

# 18-åriga tjejers stressupplevelser

Av: Sara Persson

---

LUNDS UNIVERSITET

Socialhögskolan

Kandidatuppsats (SOPA63)

Aktuell termin: ht 2012



Handledare: Helena Hansson

## **Abstract**

**Author:** Sara Persson

**Title:** Stress experiences among 18 year old girls

**Supervisor:** Helena Hansson

Today stress is a big problem in the entire world. Many studies show an increase in anxiety and depression among young people. Stress is present in school, at home and at play in both boys and girls. Stress is common as a major part of girl's illnesses. How young people choose to handle their stress is of great importance for their wellbeing. A good self-esteem, training and social support are important for young people to be able to control their stress.

The aim with this study was to explore and analyze what kind of stress experiences 18 year old girls have, what kind of strategies the girls have to counter stress and if they feel that there is help and support available for them. The study was based on interviews with six 18-year-old girls. They are on their last year of high school. The girls feel stress every day. School stressed them most because they have a lot to do, at the same time they want to perform well. All six girls are working outside school, because they want to earn their own money so they can buy what they want. Some of the girls think it's important to look good and be fit. This study showed that girls manage their stress differently. Not all of them have strategies to deal with their stress, but wish they had. All six girls feel that they can get help and support from their families and friends to manage their stress, but some of the girls usually prefer to solve their problems by themselves.

**Keywords:** stress of everyday life, stressed 18-year-old girls, dealing with stress (coping), support and help

**Nyckelord:** stress i vardagen, stressade 18-åriga tjejer, stresshantering (coping), stöd och hjälp

# Innehållsförteckning

1. INLEDNING .....	1
1.1 Problemformulering .....	1
1.2 Syfte och frågeställningar .....	2
2. BEGREPPSDEFINITION .....	3
2.1 Definition av stress .....	3
3. BAKGRUND .....	3
3.1 Stress - ett vanligt förekommande problem .....	3
3.2 Stress bland ungdomar .....	4
3.3 Tjejer och stress .....	5
3.4 Skolan en hög stressfaktor .....	6
3.5 Risk- och skyddsfaktorer .....	7
3.6 Familjen .....	8
3.7 Annan miljö .....	8
3.8 Andra skyddsfaktorer .....	9
3.9 Ungas vuxenstöd .....	9
4. TIDIGARE FORSKNING .....	10
4.1 Känsla av sammanhang (KASAM) .....	10
4.2 Bra och mindre bra strategier för att hantera stress .....	11
5. TEORIER .....	12
5.1 Copingteorin (stresshantering) .....	12
5.2 Resurser .....	13
5.3 KASAM .....	14
6. METOD .....	14
6.1 Metodval .....	14
6.2 Urval och avgränsningar .....	15
6.3 Datainsamlingsmetod .....	16
6.4 Tillförlitlighet (Validitet och reliabilitet) .....	17
6.5 Etiska överväganden .....	17
7. RESULTAT OCH ANALYS .....	19
7.1 Presentation av tjejerna .....	19
7.2 Kodningsrubriker .....	20
7.3 Tjejernas stressupplevelser .....	20
7.3.1 Studiesituation .....	20

7.3.2 Höga prestationskrav .....	21
7.3.3 Arbete – på gott och ont .....	22
7.3.5 ”Utseendenormer” .....	23
7.3.6 Brist på fritid .....	23
7.4 Strategier för att minska sin stress.....	24
7.4.1 Planerar och prioriterar.....	24
7.4.2 Ta tag i saker direkt.....	25
7.4.3 Socialt stöd .....	25
7.4.4 Motion .....	26
7.5. Tillgång till stöd och hjälp.....	27
7.5.1 Stöd att tillgå .....	27
7.5.2 Vill inte berätta allt .....	27
7.5.3 Inget socialt stöd .....	28
7.5.4 Professionell hjälp.....	29
8. SLUTDISKUSSION .....	30
8.1 Höga krav på utbildning leder till en hög nivå av stress.....	30
8.2 Viktigt med gränssättning för att kunna koppla av.....	30
8.3 Normer .....	31
8.4 Strategier – ett måste.....	32
8.5 Bra och mindre bra strategier.....	32
8.6 Socialt stöd – en betydelsefull strategi .....	33
8.7 Erfarenheter av professionell hjälp.....	33
9. KÄLLFÖRTECKNING .....	35
Bilaga 1 - Informationsbrev .....	40
Bilaga 2 - Intervjuguide.....	41



# 1. INLEDNING

## 1.1 Problemformulering

Under 2000-talet lever människan i ett informationssamhälle, vilket innebär att människans inre- och yttre påfrestningar är av en annan karaktär än tidigare decennier (Währborg 2009, s 25-32). I åldersgruppen 16-44 år uppges stress vara en dominerande hälsofara (Währborg 2009, s 25-32). Eftersom stress betraktas som ett vanligt förekommande problem i dagens samhälle, behövs en större och djupare kunskap för att på sikt komma åt problemet.

Stress är framförallt ett ökande problem bland unga människor (Haraldsson 2009, s 11-12). Tonårstiden är en känslig period i livet, på grund av att det under denna tid sker många biologiska och kognitiva förändringar. Samtidigt som tonåringen skall hitta sin roll i relation till livet och sin omgivning (ibid). Barnombudsmanen (Nyberg 2004), har tidigare gjort en enkätundersökning om barn och ungdomars hälsa. Studien visade bland annat att dator och TV tar mycket tid från de unga, samtidigt som de skall sköta skolan och umgås med familjen och vännerna. En del ungdomar tycker att de ställs för höga krav på dem från hemmet och från andra vuxna (ibid).

En folkhälsorapport (2009, s 182-187) som SCB har gjort, visar att ungdomar i åldersgruppen 16-24 år sover sämre under 2000-talet jämfört med hur ungdomar i samma åldergrupp sov under 1980-talet och 1990-talet. Under 1980-talet var sömnproblem vanliga upplevelser hos äldre. Idag är denna problematik vanligast bland ungdomar, framförallt hos unga tjejer (ibid). Karin Schrami, forskare på stressinstitutet i Stockholm, säger via Sveriges radio att stress bland ungdomar ofta beror på livets alla val som skall göras i form av gymnasie- och yrkesval (Sveriges radio 2011). Även ungas användning av mobiltelefoner är en stressfaktor, då många ungdomar är tillgängliga dygnet runt via sina telefoner (ibid).

Gymnasietiden är en stressig tid för ungdomar. Den höga stressen beror framförallt på de höga krav som ställs på ungdomarna (Sears 2006). Enligt en svensk stressforskare beror den höga stressnivån bland svenska gymnasieungdomar, på det svenska skolsystemet, som kännetecknas av att ungdomarna betygsätts efter varje avslutad kurs (Åkerstedt 2012). En

kurs kan vara intensiv och pågå en termin och då gäller det att prestera bra resultat från start till mål. Därmed ökar prestationskraven hos gymnasieungdomar (ibid).

För att uppleva psykiskt välbefinnande och därmed minska risken för stress, är faktorer som trygga miljöer i hem och skola, socialt stöd, sömn, motion, en positiv syn på livet samt en god självkänsla av stor betydelse (Haraldsson 2009, s 12). Även vilka strategier de unga har för att hantera sin stress är av stor betydelse för deras välmående. En strategi kan vara att ta hjälp och stöd från sin omgivning (Karlsson 2007, s 512). Frågan är om ungdomarna får den hjälp och det stöd som de är i behov av? För om så inte är fallet, kommer den psykiska ohälsan bland unga att accelerera med åren. Samt att ungdomarna kommer bära med sig sin psykiska ohälsa in i vuxenlivet, där ofta ännu högre krav och förväntningar väntar dem.

Eftersom stress är ett vanligt förekommande problem hos framförallt unga tjejer kan man ställa sig frågan om hur tjejer hanterar stress. Om de har några bra strategier för att hantera stress. Samt om jag som framtida socionom kommer kunna dra nytta av tjejernas erfarenheter av stöd från det organiserade samhället. Eftersom forskning visar att stress är vanligt förekommande bland gymnasieungdomar och på grund av att de som studerar sista året på gymnasiet snart skall konkurrera om arbeten och utbildningsplatser, samtidigt som ungdomsarbetslösheten i landet är hög (SCB 2012). Något som enligt forskning påverkar ungdomarnas stress och psykiska hälsa (Grafström 2011). Vill jag undersöka 18-åriga tjejers stressupplevelser, deras strategier mot stress samt deras tillgång till stöd och hjälp för att hantera sin upplevda stress.

## 1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka och analysera vad 18-åriga tjejer upplever som stress. Har de några strategier för att hantera sin stress? Finns det en koppling mellan upplevd stress och brist på stöd och hjälp från tjejernas omgivning samt från det organiserade samhället?

- Om 18-åriga tjejer upplever sig stressade, vad anser de att deras upplevda stress beror på?
- Vilka strategier använder de för att hantera eventuell stress?
- Om de anser sig stressade upplever de då vid behov att det finns stöd och hjälp att tillgå?

- Vad bedömer de som det mest centrala stödet för att kunna hantera sin stress?

## **2. BEGREPPSDEFINITION**

### *2.1 Definition av stress*

Stress är ett svårdefinierat begrepp som används inom alla professioner. Inom psykologin och medicin används begreppet som en slags diagnos (Währborg 2009, s 43). På Stressinstitutets hemsida definieras stress som ett fysiologiskt tillstånd av obalans, att någonting är fel som människan behöver justera, liknande det när människan känner hunger eller törst (Lagergren 2012). Stress är ett tillstånd som på sikt kan innebära en hälsofara. När stress uppkommer försöker individen lösa problemet genom att spela modig, väcka skuld känslor eller övertala. En annan strategi är att använda sig av konsekvent problemlösning, som också är det effektivaste sättet att finna balans (ibid). När våra rationella försök inte fungerar reagerar individen med ett biologiskt program och utvecklar kamp- eller flyktbeteende, som kännetecknas av sömnsvårigheter, rastlöshet, irritation, ångest, koncentrationsproblem, minnessvårigheter samt en del fysiologiska besvär som hjärklappning, magont etc. Som på sikt kan leda till fysiologiska och psykologiska sjukdomar (ibid). I denna uppsats kommer jag att använda mig av stress med definitionen ”vardagsstress” som ett mänskligt fenomen (Währborg 2009, s 43). Med ”vardagsstress” definieras stress oftast som tidsbrist, att inte räkna till eller hinna med (ibid).

## **3. BAKGRUND**

### *3.1 Stress - ett vanligt förekommande problem*

Stress betraktas som ett vanligt förekommande problem i vårt moderna samhälle. En förklaring till att stress har blivit ett ökande problem under 2000-talet är att våra liv idag ser annorlunda ut än vad det tidigare har gjort (Währborg 2009, s 34). Tidigare levde människorna i ett naturbrukssamhälle, där hälsoproblematiken till stor del bestod av förslitningsskador på grund av tungt kroppsarbete. Under 2000-talet lever vi i ett informationssamhälle som innebär att det ställs helt andra krav på människans tillgänglighet och flexibilitet, än vad som tidigare gjorts (ibid). Ett vanligt problem i dagens samhälle är den snabba teknikutvecklingen (Währborg 2009, s 64). Allt fler människor lägger ner flera timmar varje vecka framför datorn och mobiltelefonen. Detta har resulterat i att tiden har blivit en bristvara (ibid). Likaså har det moderna teknikanvändandet, lett till en mer otydlig gräns mellan fritid och arbete. På grund av att människan har en hög tillgänglighet via sin



mobiltelefon och internet, vilket resulterar i att många människor läser jobbmail eller ringer jobbsamtal på sin fritid (ibid).

Idag utvecklar många människor fysiologiska- och psykologiska sjukdomar på grund av en hög och intensiv stress (Währborg 2009, s 31). Vad stressen hos den enskilda beror på vet man inte helt säkert, detta på grund av att det är svårt att studera stress och dess orsak, då individen påverkas av både sitt arbetsliv och sitt privatliv (Landgren & Möller 2003). Långtidssjukskrivningarna i Sverige har ökat sedan 1990-talet fram till 2000-talet, vilket innebär en hög kostnad för samhället (Währborg 2009 s 30-31). Många av landets sjukskrivningar beror på stressrelaterade besvär, trots att läkarna har svårt att fastställa symptom som beror på stressrelaterad problematik. För att en läkare skall kunna diagnostisera en patient, måste läkaren hitta objektiva kriterier för sjukdomen. Det räcker alltså inte att patienten som vid somatiska besvär, känner sig sjuk. Dessa kriterier är svåra att finna om individens problematik resulterar i ett stressrelaterat tillstånd (ibid). Trots att stress har varit ett problem en längre tid, finns det fortfarande kunskapsbrist inom området (Stressinstitutet 2009, s 1-2). För att på sikt komma åt problemet kring stress krävs en fördjupad kunskap om stress. Stressforskningen har ett eget institut i Stockholm, där forskningen bland annat fokuserar på att hitta lösningar för att minska antalet långtidssjukskrivna i Sverige, och för att på så sätt minska kostnaderna i landet (ibid).

### *3.2 Stress bland ungdomar*

Många forskare är överens om att stress är ett vanligt förekommande problem bland unga människor. Enligt en artikel från *Scandinavian Journal of Public Health* (Janson 2001, s 103), är antalet 15-åringar i Sverige som har psykosomatiska och stressrelaterade symptom, vanligare under 2000-talet än under 1980-talet. Det mest oroväckande i modern tid är att psykisk ohälsa hos barn och unga har ökat, vilket påverkar samhällets utveckling (Währborg 2009, s 33).

Dagens ungdomar går ofta på fler aktiviteter än vad de egentligen hinner med och kan hantera. Ungdomarna fostras till att de aldrig ska ha tråkigt och att det alltid skall hända något i deras liv. Om man någon gång skulle ha tråkigt, betyder det att man inte duger (Åkerstedt 2012). Barnombudsmannen har tidigare undersökt hur stressade barn och ungdomar i Sverige är. Studien visar att många ungdomar uppvisar symptom som tyder på negativ stress som bland

annat innebär att många ungdomar har svårt att sova och upplever ångest och oro (Nyberg 2003). En annan studie som Barnombudsmannen har gjort visar att barn och ungdomar i Sverige, har för lite tid till återhämtning i sina liv (Nyberg 2004). Studien visar att många unga blir stressade av att många vuxna i deras omgivning stressar. Trots att ungdomar vet att det är viktigt att ge sig tid till sig själv, har de svårt att prioritera sig själv. De har svårt att sätta gränser och sänka sina krav (ibid). Många ungdomar stänger aldrig av sina mobiltelefoner, då de alltid vill vara lättillgängliga (ibid). Även fritiden är en stressfaktor, då många vill hinna med så mycket som möjligt under den tid som de är lediga från skolan (ibid). Enligt en stressforskare kommer ungas stressproblematik att få långsiktiga konsekvenser för samhället. Hur samhället och den enskilde på sikt kommer att påverkas är än så länge oklart (Åkerstedt 2012).

Stress är vanligt förekommande i gymnasieåldern (Rainham 1996). Faktorer som påverkar stressnivån hos gymnasieungdomar förutom skolan, är att det under denna period i livet sker snabba psykiska och emotionella förändringar (ibid). Gymnasietiden är även en tidsperiod då många skall hitta sin identitet. De skall ingå en fungerande relation med en pojk/flickvän samt pröva sin sexualitet (ibid). Ungdomarna befinner sig även i en tidsperiod där de kommer i kontakt med nya situationer att förhålla sig till, som till exempel nya relationer, kontakt med alkohol etc. (ibid). Andra faktorer som påverkar stressnivån är att gymnasieåldern kännetecknas av konflikter med föräldrar och vänner (ibid). Gymnasietiden är en period där ungdomar skall balansera skolarbete, sport, hobby samt ett socialt liv (ibid).

### *3.3 Tjejer och stress*

Tjejer är den mest representativa gruppen med stresssymptom (Rainham 1996). En amerikansk studie visar att tjejer är mer sårbara för stress än vad killar är. Hur det kommer sig vet man inte (ibid). Många tjejer utvecklar depression och ätstörningar på grund av en hög stressnivå (Carter 2011). Enligt en forskare vid Umeå universitet (Wiklund 2010, s 14) beror unga tjejers stresssymptom bland annat på det utseendeideal som råder i dagens samhälle. Enligt vissa normer skall tjejer vara smala, vältränade och se bra ut (ibid). Även media påverkar stressen bland ungdomar genom att de sänder ut budskap om hur man skall bete sig och se ut för att vara så attraktiv som möjligt. Något som framförallt tjejer tar till sig (Åkerstedt 2012).

En folkhälsorapport (Socialstyrelsen, Folkhälsorapport 2009, s 182-187) som SCB har gjort, visar att tjejer i åldersgruppen 16-24 år sover sämre under 2000-talet än vad som gjorts under 1980-talet och 1990-talet. Även killar i samma åldersgrupp och tidsperiod visar tecken på att de sover sämre under 2000-talet. Sömnproblemen är historiskt sett vanligare bland tjejer än killar. Under 1980-talet var sömnproblem vanliga upplevelser hos äldre. Idag är denna problematik vanligast bland ungdomar, framförallt hos unga tjejer (ibid).

Tjejer i åldersgruppen 16-24 år upplever under 2000-talet en större stress, oro, ångest och trötthet än vad samma åldersgrupp gjorde under 1980-talet och 1990-talet. Även bland killarna i samma åldergrupp och tidsperiod, ser vi under en 20-årsperiod en ökning av stress, oro, ångest och trötthet. Killarnas ökning är dock något lägre än tjejernas (ibid). Självordsfrekvensen i åldersgruppen 16-24 år under perioden 1988-2006, har ökat bland tjejer. Antalet självmord är dock vanligast i medelålder (ibid).

Studier pekar på att tjejers stresssymptom är kopplat till faktorer som skola, familj, självkänsla, otrygga miljöer, synen på livet samt vilket socialt stöd den enskilda har (Haraldsson 2009, s 11-12). Interaktionen mellan skolan, hem och fritid påverkar tjejernas psykiska hälsa. Många tjejer har krav på sig att de skall ha pojkvän, prestera bra i skolan samt arbeta för att tjäna egna pengar (Åkerstedt 2012).

Haraldssons studie (2009, s 36-39) visar att tjejer har svårigheter med att prioritera sin vardag och tar ofta på sig ansvar i hemmet, i skolan och på fritiden. Trots att de egentligen inte alltid vill eller orkar. Många tjejer har svårigheter med att sätta gränser samt prioriterar oftast bort sig själv i relation till andra (ibid). Många unga tjejer tycker att återhämtning är viktigt. Viktiga faktorer för att minska sin stress är umgänge med kompisar, tid för fritidsaktiviteter samt tid till eget reflekterande (ibid).

### *3.4 Skolan en hög stressfaktor*

Skolan är en miljö som ungdomar vistas mycket i. Många studier visar att många ungdomar upplever stress på grund av skolan. Enligt en forskare från stressinstitutet i Stockholm upplever många gymnasieungdomar hög press på grund av många läxor och prov (Fredriksson 2010). Värst drabbade av den höga pressen är tjejer. Dock kan det finnas ett mörkertal när det gäller killar och deras välbefinnande, eftersom forskare menar att tjejer är

bättre på att prata om hur det mår än vad killar är (ibid). Många ungdomar vill ha bra betyg samtidigt som de vill uppnå de förväntningar som skolan och föräldrar ställer på dem (ibid). Även Barnombudsmannens undersökning visar att ungdomarnas stressproblematik beror på faktorer i skolan, som många prov på kort tid, stökig skolmiljö samt korta lunchraster (Nyberg 2003). En annan undersökning visar att många ungdomar, särskilt tjejer, som dessutom har högra krav på sig själva, blir stressade över lärarnas krav i skola (Nyberg 2004).

I ett amerikanskt radioprogram säger en stressforskare att gymnasietiden är en mycket stressig period för ungdomarna. Den höga stressen beror framförallt på de höga krav som ställs på ungdomarna (Sears 2006). Enligt en svensk stressforskare beror den höga stressnivån bland svenska gymnasieungdomar, på det svenska skolsystemet. Skolsystemet kännetecknas av att ungdomen betygsätts efter varje avslutad kurs. En kurs kan pågå en termin och då gäller det att prestera från start till mål. Därmed ökar prestationskraven hos bland annat 18-åringar (Åkerstedt 2012). Stress bland gymnasieungdomar är framförallt vanligast bland de studieförberedande gymnasieprogrammen, som naturvetenskaplig- samhällsvetenskapliga programmen (Sandahl & Thörnqvist 2010).

### *3.5 Risk- och skyddsfaktorer*

Individen upplever stress på grund av olika faktorer i den enskildes miljö som till exempel skolan, arbetet, fritidsaktiviteter etc. Det finns dock andra betydelsefulla faktorer som avgör individens sårbarhet för stress (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 65). Därmed är det väsentligt att titta närmare på dessa faktorer, för att öka förståelsen till 18-åriga tjejers stressupplevelser samt för att förstå deras möjligheter till stöd och hjälp.

När en individ upplever stress har den enskilda blivit utsatt för stimuli som individen svarar på genom att framkalla psykologiska- och fysiologiska reaktioner (Almqvist mfl 2003, s 65). Människan har faktorer i sin enskilda miljö som påverkar individens sårbarhet för stress. Dessa faktorer kan utgöra en skydds- eller en riskfaktor för individens sårbarhet för påfrestningar (ibid). Riskfaktorer definieras som faktorer som finns i individens omgivning som kan innebära en risk för den enskildas hälsa (Almqvist mfl 2003, s 66). Med skyddsfaktorer menas faktorer som finns i individens omgivning som har en skyddande verkan för individen (ibid). Forskning visar att en viktig faktor för vilka risk- och

skyddsfaktorer som den enskilda har, är vilka faktorer som finns i familjen. Även de risk- och skyddsfaktorer som finns utanför familjen är av stor betydelse (ibid).

### *3.6 Familjen*

När man pratar om riskfaktorer som kan finnas i en familj, är det oftast faktorer som ensamstående förälder, arbetslös, ekonomiska situation, invandrare, psykisk sjukdom, långtidssjukriven, som utgör en risk för ett barn att utveckla en stor sårbarhet för olika påfrestningar (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 66).

Forskning visar även att den anknytning till sina föräldrar som utvecklas under barnets första levnadsår, är av stor betydelse för hur sårbar en individ blir för att utveckla stress. Om ett barn skall utveckla en trygg anknytning till sina föräldrar, krävs det att föräldrarna är lyhörda och svarar på barnets signaler (Almqvist m.fl. 2003, s 67). Barn behöver även få stimulans från sina föräldrar, vilket kan vara svårt att få om föräldrarna har några av de tidigare nämnda riskfaktorerna, eftersom föräldrarna då är "upptagna" med sig själva och sina problem (ibid). Även barnuppfostran påverkar sårbarheten för ohälsa. En god fostran definieras oftast som kärlek och kontroll (ibid). Om det förekommer psykisk sjukdom, missbruk eller våld i familjen, kan det få allvarliga konsekvenser för samspelet mellan familjemedlemmarna, vilket är en allvarlig riskfaktor. Ett negativt samspel kan innebära att föräldraförmågan brister, vilket ökar risken för att barnet utvecklar en stor sårbarhet för livets påfrestningar (Almqvist mfl. 2003, s 69-70). Även skilsmässa och osämja mellan föräldrar är en riskfaktor. Det är dock relationen mellan barn och föräldrar före, under och efter skilsmässan som är en avgörande faktor för hur allvarlig skilsmässan är, som i sin tur påverkar hur hög riskfaktorn blir (Almqvist mfl 2003, s 71).

### *3.7 Annan miljö*

Forskning pekar på att den miljö som påverkar barnet mest förutom familjemiljön, är där barnet ofta befinner sig, nämligen på förskolan eller i skolan (Almqvist m.fl. 2003, s 75-76). Ett barns relation till sina kompisar utgör en risk- respektive skyddsfaktor för att utveckla en sårbarhet för stress. Mobbing får allvarliga konsekvenser för självkänslan, vilket också påverkar individens stresshanteringsförmåga samt möjligheter till socialt stöd (mer om det i teoridelen) (ibid).

### *3.8 Andra skyddsfaktorer*

Enligt forskning kan en del barn och ungdomar klara sig bra trots att de växer upp med många riskfaktorer (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 78-79). Detta beror på vilken motståndskraft och återhämtningsförmåga som den enskilda har i samband med den påfrestning som individen utsätts för. Detta innebär att de trots sina riskfaktorer har en individuell förmåga att få ut bästa möjliga stimulans i sin miljö med hjälp av ett positivt tänkande samt en tro på en framtida bättring (ibid). Forskning visar att barn som har en bättre problemlösningsförmåga och social kompetens, har lättare att stå emot riskfaktorer. En god social kompetens bidrar till att individen lättare kan skaffa ett socialt skyddsnät att använda sig av i svåra stunder (ibid). Även personer utanför familjen som till exempel en farmor, moster etc. har en skyddande effekt (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 81).

### *3.9 Ungas vuxenstöd*

Eftersom stress är ett samhällsproblem som många unga människor upplever, kan de behöva stöd och hjälp för att hantera sin stress. Frågan är om ungdomar upplever att de har stöd och hjälp att tillgå och om de använder sig av den hjälp som eventuellt finns. I organisationen barnens rätt i samhällets (BRIS) årsrapport för 2012 beskrivs att många barn och ungdomar hör av sig till dem (Johansson & Naucélér 2012, s 11-12). De vanligaste problemen som unga söker hjälp för hos BRIS, är stressrelaterade besvär i form av depression, ätstörningar, självskaðebeteende och självmordstankar (ibid). Nästan 80 % som hör av sig till BRIS är tjejer (Johansson & Naucélér 2012, s 40-41). Rapporten visar att många ungdomar inte berättar om sin problematik för någon annan, än de gånger som de kontaktar BRIS, där ungdomarna är anonyma (Johansson & Naucélér 2012, s 11-12). Anledningen till att unga inte berättar för sin omgivning om hur det mår, är på grund av skuld och skam över att de mår dåligt. Många unga vill heller inte belasta sina föräldrar med sina problem, då de menar att föräldrarna har fullt upp med sina liv (ibid). Rapporten visar även att en del ungdomar är rädda för att deras föräldrar skall bli besvikna över att deras barn mår psykiskt dåligt, vilket resulterar till att de unga inte talar om hur de mår. En del av de ungdomar som behandlas för sin psykiska ohälsa, berättar inte alltid för sin behandlare om hur de egentligen mår. En anledning till det är att ungdomarna har tankar om vad behandlaren förväntas höra från dem, vilket inte alltid överensstämmer med det som ungdomen skulle vilja säga (ibid). Även ungas tidigare erfarenheter av att ha berättat för vuxna om sitt välbefinnande, är en avgörande faktor för om ungdomar kommer ha fortsatt förtroende för vuxna (ibid).

## 4. TIDIGARE FORSKNING

Tidigare forskning visar att en individs känsla av stress beror på olika faktorer i den enskildas miljö (Karlsson 2009, s 508). Den enskilda har risk- och skyddsfaktorer i sin miljö som påverkar den enskildas sårbarhet för stress (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 65). Ett exempel på en risk- eller skyddsfaktor är individens närmsta omgivning, nämligen familjen (ibid). Tidigare forskning visar att de riskfaktorer som kan finnas i en familj är faktorer som ensamstående, arbetslöshet, sjukskrivning, psykisk ohälsa etc. (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 66). Anledningen till att dessa faktorer räknas som riskfaktorer, är på grund av att barn och ungdomar behöver stimulans från sina föräldrar, vilket kan vara svårt att få i en familj som har någon eller några av ovan nämnda faktorer. Eftersom föräldrarna då är ”upptagna” med sin problematik (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 67).

Tidigare forskning visar att den enskilda även påverkas av andra miljöer som till exempel skola och förskola samt av sina kamratrelationer. Hur barn och ungdomars relationer till sina kamrater ser ut, är av betydelse för risken att den enskilda utvecklar en sårbarhet för stress (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 75-76).

Tidigare forskning pekar på att trots att ett barn eller en ungdom växer upp med flera riskfaktorer, kan den enskilda klara sig bra från att utveckla en större sårbarhet för stress. På grund av att den enskilda har en bra motståndskraft och återhämtningsförmåga i samband med den påfrestning som den enskilda ställs inför (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 78-79).

### 4.1 *Känsla av sammanhang (KASAM)*

Tidigare studier visar att en individs *känsla av sammanhang (KASAM)*, har en betydelse för den enskildas förmåga att hantera stress (Karlsson 2007, s 518). Sociologen Antonovsky introducerade begreppet i samband med att han träffade några överlevande kvinnor från koncentrationsläger, som trots omständigheterna mårde bra (Gassne 2008, s 11). Han började studera hur det kommer sig att den del personer upprätthåller en god hälsa trots svåra psykiska påfrestningar och grundade begreppet det *salutogena perspektivet*, en god hälsa samt begreppet KASAM (Gassne 2008, s 12-13). Det innebär att en hög känsla av sammanhang leder till ett högt KASAM, vilket i sin tur leder till en god hälsa och tvärt om (Karlsson 2007, s 518). För att utveckla en hög känsla av sammanhang krävs det att individen uppfattar sin tillvaro som *meningsfull, begriplig* och *hanterbar* (ibid). Med meningsfullhet menas att

individen har områden i livet som är viktiga för den enskilde, samt att man är engagerad i de områden som har en betydelse för den enskilda (ibid). Som ett exempel kan skolan upplevas som meningsfull för många 18-åriga tjejer. Genom att de är engagerade i sitt skolarbete, upplever de ett högt KASAM och därmed minskar risken att utveckla en sårbarhet för stress. Begriplighet förklarar Antinowskij som att individen uppfattar inre- och yttre stimuli som begripliga, att världen kan struktureras och förklaras (ibid). Som till exempel att 18-åriga tjejer förstår det dem studerar att deras skolarbete därigenom blir begripligt för dem. Hanterbarhet är de resurser den enskilda uppfattar att han/hon har till sitt förfogande, för att hantera de svårigheter som individen ställs inför (ibid). Som till exempel att 18-åriga tjejer kan hantera de krav som ställs på dem i skolan eller i andra sammanhang.

#### *4.2 Bra och mindre bra strategier för att hantera stress*

Tidigare forskning visar att det finns bra och mindre bra strategier för att hantera stress. De mindre bra strategierna är de som lindrar stressen för stunden som till exempel att dricka alkohol, gråta, tröstäta, sova mycket etc. (Segal & Smith 2012). Bättre strategier mot stress är att lära sig känna igen stressens signaler med syfte att kunna identifiera sin stress för att sedan hitta lösningar på det som orsakar stressen (Hultberg 2012). En annan effektiv metod är att använda sig av så kallat ”selftalk” som innebär att individen säger positiva meningar till sig själv som till exempel ”Jag tar en sak i taget, det kommer att bli bra”. På så sätt fylls människan med positiv energi (Hammarley 2012). En sämre strategi är att använda sig av en negativ ”selftalk” som till exempel ”det här kommer inte gå”. Eftersom det skapar negativa känslor hos den enskilda, som i sin tur ökar stressen (ibid). Tidigare forskning visar att en bra strategi mot stress är att tänka positivt för att därmed ändra sin attityd och sitt beteende till en positivare riktning (Segal & Smith 2012). Andra effektiva metoder är att skriva en prioriteringslista samt lära sig att säga nej till förfrågningar (ibid). En annan bra stresshanteringsmetod är att fundera över vilka kort- och långsiktiga konsekvenser stressen får för den enskilda, för att på så sätt komma fram till att långsiktig stress för med sig negativa konsekvenser (ibid). Tidigare forskning visar att regelbunden fysisk träning påverkar hjärnans funktioner på ett positivt sätt, genom att hjärnan sänder ut hormoner som ökar vårt välbefinnande och minskar vår stress (Jonsdottir & Lindegård 2007, s 108-109). Tidigare studier visar att mindfulness är en användbar metod för att minimera stress (Frod mfl 2009, s 450-451). Mindfulness går ut på att individen tränar på att fokusera i nuet och på sina känslor, samtidigt som den enskilda lär sig att acceptera sina känslor utan några inslag av att bli



bedömd eller värderande tankar (ibid). Andra användbara stresstrategier är att dagligen göra saker som man får glädje av för att därmed öka sin energi, som till exempel träffa vänner, läsa en bok, gå på bio etc. (Hultberg 2012). Tidigare forskning visar att naturen är en väsentlig plats att vistas i för att minska sin stress (Mårtensson 2012, s 224-225). Genom trädgårdsskötsel, promenader och friluftsliv får människan motion samtidigt som det krävs att den enskilda riktar en stor uppmärksamhet mot naturen. Därmed tvingas människan fokusera i nuet och skingra sina tankar från till exempel sitt arbete (ibid).

## 5. TEORIER

### 5.1 Copingteorin (stresshantering)

Ordet *coping* betyder bemästra på svenska (Joelsson & Larsson 2005, s 66). Teorin förklarar olika sätt att hantera påfrestningar, som till exempel stress (ibid). Detta innebär att det inte är själva upplevelsen i sig som avgör hur hög känslan av stress är, utan hur individen väljer att hantera sin situation (Karlsson 2007, s 501-502). Det finns två coping sätt att hantera stress, genom *problemfokuserad-* (*extern*) och *emotionell-* (*intern*) coping (Karlsson 2007, s 512). Problemfokuserad coping innebär att man identifierar stressen och försöker hitta lösningar för att kunna angripa sin stress, som till exempel genom att ta till kamp eller flyktbeteende, sänka sina krav, lära sig nya beteenden för att handskas med situationen etc. Syftet med problemfokuserad coping är att undanröja stressen (ibid).

Emotionell coping kännetecknas av att individen försöker hantera sina tankar och känslor som uppkommer i samband med stress (ibid). Emotionell coping löser inte själva problemet men det kan få den enskilda att känna sig mindre stressad för stunden. Därmed är emotionell coping en riskfaktor för att utveckla en långvarig stress (ibid).

För att hantera stress genom emotionell coping, kan individen använda sig av *beteendestrategier* och/eller *kognitiva strategier* (Karlsson, 2007 s 512). Med beteendestrategier menas att man till exempel motionerar för att bearbeta sina tankar, mediterar för att finna ro i stunden eller använder alkohol för att dämpa sin ångest. Kognitiva strategier innebär att man omtolkar situationen genom att ändra sitt tankemönster (ibid).

Det finns tre typer av emotionell stress. Den första typen är *grubbleri* som innebär att individen grubblar över sin situation, istället för att agera och göra något åt sin stressade

situation. *Distriktion* är typ nummer två, som karakteriseras av att individen söker sig till behagliga situationer för att samla kraft, som till exempel biografen, träningshallen etc. Den tredje och sista typen är *negativt undvikande*, som ger individen befrielse från stress genom alkoholmissbruk och spänningssökande (ibid).

## 5.2 Resurser

De faktorer som bestämmer hur stressad en individ är och vilken effekt belastningen ger, beror delvis på om den enskilda använder sig av problemfokuserad- eller emotionell coping. Men det beror också på vilka resurser individen har att tillgå (Karlsson 2007, s 513). Det finns tre typer av resurser: *kunskap*, *inre resurser* och *socialt stöd*.

Den första resursen är *kunskap* som är en viktig resurs för människans hälsa (Karlsson 2007, s 513). Hur mycket vi vet om oss själva och om vår omgivning påverkar vårt välbefinnande. Ett sätt att använda sig av kunskap för att hantera sin stressade situation, är att använda sig av sina tidigare erfarenheter. Genom att individen använder sig av sina tidigare erfarenheter, upplever den enskilda situationen som mer kontrollbar. Känslan av att individen har kontroll över sin situation, är en viktig faktor som påverkar stressnivån. Forskning visar att kunskap ger människan en bättre självbild, eftersom det får individen att undvika osäkerhet (ibid).

Den andra resursen är *inre resurser*, som kännetecknas av att individens tankar, känslor och attityder påverkar både människans inställning till sin situation samt individens välbefinnande (Karlsson 2007, s 514). Många forskare har sett samband mellan hur vi tänker i en stressad situation och hur vi klarar av att hantera vår stress (Karlsson 2007, s 521). Studier visar att personer som tänker negativt påverkas mer negativt av situationen, och får större svårigheter med att hantera sin stress, till skillnad från de personer som tänker mer positivt, vilket har motsatt effekt. Människan kan alltid ändra sitt tankemönster och därmed få en bättre stresshanteringsförmåga (ibid).

Den tredje och sista resursen är *socialt stöd*. Vilket socialt stöd som den enskilda har i en stressad situation, har en stor påverkan på individens hälsa (ibid). Man skiljer på fyra sorters socialt stöd som är av betydelse för individens stresshanteringsförmåga (ibid).

*Emotionellt stöd* innebär att man får vänskap, empati och förståelse för sin situation. Oftast är det den närmsta omgivningen som ger det emotionella stödet. Många menar att det är det viktigaste sociala stödet (ibid).

Ett annat socialt stöd är *värderande stöd*, som kännetecknas av att den enskilda får positiv och negativ kritik från sin omgivning. Med andras synpunkter på situationen kan den enskilde lättare hantera och i vissa fall ändra sitt beteende (ibid).

Det tredje sociala stödet är *informativt stöd*, som innebär att den enskilda får råd från sin omgivning om hur han/hon skall handskas med sin situation (ibid).

Den fjärde och sista sociala stödet är *instrumentellt stöd*. Detta stöd är mer av praktisk natur, som hjälp att städa, tvätta etc. (ibid).

### 5.3 KASAM

KASAM är en teori om att individens känsla av att befinna sig i ett sammanhang har en betydelse för den enskildas sårbarhet för att hantera stress (Karlsson 2007, s 518). En hög känsla av sammanhang leder till en mindre risk att utveckla en sårbarhet för stress, och tvärtom (ibid). För att utveckla en hög känsla av sammanhang krävs det att individen uppfattar sin tillvaro som *meningsfull, begriplig och hanterbar* (ibid). Med meningsfullhet menas att individen har områden i livet som är viktiga för den enskilde, samt att man är engagerad i dessa områden (ibid). Begriplighet kan förklarars som att individen uppfattar inre- och yttre stimuli som begripliga, att världen kan struktureras och förklaras (ibid). Hanterbarhet är de resurser den enskilde uppfattar att han/hon har till sitt förfogande, för att hantera de svårigheter som individen ställs inför (ibid).

## 6. METOD

### 6.1 Metodval

Enligt Bryman (2008 s 413) är kvalitativa studier en metod att föredra om man vill fördjupa sig i den tillfrågades upplevelser och verklighet. Eftersom jag vill undersöka 18-åriga tjejers upplevelser kring stress, deras tillgång till stöd och hjälp samt deras strategier för att hantera sin eventuella upplevda stress, har jag valt att använda mig av kvalitativ metod i form av intervjuer. På grund av att kvalitativ metod i form av intervjuer är en bra metod att använda

sig av om man vill fördjupa sig i det tillfrågades upplevelser och verklighet (Bryman 2008, s 413). Eftersom jag vill fördjupa mig i tjejernas upplevelser och verklighet kring stress, har jag använt mig av semistrukturerade intervjuer, som går ut på att frågorna är något specificerade samt att respondenterna har en möjlighet att prata fritt och fördjupa sina svar utifrån sina upplevelser (May 1997, s 148-154). Enligt Bryman (2008, s 415) är semistrukturerade intervjuer en flexibel intervjuemetod som gör att den intervjuade kan svara öppet och uppriktigt utifrån sina upplevelser (ibid). Dock finns det kritik riktat mot kvalitativ metod och semistrukturerade intervjuer som är omöjliga att undgå, som att respondenten påverkar sitt svar utifrån hur hon tolkar de frågor som ställs, samt att intervjupersonen väljer att svara på det hon anser är viktigt, vilket minskar undersökningens trovärdighet (Bryman 2008, s 415). Min undersökning hade kunnat bygga på enkätstudier, men eftersom jag inte har tillräckligt med kunskap om hur frågorna skall formuleras och eftersom mitt intresse är att tolka och analysera, är kvalitativ metod i form av intervjuer att föredra. Även om det finns litteratur som betonar mitt syfte och mina frågeställningar, vill jag ta reda på om de tjejer som jag har intervjuat betonar detta. Andra faktorer som påverkar mitt val av metod är de nackdelar som Bryman skriver om (2008, s 229-330), att man via enkätstudier inte kan hjälpa de tillfrågade med en fråga som de inte förstår, som lätt leder till att respondenterna hoppar över vissa frågor, som i sin tur leder till bortfall. Vidare skriver Bryman (ibid), att det är svårt att ställa många frågor utan att respondenterna tröttnar på frågorna, då många frågor kan leda till ett ökat bortfall. För att undvika dessa nackdelar samt för att min undersökning syftar till att fördjupa mig i tjejernas upplevelser av stress, är kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer att föredra.

## *6.2 Urval och avgränsningar*

Undersökningen bygger på semistrukturerade intervjuer med sex 18-åriga tjejer, alla födda 1994. Tjejerna studerar sista året på olika gymnasieskolor och program i en stor stad. Majoriteten av tjejerna studerar samhällsvetenskaplig linje.

En begränsning med undersökningens resultat är att det inte representerar alla 18-åriga tjejer. De tjejer som jag har intervjuat känner varandra mer eller mindre. De kommer från samma storstad, har liknande uppväxtförhållanden, har samma kulturella bakgrund samt har liknande normer och värderingar. Detta påverkar självfallet resultatet, på så sätt att det inte går att generalisera att alla 18-åriga tjejer hade svarat likadant på mina frågor. Detta dilemma har alla

kvalitativa forskare, då kvantitativa forskare har kritiserat kvalitativa metoder på grund av att den grupp människor som intervjuas inte är representativa för en hel population (Bryman 2008, s 369). Därmed blir resultatet enligt kvantitativa forskare inte helt trovärdigt (ibid).

### 6.3 *Datainsamlingsmetod*

Bryman (2008 s 432) skriver om urval, där han nämner begreppet *snöbollsurval* som en metod att använda sig av för att välja vilka man vill intervjua. Med begreppet menas att man kommer i kontakt med personer att intervjua via någon annan (ibid). I mitt fall har jag kommit i kontakt med tjejerna via en av mina bekantas bekanta. Kontakt med tjejerna skedde först och främst via mail där jag presenterade mig, uppsatsens syfte och frågeställningar samt de etiska principerna (se bilaga). Därefter fick tjejerna betänktetid om de ville medverka i min undersökning. Svartsbesked från tjejerna gavs antingen via mail eller sms, där vi sedan bokade tid för separata intervjuer. Fyra av sex intervjuer ägde rum på ett café i en stor stad. Medan två av intervjuerna skedde via telefon. Bryman (2008, s 428) skriver att inspelning av intervjuer är att föredras på grund av att det förbättrar vårt minne, som i sin tur underlättar när man skall analysera respondenternas svar. Han tar även upp en nackdel med att spela in intervjuer, nämligen att intervjupersonerna kan bli hämmade av att samtalet spelas in (ibid). Jag övervägde för- och nackdelar med att spela in intervjuerna och valde till slut att endast föra noggranna anteckningar, där jag i stort sett skrev ner ordagrant vad tjejerna svarade. På grund av risken att tjejerna skulle bli hämmade av en inspelningsutrustning och därmed inte svara öppet och uppriktigt, vilket hade kunnat resultera till att jag inte hade fått tillräckligt med information som jag skulle behöva för att göra en bra analys. Enligt Bryman (ibid) är det obligatoriskt att spela in samtalsanalys och diskursanalys. Eftersom jag inte har gjort något av dessa två nämnda studier, har jag själv kunnat bestämma vad jag anser är det bästa för min undersökning. Transkriberingen skedde i nära anslutning till varje intervju, då jag hade intervjun som färskast i mitt minne. Utifrån Bryman (2008, s 242), skall kodningen av intervjuer ske med hjälp av mönster i det kodade materialet, som besvarar undersökningens syfte och frågeställningar, därför kodade jag mitt material utifrån min uppsats syfte och frågeställningar. Sedan jämförde jag likheter och skillnader mellan intervjuerna för att hitta intressanta nämnare att analysera.

#### *6.4 Tillförlitlighet (Validitet och reliabilitet)*

Enligt Bryman (2008 s 49) används begreppet *reliabilitet* i samband med forskning, med syfte att mäta om en undersöknings resultat är stabilt. Detta görs genom att man gör om undersökningen på nytt, för att därmed se om resultatet blir detsamma och hur det påverkas av slumpmässiga eller tillfälliga förutsättningar. Denna metod är dock vanligast inom kvantitativa undersökningar (ibid). Bryman (2008, s 21) skriver att man som lyssnare inte intar en neutral roll, vilket i sin tur påverkar undersökningens reliabilitet (ibid). Enligt detta argument påverkar jag undersökningens reliabilitet. Därmed måste jag vara medveten om detta problem genom att jag måste skilja på mina erfarenheter och på mitt insamlade material, genom att vara noggrann med att endast analysera det resultat som min undersökning grundar sig i. Enligt Bryman (2008, s 254-355) ökar man uppsatsens reliabilitet genom att respondenterna får ta del av resultatet, och därmed ha möjlighet att bekräfta att forskaren har uppfattat deras verklighet på rätt sätt. Utifrån detta argument har jag skickat mitt sammanställda resultat till de tjejer som jag har intervjuat, för att därmed öka uppsatsens reliabilitet.

*Validitet* är ett annat viktigt begrepp inom forskningen (Bryman 2008, s 50). Validitet är ett mätvärde som kontrollerar att man i en undersökning mäter det man avser att mäta. Detta begrepp används mest inom kvantitativa undersökningar (ibid). För att översätta begreppet validitet till min kvalitativa undersökning, krävs det att jag har en genomarbetad intervjuguide som besvarar uppsatsens syfte och frågeställningar, så att jag därmed tar reda på det jag vill undersöka. Jag anser att jag med semistrukturerade intervjuer besvarar uppsatsens syfte och frågeställningar, det vill säga att jag mäter det jag avser att mäta för att därmed uppnå en validitet.

#### *6.5 Etiska överväganden*

Stress som är förknippat med psykisk hälsa kan för många människor vara känsligt att prata om. För att jag inte skall riskera att skada de jag har intervjuat har jag fått göra en väl genomtänkt intervjuguide som försvarar mitt syfte och min problemformulering. Inför varje intervju har jag försäkrat mig om att tjejerna har möjlighet att vända sig till skolkurator eller andra i sin omgivning i fall de skulle behöva prata med någon efter intervjun.

Innan forskning får bedrivas skall fyra etiska frågor utifrån fyra huvudkrav tas i beaktande. Syftet med detta etiska övervägande är att minimera risken att skada en individ fysiskt eller

psyksikt (Vetenskapsrådet 2009, s 5-14). Jag berättade om dessa fyra etiska principer i samband med att jag för första gången tog kontakt med tjejerna samt inför varje intervju. Därmed försäkrade jag mig om att alla hade tagit till sig informationen och överensstämde med dessa krav.

Ett av dessa fyra krav är *informationskravet* (ibid). För att uppnå kravets kriterier, har jag informerat tjejerna om syftet med min undersökning och med själva intervjuerna. Jag har även informerat dem om att deras deltagande är frivilligt och att de kan avbryta sin medverkan när de så önskar, även när intervjuerna är gjorda. Jag har även gett dem information om att intervjuerna enbart används till mitt examensarbete. Samt att uppsatsen kommer offentliggöras (ibid).

Ett annat krav är *samtyckeskravet* som innebär att deltagarna i en undersökning själva får bestämma över sin medverkan (ibid). De tjejer som jag har intervjuat har alla lämnat muntligt samtycke till att medverka. Jag har informerat dem om att de endast behöver svara på de frågor som de själva vill.

Det tredje kravet är *konfidentialitetskravet* som går ut på att de medverkandes personuppgifter skall förbli anonyma på så sätt att deltagarna inte på något vis skall kunna identifieras (ibid). För att uppnå detta krav kommer jag avidentifiera de medverkande, för att de därmed inte skall kunna identifieras av uppsatsens läsare. Jag kan dock inte anonymisera tjejerna helt och hållet, eftersom det finns en risk att de tjejer som känner varandra kan lista ut vem som har sagt vad. Detta är tjejerna dock medvetna om och har accepterat detta dilemma. Under de intervjuer som jag har gjort, har personliga berättelser tagits upp. För att försäkra mig om att deltagarna samtycker till att jag publicerar allt det har sagt, har varje deltagare innan publicering, fått ta del av resultatet (ibid).

Det fjärde och sista huvudkravet är *nyttjandekravet*, som bland annat går ut på att de uppgifter som jag samlar in, inte får användas till annat bruk än till vetenskapliga syften (ibid). I mitt fall är detta inte aktuellt då mitt insamlade empiri endast används till min uppsats.

## 7. RESULTAT OCH ANALYS

Jag har under mina intervjuer med tjejerna funnit några huvudsakliga områden som de upplever som stressande. Tjejerna uttryckte olika strategier för att hantera sin stress och alla upplever att de har stöd och hjälp att tillgå. Det mest centrala stödet hittade tjejerna i sin närmsta omgivning. Det framkom inte under intervjuerna någon koppling mellan upplevd stress och brist på stöd.

### *7.1 Presentation av tjejerna*

#### *Tjej 1*

Läser tredje och sista året på en gymnasieskola i en storstad. Hon studerar samhällsvetenskapligt program med inriktning musik. Hon går på en skola med cirka 900 elever, 25 elever i varje klass. Tjej 1 har skilda föräldrar sedan 14 år tillbaka. Hon är uppvuxen med båda sina föräldrar, mest hos mamma. Föräldrarna bor i samma kommun. Hon har tre helsyskon och ett halvsyskon, och hon är uppvuxen med alla sina syskon. Tjej 1 har tre arbeten vid sidan om sina gymnasiestudier.

#### *Tjej 2*

Läser sitt tredje och sista år på en gymnasieskola i en storstad. Hon går samhällsvetenskapligt program med inriktning musik. Tjej 2 går på en skola med cirka 900 elever, 25 elever i varje klass. Tjej 2 har skilda föräldrar sedan 14 år tillbaka. Hon är uppvuxen med båda sina föräldrar, varannan vecka hos båda. Föräldrarna bor i samma kommun. Tjej 2 har inga syskon. Hon har ett arbete vid sidan om sina studier.

#### *Tjej 3*

Läser tredje och sista året på en gymnasieskola i en storstad. Tjej 3 studerar samhällsvetenskapligt program med ekonomisk inriktning. Hon går på en skola med cirka 400 elever, 30 elever per klass. Tjej 3 är uppvuxen med samboende föräldrar. Hon har två helsyskon. Hon har ett arbete vid sidan om sina studier.

#### *Tjej 4*

Går tredje och sista året på frisörprogrammet på en gymnasieskola i en storstad. Hon går på en skola med cirka 400 elever, cirka 23 elever i hennes klass. Tjej 4 har skilda föräldrar sedan 16



år tillbaka. Hon är uppvuxen med båda sina föräldrar. Tjej 4 bor sedan i våras (2012), tillsammans med sin pojkvän. Hon har två helsyskon. Tjej 4 har två arbeten vid sidan om sina studier.

#### *Tjej 5*

Går tredje och sista året på mediaprogrammet på en gymnasieskola i en storstad. Hon går på en skola med cirka 400 elever, 12 elever i hennes klass. Tjej 5 är uppvuxen med samboende föräldrar. Hon har två helsyskon. Tjej 5 har ett arbete vid sidan om sina studier.

#### *Tjej 6*

Läser tredje och sista året på en gymnasieskola i en storstad. Hon studerar samhällsvetenskapligt program med samhällsvetenskapliginriktning. Tjej 6 går på en skola med cirka 800 elever, cirka 30 elever per klass. Hon har skilda föräldrar sedan 14 år tillbaka. Tjej 6 är uppvuxen med båda sina föräldrar, mest hos mamma. Föräldrarna bor i samma kommun. Hon har tre helsyskon och ett halvsyskon som hon alla är uppvuxen med. Tjej 6 har två arbeten vid sidan om sina gymnasiestudier.

### *7.2 Kodningsrubriker*

Mitt insamlade empiri är analyserat enligt följande kodningsrubriker: stressupplevelser, tidigare sökt professionell hjälp och stöd, stöd från omgivningen och/eller från det organiserade samhället, bättre eller sämre stress strategier.

### *7.3 Tjejernas stressupplevelser*

#### *7.3.1 Studiesituation*

I min undersökning upplever alla tjejer utom en sig stressade av skolan på grund av många inlämningsuppgifter och prov.

Bland annat säger tjej 6: ”Där är alltid så mycket att göra i skolan. Mitt pluggschema är stressigt. Jag kan aldrig släppa skolan helt utan jag måste även plugga på helger”.

Tjej 2 uttrycker det påföljande sätt: ”Det är mycket som ska bli klart i skolan. Jag har många prov och inlämningsuppgifter som stressar mig”.

Tidigare forskare har kommit fram till att skolan är en stressande faktor för många ungdomar, på grund av samma faktorer som min empiri visar (Fredriksson 2010). Kopplat till teorin om känsla av sammanhang (KASAM), är det viktigt att tjejerna upplever ett högt KASAM med sina studier för att därmed minska sin sårbarhet för stress. För att tjejerna skall uppleva en känsla av sammanhang med sina studier, är det viktigt att de förstår det de studerar genom att de upplever sina studier som begripliga och hanterbara. För att de skall göra sina studier begripliga och hanterbara och därmed minska sårbarheten för stress, kan det underlätta om tjejerna har möjlighet att få stöd från sin omgivning. Utifrån tidigare forskning angående risk- och skyddsfaktorer, har en del ungdomar en större möjlighet att få hjälp med sitt skolarbete hemifrån, medan andra ungdomar inte har samma möjlighet. Om föräldrarna av någon anledning har bristande ork att hjälpa sin ungdom på grund av mamman till exempel är långtidssjukskriven, leder det till att ungdomen kan få mindre stöd i sitt skolarbete, vilket enligt forskning, innebär en riskfaktor för den enskilda att utveckla en hög stressfaktor (Almqvist, Borberg & Tjus 2003, s 66). En annan riskfaktor för den enskilda är utifrån tidigare forskning, de som bor med en ensamstående förälder tillsammans med flera av sina syskon. Eftersom det kan innebära svårigheter för föräldern att ge alla barn de stöd som var och en är i behov av (ibid). Även om en familj inte kan ge ungdomen stöd i sitt skolarbete, kan det enligt tidigare forskning, finnas andra i den enskildas omgivning som kan ge stöd och hjälp med till exempel skolarbetet, som i sin tur kan leda till att ungdomen kan uppleva en känsla av sammanhang. I min undersökning har jag inte lagt märke till några skillnader när det gäller tillgången till stöd och hjälp för ungdomar med skilda respektive sammanboende föräldrar. Jag har heller inte sett skillnader i variabler som antalet syskon som respektive tjej har och deras tillgång till stöd och hjälp från sin familj.

### *7.3.2 Höga prestationskrav*

Hälften av de tjejer som jag har intervjuat upplever sig stressade på grund av att de måste prestera bra i skolan för att så småningom ha möjlighet att komma in på högskola. Dessa tjejer tycker att det är viktigt att vara högutbildad, då de vill ha ett kvalificerat arbete som de inte tröttnar på så lätt.

Bland annat säger tjej 1: ”Det är jätte viktigt att prestera bra i skolan så att man får bra betyg så att man kan få ett kvalificerat arbete. Höga betyg leder till hög utbildning”.

Tjej 5 säger: ”Det är viktigt att prestera bra i skolan, så har det alltid varit. Jag har alltid pressat mig jätte mycket. Pressen kommer från mig själv”.

Tidigare forskning visar att många gymnasieelever är stressade av skolan på grund av höga prestationskrav (Sears 2006). Utifrån teorin om känsla av sammanhang säger dessa tjejer att det finns en mening med att lägga mycket tid på sina studier, på grund av att de anser att det är viktigt att satsa på skolarbetet för att få bra betyg för att de så småningom skall ha möjlighet att komma in på högskola. I och med att tjejerna finner en meningsfullhet med att prestera bra i skolan, upplever de utifrån tidigare nämnd teori, en hög känsla av sammanhang. Som i sin tur resulterar i att de har lättare att stå emot stress, till skillnad från de ungdomar som inte upplever sina studier som lika meningsfulla.

### *7.3.3 Arbete – på gott och ont*

Enligt undersökningen upplever en stor andel av tjejerna sig stressade på grund av att de arbetar vid sidan om sina studier. En stor andel arbetar med syfte att ha möjlighet att följa mode, då de skall ha råd att köpa kläder och skor. Hälften av tjejerna arbetar med syfte att lära sig ta eget ansvar över sin ekonomi.

Tjej 1 säger bland annat: ”Jag känner mig pressad av att jag måste jobba mycket och samtidigt hinna ha fritid”.

Tjej 2 uttrycker det på följande sätt: ”Det är viktigt att följa mode, det är ingen som säger det rätt ut att det är viktigt. Men man känner av att det förväntas av en att man följer det senaste modet. Det är en press som bara finns där i samhället”.

Utifrån tidigare forskning angående risk- och skyddsfaktorer kan familjens ekonomiska situation vara en bidragande orsak till att tjejerna arbetar vid sidan om sina studier, då en familjs ekonomi är styrd utifrån sociala faktorer som till exempel ensamstående förälder, arbetslöshet, sjukskrivningar, många barn etc. Min undersökning visar inte den kopplingen att tjejerna arbetar för att stödja familjens ekonomi. Tjejerna arbetar med syfte att kunna spendera pengar på egen konsumtion, samt för att lära sig ta eget ansvar över sin egen ekonomi.

Samtliga tjejer i intervjun upplever att det är meningsfullt att arbeta så att de då får möjlighet att konsumera kläder och skor, och på så sätt följa de normer som säger att det är viktigt att vara modemedveten. Utifrån teorin om KASAM har tjejerna på grund av att de upplever en meningsfullhet, en hög känsla av sammanhang. Detta resulterar i en mindre sårbarhet för stress. En annan meningsfullhet med att arbeta enligt hälften av tjejerna, är att de får lära sig att ta ansvar för sin ekonomi. Tidigare forskning pekar på att tjejer oftast är ansvarsfulla personer (Haraldsson 2009, s 36-39). Utifrån teorin om känsla av sammanhang är lärdomen av att ta ansvar över sin ekonomi, en annan meningsfull faktor för tjejerna att arbeta, som i sin tur skapar ett högre KASAM och därmed minskar risken för att utveckla en större sårbarhet för stress.

### *7.3.5 "Utseendenormer"*

En av undersökningens tjejer upplever stress på grund av normer som säger att det är viktigt att se bra ut.

Bland annat säger tjej 1: " Jag tränar mycket, ungefär fyra gånger i veckan, för att vårda mitt yttre. Det är viktigt att se bra ut och det är stressande".

Enligt tidigare forskning upplever unga tjejer sig stressade på grund av samhällets normer om att tjejer skall vara smala, vältränade och se bra ut (Wiklund 2010, s 14). Tidigare studier visar att media har en stor påverkan på ungdomar genom att de sänder ut budskap om hur man skall se ut för att bli accepterad av sin omgivning (Åkerstedt 2012). Eftersom medias budskap är svårt att undvika i dagens informationssamhälle, då tillgången till mediala budskap är stor, kan det vara svårt för unga tjejer att inte ta till sig medias budskap om hur man skall se ut. Utifrån copingteorin kan tjejerna för att lättare kunna hantera de normer som finns och därmed minska sin stress, använda sig av socialt stöd som enligt copingteorin är en effektiv stresshanteringsmetod.

### *7.3.6 Brist på fritid*

Min undersökning visar att samtliga tjejer upplever sig stressade på grund av att de anser att de inte hinner med alla aktiviteter som de skulle vilja hinna med i veckorna. Tjejerna säger att

de skulle vilja ha mer tid till sin familj, sina kompisar, till att sova mer samt ha tid till sig själv.

Tjej 4 säger bland annat: ”Jag är stressad av allt man ska hinna med som skolan, träffa kompisar, sina föräldrar, hinna jobba, sova och ha tid till sig själv. Jag hinner inte med allt”.

Tjej 1 uttrycker det på följande sätt: ” Jag sover för lite, typ 5-7 timmar per natt, för att jag skall hinna ha fritid. Jag är alltid trött, men för att jag ska hinna med allt kan jag inte sova för mycket”.

Enligt begreppet KASAM, måste tjejerna för att uppleva en hög känsla av sammanhang, uppleva att deras livssituation är hanterbar. Eftersom min undersökning visar att många av tjejerna upplever sig stressade på grund av att de inte hinner med allt de skulle vilja hinna med i veckorna, innebär detta utifrån teorin om känsla av sammanhang att tjejerna inte upplever sin livssituation som hanterbar. Detta resulterar enligt KASAM till en låg känsla av sammanhang, som i sin tur innebär en riskfaktor för tjejerna att utveckla en större sårbarhet för stress.

## 7.4 Strategier för att minska sin stress

### 7.4.1 Planerar och prioriterar

Min undersökning visar att några av tjejerna planerar och prioriterar sin tillvaro för att därmed få kontroll över sin livssituation, en strategi som de menar fungerar för dem.

Bland annat säger tjej 1: ”Jag gillar att planera saker i förväg för då vet jag vad jag skall göra. Fast jag kan vara spontan ibland”.

Tjej 2 säger bland annat: ” Jag brukar skriva en prioriteringslista på allt jag har att göra. Det viktigaste står överst på listan. Sen bockar jag av det jag har gjort efterhand, då får jag koll på allt jag ska göra”.

Enligt tidigare forskning är en bra strategi att skriva en prioriteringslista på vad man har att göra och sedan göra en sak i taget ifrån sin lista (Segal & Smith 2012). Utifrån copingteorin använder dessa tjejer sig av resursen kunskap, genom att de planerar och prioriterar det dem har att göra skaffar de sig kunskap om hur deras tillvaro ser ut. Som i sin tur resulterar i att de får kontroll över sin tillvaro, vilket reducerar deras stress. Kopplat till coping teorin är strategier som att planera och prioritera, problemfokuserade strategier (Karlsson 2007, s 513).

På grund av att tjejerna finner lösningar för att hantera sin upplevda stress, en strategi som utifrån nämnd teorin är en effektiv metod. Utifrån teorin om känsla av sammanhang resulterar tjejernas strategier som att planera och prioritera till att deras tillvaro blir mer begriplig och hanterbar för dem. Detta leder i sin tur en större känsla av sammanhang som resulterar till en mindre sårbarhet för stress.

#### *7.4.2 Ta tag i saker direkt*

Några av de tjejer som jag har intervjuat använder sig av strategin att få saker gjorda så fort som möjligt genom att de försöker ta tag i saker direkt. Det är dock inte alltid som denna strategi fungerar, på grund av att de anser att de inte alltid är tillräckligt bestämda med att ta tag i sina saker.

Tjej 3 säger bland annat: ”Jag försöker ta tag i mina saker direkt. Fast jag är inte alltid så bra på det och då fungerar inte strategin”.

Tjej 5 uttrycker det på följande sätt: ”Jag försöker ta tag i saker tidigare än vad jag brukar. När jag lyckas ta tag i saker i tid är det bra fast jag lyckas sällan vara ute i tid”.

Utifrån copingteorin använder dessa tjejer sig av sina tidigare erfarenheter för att hantera sin stress, då deras tidigare erfarenheter säger att det bästa är att ta tag i saker direkt. Dock fungerar denna strategi endast ibland när de bestämmer sig för att till exempel ta tag i sin läsläsning innan tiden blir knaper. Enligt copingteorin är det en bra strategi att använda sig av sina tidigare erfarenheter för att minska sin stress (Karlsson 2007, s 513). En strategi som fungerar för dessa tjejer, vid de tillfällen som de har bestämt sig för att ta tag i sina saker direkt.

#### *7.4.3 Socialt stöd*

En av tjejerna brukar fråga sina föräldrar om hur hon skall prioritera sin tillvaro. En strategi som hon menar fungerar bra, då hon upplever att det är skönt att höra andras åsikter och resonemang kring hennes situation.

Bland annat säger tjej 2: ”Jag kan gå till pappa om det är något, det är bra”.

Tjej 3 säger bland annat: ”Jag kan få stöd av min familj, min pojkvän och hans familj och av mina kompisar”.

Tidigare forskning säger att familjemedlemmar är en risk- respektive skyddsfaktor för den enskilda att utveckla en sårbarhet för stress respektive minska sårbarheten för stress (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 66). Tjejen som rådfrågar sina föräldrar har en skyddandefaktor hos sina familjemedlemmar, som i sin tur minskar hennes sårbarhet för stress. Enligt copingteorin är socialt stöd en viktig faktor för att hantera sin stress (Karlsson 2007, s 521). Vidare använder sig tjejen av informativt stöd, genom att hon rådfrågar sina föräldrar om hur hon skall prioritera sin tillvaro. En resurs som enligt copingteorin har en avgörande betydelse för hur stressad en individ är och vilken effekt den enskildas stress utgör (Karlsson 2007, s 521).

#### *7.4.4 Motion*

En av de tjejer som jag har intervjuat använder sig av motion som en stresstrategi.

Bland annat säger tjej 6: ”Jag tränar några gånger i veckan, då blir jag avslappnad och det är skönt. Jag blir inte så stressad då”.

Utifrån copingteorin använder tjejen sig av emotionell coping, då hon använder sig av en beteendestrategi, vilket innebär att hon motionerar för att bearbeta sina tankar. Tidigare forskning säger att regelbunden fysisk träning är en bra strategi för att minska sin stress (Jonsdottir & Lindegård 2007, s 108-109). Eftersom hjärnans funktioner påverkar människan på ett positivt sätt, genom att hjärnan sänder ut hormoner som i sin tur ökar vårt välbefinnande och minskar vår stress (ibid). Utifrån copingteorin använder tjejen sig av emotionell coping av karaktären distriktion, då hon söker sig till behagliga situationer för att finna kraft för stunden. Enligt coping teorin löser emotionell coping inte själva orsakerna till den enskildas stress (Karlsson 2007, s 512), men emotionell coping får den enskilda att känna sig mindre stressad i stunden (ibid).

## 7.5. Tillgång till stöd och hjälp

### 7.5.1 *Stöd att tillgå*

Samtliga sex tjejer upplever att det finns stöd och hjälp att tillgå för att hantera sin stress. Hälften av tjejerna brukar vända sig till någon i sin närmsta omgivning som familj, pojkvän eller till några vänner. Tjejerna vänder sig till personer som de upplever bryr sig om dem, som de har förtroende för samt som de tror kommer att förstå dem och bekräfta dem.

Tjej 3 säger bland annat: ”Så fort det är något vänder jag mig till min familj eller till min pojkvän. De brukar förstå mig”.

Tjej 4 uttrycker det på följande sätt: ”Jag vänder mig till folk som jag tror vill lyssna och till folk som jag känner bryr sig om mig”.

Tidigare forskning säger att om en individ skall kunna använda sig av socialt stöd, krävs det att den enskilda har en god relation till sin omgivning, då individens omgivning utgör en risk- respektive skyddsfaktor för den enskilda (Almqvist, Broberg & Tjus 2003, s 75-76). Vidare säger forskning att de personer som har ett brett socialt nätverk har en större förmåga att få hjälp och stöd än de personer som inte har samma sociala möjligheter, då den enskildas personlighet har en betydande roll för vilka möjligheter den enskilda har för att söka stöd och hjälp. På grund av att alla människor inte har en god social kompetens, vilket påverkar individens sociala nätverk och därmed den enskildas möjlighet till att söka stöd och hjälp (ibid). De tjejer som jag har intervjuat har alla en skyddsfaktor via sin familj, pojkvän eller sina vänner, vilket enligt tidigare forskning minskar deras sårbarhet för stress. De har även ett brett socialt nätverk då de kan vända sig till sina föräldrar samt till sina vänner. Utifrån copingteorin är tjejernas tillgång till ett socialt stöd väsentligt för att hantera stress. Socialt stöd är enligt copingteorin, ett effektivt sätt att få emotionellt stöd för att hantera sina känslor (Karlsson 2007, s 521). Vidare säger denna teori att det emotionella stödet är av stor betydelse för människan, vilket tjejerna bekräftar genom att de endast vänder sig till människor som de tror kan förstå dem och ge dem bekräftelse.

### 7.5.2 *Vill inte berätta allt*

Några av tjejerna säger att de inte vill berätta allt för sina föräldrar på grund av att de anser att föräldrarna inte har med allt i deras liv att göra. En av tjejerna påpekade att hon inte alltid kan



få det stöd som hon hade velat ha av sina föräldrar, på grund av att hon är för lik sina föräldrar till sättet. ’

Bland annat säger tjej 2 ”Mina föräldrar förstår mig inte alltid. Jag är för lik dem i mitt sätt att vara. Sen vill jag inte berätta allt för dem. Jag tycker inte att de behöver veta allt om mig”.

Tjej 5 säger ”Jag berättar inte allt för alla. Vissa saker är jobbiga och då behåller jag det för mig själv. Sen har inte alla heller med allt att göra”.

Tidigare forskning visar att gymnasieungdomar befinner sig i en period i livet då de skall finna sin egen identitet samt frigöra sig från sina föräldrar, och skall därmed inte vända sig till sina föräldrar med alla sina bekymmer (Rainham 1996). Trots att en av tjejerna har sina föräldrar som skyddsfaktor att vända sig till i svåra stunder, upplever hon ändå att hon inte kan berätta allt med anledning att hon är för lik sina föräldrar. Här ser man utifrån tidigare forskning, att en skyddsfaktor kan bli en riskfaktor, då tjejen har sina föräldrar att vända sig till, men i vissa situationer är hon begränsad med vad hon kan säga till sina föräldrar. Tjej 2 kan utifrån tidigare forskning, istället ha andra i sin omgivning att vända sig till, som inte är lika lik henne själv. Därmed har hon alltid en möjlighet till att få socialt stöd.

### *7.5.3 Inget socialt stöd*

Hälften av tjejerna i min undersökning använder sig sällan av sina möjligheter till att söka stöd och hjälp, utan menar att de skall klara av sin situation på egen hand.

Bland annat säger tjej 1 ”Eftersom det är mitt eget val att stressa, får jag lösa det själv. Det är ingen som kan säga till mig vad jag ska göra. Jag bestämmer över mig själv”.

Tjej 6 säger: ”Jag brukar inte söka stöd utan jag klarar det själv. Jag tror att alla på gymnasiet är stressade, det är inget konstigt med det. Det är ingen stor grej”.

Enligt copingteorin är det viktigt att använda sig av socialt stöd för att hantera sin stress (Karlsson 2007, s 521). Utifrån denna nämnda teori är tjejernas strategi om att reda ut sin situation på egen hand, ingen bra metod. Kopplat till Haraldssons (2009, s 36-39) studie tar unga tjejer ofta på sig ett stort ansvar. Det ansvar som tjejerna i undersökningen tar på sig då de sällan söker stöd och hjälp, innebär att tjejerna får möjlighet att utvecklas och lära sig att

”stå på egna ben”. Samtidigt som de ibland blir stressade på grund av att de tar på sig mer än vad de egentligen orkar med (Haraldssons 2009, s 36-39).

Utifrån tidigare forskning är ungdomars erfarenheter av att tidigare ha sökt stöd, en avgörande betydelse för om ungdomar kommer söka stöd på nytt (Johansson & Nauc  r 2012, s 11-12). Tjejerna som inte brukar använda sig av socialt stöd kan ha dåliga erfarenheter av att tidigare ha sökt stöd. Som utifrån teorin om känsla av sammanhang, kan resultera i att de inte finner någon mening med att söka stöd, att de inte upplever att deras tillvaro blir mer begriplig eller hanterbar för att de söker stöd. Något som enligt denna teori leder till att tjejerna utvecklar en större sårbarhet för stress. Enligt tidigare forskning   r det många vuxna som är stressade och till och med   r långtidssjukskrivna på grund av stressrelaterade besvär (Währborg 2009 s 30-31). Utifrån tidigare forskning kan detta leda till att många ungdomar upplever att inga vuxna har tid eller ork att lyssna på dem. Därmed väljer tjejerna att inte berätta för någon vuxen om hur de mår.

#### *7.5.4 Professionell hjälp*

Min undersökning visar att hälften av tjejerna skulle kunna tänka sig att söka professionell hjälp för att hantera sin stress. Två av undersökningens tjejer har tidigare fått professionell hjälp för att hantera sin stress. En av dessa tjejer   r nöjd med den hjälp hon fick och skulle kunna tänka sig att söka likande hjälp igen. Medan den andra tjejen som tidigare har sökt professionellt stöd inte skulle kunna tänka sig att söka professionell hjälp igen, på grund av dåliga erfarenheter av den typen av stöd.

Tjej 2 säger bland annat: ” Jag har tidigare gått i terapi, jag fick bra hjälp och har lärt mig hantera stress i vardagen”.

Tjej 5 säger: ”Jag har gått till en kurator men jag slutade f  r jag fick ingen bra hjälp. Jag blev inte mindre stressad av att ha pratat med en kurator. Jag skulle aldrig kunna tänka mig att söka professionell hjälp igen. Det hjälper ju ändå inte”.

Tidigare forskning visar att ungdomars tidigare erfarenheter av stöd och hjälp, påverkar dem till att använda sig av den typen av hjälp (Johansson & Nauc  r 2012, s 11-12). Något som även min undersökning visar, då den tjej som har fått professionell hjälp och som   r nöjd med det, skulle till skillnad från den tjej som inte är nöjd med sin tidigare professionella hjälp,

kunna tänka sig att söka professionellt stöd igen. Att ha dåliga erfarenheter av att tidigare har sökt stöd och hjälp, kan få allvarliga konsekvenser för den enskilda individen om hon skulle vara i behov av professionell hjälp igen. För istället för att söka professionell hjälp kan individen utveckla en långvarig och intensiv stress, som enligt forskning resulterar i fysisk- och psykisk ohälsa.

## **8. SLUTDISKUSSION**

### *8.1 Höga krav på utbildning leder till en hög nivå av stress*

Min undersökning bekräftar tidigare forskning om att gymnasieelever blir stressade av många inlämningsuppgifter och prov i skolan. För mig var detta inte ett oväntat resultat, eftersom skolan är en plats där ungdomarna vistas mycket, vilket därmed får en stor inverkan på dem. I och med att många i min undersökning upplever en hög stress på grund av höga prestationskrav samt många läxor och prov, påverkas tjejerna utifrån dessa nämnda faktorer av skolan på ett negativt sätt. Enligt mig ett, något oroväckande men inte ett helt oväntat resultat. Vi lever idag i ett samhälle där en hög utbildning har blivit allt viktigare för att få ett arbete. Detta leder i sin tur till en press och stress bland ungdomar att skaffa sig bra gymnasiebetyg för att så småningom kunna komma in på högskola. Den höga ungdomsarbetslösheten i landet leder till att fler ungdomar söker sig till högskola, vilket resulterar i en högre konkurrens om studieplatserna. Detta leder i sin tur till att det krävs allt högre gymnasiebetyg att komma in på den högskoleutbildning som man önskar, vilket enligt mig och tidigare forskning resulterar i en hög stress bland ungdomar.

För att en gymnasieelev skall kunna gå ut gymnasiet med höga betyg, krävs det att eleven lägger ner mycket tid på sina studier, vilket några av de tjejer som jag har intervjuat vittnar om att de gör. Detta leder i sin tur till att de upplever sig stressade på grund av att de inte hinner med andra aktiviteter som avkoppling och umgänge med kompisar i så stor utsträckning som de önskar, vilket skapar stress. Jag anser dessutom att tjejerna har höga krav på vad de anser att de skall hinna med under en vecka.

### *8.2 Viktigt med gränssättning för att kunna koppla av*

En av de jag intervjuade berättade att hon känner sig stressad på grund av att hon inte kan koppla av från sitt skolarbete, eftersom det alltid finns något att skolarbete att göra. Enligt

forskning är det vanligt att både unga och vuxna inte kan slappna av från sina studier respektive sitt arbete. Utifrån den vetenskapen är det enligt mig, väsentligt att ungdomarna lär sig sätta gränser för hur mycket de skall studera samt hur mycket tid de skall lägga på sitt skolarbete. Enligt min mening kan det vara svårt att sätta gränser om man är ambitiös och vill prestera bra. Om tjejerna inte lär sig sätta gränser i sitt skolarbete kommer de, enligt mig, få svårigheter med att sätta gränser i sitt framtida arbete, där de eventuellt också vill prestera bra för att till exempel öka sina möjligheter till att göra karriär och få en löneökning. Detta kan på sikt leda till en sjukskrivning som beror på stressrelaterade besvär, vilket i sin tur innebär en kostnad för samhället.

### *8.3 Normer*

Min undersökning bekräftar tidigare studier om att gymnasieungdomar är stressade på grund av gruppsytryck att följa mode. Medias påverkan i detta informationssamhälle som vi lever i, menar jag har ett stort inflytande över oss människor. Mest inflytande enligt min mening, kan det ha över unga människor som är i en period i livet då de skall hitta sig själv, sin identitet samt att de skall lära sig förhålla sig till det vuxenliv som närmar sig. I och med att vi med hjälp av den teknik som finns i vårt moderna samhälle, ständigt kan vara uppkopplade på nätet, har vi enligt mig, en större möjlighet att vara mer påverkad av media än någonsin.

Vikten av att följa mode och de normer som säger hur man skall bete sig, resulterar i att de 18-åringar som jag har intervjuat, arbetar vid sidan om sina studier. Detta stressar dem eftersom att arbetet tar mycket tid från andra aktiviteter som de upplever att de inte hinner med. Det som motiverar tjejerna till arbete är att få en ekonomi som möjliggör inköp av till exempel kläder. För att hinna med att ha fritid vid sidan om skolan och arbetet är det många som sover mindre vilket i sin tur leder till en högre stress faktor.

Summan av alla dessa faktorer kan man enligt mig, säga att det är riskfyllt för dessa 18-åringar att följa gruppsytryck och normer på grund av att de inte har en positiv påverkan på dem, utan snarare höjer deras upplevda stress som för många ungdomar resulterar till stress och sömnsvårigheter.

#### *8.4 Strategier – ett måste*

Forskning visar hur viktigt det är att människan har strategier för att hantera sin stress. Jag menar att det är en sak att den enskilda har tänkt ut användbara strategier, men att man också måste kunna ha en förmåga att använda sig av sina strategier i rätt situationer. Jag ser strategier som verktyg för att hantera sin upplevda stress, då det gäller att använda rätt verktyg i rätt sammanhang för att det skall ha någon effekt. För 18-årigar som inte har samlat på sig så mycket livserfarenhet kan det enligt mig, vara svårt att hitta ett flertal strategier att använda sig av. Därmed kan ungdomarna enligt min mening, vara mer beroende av socialt stöd än vad vuxna personer är. Ett sätt att hitta användbara strategier mot stress är, enligt mig, att rådfråga andra människor om hur de brukar göra i liknande situationer. Detta visas också i min undersökning.

#### *8.5 Bra och mindre bra strategier*

Forskning visar att det finns bra och mindre bra strategier att hantera stress på. En strategi som många tjejer i min undersökning använder sig av är att planera sin tillvaro för att därmed få kontroll över sin tillvaro, där känslan av kontroll, enligt coping teorin, minskar individens stress. Nackdelen med denna strategi som jag ser det, är att en del människor kan planera sin tillvaro alldeles för mycket och detaljerat på grund av att de har ett stort kontroll behov. Som i sin tur kan leda till en ännu högre stressfaktor. Därmed får denna strategi en motsatt effekt. Sammanfattningsvis menar jag att planering över tillvaron är en bra strategi mot stress, om det inte resulterar i ett alltför stort kontrollbehov.

En annan strategi som en av de tjejer som jag intervjuade använder sig av och som forskningen visar är en bra metod mot stress, är att skriva en prioriteringslista på vad man har att göra. Därmed skaffar man sig kontroll över sin situation samt att man gör ”rätt sak” i rätt ordning och därmed minskar risken för att hamna i tidspress för att man inte har hunnit med något som var väsentligt att hinna med inom en viss tid. För att denna strategi, enligt mig, skall fungera måste den enskilda vara nöjd med det han/hon har hunnit med trots att individen inte har hunnit med allt på listan. Om den enskilda grämer sig över det han/hon inte har hunnit med att göra, resulterar det till att denna strategi får en negativ effekt på den enskilda.

### *8.6 Socialt stöd – en betydelsefull strategi*

Enligt coping teorin är socialt stöd väsentligt för att hantera stress. I situationer då en individ inte kan tänka klart och hitta lösningar på sin stress, kan omgivningen hjälpa den enskilda att finna lösningar på sin stressade situation. Dock krävs det enligt mig, att den enskilda har ett socialt nätverk att vända sig till, då en individs omgivning enligt tidigare forskning, både kan vara en risk- respektive skyddsfaktor för den enskilda individen att utveckla en sårbarhet för stress. Några av tjejerna i min undersökning uttryckte hur viktigt det är med tillgången till socialt stöd och använde sig av det som en strategi att hantera sin stress.

Min undersökning visar att en del av tjejerna inte använder sig av socialt stöd eftersom tjejerna anser att de har ett eget ansvar att hantera sin stressade situation. Enligt mig är det bra att tjejerna är ansvarsfulla, vill utvecklas och vill lära sig att ”stå på egna ben”. Dock menar jag att det kan vara betydelsefullt att söka socialt stöd, eftersom den enskilda eventuellt inte har möjlighet att ta tag i sin problematik på egen hand.

Min undersökning säger att en del tjejer inte vill berätta allt för sina föräldrar om hur de har det. Enligt forskning är gymnasieungdomarna i en period i livet då de skall frigöra sig och hitta sin identitet. Jag menar att det är sunt att inte berätta allt för sina föräldrar, då ungdomarna skall utvecklas och lära sig att ”stå på egna ben”.

### *8.7 Erfarenheter av professionell hjälp*

Min undersökning visar att tjejernas tidigare erfarenheter av att ha sökt professionell hjälp för att hantera sin stress påverkar dem i stor utsträckning. Tidigare studier visar att ungdomar som har dåliga erfarenheter av att ha sökt stöd hos en person, påverkar deras förtroende för hela vuxenvärlden. Med denna vetskap menar jag att negativa erfarenheter av att ha sökt stöd och hjälp kan få allvarliga konsekvenser för den enskilda, som till exempel att negativa erfarenheter leder till att den enskilda väljer att hålla sin stressade situation för sig själv. Har man negativa erfarenheter av att tidigare ha sökt professionell hjälp för att hantera sin stress, kan det enligt min mening, leda till att den enskilda tappar hoppet om en tro på framtida bättring. Detta kan enligt mig, få allvarliga konsekvenser för den enskilda och dennes hälsotillstånd. Utifrån tjejernas erfarenheter av att ha sökt professionell hjälp, kommer jag som framtida socionom att bära med mig deras erfarenheter, som säger att det professionella stödet har en viktig betydelse för vilket förtroende den enskilda har för att söka professionell

hjälp. Därmed kommer jag som framtida socionom, vara lyhörd och empatisk för att därmed kunna ge den enskilda den hjälp och stöd som han/hon är i behov av.

## 9. KÄLLFÖRTECKNING

Almqvist Kjerstin, Broberg, Anders & Tjus, Tomas (2003). ”Sårbarhet, motståndskraft, risk- och friskfaktorer” i *Klinisk barnpsykologi, utveckling på avvägar*. Stockholm: Natur och Kultur

Bourg Carter, Sherrie (2011). “Teenage Girls Are Succeeding, but at What Price?” (elektronisk), *High Octane Womens officiella hemsida*

<<http://www.psychologytoday.com/blog/high-octane-women/201111/teenage-girls-are-succeeding-what-price>> (2012-11-15)

Bryman, Alan (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Fredriksson, Peter (2010) ”Stressade gymnasieelever får hjälp” (elektronisk), *Tidningen Arbetslivs officiella hemsida*

<<http://www.prevent.se/sv/Arbetsliv/Artikel/2010/Stressade-gymnasieelever-far-hjalp/>> (2012-11-26)

Frod Ann, Liander Ankarcrona Ylva, Norell Hugo, Sandberg Åsa & Wulfsberg Åsa (2009). ”Kan en kortkurs i mindfulness ge långtidseffekt och sänka stressnivån?” (elektronisk)

*Socialmedicinsk tidsskrifts officiella hemsida*

<<http://socialmedicinsktidsskrift.se/index.php/smt/article/view/79/109>> (2012-12-19)

Gassne, Jan (2008) ”Salutogenes, Kasam och socionomer” (elektronisk) *Lunds universitets officiella hemsida*

<<http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOId=1025835&fileOId=1025856>> (2012-12-19)

Granström, Jonas (2011) ”Unga arbetslösa riskerar problem långt in i framtiden” (elektronisk), *Newsmills officiella hemsida*

<<http://www.newsmill.se/artikel/2011/09/05/unga-arbetslo-sa-riskerar-problem-l-ngt-in-i-framtiden>> (2012-12-17)



Haraldsson, Katarina (2009). *Buffra stress i riktning mot välbefinnande – interventionsstudier och utforskande studier med fokus på unga flickor*. Göteborgs universitet

Hammarley, John (2012) "Four Ways to Deal with Stress" (elektronisk) American Heart Association's officiella hemsida  
<[http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/StressManagement/FourWaystoDealWithStress/Four-Ways-to-Deal-with-Stress\\_UCM\\_307996\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/StressManagement/FourWaystoDealWithStress/Four-Ways-to-Deal-with-Stress_UCM_307996_Article.jsp)> (2012-12-11)

Hultberg, Anne-Marie (2012) "Stress" (elektronisk) *Institutet för stressmedicins officiella hemsida*  
<[http://stressmedicin.com/sv/Institutet-for-stressmedicin/Stress\\_och\\_halsa/Stress/](http://stressmedicin.com/sv/Institutet-for-stressmedicin/Stress_och_halsa/Stress/)> (2012-11-12)

Jansson, Staffan (2001). "Children's and young people's health". *Scandinavian Journal of Public Health*, 29, 58, 103-116.

Johansson, Karin & Cecilia Nauclér (2012). "Bris rapporten 2012, tema psykisk ohälsa" (elektronisk), *BRIS officiella hemsida*  
< [http://www.bris.se/upload/Articles/BRIS-rapport\\_2012\\_webb.pdf](http://www.bris.se/upload/Articles/BRIS-rapport_2012_webb.pdf)> (2012-11-09)

Joelsson, Åsa & Larsson, Gun- Britt (2005). "Olika sätt att hantera sin tillvaro" i *Om att hitta ny energi när stressen satt stopp*. Stockholm: Informationsförlaget

Jonsdottir, H. Ingibjörg & Lindegård, Agneta (2007) "Fysisk träning och stressrelaterad ohälsa" (elektronisk) *Socialmedicinsktidsskrifts officiella hemsida*  
< <http://socialmedicinsktidsskrift.se/index.php/smt/article/view/612/432>> (2012-12-19)

Karlsson, Lars (2007). "Stress" i *Psykologins grunder*. Lund: Studentlitteratur AB

Lagergren, Sofia (2012) "Om stress" (elektronisk) *Stressforskningsinstitutets officiella hemsida*  
< <http://www.stressforskning.su.se/stress-somn/om-stress-somn/om-stress>> (2012-12-11)

Landgren Möller, Elisabeth (2003) ”Vi summerar sjukskrivningar: vad ligger bakom?” (elektronisk) *Stressforskningsinstitutets officiella hemsida*

< [http://www.scb.se/statistik/AA/BE0801/2003M00/A05ST0302\\_02.pd](http://www.scb.se/statistik/AA/BE0801/2003M00/A05ST0302_02.pd) > (2012-12-04)

Levin (2008). ”Att undersöka det sociala – några ingångar”. I Anna Meeuwisse, Hans Swärd, Rosmari Eliasson-Lappalainen & Katarina Jacobsson (red): *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och Kultur

May, Tim (1997). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur

Mårtensson, Fredrika (2012) ”Hälsofrämjande äventyr med naturen som distraktion” (elektronisk) *Socialmedicinsk tidsskrifts officiella hemsida*

< <http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/919/728> > (2012-12-19)

Nyberg, Lena (2003). ”Den negativa stressen drabbar allt fler barn och ungdomar” (elektronisk), *Barnombudsmannens officiella hemsida* < <http://www.barnombudsmannen.se/i-media/debatt/2003/11/den-negativa-stressen-drabbar-allt-fler-barn-och-ungdomar/> > (2012-11-08)

Nyberg, Lena (2004). ”Vartannat barn får för lite sömn” (elektronisk), *Barnombudsmannens officiella hemsida* <<http://www.barnombudsmannen.se/i-media/debatt/2004/3/vartannat-barn-far-for-lite-somn/> > (2012-11-08)

Rainham, David (1996) ”High school stress” (elektronisk), *Selfgrowth´s officiella hemsida*

< <http://www.selfgrowth.com/articles/Rainham5.html> > (2012-11-26)

Sandahl, Anders & Thörnqvist, Mikael (2010) ”Tjejer stressade på gymnasiet” (elektronisk) *Tidningen TTELA:s officiella hemsida*

< <http://ttela.se/start/regionalanyheter/1.931982-tjejer-stressade-pa-gymnasiet> > (2012-11-26)

SCB (2012) ”Arbetskraftundersökningar 2012” (elektronisk) *Statens statistiska centralbyrås (SCB:s) officiella hemsida* < [http://www.scb.se/Pages/Product\\_\\_\\_\\_23262.aspx](http://www.scb.se/Pages/Product____23262.aspx) > (2012-12-13)

Schrami, Karin (2011). "Tjejer stressar allra mest" (elektronisk), *Sveriges radios officiella hemsida* <<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=1646&artikel=4736637>> (2012-10-05)

Sears, Sam (2006) "Stress" (elektronisk), *UR-kunskapsbalkens officiella hemsida* <<http://www.ur.se/Produkter/136259-Science-Radio-Stress>> (2012-11-14)

Segal, Robert & Smith, Melinda (2012) "Stress Management How to reduce, prevent, and cope with stress" (elektronisk) *Helpguide`s officiella hemsida* <[http://www.helpguide.org/mental/stress\\_management\\_relief\\_coping.htm](http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm)> (2012-12-11)

Socialstyrelsen – Folkhälsorapport (2009). "Psykosociala påfrestningar och stressrelaterade besvär" (elektronisk), *Sveriges statistiska centralbyrås (SCB:s), officiella hemsida* <[http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-12671/Documents/6\\_Psykosociala.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-12671/Documents/6_Psykosociala.pdf)> (2012-11-12)

Stressforskningsinstitutet – Strategiplan (2009). "Strategiplan 2009-2012 Stressforskningsinstitutets framtida forsknings- och verksamhetsinriktning" (elektronisk), *Stressforskningsinstitutets officiella hemsida* <[http://www.stressforskning.su.se/polopoly\\_fs/1.51757.1321630247!/Strategiplan2009\\_2012.pdf](http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51757.1321630247!/Strategiplan2009_2012.pdf)> (2012-12-27)

Vetenskapsrådet (2009) "Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning" (elektronisk), *Vetenskapsrådets officiella hemsida* <<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>> (2012-10-27)

Wiklund, Maria (2010). *Close to the edge- Discursive, embodied and gendered stress in modern youth*. Umeå Universitet

Währborg, Peter (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Andra utgåvan. Stockholm: Natur & Kultur

Åkerstedt, Torbjörn (2012) ”Tonår- om stress och sömnproblem” (elektronisk), *UR-kunskapsbalkens officiella hemsida*

< <http://www.ur.se/Produkter/144143-Tonar-Om-stress-och-somnproblem>> (2012-11-26)

## **Bilaga 1 - Informationsbrev**

Hej!

Jag läser termin sex av sju på socionomprogrammet i Lund. Jag ska inom kort börja skriva mitt examens arbete, där jag skall skriva om stress bland 18-åriga tjejer. Jag skall göra en undersökning där jag skall ta reda på om 18-åriga tjejer upplever sig stressade, vad stressen i så fall beror på och om tjejerna har några strategier för att hantera sin stress samt om de upplever att de får stöd och hjälp för att hantera stress.

Jag skulle därmed behöva sex-sju tjejer att intervjuas. Jag hörde av mig till X som sade att du skulle kunna tänka dig att bli intervjuad. Stämmer det? Är du intresserad?

När man gör en undersökning finns det några etiska regler som jag måste förhålla mig till. Ni bör veta att det du säger INTE skall kunna identifieras till dig. Det vill säga att du kommer vara anonym i uppsatsen så att ingen skall kunna veta vad du har sagt. Uppsatsen kommer att publiceras offentligt, men ingen skall kunna identifiera dina svar med dig. Du får själv välja vilka frågor du vill svara på. Självklart är det bra om du svarar på alla frågor, men det är du som bestämmer. Om du under mitt arbete vill ”hoppa av”, gör du det när du så vill. Du kan göra det även när intervjun är gjord.

Om du är intresserad, tänkte jag att vi kunde träffas någon dag i vecka 47 eller i vecka 48. Jag kan både vardagar och helger. Jag anpassar min kalender efter när du kan. Var intervjun ska äga rum återkommer jag med. Min önskan är att senast torsdag den 8/11 ha bokat in tider med alla som är tillfrågade. En intervju kommer ta ca 30 – 45 minuter.

Fundera över om du är intresserad. Har du några frågor så kan du höra av dig via mail eller via telefon. Mitt nr är XXXXXXXXXXXX Hör av dig senast torsdagen den 8/11 om du är intresserad eller ej.

Med vänliga hälsningar

Sara Persson

## **Bilaga 2 - Intervjuguide**

### *Bakgrundsvariabler*

#### *Utbildning*

1. Vilket gymnasieprogram läser du?
2. I vilken ort går du gymnasiet?
3. Vilken årskurs går du?
4. Ungefär hur många elever går totalt på din skola?
5. Ungefär hur många elever går i din klass?

#### *Uppväxtvillkor*

1. Är du uppvuxen med båda dina föräldrar? (Om ja, gå direkt till fråga 6).
2. Hur länge har dina föräldrar varit skilda?
3. Vem av dina föräldrar är du uppvuxen med?
4. Bor dina båda föräldrar i samma kommun som dig? Har det alltid varit så?
5. Har du kontakt med båda dina föräldrar? Har det alltid varit så?
6. Har du några helsyskon? (Om nej, gå till fråga 10).
7. Hur många helsyskon har du?
8. Är du uppvuxen med alla dina helsyskon?
9. Hur stor åldersskillnad är det mellan dig och dina helsyskon?
10. Har du några halvsyskon? (Om nej, gå till arbete vid sidan om skolan).
11. Hur många halvsyskon har du?
12. Hur stor åldersskillnad är det mellan dig och dina halvsyskon?
13. Har du någon gång bott med dina halvsyskon?

#### *Arbete vid sidan om skolan*

1. Arbetar du vid sidan om dina studier?
2. Ungefär hur många timmar i veckan arbetar du?
3. Hur kommer det sig att du arbetar extra?

#### *Tidigare sökt hjälp*

1. Har du tidigare sökt hjälp av kurator, skolsköterska, psykolog, psykiatriker eller läkare på grund av stress?
2. Hur du någon gång sökt akut hjälp på grund av stress?

### *Frågor kring stress*

#### *Stress*

1. När du hör begreppet stress, vad tänker du på då?
2. Upplever du att du någon gång är stressad? (Om nej, fortsätt till fråga 5 - 7).
3. Hur kommer det sig att du upplever dig stressad?
4. Hur påverkas du av din stress? (Fortsätt till stresshantering).
5. Upplever du att någon av dina kompisar i din ålder, någon gång upplever sig stressad?
6. Vet du hur det kommer sig att dina kompisar upplever stress?
7. Hur upplever du att din kompis påverkas av sin stress?

#### *Stresshantering*

1. Har du några strategier för att motverka din stress? (Om nej, fortsätt till fråga 4 - 6).
2. Vad har du för strategier för att motverka din stress?
3. Upplever du att du har bättre eller sämre strategier för att hantera din stress?
4. Upplever du att någon av dina kompisar i din ålder, har strategier för att motverka sin stress? (Om nej, gå direkt till hjälp och stöd).
5. Vilka strategier upplever du att dina kompisar har för att motverka sin stress?
6. Upplever du att dina kompisar har bättre eller sämre strategier för att hantera sin stress?

#### *Hjälp och stöd*

1. Upplever du att det finns någon/några du kan vända dig till i fall du behöver stöd för att hantera din stressade situation? (Om nej, fortsätt till fråga 5 - 7).
2. Vem/vilka upplever du att du kan vända dig till?
3. Brukar du vända dig till din omgivning om du behöver stöd för att hantera din stressade situation?
4. Upplever du att du får tillräckligt med stöd för att du skall kunna hantera din stressade situation?
5. Upplever du att dina kompisar i din ålder, har någon/några som de kan vända sig till i fall de behöver stöd för att hantera sin stressade situation?
6. Brukar de vända sig till sin omgivning om de behöver stöd för att hantera din stressade situation?
7. Vet du om det upplever att de får tillräckligt med stöd för att de skall kunna hantera sin stressade situation?