta på den mentala belastningen (Antonovsky, 2005, s.203–204).

Enligt Antonovsky har individer med hög KASAM mera anpassningsbara hälsobeteenden än de med svag känsla av sammanhang. KASAM har fysiologiska effekter som senare kommer att påverka individens hälsotillstånd. Styrkan på KASAM avgör hur bra en individ kan förebygga ett problem. De som har stark KASAM undviker att hamna i stressituationer genom att förebygga stimuli som orsakar själva stressen. Individerna med stark KASAM varken förvränger eller negligerar problemet, istället fokuserar individen på vilka resurser som kan tas i situationen - både inre och yttre. Individer med stark KASAM är begripliga inom både kognitiva och känslomässiga termer. Deras vilja är stark som gör att de klarar sig bättre än de som är osäkra och tvivlar (Antonovsky, 2005, s.205–212).

Processen för att stress ska leda till sjukdom tar tid och sker i det centrala nervsystemet. Spänning leder inte alltid till stress utan kan även ha positiva effekter på individens hälsa. KASAM är en egenskap som individen kan ha nytta av. Individen med hög nivå KASAM försöker lösa problemet genom att använda sig av sina känslomässiga, kognitiva och materiella resurser. Individen skyddas av centrala nervsystemet, de neuroendokrinologiska och neuroimmunologiska resurserna. Individens hälsotillstånd påverkas av generella motståndsresurser, motståndsbrister och livssituationen som har rollen att endera förstärka eller försvaga individens KASAM (Antonovsky, 2005, s.213–215).

4.1.3 Adolescensen

Under adolescensperioden känner den unga sig ofta förvirrad och utanför. Ungdomen börjar tvivla över sig själv och få motstridiga känslor gentemot andra och saker runt om sig. Adolescensperioden är ofta kaotisk som leder till att den starkt uppbyggda KASAM som skapades under barndomen rasar ihop. Under adolescensperioden möter ungdomarna återigen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet när världen som de nu uppfattar är fientlig, obegriplig, absurd och främmande. På vilken nivå KASAM hos en ungdom ligger bestäms av en kombination av ungdomens gener, kön, samhällsklass, historia och öde. Enligt Antonovsky får ungdomar som inte har tydliga regler och som får välja fritt i sitt liv mera press än de som följer regler och som har begränsningar i sitt liv. Antonovsky tog även upp att ungdomar i religiösa grupper, som är homogena och som är isolerade från dagens samhälle har en starkt uppbyggd KASAM, men att ungdomarna från samma grupp som blir dömda för ondska, synd och plåga inte klarar sig lika bra (Antonovsky, 2005, s.140–147).

5 Metod

I detta examensarbete har skribenten valt att använda sig av den kvalitativa metoden. Den kvalitativa metoden går ut på att samla in information och hitta förståelse till ämnet i fokus. I den kvalitativa metoden är det endast ett fåtal informanter som väljs ut. Den kvalitativa insamlingsmetoden kan bland annat vara en intervju, bloggar eller berättelser. Skribenten har valt att använda intervjun som insamlingsmetod, specifikt semistrukturerad intervju med öppna frågor. Det blir enklare för informanterna att berätta om stress med hjälp av en intervjuguide eller följdfrågor som stöd. Informanterna kan genom intervjun förklara noggrannare hur stress påverkar dem dagligen och vad som orsakar dem stress med egna ord. Efter att intervjuerna har utförts kommer den kvalitativa innehållsanalysen att användas för att analysera det insamlade intervjumaterialet (Henricson, 2017, s.111–115). Under hela examensarbetsprocessen följs de etiska riktlinjerna.

5.1 Urval av informanter

Syftet var att intervjua unga kvinnor i årskurs nio angående deras stress. Informanterna är personer som skribenten har känt från tidigare eller fått vetskap om från andra. Skribenten har fått informanterna att delta genom att fråga dem direkt via WhatsApp eller genom att låta bekanta fråga dem. På sätt och vis blev det ett bekvämlighetsurval. Inklusionskriterier var att de ska gå i nian, vara kvinnor och ha upplevt en hel del stress.

De utvalda informanterna deltog frivilligt och var öppna med att berätta om sin stress. De kontaktades individuellt via WhatsApp och fick skriftlig (*se bilaga 1*) och muntlig information om vad studien går ut på, hur intervjun kommer att gå till, vilka frågor som kommer att ställas och en försäkran om att allt kommer att hållas privat. Informanterna fick själva bestämma tidpunkten, för att i lugn och ro få mentalt förbereda sig inför intervjun. Totalt var det fyra unga kvinnor som deltog, i femton till sextonårsåldern, från samma skola.

5.2 Intervju

I detta examensarbete användes forskningsintervju som datainsamlingsmetod. Att använda intervju som datainsamlingsmetod är vanligt inom forskningsområden, men metoden kan vara tidskrävande. Den kvalitativa metoden är bra för studier där man vill ha förståelse för ett visst ämne i fokus och för att kunna intervjua måste skribenten först läsa in sig på ämnet (Henricson, 2017, s.153). Skribenten valde ut fyra informanter som skulle besvara frågorna med sina egna ord. Genom intervjun fick skribenten fram olika perspektiv på hur de upplevde stress. (Henricson, 2017, s.143)

Det finns olika typer av kvalitativa forskningsintervju; i denna studie kommer semistrukturerad intervju med öppna frågor att användas. Med den typen av intervju kan man lättare få fram informanternas erfarenheter, känslor och upplevelser. De semistrukturerade intervjufrågorna är strukturerade i en viss ordning, men frågorna kan tas upp vilken ordning som helst. Följdfrågor kan användas som stöd i slutet av intervjufrågorna för att få svaret utvidgat (Henricson, 2017, s.143–145).

Skribenten valde WhatsApp som intervjuforum eftersom ungdomarna umgås där ofta med sina vänner. Det var även för att vara mer flexibel med tiden och för att försäkra att informanterna kände sig trygga och bekväma när de nu fick vara hemma hos sig själva. Informanterna fick själva bestämma om de ville ha på kamera eller inte för att säkerställa deras bekvämlighet. Informanterna informerades och vet om att intervjuerna spelades in under intervjuens gång.

För att få examensarbetets frågeställningar besvarade baserade sig intervjufrågorna (*se bilaga 3*) på studiens frågeställningar. De första frågorna var allmänna om kön och ålder. För att få den första frågeställningen besvarad frågades det först allmänt om vad som orsakar stress hos dem. Sedan ställdes det frågor om hur krav, skola, sociala relationer, sociala medier och stödformer orsakade dem stress. För att få den andra frågeställningen besvarad

ställdes frågor om hur stress påverkar dem fysiskt, psykiskt och socialt. För att få mer ut av intervjun ställdes ett par extra frågor om hur de hanterar stress och vilka stöd de skulle vilja ha för att underlätta stressen. För att få frågorna besvarade med längre meningar och inte med enstaka ord tillades ”motivera” efter ett par frågor. För att se till att frågeställningarna blev besvarade och att informanterna förstod sig på frågorna utfördes en provintervju.

5.3 Kvalitativ innehållsanalys

Den kvalitativa innehållsanalysen kan göras på flera olika sätt och är en metod som kan används för att analysera data. Innehållsanalysen kan användas inom många olika ämnesområden och är en mycket användbar metod, dock är den avancerad och inte den lättaste analysformen. Innehållsanalysen kan göras antingen kvalitativt, kvantitativt eller som en kombination av de båda (Henricson, 2017, s.285). I detta examensarbete är det passligt att använda sig av den kvalitativa innehållsanalysen eftersom den insamlade datamängden från intervjuerna är liten.

Analysformen som används i denna studie är *induktiv*, som innebär att analysen utgår från innehållet i intervjuerna. För att analysera innehållet i intervjuerna kommer *konventionell innehållsanalys* att användas. Konventionell innehållsanalys är en induktiv analys, där de insamlade intervjumaterialen kommer att uppdelas i koder, kategorier och tema (Henricson, 2017, s.290).

Efter att intervjuerna har utförts börjar skribenten med att noggrant lyssna igenom de bandade intervjuerna upprepande gånger för att sedan transkribera innehållet. De transkriberade texterna läggs sedan in i ett Word-dokument, där skribenten har alla intervjutexter på en och samma plats. Sedan färgas de texter som svarar på samma frågeställning med samma färg. Varje färg läggs sedan i varsin kolumn, där varje kolumn besvarar en frågeställning. Texterna sammanfattas sedan till korta ord; detta kallas även för kodning. Sedan läggs liknande koder i gemensamma kategorier för att få ordning på dem.

5.4 Etiska övervägande

Forskningsetiken finns för att människans värde och rättigheter skall kunna skyddas. Den förhindrar att informanterna utnyttjas, såras eller skadas. Deltagarna har självbestämmanderätt som innebär att de själva får bestämma om de vill delta eller inte, och att de har rätt att hoppa av studien när som helst. Skribenten tar forskningsetiken på allvar

för att forskningens reputation ska bibehållas och för att läsarna ska få tillit för själva studien och för högskoleutbildningen (Henricson, 2017, s.57–59). Informanternas personuppgifter och andra material hanteras konfidentiellt och skyddas från utomstående och är endast kända av skribenten. Identiteten mellan informanterna skyddas även (Arene, 2019, s.12).

För att examensarbetet ska få publiceras offentligt måste högskolan som skribenten går i etiskt godkänna studien. För att studien ska etiskt godkännas måste examensarbetet innehålla följande: hur intervjun kommer att genomföras, vilka intervjufrågor som kommer att ställas, hur valet av informanterna hade gått till, hur informanterna informerades och hur samtycket samlades in. Skribenten ska även beskriva hur det insamlade intervjumaterialet kommer att förvaras och när materialet kommer att förstöras. För att minska risken för att någon utomstående ska få tag på deltagarnas information kan skribenten i stället för att lägga namn på filerna lägga siffror (Henricson, 2017, s.147).

När det gäller barn ska man se till att de får information på den nivå som är mest lämplig för dem. Om de är i olika åldrar måste man anpassa informationen enligt deras ålder och kunskap. Om barnen är under femtonårsåldern behöver deltagande godkännas av föräldrarna. Barnets val avgör alltid om hen deltar eller inte; föräldrarna får inte tvinga barnet att delta. Barn mellan femton- och artonårsåldern har egen självbestämmanderätt och behöver inte föräldrarnas underskrift för att delta (Henricson, 2017, s.69).

Alla informanterna var frivilliga att delta och blev informerade om att det var okej att hoppa av studien när som helst. Skribenten försäkrade dem om att allt material kommer att hållas konfidentiellt. De informerades även om att examensarbetet kommer att publiceras i Theseus. Eftersom ungdomarna är över femton år behövde inte deltagandet godkännas av föräldrarna. Ungdomarna skrev under samtyckesblanketterna (*se bilaga 2*) och gav samtidigt muntligt godkännande om deltagande under intervjuens gång. Informationen som skickades ut var lämpligt anpassad till deras ålder.

För att minimera risker och skador bland deltagarna undveks känsliga följdfrågor. Om en känslig fråga ställdes av misstag, försäkrade skribenten informanterna om att det var okej att inte besvara frågan. För att skydda deltagarnas anonymitet såg skribenten till att de insamlade materialen förvarades säkra i dolda arkiv med lösenord. De bandade intervjuerna döptes om med siffror och karaktärer. Deltagarna informerades även om att allt material som har samlats in kommer att förstöras efter att examensarbetet blivit godkänt och laddats upp i Theseus.

6 Resultat

I det här kapitlet kommer resultaten att redovisas från de insamlade intervjumaterialen som transkriberades och sedan analyserades. Respondenterna som intervjuades var unga kvinnor i femton- till sextonårsåldern, som var från årskurs nio. Syftet var att undersöka hur stress påverkar unga kvinnor och vad som orsakar dem stress. Svaren från intervjuerna läggs med som citat för att öka trovärdigheten. De citerade texterna är skrivna med kursiv stil. Underkategorierna som nämns i texterna är skrivna i fetstil.

Kategorier och underkategorier som fördes fram genom den kvalitativa innehållsanalysen delades in i två tabeller. Där tabell 1 (se nedan) besvarar frågeställningen: Vad är det som orsakar stress hos unga kvinnor? Medan tabell 2 (se nedan) besvarar frågeställningen: Hur påverkar stress unga kvinnor?

Tabell 1. Stressorer hos unga kvinnor

Skolstress	Skolkrav Lärarens krav och förväntningar Brist på stöd i skolan
Familjerelaterad och social stress	Brist på stöd från föräldrarna Konflikter Jämförelse
Oro och rädsla	Social ångest Osäkerhet Oro för väns frånvaro och falska nyheter

Tabell 2. Hur stress påverkar unga kvinnor

Fysisk och psykisk påverkan av stress	Kroppsliga symtom Tankemässig överbelastning Minnes- och koncentrationssvårigheter
Social påverkan av stress	Negativa känslor Socialt tillbakadragande Ökad irritation och aggression

6.1 Skolstress

Skolan var en av de största faktorerna till att informanterna upplevde stress. Det kom fram i intervjuerna att både skolarbetet och skolmiljön hade inverkan på hur informanterna upplevde stress. Det som informanterna nämnde i intervjuerna gällande skolstressen kommer att framföras i underkategorierna **skolkraV, lärarens krav och förväntningar** och **brist på stöd i skolan**.

6.1.1 SkolkraV

Alla informanter upplevde att de hade höga krav på sig själva när det gällde prov, presentation och inlämningar. Informanterna strävar efter det perfekta betyget och är rädda att misslyckas samt göra andra eller sig själva besvikna. En del av dem har föräldrar eller lärare som har höga förväntningar på dem; detta leder till att de känner sig skyldiga att göra bra ifrån sig.

”...jag vill ha typ tåj bästa betygen. Jag hatar att di underkänner det på typ sämber än åtta”

”Att prestera bra i skolan. Få bra betyg, mest krav i skolan, prov. Föräldrarna vill att jag ska göra bra, så...”

6.1.2 Lärarens krav och förväntningar

Alla informanter upplevde att lärarna på något sätt orsakade dem stress. En informant tyckte att lärarna stressade henne när de förväntar sig att hon ska kunna svara på alla deras frågor. Informanterna tyckte det var hemskt när lärarna tog dem ut ur klassrummet för att lösa konflikter som har hänt. En informant var bitter över detta och tyckte att lärarna endast gjorde situationen värre än den redan var. Flera av informanterna var rädda att inte vara tillräckligt bra för sina lärare och försökte alltid göra sitt bästa för att bli omtyckta.

”Ja vill int gör nå dåligt i deras ämne, så de tror dåligt av mig.”

”Man tror att man int e tillräckligt bra för lärarna, typ. Åså blir man lite stressad på grund av he, för dom sätter mychi press på en ofta, å vill att man ska svar på alla deras frågor å sånt där, å he kan ibland vara svårt, åså blir man extrem stressad.”

6.1.3 Brist på stöd i skolan

Den största bristen som alla informanter nämnde i intervjuerna var att de fick knappt något stöd från skolans sida. Två av informanterna var bittra när de talade om att skolan knappt kunde ge dem någon stödform. En informant nämnde att hon besökte kuratorn endast en gång under högstadietiden.

”Jag får inget stöd i skolan, vafan är det för bullshit, jag menar jag får inget stöd i skolan.

Hur får man ens stöd i skolan, jag fattar int.”

”Från skolan får man inte en skit...”

6.2 Familjerelaterad och social stress

I intervjuerna kom det fram att olika sociala sammanhang samt familjen orsakade informanterna stress. I sociala sammanhang var de vanligaste stressfaktorerna konflikter och jämförelse, medan i familjen var det mest föräldrarna. Detta kommer att föras fram i underkategorierna **brist på stöd från föräldrarna, konflikter** och **jämförelse**.

6.2.1 Brist på stöd från föräldrarna

Hälften av informanterna förde fram att de fick inget stöd av sin familj. Två av informanterna upplevde att deras mamma orsakade dem stress. En av dem nämnde att hennes föräldrar hade inget krav på henne, vilket hon tror är orsaken till att hon stressar. Den andra informanten upplevde att det var hennes ansvar att ta hand om hela sin familj, när hennes mamma inte längre bor med dem.

”Ingen har krav på mig, mamma och pappa bryr sig inte för de vet ingenting om vitsorden, kollar aldrig heller, så det är som ingenting där, kanske det som gör mig stressig, ingen bryr sig!”

”Föräldrar je för mam min... hon e annorlunda. Å där häim ji för att... ja tar ju hand om hela familjen, för mam min bor ju int kvar.”

6.2.2 Konflikter

Alla informanter upplevde att bråk med kompisar var väldigt stressande, eftersom rädslan att sära eller mista sin vän var stor. En informant nämnde att det var stressande när någon

var arg på henne eller beskyllde henne för något hon inte har gjort. Konflikter med lärarna och med familjemedlemmar upplevde de även som stressande.

”När vi bråkar, när någon blir arg på mig, när någon skyller på mig.”

”Om nån drama händer, det är ju stressigt.”

6.2.3 Jämförelse

Informanterna jämförde sig själva med andra personer i sociala medier som hade samma hobbyer som dem, till exempel spel, ritning och redigering. När de upplever att någon är bättre än dem blir de besvikna över sig själva och tycker att de är helt värdelösa. En av informanterna nämnde att hon jämförde sig själv med sina syskon, eftersom hon upplevde att hon måste vara lika bra som dem.

”Om jag ser många människor börja edita, jag som bara girrrl, girrrl, jag behöver också, men jag orkar int, så stressar jag bara om det istället, men så orkar jag inte göra det till slut, så det är bara sådär. Eller om man ritar, jag har inte ritat i femtio år, å så ser jag att människor ritar och ja som bara “okej...”, å så stressar man.”

”Nå, typ det känns som att man måst va ganska såje bra, å om man har typ syskon så känns det som att man måste vara lika bra som dom, om man int lika bra som dom såje e som att man blir som stressad typ.”

6.3 Oro och rädsla

Oro och rädsla var två av orsakerna till att informanterna upplevde stress. Dessa känslor var kopplade till vissa sociala situationer och sociala medier. Dessa kommer att lyftas fram i underkategorierna **social ångest**, **osäkerhet** och **oro för väns frånvaro och falska nyheter**.

6.3.1 Social ångest

Svaren från informanterna visade att de ofta upplever ångest i sociala situationer. Ungdomarna upplevde att hålla tal inför klassen var skrämmande. Hur de upplevde ångest skiljde sig åt, en del av dem upplevde mer ångest än andra. En av informanterna nämnde att nya miljöer eller konversationer med främmande människor samt telefonsamtal orsakade henne ångest.

”...att prata inför klassen”

”Å så just om ja e konversation me näin ja int känner bra, så övertänker jag allt jag säger till personin. Jag tycker också typ prao e jätte... om du har inte varit tär förr så var det jätte, nervöst. Å jag hatar att tal, asså ja stressar uvi telefonsamtal häila tiden, herregud, kan int tal i telefonsamtal.”

6.3.2 Osäkerhet

De flesta informanterna var rädda att göra fel, eftersom de är rädda att bli dömda av andra. Rädslan att inte vara tillräckligt bra för sina kompisar var stor. Och när de märker att de har gjort något fel, är de rädda att kompiserna kommer att vara arga eller hata dem. En informant var rädd att andra ska tycka att hon var konstig.

”Ja, oftast orsakar människor stress på grund av att jag är jätte rädd att bli dömd för nainting.”

”När man ska ha en gruppprojekt me näin, åså känns e som att man e en gigantisk ick och weird person. Ja väit int rikig liksom. E känns som man e bara som... man bli bara stressa åv e.”

6.3.3 Oro för väns frånvaro och falska nyheter

En informant förde fram att det var oroväckande när en kompis inte hade publicerat på länge i sociala medier. Två av informanterna framförde att nyheter orsakade dem stress. Eftersom ungdomarna ofta är i sociala medier kommer de lättare åt falska nyheter och de har svårt att tolka om nyheterna är falska eller sanna.

”I don't know, like din kompis har inte postat någonting på 50 år och du tror att de är död, jag vet int...”

”Men e väl typ såde man blir ju, man blir ju stressad då man ser dåliga nyheter överallt. Tänk om nånting händer åså blir man stressad övi e typ.”

6.4 Fysisk och psykisk påverkan av stress

Stress påverkade informanterna både fysiskt och psykiskt. I intervjuerna förde informanterna fram olika typer av fysiska symtom. I den psykiska delen svarade informanterna för det mesta likadant, där stresstankarna framfördes som mest besvärliga. I underkategorierna **kroppsliga symtom, tankemässig överbelastning, minnes- och koncentrationssvårigheter** och **negativa känslor** kommer det att föras fram hur stress påverkade informanterna fysiskt och psykiskt.

6.4.1 Kroppsliga symtom

Huvudvärk visade sig vara det vanligaste kroppsliga symtomet bland informanterna. Informanterna nämnde att de ofta drabbades av huvudvärk. Hur de upplevde huvudvärk skiljde sig åt. Hälften av dem upplevde hand- och kroppskakningar när de var stressade. En informant upplevde att hon inte fick tillräckligt med sömn när hon var stresspåverkad. Andra symtom som framfördes var illamående, magsmärtor och hjärtklappningar. Endast en informant upplevde alla kroppsliga symtom.

”Hjärtproblem t.ex. hjärtklappningar, händer svettas och börja skaka... alla fysiska symtom.”

”Jag själv böri typ skak och om e na riktig dåligt får ja illt i magan eller må dåligt, å om jag tänker alldeles fö mychi på e så tar e som nog illt i huvud eller värker na lite, men int som ja, på he sätte.”

6.4.2 Tankemässig överbelastning

Alla informanter upplevde att de tänkte alldeles för mycket på den stressande situationen. När de fastnar i sina tankar märker de att de inte kan bryta sig loss. Stressen ökar när de börjar tänka på att de inte kan sluta tänka på den stressande situationen. På grund av detta kan de inte fokusera på något annat.

”...om det är för mycket stress så börjar jag typ tänka på att jag stressar över det, å så kommer jag typ ingenstans och börjar typ få nån aggression problem.”

”Man tänker på he fö mychi ja vet int riktig, e fasta som i huve åså kan man int alls slut tänk på he...”

6.4.3 Minnes- och koncentrationssvårigheter

Informanterna hade svårt att koncentrera sig på något annat när de kontinuerligt tänkte på den stressande situationen. En informant förde fram att stress påverkade hennes minnesförmåga negativt. En annan informant nämnde att stressen gjorde det svårare för henne att fatta beslut.

”Asså om man gar runt o stressar häilla dajin så kanske man inte riktig kommer igår vad man har gjort han dajin.”

”... när man försöker fokuser på nå annat så kan it man fokuser på e, utan man buri bara tänk på ande saken man je stressa uvi.”

6.4.4 Negativa känslor

Flera informanter upplevde att de mår dåligt av stress. När de är stressade kan de känna sig ledsna, ångestfyllda, rädda och oroliga. De nämnde även att de blir lättare irriterade, arga och aggressiva.

”Umm... mår dåligt, tänker dåligt.”

”...åså kan jag känna me typ ledsen näinting, sånder negativa känslor typ, så blir jag väldigt lätt arg eller typ irriterad på allting runt omkring me.”

6.5 Social påverkan av stress

I intervjuerna framkom det att stress påverkade informanternas sociala liv negativt. Stressen påverkade för det mesta deras sociala relationer. Detta kommer att föras fram i underkategorierna **socialt tillbakadragande** och **ökad irritation och aggression**.

6.5.1 Socialt tillbakadragande

När informanterna är stressade vill de helst undvika att ha kontakt med sina vänner och familjemedlemmar. Informanterna märkte av att de ofta stöter bort andra omedvetet och vill helst inte tala med någon. De väljer att vara tysta eller inte svara på tilltal för att undvika att göra situationen värre än den redan är. En informant nämnde att stressen förvärrades när hon valde att umgås med sina kompisar.

”Je mair tyst... å så kan jag puff bort personer, int me flit men e bara blir så...”

“E känns int som att ja kan va me folk, såde man ork int riktig va me folk, åså vill man int riktigt prat me näin, för e känns man bara lagar saker värr typ.”

6.5.2 Ökad irritation och aggression

Informanterna märkte av att de lätt blev irriterade på andra människor när de var stressade. En informant förde fram att hon gav en ilsken blick när hon var irriterad. En annan informant nämnde att hon kunde få aggressiva beteenden mot sina familjemedlemmar när hon var stressad.

”Om man har mychi på hjärnan så blir man nog ganska irriterad, om typ lil syrran kommer upp och bara “va jeter du”, tå orka man int svar på hon och kolla bara bitch blick på hon ti hon gar iväg.”

“...om någon annan är hemma t.ex. mina syskon så kastar jag häftet på dem istället.”

7 Diskussion

I det här kapitlet kommer skribenten att diskutera metoderna och resultaten. Skribenten kommer att föra fram svagheter och styrkor med de använda metoderna. Resultaten kommer att tolkas med hjälp av bakgrunden, tidigare vetenskapliga artiklar och Antonovskys KASAM (Känsla av sammanhang) -teori som användes som examensarbetets teoretiska utgångspunkt.

7.1 Metoddiskussion

Syftet med metoddiskussionen är att diskutera hur de valda metoderna har hjälpt till att besvara studiens syfte och frågeställningar. I denna del kommer det egna arbetet att kritiskt granskas, och styrkor och svagheter i de valda metoderna kommer att diskuteras. Eftersom studien är kvalitativ kommer begreppen trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet att användas som stöd, för att underlätta diskussionen. (Henricson, 2017, s.412).

Skribenten valde en induktiv studie för att formulera en egen teori och inte utgå från en hypotes från en färdig teori. Den kvalitativa metoden användes för att få en djupare förståelse för hur unga kvinnor upplevde stress. Eftersom endast ett fåtal informanter deltog passade inte den kvantitativa metoden. Eftersom detta var skribentens första forskning, var det för utmanande att välja den blandade metoden som är mer tidskrävande. När en enkätstudie

genomförs är det oftast enbart skribenternas ställda frågor som tas upp, besvaras och framförs i resultatdelen. Skribenten valde därför att använda sig av intervju som insamlingsmetod för att få en djupare förståelse för hur informanterna upplevde stress. Genom semistrukturerad intervju kunde informanternas svar utvecklas genom att ställa följdfrågor. Följdfrågorna anpassades enligt informanten.

För att få förståelse för ämnet som valdes fördjupade sig skribenten i ämnet stress. I bakgrundsdelens beskrevs stress, ungdomar och unga kvinnor. Bakgrundens information hittades i böcker och på webbsidor. Relevanta vetenskapliga artiklar söktes fram i EBSCO och lades med i bakgrunden. För att få en bredare databas valdes även CINAHL och MEDLINE i EBSCO. Endast publikationer från 2015 och framåt inkluderades för att hålla de vetenskapliga artiklarna aktuella. Det var komplicerat att få fram artiklar som enbart handlade om stress och unga kvinnor. Oftast var de kopplade till ett annat ämne eller passade inte riktigt in i examensarbetet. Eftersom det var svårt att hitta artiklar där enbart kvinnor deltog samt handlade enbart om stress, innehöll flera av de utvalda vetenskapliga artiklarna båda könen och behandlade även andra ämnen. Om rätta sökord användes kunde det vara möjligt att hitta passligare vetenskapliga artiklar.

Det som kunde ha gjorts annorlunda med urvalet var att välja informanterna från olika skolor. För att få informationen utökad kunde fler personer ha intervjuats. Det var passligt att enbart inkludera nionde klassen annars skulle studien ha blivit för bred. I början av studien var det meningen att även pojkarna skulle få delta. Eftersom det var svårare att få tag på pojkar, beslöt skribenten att enbart ha med flickor i studien, eftersom flickorna var tillgängliga och lättare att få tag på. Syftet och frågeställningarna ändrades därefter och mer information om unga kvinnor lades med i bakgrunden.

Intervjuerna utfördes i mars 2024. Varje intervju varade i cirka femton till tjugo minuter. Ungdomarna behövde mycket tid på sig för att tänka och skribenten fick förklara en hel del frågor. Irrelevant information som fördes fram i intervjuerna lämnades bort. Efter att intervjuerna hade bandats in och det var dags för transkriberingen, märkte skribenten att inspelningarna endast hade bandat in informanternas röst. Eftersom skribentens egen röst inte kunde höras i inspelningen blev det svårt att veta vilken fråga som informanterna svarade på. Ibland var det även svårt att höra vad de riktigt sa i inspelningen.

Efter att intervjuerna hade utförts, märkte skribenten att informanterna hade svårt att uppfatta en del av intervjufrågorna. Detta kunde undvikas om fler provintervjuer utfördes före själva

intervjun. Frågorna kunde ha omformulerats bättre och några exempel kunde läggas till för att göra det lättare för informanterna att besvara frågorna. För att få längre och mer utbredda svar kunde följdfrågorna vara bättre genomtänkta. Skribenten märkte även att flera av frågorna gick in i varandra och att informanterna fick upprepa vad de redan hade sagt. Vissa frågor som ställdes i intervjuerna var irrelevanta för studien, eftersom de varken svarade på syftet eller frågeställningarna.

Eftersom skribenten valde att ha intervjuerna via WhatsApp påverkades kvaliteten av intervjun. Kroppsspråket och ansiktsuttrycket kunde inte tolkas när alla informanter valde att ha kameran avstängd. Det positiva med genomförandet av intervjuerna via WhatsApp var att informanterna var avslappnade när de fick vara hemma hos sig. Det verkade som att de vågade berätta mer än de skulle ha gjort om de satt ansikte mot ansikte med skribenten i ett rum. Det negativa var att det fanns flera distraherande faktorer i bakgrunden, som påverkade informanternas koncentration och intervjun allmänt.

Att samla in samtyckesblanketterna i pappersform blev invecklat när skribenten inte träffade informanterna i verkligheten. För att underlätta arbetet skickade skribenten samtyckesblanketterna digitalt via WhatsApp. Informanterna fick noggrant läsa igenom innehållet, skriva under och skicka det tillbaka. Metoden var mycket mer effektiv än om samtyckesblanketterna samlades in fysiskt.

För att öka trovärdigheten för studien försökte skribenten förhindra att egna tankar och funderingar kom med i resultaten. Detta gjordes genom att låta bli att övertolka och dra egna slutsatser från det insamlade datamaterialet, samt att hålla sig neutral. För att öka pålitligheten av studien hade skribenten sina bekanta och den handledande läraren att granska examensarbetet. Genom feedback på brister kunde skribenten förbättra innehållet. Den handledande läraren kontrollerade även att resultaten var rimliga. Eftersom detta var skribentens första studie fanns det säkert brister i alla delar och en hel del grejer som kunde ännu ha förbättrats.

7.2 Resultatdiskussion

Syftet var att undersöka hur stress påverkar unga kvinnor och vad som orsakar dem stress. Skribenten ansåg att stress var ett aktuellt ämne i dagens samhälle, där höga förväntningar ställs på ungdomar, speciellt bland unga kvinnor. I den här delen kommer resultaten att

reflekteras med bakgrunden, tidigare forskning och till den teoretiska utgångspunkten KASAM.

Skolan var en av faktorerna till att de unga kvinnorna upplevde stress. I resultaten visade det sig att den största orsaken till stress bland de unga kvinnorna var att de hade alldeles för höga krav på sig själva när det gällde prov, inlämningar och presentationer. Antonovsky (2005) nämnde att krav är nödvändigt för att energi ska läggas på en utmaning. Men när kraven orsakar stress kan det enligt KASAM (Antonovsky, 2005) tolkas som en bristande känsla av hanterbarhet. En möjlig förklaring till detta är att ungdomar börjar stressa när de märker att de inte har tillräckligt med resurser för att nå deras högt uppsatta mål.

De unga kvinnorna upplevde att lärarnas höga krav och förväntningar stressade dem. Enligt KASAM (Antonovsky, 2005) kan detta tyda på en brist på hanterbarhet och meningsfullhet. De unga kvinnorna upplevde även att det var brist på stöd i skolan. Enligt Hwang och Nilsson (2011) är stöd viktigt när ungdomarna fortfarande utvecklas. Brist på stöd kan enligt Arnetz och Ekman (2013) leda till negativ stress. Frisé och Hwang (2020) nämnde i bakgrundsdelens att flickorna upplevde att lärarna hade högre krav på dem och gav dem mindre stöd, jämfört med pojkarna i deras klass.

I resultaten kom det fram att några av informanterna fick inget stöd från sin familj. Utifrån KASAM (Antonovsky, 2005) kan brist på stöd både från hemmet och skolan leda till en minskad känsla av hanterbarhet. I bakgrundsdelens nämnde Arnetz och Ekman (2013) att brist på stöd kan göra det svårare för ungdomarna att hantera stress, och därför är det viktigt att föräldrarna stöder sina ungdomar i svåra situationer. En av informanterna upplevde att det var stressande när ingen hade krav på henne. I bakgrunden nämndes Antonovskys teori (2005) om att ungdomar kan känna sig mer pressade om de inte hade tydliga regler och fick göra vad de vill. Enligt KASAM (Antonovsky, 2005) kan brist på krav minska känslan av meningsfullhet.

I resultaten kom det fram att bråk med vänner var en av de största orsakerna till att de unga kvinnorna upplevde stress, eftersom de var rädda för att såra eller mista sin vän. I tidigare forskning har liknande resultat framförts av F. Núñez-Regueiro och S. Núñez-Regueiro (2021) där de tog upp att problem med vänner kunde orsaka stress. Enligt KASAM (Antonovsky, 2005) kan konflikter med vänner minska känslan av meningsfullhet. I bakgrunden i kapitel 3 nämnde Hwang och Nilsson (2011) att det kan vara väldigt smärtsamt för ungdomar att förlora en vän, när vännerna under ungdomsåren är närmast dem. Enligt

Rollenhagen (2019) kan konflikter med vänner öka när ungdomarna nästan alltid är på sina mobiler.

De unga kvinnorna upplevde att jämförelser med andra orsakade en hel del stress hos dem. I bakgrundskapitlet nämnde Mörelius (2014) att ungdomar kan drabbas av känslor av otillräcklighet och avundsjuka när de jämförde sig själva med sina vänner. I resultaten kom det fram att ungdomarna jämförde bland annat hobbyer och succé, men också jämförelser med sina egna syskon diskuterades. Det som inte framkom i resultaten var jämförande av popularitet, kompismängd, utseende och livskvalitet som Mörelius (2014) även nämnde. Detta kan bero på att ungdomarna som skribenten valde att intervjua inte upplevde dem som stressorer eller kanske berodde det på att intervjufrågorna var bristande. Enligt KASAM (Antonovsky, 2005) kan detta resultat tyda på en brist i begriplighet.

Social ångest var en av orsakerna till att de unga kvinnorna upplevde stress. Liknande resultat framfördes i tidigare forskning, där Hartson et al. (2023) kom fram till att ångest var en av de vanligaste stressfaktorerna. De andra två stressfaktorerna som de nämnde var relationer och sömnproblem. Relationer som en stressfaktor stämde överens med denna studie, men sömnproblem nämnde ingen av informanterna. Informanterna upplevde att nya miljöer, att hålla tal eller att ha ett telefonsamtal med någon de inte känner väl orsakar dem stress. Enligt KASAM (Antonovsky, 2005) kan detta tyda på en brist i hanterbarhet.

Ungdomarna upplevde att falska och dåliga nyheter orsakade dem stress. I bakgrunden nämnde Unicef (2021) att ungdomarna hade svårt att tolka om falska nyheter som förekom i sociala medier var falska eller sanna. Enligt KASAM (Antonovsky, 2005) kan detta tolkas som en låg känsla av begriplighet.

I resultaten kom det fram att huvudvärk var det vanligaste stressrelaterade fysiska symtomet bland de unga kvinnorna. Enligt KASAM (Antonovsky, 2005) kan huvudvärk tolkas som en bristande känsla av begriplighet. Eftersom kroppen har svårt att begripa situationen, tolkar den stressorer som hotande, vilket aktiverar kamp-eller-flyktreaktionen (Almén, 2017) som är orsaken till att huvudvärken uppstår.

De unga kvinnorna upplevde att stress påverkade deras tankar, vilket gjorde att de hade svårt att sluta tänka på den stressande situationen. Enligt KASAM (Antonovsky, 2005) kan tankemässig överbelastning tolkas som en brist i begriplighet, där tankarna har bildats på grund av att ungdomarna hade uppfattat stressorer som obegripliga. Sedan nämnde informanterna att de överdrivna tankarna orsakade dem även minnes- och

koncentrationssvårigheter. Detta kan enligt KASAM (Antonovsky, 2005) tyda på en låg hanterbarhet. Dessa besvär kan ha uppstått till följd av att ungdomarna inte lyckades hantera stressen som orsakade den tankemässiga överbelastningen. Kahn nämnde (2017) i bakgrundskapitlet att minnet och koncentrationen kan ha försämrats på grund av att kroppen inte hade hunnit återhämta sig från stressen. Han nämnde även att det i det långa loppet kan leda till utmattning och depression. Den stressrelaterade koncentrationssvårigheten kan i sin tur förvärra skolstressen, enligt Arnetz och Ekman (2013).

Flera av informanterna upplevde att de lätt blev irriterade när de kände sig stressade, vilket leder till att de undviker sociala sammanhang. Informanterna nämnde även att de kunde omedvetet stöta bort andra och ville helst inte ha kontakt med någon. Gällande detta har även Unicef (u.å.) lyft fram i bakgrunden att ungdomarna isolerade sig själv när de var stressade och att de undvek sociala sammanhang. Enligt Arnetz och Ekman (2013) var irritation ett av de vanligaste symtomen som ungdomarna ofta klagade på när de var stressade. Thai et al. (2021) förde fram i sina resultat att eleverna vars föräldrar hade höga krav eller som hade kontroll över dem, hade de högsta stressnivåerna. Detta ledde till att eleverna blev socialt tillbakadragna, självkritiska och önsketänkande. Informanterna i den här studien var redan självkritiska och önsketänkande före de ens var stressade, samtidigt hade de flesta av informanternas föräldrar inga krav på dem. Detta betyder att de inte blev socialt tillbakadragna på grund av stressen som orsakades av föräldrarnas krav.

En av informanterna nämnde att när hon är påverkad av stress kan hon bli aggressiv både mot andra och mot sig själv. Unicef (2022) tog även upp detta i bakgrundsdelen, där det nämndes att stress kan visa sig som explosiva samt aggressiva beteenden hos ungdomar. Med hjälp av KASAM (Antonovsky, 2005) kan irritation och aggression tolkas som en brist på hanterbarhet. En möjlig förklaring till detta är att när ungdomarna inte får tillräckligt med resurser för att hantera stress kan de bli frustrerade. Frustration kan leda till irritation, vilket i sin tur kan orsaka explosiva beteenden.

8 Slutledningen

Den informationen som jag hade samlat in via intervjuerna tyckte jag besvarade mina frågeställningar och syften. Studien har varit utmanande att utföra, men genom den har jag lärt mig hur ett examensarbete går till. Med den här studien kan man i arbetslivet bättre förstå sig på unga kvinnor som mår dåligt av stress. I den här studien beskrevs vad som orsakade unga kvinnor stress och hur stressen påverkade dem. Det skulle vara intressant om vidare forskning gör en likadant studie där fokus istället är på unga män.

Jag tycker det är synd att de unga kvinnorna inte får det stöd de behöver. Kanske borde skolorna lära eleverna mer om vad stress innebär och hur de ska hantera stress för att må bättre. Mer stödformer borde finnas tillgängliga i skolan och den bör informera eleverna om att de kan få hjälp. Föräldrarna borde bry sig mer om sina barn och ge dem tillräckligt med stöd och vägledning.

Denna studie har varit intressant och jag tycker att jag har fått mer kunskap om stress. Det var intressant att få veta hur de unga kvinnorna påverkades av stress och vad som orsakade dem stress. Eftersom stress kan förkorta livslängden samt orsaka många andra besvär är det viktigt att upptäcka den i tid och förebygga den både hos framtida klienter och även hos vårdarna.

Jag tackar de unga kvinnorna som deltog i denna intervjustudie. Utan dem skulle jag inte ha fått ett intressant ämne. Fastän ämnet har varit brett och svårt lyckades de besvara frågorna utmärkt.

Referenser

Almén, N. (2017). Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder (2:a uppl.). [u.o]: Studentlitteratur.

Anjum, A., Hossain, S., Hasan, M.T., Christopher, E., Uddin, Md.E. & Sikder, Md.T. (2022). Stress symptoms and associated factors among adolescents in Dhaka, Bangladesh: findings from a cross-sectional study. BMC Psychiatry, 22(1),1–11. doi: 10.1186/s12888-022-04340-0

Antonovsky, A. (2005). Hälsans mysterium (2:a uppl.). Stockholm: Natur och kultur.

Arene. (2019). Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskola. Hämtat 13.11.2023. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20F%C3%96R%20EXAMENSARBETEN%20P%C3%85%20YRKESH%C3%96GSKOLOR_2020.pdf?t=1578480382

Arnetz, B. & Ekman, R. (2013). Stress: gen, individ, samhälle (3:e uppl.). Stockholm: Liber AB.

Ellneby, Y. (1999). Om barn och stress: Och vad vi kan göra åt det. (u.pl.): Natur och kultur.

Folkhälsan. (u.å.). Flickor, ensamma ungdomar och minoritetsgrupper behöver uppmärksammas. Hämtat 7.3.2024. <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/forskning-ungas-psykiska-halsa/>

Folkhälsan. (u.å.). Hur kan vi stöda stressade unga. Hämtat 30.10.2023. <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/stress-bland-unga/>

Folkhälsan. (2023). Osäker tid sätter press på unga - många upplever. Hämtat 7.3.2024. <https://www.folkhalsan.fi/nyheter/2023/mars/start-ensamhet/>

Folkhälsomyndigheten. (2024). Skolan (resultat Skolbarns hälsovanor 2021/2022). Hämtat 21.2.2024. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/skolbarns-halsovanor/huvudsakliga-resultat-2021-2022-for-skolbarns-halsovanor/skolan-resultat/>

Frisén, A. & Hwang, F. (2020). Ungdomar och identitet (2:a uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.

Hartson, K.R., Hall, L.A. & Choate, S.A. (2023). Stressors and resilience are associated with well-being in young adult college students. *Journal of American College Health*, 71(3), 821-829. doi: 10.1080/07448481.2021.1908309

Henricson, M. (2017). Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad (2: a uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

Hwang, P. & Nilsson, B. (2011). Utvecklingspsykologi (3:dje uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.

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

Mörelius, E. (2014). Stress hos barn och ungdom. Lund: Studentlitteratur AB.

Núñez-Regueiro, F. & Núñez-Regueiro, S. (2021). Identifying Salient Stressors of Adolescence: A Systematic Review and Content Analysis. *Journal of Youth & Adolescence*, 50(12), 2533-2556. doi: 10.1007/s10964-021-01492-2

Persike, M. & Seiffge-Krenke, I. (2016). Stress with parents and peers: how adolescents from 18 nations cope with relationship stress. *Anxiety, Stress & Coping*, 29(1), 38-59. doi: 10.1080/10615806.2015.1021249

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

Statistikmyndigheten. (2020). Flickor mer stressade än pojkar på gymnasiet. Hämtat 22.2.2024. <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2020/gymnasiungdomars-halsa/>

Strömbäck, M., Wiklund, M., Salander Renberg, E. & Malmgren-Olsson. (2015). Complex symptomatology among young women who present with stress-related problems. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29(2), 234-247. doi: 10.1111/scs.12154

Thai, T.T., Nguyen, T.P.V. & Pham, P.T.T. (2021). Perceived stress and coping strategies in high school gifted students in Ho Chi Minh City, Vietnam. *International Journal of Mental Health*, 50(2), 98-112. doi: 10.1080/00207411.2020.1830610

THL. (2020). Kraftig stress och levnadsvanorna förutspår hur länge vi lever. Hämtat 26.10.2023. <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/-/kraftig-stress-och-levnadsvanorna-forutspar-hur-lange-vi-lever>

THL. (2024). Psykisk hälsa hos barn och unga med flyktingbakgrund. Hämtat 4.3.2024. <https://thl.fi/sv/teman/invandring-och-kulturell-mangfald/halsa-och-valfard/psykisk-halsa-hos-invandrare/flyktingskap-och-psykisk-halsa/psykisk-halsa-hos-barn-och-unga-med-flyktingbakgrund>

Unicef. (2021). Digital misinformation/disinformation and children. Hämtat 29.10.2023. <https://www.unicef.org/innocenti/reports/digital-misinformation-disinformation-and-children>

Unicef. (u.å.). Family separation during crisis. Hämtat 2.3.2024. <https://www.unicef.org/protection/family-separation-during-crisis>

Unicef. (u.å.). How to recognize signs of distress in children. Hämtat 4.3.2024. <https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-to-recognize-signs-of-distress>

Unicef. (2022). How to recognize stress in adolescents. Hämtat 29.10.2023. <https://www.unicef.org/ukraine/en/stories/teens-stress>

Unicef. (2018). Is social media bad for teens' mental health? Hämtat 26.10.2023. <https://www.unicef.org/stories/social-media-bad-teens-mental-health>

Unicef. (u.å.). What is Stress. Hämtat 26.10.2023. <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-stress>

Valtioneuvosto. (2022). Medborgarpulsen i december: Nästan hälften av de unga upplever stress. Hämtat 18.10.2024. <https://valtioneuvosto.fi/sv/-/10616/medborgarpulsen-i-december-nastan-halften-av-de-unga-upplever-stress>

WHO. (2023). Stress. Hämtat 29.10.2023. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Informationsbrev

Hej!

Jag heter Charlitha Oasis och studerar tredje året som sjukskötare på yrkeshögskola Novia i Vasa. Just nu skriver jag ett examensarbete som fokuserar sig på stress hos unga kvinnor i nionde klassen. Syftet med min studie är att undersöka hur stress påverkar unga kvinnor i det vardagliga livet och vad som orsakar dem stress.

Studien är frivilligt att delta och du har rätt att hoppa av studien när du önskar. Alla som deltar är anonyma. Du som deltar kommer att bli intervjuad, intervjun kommer att bandas in för analysen som jag ska göra efter jag har samlat in alla intervjuer ska bli smidigare. Intervjuplatsen är valfritt, enligt var du är mest bekväm med.

Alla personliga uppgifter, informationer och bandningar kommer att bevaras säkra och kommer inte visa till någon annan. Intervjuerna kommer att överföras från tal till skrift och kan citeras i examensarbetet. Den färdiga examensarbete kommer att publiceras i Theseus.

Tack för din deltagande!

Mvh Charlitha

Samtyckesblankett

När du deltar i studien ”Stress bland unga kvinnor” ger du godkännande till att informationen som du ger kommer att få användas i studien.

Du som intervjuas kommer att vara anonym. Dina personliga uppgifter och information förvaras säkert.

Att delta i studien är frivilligt och du kan avbryta deltagande när som helst.

Intervju utförs för att studien ska vara trovärdigt och relevant. Den färdiga examensarbeten kommer att publiceras i Theseus.

Jag deltar i intervjun och tillåter att de information som jag ger får användas i examensarbete:

Underskrift och namnförtydligande

Ort och datum

Ansvarig för studiens:

Underskrift och namnförtydligande

Ort och datum

Intervjufrågor

1. Kön?
2. Ålder?
3. Vad är det som orsakar dig stress?
4. Hur vanligt upplever ungdomarna kring dig stress?
5. Ökar sociala medier stressen hos dig, varför då?
6. Hurdana krav har du på dig själv som orsakar stress?
7. Orsakar skola dig mycket stress? Motivera.
8. Orsakar dina sociala relationer dig stress? Motivera.
9. Får du tillräckligt med stöd?
10. Vilka fysiska, psykiska och sociala symtom uttrycker stressen hos dig?
11. Vad gör du för att underlätta din stress?