

”Det blir vardag på ett sätt, även om det låter galet så vänjer dom [de unga] sig ju”

- En kvalitativ studie om professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser

Erika Bertilsson & Rebecka Lundberg

Examensarbete i socialt arbete och socialpedagogik 15 Hp

Socialpedagogiska programmet, SOP19

Institutionen för individ och samhälle

Vårterminen 2022

Titel: ”Det blir vardag på ett sätt, även om det låter galet så vänjer dom [de unga] sig ju” - En kvalitativ studie om professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser.

Engelsk titel: "Might sound crazy, but they [the youths] get used to it" - A qualitative study about Professionals experience of youth strategies to cope with worries during societal crisis.

Sidantal: 44

Författare: Erika Bertilsson och Rebecka Lundberg

Datum: juni 2022

Examinator: Linda Mossberg

Sammanfattning

Ungdomsåren är för många en påfrestande tid som förutom den fysiska och psykiska utvecklingen, innefattar individens hantering av inre såväl som yttre krav. En samhällskris, som coronapandemin och kriget i Ukraina, kan ses som en ytterligare påfrestning för unga att hantera. Forskning inom området har påvisat att unga använder sig av copingstrategier för att hantera svåra påfrestningar och att en stark känsla av sammanhang kan vara en motståndsresurs. Syftet med uppsatsstudien är att undersöka professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser. Utifrån detta ämnar studien besvara frågeställningarna ”Hur upplever professionella att ungas synbara oro har påverkats till följd av de senaste årens samhällskriser?” samt ”Vilka strategier ser professionella att unga använder sig av för att hantera eventuell oro för samhällskriser?”. Uppsatsstudien har utförts med en kvalitativ ansats baserad på semistrukturerade intervjuer med sju professionella, samtliga är yrkesverksamma i verksamheter med fokus på ungdomar. Respondenterna har erfarenheter av att möta unga och deras eventuella oro kopplad till samhällskriser. Det empiriska materialet har analyserats med hjälp av tematisk analys och med de teoretiska utgångspunkterna copingteori och KASAM.

De huvudsakliga resultaten av studien är att de professionella upplevde att unga använde sig av flera strategier för att hantera eventuell oro vid en samhällskris. De flesta strategierna visade sig vara känslfokuserade copingstrategier som exempelvis selektiv uppmärksamhet. Resultatet visar att de professionella upplevde att vissa av ungdomarna de mött kände oro kopplad till samhällskriserna, men att oron upplevdes avta inom de första dagarna. En bidragande orsak till oron kunde i resultatet härledas till ungas användning av sociala medier. I studiens resultat fann uppsatsförfattarna även att de professionella anser att de har en viktig och betydande roll för att öka tryggheten hos unga vid en samhällskris. Resultaten ger en indikation på att tillgängliga professionella, genom att bistå med resurser som socialt stöd och kunskap, kan öka ungas känsla av begriplighet och hanterbarhet och på så vis stärkas ungas KASAM. Utifrån ett socialpedagogiskt perspektiv kan inblicken i hur unga hanterar samhällskriser, bidra till att det socialpedagogiska arbetet utvecklas för att på bästa sätt stärka de unga i samhället.

Nyckelord: Unga, Copingstrategier, KASAM, Professionella, Oroshantering, Samhällskriser

Förord

Först av allt vill vi tacka samtliga respondenter för att ni tog er tid att delta i vår uppsatsstudie. Era värdefulla erfarenheter och upplevelser har varit avgörande för studien.

Vi vill tacka nära och kära för ert stöd och peppande ord under denna intensiva och lärorika period. Ett extra tack riktas till våra livskamrater som under denna tid har tagit vab-dagar och på andra sätt underlättat för oss i uppsatsskrivandet.

Vi vill även framföra ett varmt tack till vår handledare Kristine Crondahl, som med ett förtroendeingivande lugn och visdom har väglett oss igenom hela processen.

Sist, men absolut avgörande, är vårt fina samarbete genom hela studiens gång. Vi riktar härmed ett stort tack till varandra!

Tack till er alla!

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Syfte och frågeställningar	3
2.1 Syfte	3
2.2 Frågeställningar.....	3
2.3 Begreppsförklaringar	3
2.3.1 Unga.....	3
2.3.2 Professionella.....	3
2.3.3 Oro	3
2.3.4 Samhällskris.....	4
3. Tidigare forskning.....	4
3.1 Ungas oro och informationssökning i samhällskris	4
3.2 KASAM och copingstrategier hos unga	5
3.3 Sammanfattning och implikationer för uppsatsstudien.....	6
4. Teori/Teoretiska utgångspunkter	7
4.1 Det salutogena perspektivet	8
4.2 Känsla av sammanhang, KASAM	8
4.2.1 Begriplighet.....	8
4.2.2 Hanterbarhet.....	9
4.2.3 Meningsfullhet	9
4.3 Stark respektive svag KASAM.....	9
4.2.4 Kritik mot KASAM	10
4.4 Coping.....	10
4.4.1 Problemfokuserad coping.	11
4.4.2 Känslfokuserad coping.....	11
4.5 Val av copingstrategi	11
4.6 Former av copingstrategier	12

4.6.1 Kritik mot copingteorin.....	13
4.7 Sambandet mellan KASAM och coping.....	13
5. Metod.....	14
5.1.....	14
5.2 Urval.....	15
5.3 Genomförande.....	16
5.4 Bearbetning och analys.....	19
5.5 Etiska överväganden.....	21
5.6 Studiens tillförlitlighet.....	22
5.7 Litteratursökning.....	25
6. Resultat och analys.....	25
6.1 Synbar oro.....	25
6.2 Ungas strategier för att hantera oro.....	26
6.2.1 Inhämta information för ökad begriplighet.....	26
6.2.2 Humor.....	28
6.2.3 ”Här och nu”-tänk.....	29
6.2.4 Att undvika oron.....	29
6.2.5 Ventilera tankar och känslor.....	30
6.3 Sociala medier – en resurs eller stressor?.....	31
6.4 Betydelsen av tillgängliga professionella.....	33
7. Diskussion.....	35
7.1 Resultatdiskussion.....	35
7.1.1 Professionellas upplevelse av synbar oro hos unga i samhällskriser.....	35
7.1.2 Framträdande strategier som unga upplevdes använda för att hantera samhällskriser.....	35
7.2 Studiens betydelse för socialpedagogiskt arbete.....	39
7.3 Slutsats.....	39

7.4 Förslag på framtida forskning.....	40
8.Litteraturförteckning	41

Bilagor

Bilaga 1 – Informationsbrev till rektorer

Bilaga 2 – Missivbrev

Bilaga 3 – Informationsbrev till stödlinjer och chattforum

Bilaga 4 – Samtyckesblankett

Bilaga 5 – Intervjuguide

1. Inledning

I januari 2020 bekräftades det första fallet av Covid-19 i Sverige (Krisinformation, 2020). Detta var början på den samhällskris som av hela världen kom att kallas för coronapandemin. Mellan den 4 mars 2020 och två år framåt, till den 3 mars 2022, hölls i Sverige myndighetsgemensamma regelbundna pressträffar om coronapandemin för att uppdatera människor om smittspridning, dödsantal och smittskyddsåtgärder (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Till följd av restriktioner och pandemins effekter har uppsatsstudiens författare uppmärksammat att unga har uppvisat oro och fått försämrad psykisk hälsa. En enkätundersökning gjord av Folkhälsomyndigheten (2021a) visade att sju av tio skolbarn i åldrarna 11, 13 och 15 år uppgav att de kände oro för det nya viruset. Coronapandemin och de restriktioner som infördes för att begränsa smittspridningen har även visat sig påverka ungdomars liv och vardag, genom bland annat inställda fritidsaktiviteter och förändrat umgänge (Folkhälsomyndigheten, 2021a). Att genom samhälleliga insatser stötta individer som känner oro redan unga år, kan risken för framtida psykisk ohälsa hos befolkningen minskas. Dessutom kan deras förmåga att hantera framtida samhällskriser genom detta förebyggande arbete stärkas.

Just när befolkningen började se ett slut på pandemin och restriktionerna togs bort, kom Sverige i slutet på februari 2022 att påverkas av Rysslands invasion av Ukraina (Wikén & Bednarska, 2022). Även i samband med denna händelse har uppsatsstudiens författare via vänner, familj och media fått kännedom om att unga i Sverige uppvisar oro och påverkas av krigets följder. Svårtolkade händelser, som exempelvis situationer som för individen är nya eller oförutsägbara anses oftare ligga till grund för utlöst oro (Inglis, 2000; Lee, 2001, i Robichaud & Dugas, 2018). Att samhällskriser som dessa avlöser varandra inom loppet av två år kan ha bidragit till att människor i Sverige tvingats förändra sin föreställning om att de lever ett tryggt, skyddat och behagligt liv. Samhällskriser hotar kärnvärden som säkerhet, förutsägbarhet, integritet och värdighet, samt att tilliten och tron på det goda i världen blir hotad (Hedrenius & Johansson, 2013). Genom ett stöttande och stärkande socialpedagogiskt arbete kan samhället ges förutsättningar för att bygga upp och stärka dessa kärnvärden igen.

Kriser är en del av livet och det finns studier sen långt tillbaka som visar att människors sociala och kulturella liv till stor del handlar om förmågan att hantera och bearbeta kriser som sjukdom, död och svåra händelser (Cullberg, 2006). Enligt Cullberg (2006) är både de normala livskriserna såväl som traumatiska kriser, utlösta av yttre händelser, en förutsättning för mänsklig mognad och utveckling. Att människor har copingstrategier för att hantera kriser och påfrestningar i livet är avgörande för hur utgången blir (Lazarus & Folkman, 1984). En av flera copingstrategier som Billings och Moos (1981) redogör för är förmågan att söka information och kunskap om fenomenet som är till grund för oron. Folkhälsomyndigheten (2021b) skriver om vikten av att information som individen nås av är tillförlitlig och tillräcklig, i annat fall kan den i stället för att lugna, bidra till ökad stress, ångest och depression. Vart människor vänder sig för att få information under en kris, har till följd av sociala mediers framfart, förändrats drastiskt de senaste åren. De sociala medierna innebär inte bara att antalet informationskällor har ökat, utan dessutom har möjligheterna att ladda upp och sprida information i realtid för

vittnen och drabbade till en kris ökat (Wester, 2011). Enligt en undersökning gjord av Internetstiftelsen (2021) inhämtar hela 80% av Sveriges ungdomar sina samhällsnyheter via internet och närmare 60% av ungdomarna anger att sociala medier är den främsta källan för nyhetsinhämtning. Flödet på dessa plattformar är konstant och ofta målinriktat, trots detta uppvisar målgruppen lägre oro för desinformation än övriga åldersgrupper i samhället.

Wester (2011) lyfter att orsaken till krisen påverkar vilka reaktioner människor får av den, vilket kan vara viktigt att ha med sig vid förutseendet av potentiella reaktioner. Robichaud och Dugas (2018) redogör för reaktionen oro som kan förstås som en mental förberedelse för framtiden och som består av två grundläggande delar. Den ena delen handlar om att tänka på något negativt som kan inträffa och vad detta kan få för konsekvenser. Den andra delen handlar om att mentalt försöka lösa och hantera den förväntade negativa situationen. Hur krisen hanteras och vilka strategier individen väljer att ta till beror enligt Lazarus och Folkman (1984) på personliga egenskaper och situationella faktorer. Coronapandemin utgör ett hot som är mer av en osynlig karaktär och därmed svår att avgränsa (Hugelius & Tapani, 2017). I en pandemi bär ingen skulden på samma sätt som vid t. ex krig eller terrorattacker, där reaktionerna kan vara oro i kombination med ilska och upprördhet (Wester, 2011). Wester (2011) förklarar även att reaktionerna och uppfattningen av en kris kan variera beroende på ålder, kön och utbildningsnivå. Forskning visar att ungdomsåren är en känslig och intensiv period. Att utöver detta utsättas för påfrestningar som en samhällskris kan innebära, kan få negativa följder för individen (Kerekes m.fl., 2021). För att förebygga eventuella negativa följder av en samhällskris är samhällets insatser och det sociala arbetet av stor vikt. Att uppmärksamma individens svårigheter och på så vis bemöta ohälsan redan i unga år kan anses vara av intresse både för samhället och individen själv.

Varför vissa individer hanterar kriser och påfrestningar bättre än andra, kan förklaras med hjälp av KASAM-begreppet, dvs. känsla av sammanhang. Det centrala i teorin handlar om i vilken grad en individ känner begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 2005). En människa med stark KASAM kan, utefter situationen, välja den copingstrategi som är mest lämpad för handskas med situationen. Folkhälsomyndigheten (2021b) menar att copingstrategierna emotionellt stöd, distraktion samt att aktivt förändra sitt sätt att se på saken, alternativt att söka sätt att hantera problemet i sig är exempel på strategier som kan minska stressen kopplad till coronapandemin. Att utgå ifrån individens egna resurser och förmågor, för att på så vis hitta lösningar som individen kan använda för att klara av påfrestningar ses som en viktig hörnsten i det sociala arbetet (Cederlund & Berglund, 2017). Uppsatsförfattarna reflekterar över att kriserna är de första stora samhällskriserna som 2000 - talets ungdomar i Sverige har fått uppleva. Att unga uppvisar oro och mår dåligt får uppsatsförfattarna att vilja undersöka hur de hanterar den eventuella oron i samhällskriser, som i de ovan nämnda. Madsen (2006) påpekar vikten av det sociala arbetets funktion av att stärka människor i samhället för att de ska kunna leva ett så självständigt liv som möjligt. Självständighet är ett av målen med det sociala arbetet, men även ungdomars delaktighet kan ses som en viktig faktor. Att låta de unga själva benämna sitt behov av hjälp och att de professionella sedan utgår ifrån den upplevelsen har stor betydelse för ett lyckat resultat av arbetet. Genom att uppsatsstudien uppmärksammar professionellas upplevelse av hur unga hanterar samhällskriser, kan den bidra till att det socialpedagogiska arbetet utvecklas för att på bästa sätt stärka de unga i samhället.

Att redan i unga år få goda förutsättningar för att utvecklas, kan lägga grunden för hur individen hanterar framtida påfrestningar. Då uppsatsstudien studerar individer i samband med närliggande samhällskriser kan den utifrån sin samhälleliga kontext anses som högst aktuell och dessutom bidra med lärdomar till framtida liknande situationer.

2. Syfte och frågeställningar

2.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser.

2.2 Frågeställningar

- Hur upplever professionella att ungas synbara oro har påverkats till följd av de senaste årens samhällskriser?
- Vilka strategier ser professionella att unga använder sig av för att hantera eventuell oro för samhällskriser?

2.3 Begreppsförklaringar

2.3.1 Unga Begreppet unga används av uppsatsförfattarna i uppsatsstudien för att benämna individerna som de professionella möter i sitt arbete. Enligt Hwang m.fl. (2018) befinner sig människan i kategorin ungdom från att man fyllt 12 fram tills man blir 19, därefter inleds fasen som ung vuxen, vilken pågår till dess att man fyller 30. Fokus i den aktuella studien har varit de professionellas upplevelse av ungas oro, inte den specifika åldern på de individer som känslan tillhör. Dessutom kan åldern på de unga inte garanteras då vissa av respondenterna i uppsatsstudien ej kontrollerar åldern på dem de möter.

2.3.2 Professionella Begreppet professionella förklaras av Dellgran (2016) som yrkesverksamma med lämplig utbildning, som i sina arbetsuppgifter använder sig utav vetenskaplig och beprövad erfarenhet samt av samhället erhållit ett uttalat erkännande. Uppsatsförfattarna har i den aktuella studien valt att rikta sig mot yrkesverksamma professionella, oavsett utbildning, som genom sina arbetsuppgifter kommer i kontakt med ungdomar och deras eventuella oro. I uppsatsstudien används begreppet professionella som en definition på vuxna som i sitt arbete möter ungdomar, samtliga respondenter som deltagit i uppsatsstudien anses av uppsatsförfattarna tillhöra kategorin. För att särskilja de som deltagit i uppsatsstudien från den generaliserade gruppen ”professionella”, benämns de som respondenter.

2.3.3 Oro Enligt Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) (2021) är oro ett mångsidigt begrepp och används ofta i synonym för ångest och rädsla. Innebörden av att vara orolig kan därför variera från person till person, men det finns definitioner som skiljer begreppen åt. I den aktuella uppsatsstudien undersöks enbart de professionellas upplevelse av ungas oro, därav har uppsatsförfattarna valt att benämna oron som ”synbar oro”. Då de unga själva inte fått uttrycka sin eventuella oro i uppsatsstudien syftar uppsatsförfattarna med begreppet synbar oro på definitionen som beskrivs i detta stycke. BUP (2021), förklarar att det är naturligt att känna oro

och rädsla, då det signalerar för individen att förbereda sig på eller undvika fara. Vidare skiljer BUP (2021) begreppen oro och ångest åt, där ångest förklaras som en känsla av oro och rädsla, utan att det finns någon egentlig fara. Ångest kan istället förstås som en rädsloreaktion som genererar obehagliga kroppssymptom som exempelvis hög puls och hjärtklappning, andningsbesvär, yrsel och spändhet. På så vis tar rädslan och oroskänslorna över livet och begränsar människor med ångest i sin vardag. Enligt Robichaud och Dugas (2018) är det tanken på framtida situationer och hur dessa ska lösas som tenderar att utlösa oro, därför är det vanligt att oron börjar med ”tänk-om”-frågor. Oron fokuserar även på negativa saker som kan hända och oftast i banor som det absolut värsta tänkbara, katastroftänkande.

2.3.4 Samhällskris I regeringens proposition (2007/08:92, s. 77) definieras kris som ”en händelse som drabbar många människor och stora delar av samhället och hotar grundläggande värden och funktioner”. Krisen förklaras som oväntad och som något som inte tillhör vanligheten och vardagen. I den aktuella uppsatsstudien har uppsatsförfattarna valt att förhålla sig till kriser som påverkar hela samhället, samhällskriser. Då coronapandemin och kriget i Ukraina låg nära i tiden under uppsatsstudiens genomförande, kom dessa att bli lämpliga exempel på samhällskriser för respondenterna och därav det som uppsatsförfattarna syftar till när begreppet samhällskris används i texten. Enligt Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) (u. å) kan omfattning av en samhällskris variera. Den kan verka lokalt i en eller flera kommuner, eller sträcka sig regionalt i ett eller flera län. En samhällskris kan även vara så stor att den berör hela eller stora delar av landet, dvs. nationell. Exempel på händelser som utlöser kriser kan vara naturkatastrofer, svåra olyckor, terroristhandlingar och attentat som skolskjutningar, hotsituationer och pandemier (Hugelius & Tapani, 2017).

3. Tidigare forskning

3.1 Ungas oro och informationssökning i samhällskris

Giuntella m.fl. (2021) skriver att forskning visar att det hos unga skett en ökning av oönskade hälsotillstånd som ångest och depression i samband med att samhället införde åtgärder som distansundervisning, social distansering och direktiv om att hålla sig hemma till följd av coronapandemin. I linje med detta förklarar Kerekes m.fl. (2021) tonårsperioden som en utsatt och känslofylld tid i en människas liv. Under denna naturliga fas i livet sker en intensiv utveckling av både psykologiska och fysiologiska egenskaper hos en individ. Att utöver detta utsättas för en samhällskris som coronapandemin med tillhörande restriktioner kan leda till utvecklingskriser med väsentlig påverkan på individens framtida utveckling, hälsotillstånd och välmående. Hörbo m.fl. (2021) bekräftar i sin artikel att ungdomars upplevelse av stress och allmän oro är en naturlig del i vardagen, oavsett en pågående samhällskris eller ej.

Förutom det som nämnts ovan kan tonårsperioden även innebära en övergång till ett mer självständigt liv, vuxenlivet (Babicka-Wirkus m.fl., 2021). Exempelvis kan skiftet mellan gymnasium och högskola för vissa medföra byte av bostadsort, nödvändigheten att etablera nya sociala relationer och skaffa nya studievanor för att klara av sin utbildning. Sammantaget kan det konstateras att det i tonåren och upp till vuxenlivet sker många förändringar. Vilket gör att unga är en utsatt grupp, oavsett samhällskriser eller inte, vad gäller stress och påfrestningar i livet. I De Matos m.fl. (2016) studie visade det sig att ungas oro och ångest ökade i tonåren.

Författarna kopplade oron till både ökningen av personliga och sociala utmaningar såväl som utvecklingen av kognitiva förmågor som möjliggör förutseende tankar om framtiden.

Tandoc Jr och Chong Boi Lee (2020) sammanfattar forskning kring individers informationshantering vid kriser och lyfter att informationssökning kan bidra till att individer förstår situationen bättre. Detta kan på så vis minska osäkerheten vid en samhällskris som coronapandemin. Dock kan informationssökningen även bidra till en ökad oro, detta ifall individen inte får den information som behövs för att minska osäkerheten eller om informationen blir för mycket för att bearbeta. Vidare delar Tandoc Jr och Chong Boi Lee (2020) in de olika strategierna att hantera informationen som individen nås av i de tre kategorierna; informationssökning, informationsskanning samt informationsundvikande. Beroende på vilken av strategierna som används formas individens relation till den pågående samhällskrisen. Strategin informationssökning kan enligt studien ha lugnande inverkan på vissa individer medan andra ökar sin stress och oro genom att hålla sig uppdaterade. Att inte aktivt söka fakta om situationen, utan enbart ta till sig det som kom till en genom exempelvis tv-tittande eller diskussioner med familj och vänner, benämns av Tandoc Jr och Chong Boi Lee (2020) som strategin informationsskanning. Den informationsundvikande strategin användes av ungdomarna för att minska oro och osäkerhet skapad av desinformation eller oönskade fakta. Känslomässiga konsekvenser, oönskade förändringar kring föreställningar om individen själv eller omvärlden samt att informationen kan leda till oönskade krav på ändrat beteende ses i studier som möjliga anledningar till att människor undviker den (Sweeny m.fl., 2010).

Giuntella m.fl. (2021) studie visar att ungdomar under coronapandemin, utöver den extra tid som de lade på distansstudier och hemarbete, mer än fördubblade sin skärmtid. Detta sågs även i relation till att tiden som ungdomarna umgicks fysiskt med andra halverades. Även Man m.fl. (2021) lyfter att restriktioner som karantän och distansundervisning under coronapandemin möjliggjorde för unga att använda mobilerna mer och sammanfattar forskning kring att överdriven information från sociala medier kan leda till negativa känslor och depression. Mediexponering om coronapandemin kan förknippas med en högre stress och förlänga upplevelsen av den akuta stressen, vilket kan leda till att individens känsla av osäkerhet påverkas. I en studie bland studenter under coronapandemin visade det sig att individer som oftare använde sig av sociala medier var mer drabbade av stress som är relaterad till coronapandemin och utvecklade sämre psykisk hälsa (Dadaczynski m.fl., 2022). Studien visade bland annat att nästan 40 % av studenterna upplevde sämre välbefinnande. Resultatet från studien visade även att nästan en tredjedel av studenterna hade problem med att hitta den information om coronapandemin som de letade efter och mer än 40 % uppgav att de hade svårt med att bedöma tillförlitligheten i den information som de hittade.

3.2 KASAM och copingstrategier hos unga

Enligt Man m.fl. (2021) utgjorde en hög nivå av KASAM en skyddande roll och bidrog till att studenterna vidtog lämpligare strategier för att hantera sin stress och oro, samt kunde undvika negativ information i den stora mediexponeringen som studenterna utsattes för under pandemin. Studien visade att studenterna med starkare KASAM var mer selektiva i informationsinhämtningen, ignorerade negativ information eller undvek överdrivningar av risker kopplade till pandemin. På så vis blev KASAM en bra motståndskraft, medan de med

lägre KASAM gav intryck av att de inte hade kontroll och det var därför mer sannolikt att dessa studenter upplevde stress och psykisk ohälsa. Känsla av sammanhang har även studerats i samband med framtidsoro och mentala hälsoreultat hos studenter under coronapandemins tidiga skede (Dadaczynski m.fl., 2022). Resultatet visade på att begriplighet och meningsfullhet var viktiga resurser för hälsa och välbefinnande. Dadaczynski m.fl. (2022) lyfter att KASAM är särskilt viktigt för att kunna hantera påfrestande och stressiga situationer som coronapandemin och pekar på tidigare forskning som visar att det finns ett samband mellan stark KASAM hos studenter och bättre psykisk hälsa, hälsosammare livsstil, samt färre vardagliga besvär.

För att hantera coronapandemin använde studenter, enligt Babicka-Wirkus m.fl. (2021), främst copingstrategierna acceptans, söka känslomässigt stöd, samt planering. Studien visade även att valet av strategier påverkades av faktorer som kön, ålder och bostadsort. Enligt Mana m.fl. (2021) är människors förmåga att hantera och må bra, trots en pandemi som corona, beroende av individuella, sociala, såväl som nationella copingresurser. Även här var faktorer såsom ålder och kön av betydelse för människors hälsa, men även yrke, etnicitet, samt situationella faktorer som påverkas av omgivningen lyftes som påverkande faktorer. Enligt Mana m.fl. (2021) var dock den individuella känslan av sammanhang, dvs. KASAM, den resurs som var stabil under hela studiens gång och som utgjorde den främsta motståndskraften mot psykisk ohälsa och ångest. Brist på copingstrategier för att hantera stress, framför allt under pandemin, kan enligt Babicka-Wirkus m.fl. (2021) leda till långsiktiga konsekvenser på den psykiska hälsan och prestationer kopplade till skolan. Man m.fl. (2021) påpekar att åtgärder för att stärka och förbättra ungas KASAM är viktigt, eftersom unga fortfarande är under utveckling. Detta lyfter även Dadaczynski m.fl. (2022) som menar att arbete med att stärka studenters KASAM kan ses som ett viktigt bidrag för att hjälpa dem att hantera påfrestringar, som coronapandemin, och på så vis främja den psykiska hälsan.

De Matos m.fl. (2016) menar att barn och unga använder sig av copingstrategier för att hantera oro och påfrestringar som en uppväxt kan bestå av. Det visade sig att socialt stöd i form av familj och vänner, samt distraktion i form av fritidsintressen var användbara copingresurser och strategier för att säkerställa de ungas välbefinnande och psykiska hälsa under dessa ungdomsår. Ett mindre antal ungdomar uppgav att de bad om hjälp som en form av copingstrategi.

3.3 Sammanfattning och implikationer för uppsatsstudien

Den tidigare forskningen fokuserar övergripande på att det skett en ökning av oönskade hälsotillstånd som psykisk ohälsa, oro och ångest hos unga under samhällskriser, som coronapandemin (Giuntella m.fl., 2021; Kerekes m.fl., 2021; Hörbo m.fl., 2021). Unga kan enligt forskningen förstås som en utsatt grupp i samhällskriser då de redan befinner sig i en påfrestande och känslofylld utvecklingsfas som tonåren kan innebära (Kerekes m.fl., 2021; Hörbo m.fl., 2021; Babicka-Wirkus m.fl., 2021; De Matos m.fl., 2016). Uppsatsstudien syftar bland annat till att undersöka de professionellas upplevelse av ungas synbara oro i samhällskriser. Utifrån kunskapsläget som tidigare forskning erbjuder anses det av uppsatsförfattarna högst relevant att studera hur de professionella uppfattar ungas synbara oro till följd av de senaste årens samhällskriser. Att forskning bekräftar att det finns en oro hos

ungdomar, oavsett samhällskris eller ej, ligger till grund för uppsatsförfattarnas valda forskningsområde. Detta anses av uppsatsförfattarna även kunna styrka och komplettera eventuellt resultat i uppsatsstudien, då det baseras på en sekundär källa.

Forskning visar även att information från sociala medier och oönskade fakta kan leda till försämrad psykisk hälsa samt ökad oro (Tandoc Jr & Chong Boi Lee, 2020; Dadaczynski m.fl., 2022). För uppsatsförfattarna var det svårt att bortse från detta i den aktuella uppsatsstudien då samhället har digitaliserats och sociala medier är en stor del av människors vardag. Kunskapsläget om sociala medier och informationssökning anses därför vara relevant för uppsatsstudien. Flera av studierna visar på att KASAM utgör en motståndskraft för att bibehålla en god psykisk hälsa, samt har en skyddande roll för att kunna hantera påfrestande situationer, som coronapandemin (Man m.fl., 2021; Dadaczynski m.fl., 2022). Enligt Man m.fl. (2021) anses en stark KASAM kunna bidra till att unga använder sig av lämpliga strategier för att hantera negativa känslor som uppkommit till följd av coronapandemin. Strategin socialt stöd anses vara en utmärkande copingstrategi som unga använder för att hantera oro och påfrestningar (Babicka-Wirkus m.fl., 2021; De Matos m.fl., 2016). Även distraktion och att be om hjälp lyfts som copingstrategier (De Matos m.fl., 2016). Kunskapsläget om copingstrategier anses för studien vara relevant då det kan användas för att tolka vilka strategier de professionella i uppsatsstudien upplever att unga använder sig av för att hantera samhällskriser. Man m.fl. (2021) samt Dadaczynski m.fl. (2022) påpekar vikten av att stärka ungas KASAM för att de ska klara av de påfrestningar som en samhällskris kan innebära. Sammanfattningsvis visar forskning att de unga känner oro och att de använder sig av strategier för att hantera den, detta ger en förståelse och ett perspektiv att utgå från i den aktuella uppsatsstudien. Utifrån denna ram ämnar den aktuella uppsatsstudien att bidra till kunskapsläget genom att istället utgå från de professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser. Detta kan bidra till ökad förståelse för den situation de unga befinner sig, vilket de professionella kan dra lärdom av för att på bästa sätt bemöta de unga i en samhällskris, på så vis tillför uppsatsstudien ett mer socialpedagogiskt perspektiv till området.

4. Teori/Teoretiska utgångspunkter

För att undersöka hur professionella upplever att unga hanterar samhällskriser har uppsatsförfattarna valt att utgå ifrån ett salutogent perspektiv i uppsatsstudien. Det salutogena perspektivet möjliggör för uppsatsförfattarna att fokusera på de positiva faktorer som främjar individens hälsa (Antonovsky, 2005). För att analysera det empiriska materialet har uppsatsförfattarna valt att förhålla sig till Antonovsky (2005) definition av känsla av sammanhang (KASAM), som kan ses som en teori utvecklad ur det salutogena perspektivet. Uppsatsförfattarna har även valt att i uppsatsstudien kombinera denna teori med Lazarus och Folkman (1984) teori om coping. Dessa teorier anses av uppsatsförfattarna vara relevanta för studiens syfte. KASAM kan bidra med en förståelse för hur unga påverkas av oro och påfrestningar som en samhällskris kan innebära, medan coping kan förstås som ett möjligt svar på hur de unga hanterar dessa påfrestningar (Antonovsky, 2005). Att teorierna i uppsatsstudien kombineras med varandra anses av uppsatsförfattarna därför vara till fördel då de kompletterar varandra. Copingteorin har blivit central för att besvara studiens syfte, men även begreppet KASAM har varit nödvändigt för att kunna förstå och tolka resultatet.

4.1 Det salutogena perspektivet

Det salutogena begreppet myntades av Aaron Antonovsky, som i slutet på 1970-talet sökte svaret på varför vissa individer bibehåller en god hälsa och mår bra trots stora påfrestningar i livet, medan andra inte gör det (Eriksson & Winroth, 2015). Det salutogena synsättet kan därför beskrivas som frisk- och resursorienterat, där fokus ligger på människors hälsobringande färdigheter och förmågor. I relation till salutogenes, benämns det motsatta för ett patogent synsätt, och fokuserar istället på vad som orsakar sjukdom och negativa effekter på hälsan, dvs. ett riskorienterat perspektiv (Eriksson, 2015).

Antonovsky (2005) menade att hanteringen av stress och svårigheter i livet blir mer framgångsrik om individerna har generella motståndsresurser till sitt förfogande. Dessa motståndsresurser, i form av exempelvis socialt stöd, jag-styrka, kulturell tillhörighet, samt materiella resurser såsom pengar, kunde enligt Antonovsky (2005) ge kraft för att bekämpa påfrestningar och bidra till att individen håller sig frisk. Utifrån den salutogena teorin har Antonovsky (2005) utvecklat begreppet känsla av sammanhang (KASAM), som har kommit att bli det centrala svaret på den salutogena frågan. Vad Antonovsky menade med begreppet KASAM var att de generella motståndsresurser som individer har tillgång till, bidrar till att göra de påfrestningar i livet, som människan ständigt utsätts för, begripliga. Att utsättas för dessa erfarenheter gång på gång skapar, enligt Antonovsky (2005,), en stark känsla av sammanhang.

4.2 Känsla av sammanhang, KASAM

I livet möter människan olika former av krav, motgångar och problem, vilket gör tillvaron full av påfrestningar. Antonovsky (2005) benämner dessa påfrestningar som stressorer och menar att motståndskraften för att lyckas bättre med att motbalansera dessa påfrestningar från den inre och yttre miljön i sin omgivning beror på individens känsla av sammanhang. Antonovsky själv definierar känsla av sammanhang som:

”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dess stimuli ställer på en finns tillgängliga, (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang”
(Antonovsky, 2005, s. 46).

Vid kartläggningen av begreppet kunde Antonovsky (2005) urskilja tre centrala komponenter som var avgörande för individens KASAM. Dessa tre komponenter är *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* och beroende på om värdena på dessa är höga eller låga, så blir känslan av sammanhang stark respektive svag.

4.2.1 Begriplighet Begreppet syftar på i vilken utsträckning individen förstår inre och yttre faktorer, samt vilken förmåga individen har att förklara vad som sker och upplevs på ett gripbart och förnuftigt sätt. En människa med en hög känsla av begriplighet har en förväntan om att framtiden är förutsägbar, eller åtminstone att det skulle kunna gå att ordna den för att

förstå. Även om det en människa möter inte är önskvärt, som exempelvis misslyckanden, krig eller död, så kan en människa med hög begriplighet ändå förmå att göra dessa händelser till (be)gripbara (Antonovsky, 2005).

4.2.2 Hanterbarhet Begreppet syftar istället till i vilken grad individen upplever sig ha resurser för att hantera de påfrestningar som individen möter och om situationen upplevs som möjlig att hantera. De resurser som Antonovsky (2005) här syftar till kan vara av den art som individen själv kontrollerar eller som kontrolleras av andra. Exempel på resurser som kontrolleras av andra kan vara förtroendegivande behöriga för individen, t. ex föräldrar, vänner, partner, lärare eller myndighetspersoner, men kan även utgöras av historiska händelser. Enligt Antonovsky (2005) bidrar en hög känsla av hanterbarhet till att individen kan hantera både positiva och negativa händelser och inte ser sig själv som ett offer för omständigheterna.

4.2.3 Meningsfullhet Den sista komponenten meningsfullhet, betraktar Antonovsky (2005) som motivationskomponenten i KASAM. Enligt Antonovsky (2005) handlar detta om en känsla av att det finns en mening med de krav och utmaningar som människan möter i livet och att dessa är värda att investera sin energi och sitt engagemang i. Detta innebär inte att en människa med ett högt värde på meningsfullhet uppskattar att möta utmaningar i livet. Dock har det visat sig att människor som pratar om, för dem, betydelsefulla och viktiga saker, inte drar sig för att konfrontera och hantera utmaningar i livet. Istället ser dessa människor något meningsfullt i det som sker och gör sitt bästa för att komma igenom situationen (Antonovsky, 2005).

4.3 Stark respektive svag KASAM

Antonovsky (2005) redogör för att alla tre komponenterna i KASAM är ömsesidigt beroende av varandra, även om de olika komponenterna kan vara mer eller mindre ledande i en människas KASAM. Motivationskomponenten meningsfullhet tycks dock vara den viktigaste, eftersom den stärker både begriplighet såväl som hanterbarhet. Människor som känner mening och är engagerade har en större chans att vinna förståelse och hitta användbara resurser. Vidare förklarar Antonovsky (2005) att hög hanterbarhet förutsätter att människan har förståelse för det som sker, och därför utgör troligtvis begriplighet den näst viktigaste komponenten. Dock innebär inte detta att hanterbarhet är oviktigt. Upplever inte individen att resurser finns för att hantera problemet, avtar även känslan för meningsfullhet, vilket i sin tur drabbar individens strävan att hantera problemet. Detta betyder att ju mer individen upplever tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull, desto starkare KASAM och desto starkare motståndskraft. En människa med en stark känsla av sammanhang kan hantera ständigt närvarande stressorer på ett mer framgångsrikt och tillfredsställande sätt. En människa som istället har svårigheter med att se tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull, har en sämre motståndskraft och en svag KASAM. Denna människa har därför större risk att drabbas för ohälsa.

Att människan ständigt attackeras av stressorer i livet går inte att undvika. Utmärkande är dock att individer som har utvecklat en stark KASAM under tidigt vuxenliv, har förmågan att på ett bättre sätt aktivera de motståndsresurser som finns till individens förfogande (Antonovsky, 2005). Den som istället har utvecklat en svag KASAM i tidigt vuxenliv hamnar, enligt Antonovsky (2005) i en ond cirkel där den ena stressorn efter den andra fortsätter att försvaga individens KASAM. Därav menar Antonovsky (2005) att barndomen, ungdomsåren och det tidiga vuxenlivet kan lägga grunden och blir avgörande för om individen går in i vuxenlivet

med en stark, måttlig, respektive svag KASAM. Antonovsky (2005) var till en början mer inriktad på KASAM utifrån ett individperspektiv, men påstod att begreppet även kunde användas på sociala grupper, som t.ex familjen, vänskapsgrupper eller arbetsgrupper. Han ställde sig bland annat frågan hur familjer skapar en känsla av sammanhang och hur KASAM kan betraktas som en gruppegenskap. En grups känsla av sammanhang, i det här fallet familjen, handlar om hur de tillsammans tänker och agerar, samt deras gemensamma upplevelser och sätt att se på världen (Antonovsky, 2005). Familjen kan därför ses som ett system, där varje familjemedlem bidrar till helheten av gruppens KASAM. Den bärande tanken med detta perspektiv var att även stressorererna var kollektiva och berörde inte enbart den enskilda familjemedlemmen (Eriksson, 2015).

Eriksson (2015) beskriver att det i allmänhet finns ett samband mellan en stark känsla av sammanhang och en god självskattad hälsa, främst den psykiska hälsan och livskvalitet. Detta har, enligt Eriksson (2015), visat sig i forskning oberoende på de studerade människornas kön, ålder, nationalitet, samt vilken studiedesign som forskningen haft. Samma resultat har varit svårare och mer komplicerat att påvisa med den fysiska hälsan, och sambandet är inte lika starkt som med den psykiska hälsan.

4.2.4 Kritik mot KASAM Antonovsky (2005) ansåg att individens känsla av sammanhang utvecklats och tar form de första 30 åren i livet, för att sedan förbli stabil genom hela vuxenlivet. Detta påstående har senare kommit att få kritik och ifrågasatts av flera professioner och forskare. Istället studeras huruvida nya erfarenheter eller terapeutiska insatser möjliggör förbättrad och förstärkt KASAM hos individen (Antonovsky, 2005). Antonovsky (2005) har förtydligat sin ståndpunkt och det han menar är att människans KASAM utgörs av ett medelvärde. På så vis kan temporära förändringar och variationer runt medelvärdet ske till följd av att individen möter med- och motgångar i livet. Dock menar Antonovsky (2005) att individen strax därefter återvänder till sitt KASAM-medelvärde. Eriksson (2015) menar att denna teori inte stöds av empirisk forskning som tillkommit efter Antonovskys antaganden. Istället anses individens känsla av sammanhang vara föränderligt och kan förstärkas med hjälp av olika åtgärder och insatser. I Eriksson och Lindströms (2006) artikel förhåller sig författarna till den kritik som är riktad mot Antonovskys antaganden. Författarna klargör för att KASAM inte kan förstås som en enskild förklaring till människors allmänna hälsotillstånd. Istället bör KASAM ses som en förstärkning av individens motståndskraft vid svåra påfrestningar i livet och på så vis utgör det ett betydelsefullt bidrag för att förstå hur människor upprätthåller hälsa.

4.4 Coping

Att en stark KASAM bidrar till att stress skulle kunna minskas, kan kopplas till problemhantering, eller *coping* (Antonovsky, 2005). Coping är ett begrepp som sammanfattar de strategier och förhållningssätt som människor använder sig av för att, på kort såväl som lång sikt, anpassa sig till, hantera och behärska svåra påfrestningar i livet (Rydén & Stenström, 2015). Rydén och Stenström (2015) redogör för begreppet coping som kommer ifrån engelskans "cope" och översätts på svenska till "klara det, gå iland med, stå pall". Författarna redogör även för verbet "cope" som används synonymt med "to contend, to strive, especially on even terms or with success". Utifrån denna tolkning kan coping förstås, inte bara som att kämpa och sträva för något, utan att detta även sker på ett framgångsrikt sätt.

Richard S. Lazarus, stressforskare och professor i psykologi, kan ses som en grundare till coping och har formulerat teorier om förhållandet mellan stressorer och *copingstilar* (Antonovsky, 2005). Lazarus och Folkman (1984) definierar coping som en process av individens kognitiva och beteendemässiga ansträngningar som krävs för att hantera de inre och yttre krav som individen upplever som påfrestande eller som övergår individens egna resurser. Coping kan enligt Lazarus och Folkman (1984) delas in i två typer efter hur individen använder sina resurser och hanterar situationen. Den ena kallas för *problemfokuserad coping* och används för att hantera situationer och krav som bedöms vara möjliga att förändra. Den andra kallas för *känslfokuserad coping* och syftar istället till att individen hanterar situationer som bedöms vara omöjliga att förändra genom att kontrollera sina känslor och beteende. Båda strategityperna kan påverka varandra i copingprocessen, antingen genom att underlätta eller genom att försvåra för den andra (Lazarus & Folkman, 1984). Enligt Lazarus och Folkman (1984) är utbudet av problemfokuserade copingstrategier som går att applicera på olika situationer relativt litet i jämförelse med de känslfokuserade strategier.

4.4.1 Problemfokuserad coping Problemfokuserade copingstrategier har ett problemlösande förhållningssätt som ofta inkluderar ansträngningar i form av att definiera problemet, ta fram alternativa lösningar, för att sedan agera efter att ha övervägt för- och nackdelar med alla alternativ (Lazarus & Folkman, 1984). Enligt Lazarus och Folkman (1984) menar Kahn m.fl. att problemfokuserade copingstrategier kan rikta sig både till individens omgivning/miljö såväl som till individen själv. Strategier kopplade till individens omgivning kan handla om att förändra yttre tryck, resurser, rutiner och liknade. Medan problemfokuserade strategier som riktar sig inåt, till individen själv, handlar om att individen gör motiverande eller kognitiva förändringar.

4.4.2 Känslfokuserad coping Enligt Lazarus och Folkman (1984) finns det en stor bredd av känslfokuserade copingstrategier. De flesta består dock av kognitiva processer som riktar sig till att minska känslor i form av ångest och oro och inkluderar strategier som selektiv uppmärksamhet, distansering, minimering, undvikande, positiva sammankopplingar och ansträngningar till att ge negativa händelser ett positivt värde. Lazarus och Folkman (1984) påstår dock att vissa individer är i behov av att må sämre innan de kan ta tag i situationen för att därefter må bättre. Därför är en mindre grupp av de känslfokuserade strategierna inriktade på att öka de negativa känslorna och lidandet.

4.5 Val av copingstrategi

Avgörandet för vilken copingstrategi som individen använder sig av beror på individens egen kognitiva bedömning. Lazarus och Folkman (1984) har delat in bedömningen i *primär*, *sekundär* och *omvärdering*. Den primära bedömningen består av att värdera stressorn/problemet och avgöra om situationen är hotande, ofarlig eller irrelevant. Den sekundära bedömningen handlar om att bedöma vad som är möjligt och kan göras för att hantera stressorn/problemet, samt en bedömning av vad en vald strategi kan få för effekter. Detta inkluderar även att individen ser till sina egna resurser. Beroende på vilken grad av copingresurser som individen anser är tillgängliga och vilka begränsningar som finns för att använda dessa resurser, påverkar den sekundära bedömningen. Exempel på copingresurser är

hälsa/energi, positiva övertygelser, social kompetens, socialt stöd, problemlösande färdigheter och materiella resurser (Lazarus & Folkman, 1984). Den tredje delen av bedömningen i valet av copingstrategi som handlar om omvärdering, syftar till att individen förändrar sin värdering och strategi utifrån att ny information tillkommit från omgivningen eller utifrån individens egna reaktioner.

Vad som också påverkar vilken copingstrategi individen använder sig av är personens egenskaper och situationsfaktorer/miljö. Lazarus och Folkman (1984) lyfter bland annat engagemang, personlig kontroll, åtaganden och övertygelser som viktiga personegenskaper vid kognitiv bedömning. Huruvida en situation är förutsägbar, osäker eller ny, samt situationens tidsförlopp är situationsfaktorer som också påverkar bedömningsprocessen.

4.6 Former av copingstrategier

Billings och Moos (1981) har utifrån Lazarus formulerade teorier om coping, vidareutvecklat copingstilar som människan tar till för att hantera stressorer/påfrestningar. I likhet med Lazarus och Folkman (1984) formulering av copingtyperna problemfokuserad coping och känslfokuserad coping, kan coping även formuleras som *aktiv-kognitiv coping*, *aktiv-beteende coping*, samt *undvikande coping*. Aktiv-kognitiv coping avser individens försök att hantera bedömningen av en påfrestande händelse och kan exempelvis handla om att försöka se situationen som något positivt eller att situationen bidrar till nya erfarenheter och perspektiv. Aktiv beteende coping syftar istället till att direkt ta tag i problemet genom att ta reda på mer om situationen och vidta positiva åtgärder som kan lösa problemet (Billings & Moos, 1981). Den sista formen av Billings och Moos (1981) copingstil, undvikande coping, handlar om att försöka undvika att konfrontera situationen. Det kan till exempel handla om att individen håller sina känslor för sig själv, förbereder sig på det värsta eller att indirekt reglera sina känslor genom exempelvis ohälsosamt beteende.

Rydén och Stenström (2015) har brutit ner och förtydligat Billings och Moos copingtyper i nio olika copingstrategier. 1. *Logiska analyser och mentala förberedelser*, avser individens förmåga att bryta ner helheten för att kunna hantera den, såväl som att förstå situationen utifrån ett större perspektiv, samt att förbereda sig mentalt inför den. 2. *Omdefiniera den hotfulla situationen*, att acceptera det inträffade, men omvandla situationen till psykologiskt mer hanterbar och filtrera ut det positiva med situationen. 3. *Förneka det hotfulla*, att förneka den hotfulla situationen och minimera obehagliga sanningar som försvarsmekanisk kan ge möjlighet för individen att återhämta sig. 4. *Att söka information och kunskap*, att inhämta information om situationen och tänkbara konsekvenser kan bidra till mer upplevd kontroll och ökar möjligheten att undersöka alternativa förhållningssätt för att hantera situationen. 5. *Lösa problem*, individens egen kompetens och förmåga för att hitta hjälpmedel, samt strategier för att lösa problem. 6. *Söka alternativa former för tillfredsställelse*, individens förmåga att hantera situationen genom att hitta mening och uppskattningen genom sysselsättning och nya intressen. 7. *Emotionell återhållsamhet*, att medvetet inta ett yttre lugn och undvika att tänka för mycket på det jobbiga för att kunna modulera känslorna och på så vis arbeta sig igenom den svåra situationen. 8. *Ge utlopp för känslor*, i motsatt till emotionell återhållsamhet, kan en strategi vara att öppet ge uttryck för starka känslor. Till exempel genom att skrika, gråta, vara arg eller genom obefogade skratt. 9. *Att acceptera situationen för vad den är*, en strategi som innebär

att individen inser att det inte finns något att göra för att förändra situationen och helt enkelt får acceptera den.

De nio olika copingstrategierna används sällan var och en för sig, utan beroende på individens egen kognitiva bedömning, tillsammans med personliga egenskaper och situationella faktorer, används strategierna i olika kombinationer med varandra (Rydén & Stenström, 2015).

4.6.1 Kritik mot copingteorin Att valet av copingstrategi är beroende av individens kognitiva bedömning, egenskaper samt situationens omständigheter (Lazarus & Folkman, 1984) har gjort att uppsatsförfattarna varit varsamma i användningen av teorin. Trots att det i tidigare forskning har visats sig att vissa strategier är mer framträdande än andra, har uppsatsförfattarna ställt sig kritiskt till i vilken mån dessa egentligen är generaliserbara. Uppsatsförfattarna reflekterar över svårigheten att som utomstående avgöra vad som för individen är en lämplig strategi vid en samhällskris, då det anses vara viktigt att se till individens egen upplevelse samt till situationen individen befinner sig i. Uppsatsförfattarna reflekterar även kring att coping syftar till vilka strategier individer använder sig av för att hantera en påfrestande situation på ett framgångsrikt sätt. Det kan vara svårt att förutse vilken strategi som för individen är mest framgångsrik, uppsatsförfattarna reflekterar därför kring att antalet misslyckade försök innan individen når lyckat resultat kan variera. Kunskapsläget kring coping anses till största del beröra de framträdande strategierna som används, men vetenskapen om hur många strategier individen behövt vidta innan lyckat resultat nås, upplevs vara begränsad. I uppsatsstudien har uppsatsförfattarna valt att utgå från Lazarus och Folkman (1984) välkända teorier om coping, men även valt att inkludera andra källor för att få en bredare förståelse och styrka uppsatsförfattarnas tillit till teorin.

4.7 Sambandet mellan KASAM och coping

Enligt Antonovsky (2005) kan de stressorer som människan möter i livet vara både positiva och negativa, kortvariga såväl som ihållande, periodiska eller permanenta, komma inifrån eller utifrån, vara mer eller mindre kontrollerbara. Stressorerna kan även vara bundna till olika situationer, variera i omfattning, kopplade till sociala roller, vara påtvingade eller självvalda osv. Att alltid använda sig av samma typ av copingstrategi för att hantera stressorerna, minskar möjligheterna till en lyckad problemlösning. Istället menar Antonovsky (2005) att en stark KASAM kan hjälpa individen välja den copingstrategi som är mest lämpad för handskas med situationen. I sin tur kan detta innebära att individen kombinerar sina generella motståndsresurser till sitt förfogande, exempelvis socialt stöd, materiella resurser och sin jagstyrka. Sannolikheten att individen har en betydande uppsättning av dessa motståndsresurser ökar också om individen har en stark KASAM. Eriksson (2015) redogör kring forskning som fokuserar på sambandet mellan KASAM och skolungdomars hälsa. Det anses att unga, till följd av ökade krav på att prestera och lyckas både i skolan, på fritiden och i sociala relationer, utsätts för ständig stress. Gemensamt för ett flertal studier som Eriksson (2015) sammanfattar är att KASAM visade sig fungera som en motståndskraft för ungdomarna att hantera stress till följd av påfrestande situationer som exempelvis krig. I redogörelsen för de teoretiska utgångspunkterna har uppsatsförfattarna noterat att KASAM och coping upplevs svåra att särskilja. KASAM kan ses både som en kraft som individen besitter, vilket kan avgöra i vilken omfattning individen har motståndsresurser, men det kan även ses som en motståndsresurs i

sig. Då uppsatsstudien inte syftar till att undersöka de ungas egna KASAM, har begreppet istället använts som en möjlig teoretisk förklaring till varför vissa ungdomar i studien upplevs använda sig av lämpliga strategier. På så vis har uppsatsförfattarna i uppsatsstudien betraktat KASAM som en motståndskraft, vilken anses vara av betydelse för att förstå valet copingstrategier. Copingteorin förklarar istället olika strategier som individer använder sig av för att hantera en situation eller känslor till följd av denna. Då uppsatsstudien undersöker de professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser bygger resultatet till stor på sådant som för de professionella är synligt. Lazarus och Folkman (1984) menar att coping är en process av beteendemässiga såväl som kognitiva ansträngningar för att hantera påfrestande situationer. I den aktuella uppsatsstudien kan därför copingteorin hjälpa uppsatsförfattarna att förstå de synbara strategierna i form av olika beteenden som de professionella uppmärksammar att de unga uppvisar, men även de mindre synbara strategier som de professionella upplever att ungdomarna använder.

I avsnittet för de teoretiska utgångspunkterna har begrepp som strategier, copingstrategier, copingstilar, motståndresurser och copingresurser omnämnts beroende på ursprungskällans benämning. Uppsatsförfattarna har hädanefter valt att använda begreppen ”copingstrategier” eller ”strategier” och syftar då till de copingstilar som tidigare har beskrivits, samt de strategier som uppmärksammats i uppsatsstudien. För att beskriva de resurser som de unga upplevs ha till sitt förfogande vid hanteringen av samhällskriser har uppsatsförfattarna valt att använda sig av båda begreppen motsåndsresurs och copingresurs. Lazarus och Folkman (1984) menar att valet av strategi är beroende av individens motståndresurser, därför används begreppen i relation till varandra i den aktuella uppsatsstudien.

5. Metod

Avsnittet redovisar studiens genomförande, metodologiska utgångspunkter, samt ställningstagande vid val av metod, urval och avgränsningar. Här lyfts även etiska överväganden samt resonemang kring studiens tillförlitlighet.

5.1 Val av ansats och datainsamlingsmetod

Hjerm och Lindgren (2014) poängterar vikten av att reflektera kring forskningsdesign och välja den metod som anses vara mest lämpad för att kunna besvara studiens syfte. Med en bra design och ett systematiskt tillvägagångssätt kan datainsamlingen generera i intressanta forskningsresultat som bidrar till förståelse och svar på vad forskningsfrågan syftar till att undersöka. Då den aktuella uppsatsstudiens syfte är att undersöka hur professionella upplever ungas hantering av samhällskriser och mer specifikt få förståelse kring upplevelsen av ungas hantering av eventuell oro vid samhällskriser, har uppsatsförfattarna valt att utgå ifrån en kvalitativ ansats med datainsamling genom semistrukturerade intervjuer. Då den kvalitativa ansatsen, enligt Bryman (2018), styr forskningen utifrån vad respondenterna uppfattar som betydelsefullt och därmed fokuserar på respondenternas perspektiv, kan ansatsen anses vara lämplig för att besvara uppsatsstudiens syfte.

Genom att låta respondenterna med egna ord få beskriva upplevelsen av sin verklighet, kan den kvalitativa ansatsen generera i en större och mer fyllig förståelse av de professionellas upplevelse kring ungas oro och hantering vid samhällskriser. Enligt Bryman (2018) har

ansatsen oftast ett mindre urval som studeras i deras naturliga miljö och utifrån en mikronivå. Fördelen med ett begränsat urval är att det ger mer tid och utrymme att analysera och fördjupa sig i respondenternas upplevelser och berättelser. På så vis kan den aktuella uppsatsstudien inte bara avslöja professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser, utan också mönster och beteenden i den.

Samma resultat hade varit svårare att få med en kvantitativ ansats som använder strukturerade mätningar och analys av siffror för att avslöja beteenden, mönster och fakta för att formulera teorier. En kvantitativ ansats hade istället kunna tänkas vara lämpligare i det fall uppsatsstudien avseende var att undersöka exempelvis hur många unga som känner oro vid samhällskriser (Bryman, 2018).

5.2 Urval

För att datainsamlingen skulle resultera i ett intressant material som kan tänkas besvara den aktuella uppsatsstudiens frågeställningar, var urvalskriteriet professioner som kommer i kontakt med unga och deras eventuella oro. Det var främst socialpedagoger och kuratorer som arbetade med unga som efterfrågades, men även andra professioner som kunde tänkas besvara studiens syfte var av intresse för uppsatsförfattarna. Därför lämpade sig ett målstyrt urval av respondenter som, enligt Bryman (2018), handlar om att på ett strategiskt sätt välja ut respondenter som forskarna tror har kunskap eller insikt i det studien syftar till att undersöka och som kan ge de svar som är nödvändiga för resultatet. För att komma i kontakt med ytterligare och tillräckligt många respondenter har den nämnda urvalsmetoden ovan kombinerats med ett så kallat snöbollsurval. Bryman (2018) förklarar att denna metod innebär att forskaren kommer i kontakt med tänkbara respondenter som har erfarenheter eller upplevelser som är relevanta för studiens syfte, genom att forskaren skickar en förfrågan till en liten grupp utvalda personer som i sin tur föreslår andra personer som motsvarar urvalskriterierna.

I det första steget i urvalsprocessen skickades ett informationsbrev (Se bilaga 1) ut via e-post till rektorer för högstadium och gymnasium inom den aktuella kommunen. Detta omfattade skolor i kommunal regi, såväl som i privat regi, och utgjorde tillsammans sju skolor. I informationsbrevet ombads rektorerna att förmedla kontakt med anställda som de ansåg uppfyllde de urvalskriterier som uppsatsförfattarna omnämnt i brevet. Samma process genomfördes även med fyra andra högstudier och gymnasium i två närliggande kommuner. Totalt från detta urvalsförfarande på olika skolor tillkom endast en respondent. Parallellt med detta skickades även ett informationsbrev (Se bilaga 3) ut till kontaktpersoner för totalt fem frivilliga organisationer och stödlinjer online. Detta med syfte att bredda den geografiska aspekten i uppsatsstudien, samt säkerställa att uppsatsförfattarna kom i kontakt med professioner som arbetar med ungdomars oro. Av dessa tillkom ytterligare två respondenter, från två olika organisationer. Båda organisationerna är kända i Sverige och arbetar mot unga i hela landet, den ena organisationen har religiös förbindelse. De rektorer som besvarade förfrågan om att förmedla kontakt med tänkbara anställda för studien, uppgav att de anställda själva fick ta kontakt med uppsatsförfattarna om de vill delta i uppsatsstudien eller inte. Då svar inte mottagits inom önskad tidsram, gjordes ett enklare försök för att nå eventuella respondenter via telefon, dock var detta i samma tid som skolornas påsklov inträffade, vilket

troligtvis kan förklara varför uppsatsförfattarna inte nådde fram. Uppsatsförfattarna valde därför att söka upp epost-adresserna till nio av dessa önskade respondenter, för att skicka ut en påminnelse. Efter en viss tids avvaktande utan gensvar, bedömde uppsatsförfattarna därför att den uteblivna kontakten innebar ett ställningstagande för att inte medverka i studien. Efter ett större, men ändå inräknat, bortfall beslutade uppsatsförfattarna att se till sina personliga nätverk och tillfrågade tänkbara kontakter som uppfyllde urvalskriterierna. På detta vis tillkom ytterligare tre respondenter, varav den ena arbetar i en större stad med ett geografiskt avstånd från den aktuella kommunen och de andra två är kollegor i en verksamhet i den aktuella kommunen. Vid den här tidpunkten hade uppsatsstudien totalt sex respondenter, varav två av dessa deltog vid samma intervju.

Erfarenheten och utbildningen hos respondenterna varierade. Samtliga respondenter hade dock minst ett års erfarenhet av arbete med ungdomar, och samtliga hade arbetat ett till fyra år på den nuvarande arbetsplatsen. Respondenterna hade olika utbildningsbakgrunder, men alla kunde på något vis kopplas till pedagogiska utbildningar. De nämnda utbildningarna bestod av fritidsledare, socialpedagog, socionom, lärare, legitimerad psykoterapeut, samt diakon. Urvalet fokuserade främst på socialpedagoger och kuratorer. Dock var urvalskriteriet att komma i kontakt med professioner som arbetar med unga och som har insyn i deras eventuella oro vid samhällskriser det huvudsakliga kriteriet, och inte att säkerställa att de hade en specifik utbildningsbakgrund. Alla respondenter arbetade på något sätt med unga och hade upplevelser om unga i samhällskriser, därför ansågs samtliga passa in i urvalskriterierna och i den aktuella uppsatsstudien.

I början av studien kan det vara svårt för kvalitativa forskare att avgöra hur många respondenter som behöver intervjuas för att uppnå ett avgörande eller en teoretisk mättnad för studiens syfte (Bryman, 2018). Det kan även visa sig samtidigt som undersökningen pågår att det blir tydligt att vissa grupper, som forskaren inte tänkt sig från början, kan bidra till viktiga data och därför behöver intervjuas. Så var fallet i den aktuella uppsatsstudien. Respondenternas utbildningsbakgrund var inte det mest relevanta i urvalet. Uppsatsförfattarna blev dock medvetna om, till följd av de utsagor som respondenterna gav, att lärare upplevdes möta mycket av ungas uttryck för oro i klassrummen. Av den anledningen beslutade uppsatsförfattarna att komplettera med ytterligare en respondent i studien, som är yrkesverksam och utbildad lärare på gymnasienivå och därför ansågs vara lämplig för sammanhanget. Urvalet av denne respondent baserades även det på ett målstyrt urval som grundades i uppsatsförfattarnas nätverk.

5.3 Genomförande

Fyra av intervjuerna genomfördes genom fysiska möten. Bryman (2018) rekommenderar att intervjuerna genomförs i en lugn miljö där intervjun kan hållas ostört. På så vis blir det bättre kvalitet på den inspelade ljudfilen, samt att respondenterna inte behöver oroa sig för att andra kan höra vad som sägs under intervjun. Uppsatsförfattarna gav respondenterna alternativ om intervjuplats och lät sedan respondenterna själva avgöra vilket som var den bästa platsen att genomföra intervjun på. Den första fysiska intervjun genomfördes hemma hos en av uppsatsförfattarna, vilket både respondenten och uppsatsförfattarna ansåg var det bästa alternativet, eftersom respondenten var bekant med en av uppsatsförfattarna och det upplevdes

som mest avslappnat för alla parter. Uppsatsförfattarna motiverar sitt val att, trots detta intervjua denna respondent, genom att bekantskapen inte bygger på yrkesrelaterad relation. Relationen mellan respondenten och uppsatsförfattaren ansågs heller inte kunna färga eller styra respondentens svar. Två av de andra intervjuerna genomfördes på respondenternas egna arbetsplatser i ett avskilt rum. På så vis behövde inte respondenterna själva avbryta deras arbetsdag för att ta sig till ett annat ställe för intervjun, utan det var endast själva intervjun som upptog respondenternas tid. En annan respondent intervjuades på uppsatsförfattarnas skola i ett avskilt rum, detta på grund av att respondenten själv ansåg att det var smidigast och bäst eftersom avståndet var närmre dit än till respondentens arbetsplats. På grund av geografiskt avstånd mellan respondenterna och uppsatsförfattarna genomfördes de andra två intervjuerna via videomöte, där programmet Zoom användes.

Inför varje intervju och i samband med förfrågan om att delta i studien skickades ett informationsbrev (se bilaga 2) kring innebörden av deltagandet i studien, samt en samtyckesblankett (se bilaga 4) ut via e-post till samtliga respondenter. Efter svar från respondenterna och med deras ställningstagande om att delta i uppsatsstudien, bestämdes tillsammans en tid och plats för intervjuns genomförande. De fysiska intervjuerna inleddes med att uppsatsförfattarna återigen informerade om uppsatsstudiens syfte, etiska aspekter kring hur materialet hanteras med förtydligande kring att uppgifterna hanteras konfidentiellt och skyddat från obehöriga. Det vill säga att enbart uppsatsförfattarna har tillgång till materialet, men att även handledare, examinator och opponenter kan komma att begära ut materialet. Uppsatsförfattarna förklarade även att intervjun skulle beräknas ta ungefär en timme och att den skulle komma att spelas in med hjälp av en diktafon, samt att detta material sedan kommer att transkriberas och att personuppgifter kommer att koderas. Respondenterna blev även informerade om att allt insamlat material kommer att raderas när uppsatsstudien är klar och godkänd. När uppsatsförfattarna hade gått igenom informationen fick respondenterna åter ta ställning till fortsatt deltagande i uppsatsstudien och bekräftade sitt deltagande genom att skriva på samtyckesblanketten som uppsatsförfattarna hade med sig i pappersform till intervjun.

De två respondenter som intervjuades via videomöte fick via e-post en tidsbegränsad, tillfällig länk till videomötet. Uppsatsförfattarna inledde varje videomöte med att presentera sig och hälsa respondenten välkommen. Enligt Kvale och Brinkmann (2014) är det av stor vikt att få respondenten avslappnad och att möjlighet ges för att bilda uppfattning av uppsatsförfattarna. Det är främst de första minuterna av intervjun som är avgörande för detta och därför planerades och genomfördes medvetet småprat in. Detta kan även bidra till att respondenten känner sig trygg för att öppna upp sig och delge sina erfarenheter och upplevelser. Här påmindes även respondenten om att uppsatsförfattarna kommer att bekräfta mycket av det som sägs via kroppsspråk, eftersom eventuella fördröjningar i videomötet riskerar att påverka konversationen. Även dessa respondenter blev, innan inspelad intervju, informerade ännu en gång om studien och dess etiska aspekter. Samtycket till deltagande lämnade sedan respondenterna muntligt under inspelning efter förfrågan om samtycke från uppsatsförfattarna.

Vid datainsamlingen valdes en semistrukturerad intervju som tillvägagångssätt där uppsatsförfattarna inför intervjuerna formade en intervjuguide (se bilaga 5) med teman efter uppsatsstudiens frågeställningar som intervjuerna skulle komma att beröra (Bryman, 2018).

Nilsson (2014) beskriver den semistrukturerade intervjun som mångsidig och flexibel, samtidigt som det finns en struktur i intervjun. Alla respondenter får vid en semistrukturerad intervju samma frågor, men ordningsföljden på frågorna behöver inte vara densamma och intervjuaren har möjlighet att ställa uppföljningsfrågor i samband med svar som känns viktiga och relevanta (Bryman, 2018). Nilsson (2014) menar att den semistrukturerade intervjun kan vara lämplig när uppsatsförfattarna är oerfarna intervjuare och lyfter flera fördelar. Till skillnad från den ostrukturerade intervjun, som ställer högre krav på intervjuarens förmåga att improvisera och anpassa sig efter vad respondenten säger, ger den semistrukturerade intervjun mer kontroll till intervjuaren att föra samtalet i rätt riktning. Ytterligare en fördel är möjligheten att ändra ordningsföljden av frågorna och kunna ställa följdfrågor på respondenternas svar. På så vis minskar risken att glömma att ta upp viktiga frågor som kan besvara uppsatsstudiens forskningsfråga, samtidigt som uppsatsförfattarna kan fånga upp oförutsedda svar från respondenterna som kan generera djupare förståelse kring ämnet. Att den semistrukturerade intervjun är flexibel lyfter även Bryman (2018), som menar att den möjliggör en större frihet för respondenten själv att utforma svaren på sitt sätt genom att respondenten tolkar frågan och svara efter vad respondenten själv anser är viktigt.

Intervjuguiden (se bilaga 5) utgjordes av en kort bakgrundsdel kring respondenternas yrkeserfarenhet, följt av öppna frågor som kunde ge svar på uppsatsstudiens frågeställningar. Nilsson (2014) skriver om vikten av konkreta och tydliga frågor för att respondenterna ska kunna uppfatta frågorna korrekt så att svaren kan användas som ett empiriskt material. Samtidigt kan en för detaljerad intervjuguide och väl genomtänkta frågor minska flexibiliteten i en semistrukturerad intervju. Nilsson (2014) menar att det ska finnas plats för spontanitet och social interaktion för en avspänd stämning, som i sin tur kan bidra till att respondenterna öppnar sig mer om deras upplevelser. Dock ställer det sistnämnda krav på uppsatsförfattarna att bibehålla sin professionella roll och inte låta intervjun sväva iväg till ett vardagssamtal, utan kunna hålla kvar intervjun vid det aktuella ämnet. Innan den första intervjun genomfördes, bearbetades intervjuguiden i samråd med uppsatsförfattarnas handledare, som sedan godkände intervjuguiden.

Vid genomförandet av intervjuerna delade uppsatsförfattarna upp rollerna sinsemellan, där en av uppsatsförfattarna informerade om uppsatsstudiens syfte, de etiska aspekter som studien beaktar, samt den formella delen av intervjun. Denna roll innebar också att föra anteckningar och nogsamt lyssna på hela intervjun för att kunna, om så behövdes, ställa uppföljningsfrågor som den andra uppsatsförfattaren inte hann reflektera kring. Den andra uppsatsförfattaren var istället ledande i att ställa frågor och föra den huvudsakliga intervjun utefter intervjuguiden. Vid varje intervju alternerades rollerna mellan uppsatsförfattarna och anpassades efter vilken relation uppsatsförfattarna hade med respondenterna. Vid de intervjuer där en bekantskap fanns mellan en av uppsatsförfattarna och respondenten, beslutades att den andre uppsatsförfattaren skulle inta rollen som den ledande intervjuaren. Detta för att underlätta det professionella avståndet mellan respondenterna och intervjuaren som Nilsson (2014) menar är viktigt. Uppsatsförfattarna beaktade avståndet för att inte riskera att färga respondenternas svar eller för att samtalet inte skulle övergå i privat karaktär.

Vid en av intervjuerna deltog två respondenter med anledning att de tillsammans arbetar som ett team och därför delar upplevelser kring de unga. De två respondenterna var av motsatt kön, något som uppsatsförfattarna ansåg komplettera utsagorna, på ett för uppsatsstudien fördelaktigt sätt. Uppsatsförfattarna upplevde nämligen att respondenterna kom ungdomarna som de arbetade mot olika nära beroende på könstillhörighet. Bryman (2018) lyfter några viktiga praktiska aspekter att tänka på vid intervjuer där flera respondenter deltar. Det blir till exempel mer svårigheter vid inspelning och transkribering, eftersom respondenterna kan avbryta och ta ordet från varandra. På så vis kan det bli svårt för uppsatsförfattarna att avgöra vilken respondent som står för vilken åsikt, samt svårigheter att under transkriberingsfasen då det kan bli en tidskrävande process när rösterna ska skiljas åt. Detta upplevdes dock inte som ett problem för uppsatsförfattarna, då respondenterna var av motsatt kön och hade olika röstlägen som var lätta att skilja åt. Det finns även en risk för att materialet blir stort och omfattande i och med att dubbla svar kan ges vid en intervju med två respondenter. Uppsatsförfattarna ansåg dock att respondenterna snarare komplettera varandras utsagor genom att förtydligade dem.

Som det nämns ovan, utfördes fyra intervjuer genom fysiska möten och de andra två på distans via videomöte. Även om uppsatsförfattarna hade föredragit att alla intervjuer genomfördes som fysiska möten för en mer personlig upplevelse, så hade videomötena även de sina fördelar. Bryman (2018) lyfter att videomöten kan spara både tid och pengar, som annars hade gått åt till resor på grund av det geografiska avståndet. Ett videomöte blir även mer flexibelt då det snabbt kan planeras och ombokas vid behov. Enligt Bryman (2018) kan uppsatsförfattaren skapa samma tillitsfulla relation till respondenterna som vid fysiska möten och menar att en del respondenter till och med har lättare för att bli intervjuade genom denna form. Tänkbara nackdelar skulle kunna vara problem med teknologin eller dålig mottagning som gör att intervjun bryts. Uppsatsförfattarna upplevde dock att båda intervjuformerna gav användbart material och att samtliga intervjuer genomfördes av en personlig och avslappnad ton.

5.4 Bearbetning och analys

Vid bearbetningen av det empiriska materialet har en tematisk analys använts. Tematisk analys är ett av de vanligaste tillvägagångssätten vid analys av kvalitativa data och kännetecknas av att genom kodning utveckla subteman och teman efter gemensamma element (Bryman, 2018). Enligt Braun och Clarke (2006) krävs inga fördjupade teoretiska eller tekniska kunskaper om analysmetoden, då metoden anses relativt enkel att lära sig, vilket sågs som en fördel i den aktuella uppsatsstudien. Metoden ansågs också lämplig eftersom den inte är kopplad till någon redan existerande teoriram, vilket gör den flexibel och öppnar möjligheten att använda den inom många olika forskningsområden och kontexter (Braun & Clarke, 2006). Då den aktuella studien syftar till att undersöka professionellas upplevelse av hur unga hanterar samhällskriser är det användbart att få fram oväntade insikter, men även lyfta likheter och skillnader i materialet som skapats genom intervjuer. Genom att identifiera och undersöka koder och teman för att fånga upp viktiga meningsuppbyggnader och rapportera en tät beskrivning av verkligheten utifrån respondenternas perspektiv, kan den tematiska analysen bidra med att nysta upp bilden av verkligheten och förklara studiens frågeställningar (Braun & Clarke, 2006). En utmaning med tematisk analys som Braun och Clarke (2006) lyfter är att den inledande fasen, som består av läsning och omläsning av insamlat material, kan anses som tidskrävande

för uppsatsförfattarna. Denna fas utgör dock grunden för den resterande analysprocessen och bör därför inte påskyndas. Ytterligare en utmaning med tematisk analys, är den tidigare nämnda egenskapen flexibilitet. Bredden på analysmöjligheter kan nämligen innebära en svårighet att begränsa vilka delar i materialet som är viktiga och bör fokuseras på för att besvara uppsatsstudiens frågeställningar. Braun och Clarke (2006) menar dock att nackdelarna med en tematisk analys kan undvikas genom en väl genomförd och bearbetad analys, samt att det finns en tydlig koppling mellan teman och en relevant forskningsfråga.

Innan den tematiska analysen påbörjades, transkriberades det insamlade materialet. Braun och Clarke (2006) lyfter att transkriberingsprocessen är ett fördelaktigt sätt att lära känna sitt material på, men processen startar redan under intervjuerna då uppsatsförfattarna kan börja lägga märke till mönster och se likheter samt skillnader i respondenternas utsagor. Uppsatsförfattarna har vid bearbetningen av materialet valt att använda sig av Braun och Clarkes (2006) sex-steps-guide för tematisk analys. Vid omvandlingen av ljudinspelning till skriven text, har uppsatsförfattarna transkriberat materialet noggrant och så likt det inspelade originalet som möjligt. Detta innebär att tankepauser, hummanden, extremt kroppsspråk och samtalston uppmärksammas genom exempelvis versaler, eller att i text markera kroppsspråket inom, av uppsatsförfattarna, utvalda symboler.

Detta för att minska risken för att respondenternas utsagor tappar originalets innebörd och i efterhand riskeras att feltolkas. Därefter läste uppsatsförfattarna den transkriberade texten var och en för sig, innan den lästes gemensamt. Vidare har uppsatsförfattarna, i ett andra steg, läst igenom respondenternas utsagor och markerat potentiella koder som var av intresse för uppsatsstudien. Detta resulterade i ett generöst antal koder och en utveckling av initiala tankar kring dessa. I följande steg kopplades utvalda koder samman och sorterades efter tillhörighet, på så vis minskade antalet koder till namngivna teman och underteman. I det fjärde steget granskades temans relevans och formades efter uppsatsstudien syfte. När kartläggningen av teman var utförd definierade uppsatsförfattarna varje tema, i ett femte steg, för att förstå vad de olika temana handlade om. Här tog uppsatsförfattarna ställning till hur de olika temana kunde kopplas till varandra och övervägde tänkbara samband i relation till uppsatsstudien frågeställningar. Vid det här steget började uppsatsförfattarna även se en koppling till det som kom att bli uppsatsstudien teoretiska utgångspunkter, KASAM och copingstrategier hos unga vid samhällskriser.

Tematiseringen har av uppsatsförfattarna bearbetats flera gånger. Enligt Braun och Clarke (2006) är det viktigt att den tematiska analysen ses över mer än en gång och att uppsatsförfattarna rör sig fram och tillbaka mellan processens olika steg. Detta för att inte riskera att viktigt material har gått förlorat eller inte stämmer överens med respondenternas ursprungliga utsagor. Uppsatsförfattarna har även, genom att ställa respondenternas utsagor i relation till tidigare forskning samt litteratur, försäkrat sig om att samstämmighet finns till de valda teorier som kom att användas i studiens analys. För att tydliggöra de uppmärksammade temana har uppsatsförfattarna valt ut citat som anses kunna förklara de professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser. I citaten namnges respondenterna med bokstaven R samt siffran som representerar tillhörande intervju. Utan att manipulera citaten har uppsatsförfattarna redigerat talspråket till ett mer lättläst skriftspråk. Detta innebär att ord som "liksom", "såhär", "alltså" samt uttryck som "ehm" under tematiseringen har tagits bort för att tydliggöra citaten. För studien irrelevanta delar har även utelämnats och ersatts med /.../.

I löpande text har uppsatsförfattarna valt att benämna de professionella som ”respondenterna”. I resultatdelen använder uppsatsförfattarna även benämningen samhällskris och syftar då till coronapandemin samt kriget i Ukraina. För att lättare sortera och överskåda de teman som var av störst betydelse för uppsatsstudien, placerades sammanlänkade citat, koder, underteman och teman i en tabell (se tabell 1).

Tabell 1. Exempel på tematisering

Citat	Kodning	Subtema	Tema
” Den här klassiska ungdomsmentaliteten att man är i princip odödlig, att det inte kan hända någonting med mig eller att man inte riktigt förstår allvaret, man lever väl i sin egen bubbla.” – R1	Ungdomsmentalitet Fasad mot andra Förskjutning av situationen Avskärmning Självupptagna ungdomar	”Här och nu”-tänk	Ungas strategier för att hantera oro
”... det beror mycket på oss i vår roll som lärare att har vi en god relation med eleverna då innebär ju det att eleverna vågar fråga oss, då tar man i det, dom som har oro...” – R7	Vuxnas roll Goda relationer Ökad trygghet Tillit Professionellas ansvarstagande Oroshantering	Professionellas betydelse och roll för att öka ungas trygghet vid samhällskris Inhämta information för ökad begriplighet Behov av att ventilera med vuxna	Tillgängliga professionella Ungas strategier för att hantera oro

Det sista steget i Braun och Clarke (2006) sex-steps-guide utgörs av att sammanfatta den tematiska analysen till en logisk, sammanhängande och intressant rapport. I rapporten strävar uppsatsförfattarna mot att redogöra för en trovärdig och giltig förståelse av hur unga hanterar eventuell oro vid samhällskriser.

5.5 Etiska överväganden

Den aktuella uppsatsstudien har planerats och genomförts i linje med Vetenskapsrådets (2017) principer om god forskningssed; informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. I samband med att eventuella respondenter blev tillfrågade om att delta i uppsatsstudien har de fått ta del av ett informationsbrev, som skickades ut via e-post, för att kunna ta ställning till deltagande. Informationsbrevet förtydligar uppsatsstudiens syfte och redogör för att respondenternas deltagande är frivilligt, att de när som helst kan avbryta sin medverkan utan att behöva ange skäl, samt innebörden av deras deltagande i studien (Se bilaga 2). Brevet innehåller även information om framtida hantering av respondenternas personuppgifter och svar i intervjun. Respondenterna fick även ta del av en samtyckesblankett innan genomförd intervju (Se bilaga 4). Beroende på intervjuns form lämnade respondenterna

samtycke till deltagande i uppsatsstudien skriftligt alternativt muntligt, till följd av det geografiska avståndet mellan respondent och uppsatsförfattarna.

Informationsbrevet innehöll en allmän bild av vilka ämnen intervjuerna kom att beröra, i syfte att fånga respondenternas intresse, samt ge möjligheten till förberedelse. För att respondenternas eventuella frågor och funderingar skulle kunna besvaras, delgavs även kontaktuppgifter till uppsatsförfattarna och deras handledare. Kvale och Brinkmann (2014) skriver dock att för detaljerad information ej bör lämnas ut för att inte riskera att påverka respondenterna och gå miste om deras spontana upplevelse. Därför gjorde uppsatsförfattarna en noggrann övervägning gällande informationsbrevets innehåll, samt bestämde att eventuella frågor innan intervjun kring uppsatsstudien skulle besvaras med försiktighet utan att undanhålla viktig information ur ett forskningsetiskt perspektiv. I informationsbrevet lyftes även att studiens syfte inte är att undersöka respondenternas arbetsuppgifter eller den aktuella verksamhetens riktlinjer, utan enbart att få ta del av respondenternas egna upplevelser och tankar kring ämnet.

Varje intervjutillfälle inleddes med att uppsatsförfattarna sammanfattade informationsbrevet och respondenterna informerades åter igen om att intervjun kom att spelas in på diktafon för att sedan transkriberas och att samtliga personer, platser eller andra aspekter kommer att kodas. Detta för att undvika att känslig information inte ska kunna identifieras eller skada berörda som nämns i respondenternas svar. De informerades även om att intervjumaterialet kommer att förvaras skyddat från obehöriga (Vetenskapsrådet, 2017).

5.6 Studiens tillförlitlighet

I den kvalitativa forskningen är, enligt Bryman (2018), studiens tillförlitlighet ett grundläggande kriterium vid bedömningen av studiens kvalitet. Till skillnad från den kvantitativa forskningen, är den kvalitativa forskningens avsikt inte att ta fram mätbara resultat. Därför blir begreppen validitet, reliabilitet och generaliserbarhet som används inom den kvantitativa kvalitetsbedömningen svårare att applicera i en kvalitativ studie (Bryman, 2018). I den aktuella uppsatsstudien har uppsatsförfattarna istället valt att diskutera studiens kvalitet utifrån tillförlitlighet och de fyra delkriterierna trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjligheten att styrka och konfirmera. Bryman (2018) menar att dessa forskningskriterier kan motsvara den kvantitativa kvalitetsbedömningen.

Trovärdighet innebär att uppsatsförfattarna under hela forskningsprocessen, säkerställer att studien genomförs i linje med de regler som finns på ett korrekt sätt (Bryman, 2018). För att studien ska uppfattas som trovärdig ska deltagarna i studien även ha möjlighet att godkänna den tolkning som uppsatsförfattarna gjort av deltagarnas utsagor. I den aktuella uppsatsstudien har uppsatsförfattarna utgått ifrån Bryman (2018), Kvale och Brinkmann (2014), samt Hjerm och Lindgren (2014) som skriver om den kvalitativa forskningsmetoden och tagit hänsyn till de regler som nämnts i litteraturen. Uppsatsförfattarna har även utfört studien enligt anvisningar kring uppsatsskrivande från kursansvarig på Högskolan Väst, samt beaktat Vetenskapsrådets (2017) principer om god forskningssed. Något som kan minska uppsatsstudiens trovärdighet är att uppsatsförfattarna inte gav respondenterna möjlighet att komma med synpunkter och granska resultatet innan det färdigställdes. Detta kan ha bidragit till att, för uppsatsstudien relevant material, uteblev då respondenterna inte fick möjlighet att

komplettera sina utsagor med tankar som uppstod efter intervjun. Den främsta anledningen till att möjligheten ej gavs var på grund av tidsbrist, men även för att inte riskera att respondenterna ändrade sina utsagor i efterhand, då uppsatsförfattarna önskade den spontana upplevelsen. Uppsatsförfattarna anser dock att den valda datainsamlingsmetoden, semistrukturerade intervjuer, kan ha bidragit till en rättvis tolkning av respondenternas verklighet. Bryman (2018) menar att den semistrukturerade intervjun ger respondenterna möjlighet att svara relativt fritt samt att det finns utrymme för spontana följdfrågor. Öppenheten som en semistrukturerad intervju medförde, gav uppsatsförfattarna möjligheten att samla in en större mängd relevant data till studien genom att frågorna i intervjuguiden formulerades efter studiens syfte och frågeställningar. Genom att ställa följdfrågor utifrån tolkningar av respondenternas tidigare svar kunde uppsatsförfattarna försäkra sig om att de uppfattat respondenternas svar korrekt redan under intervjutillfället (Bryman, 2018). Att en utav uppsatsförfattarna intog en ledande roll vid intervjutillfällena och den andra uppsatsförfattaren hade utrymme för att anteckna och formulera eventuella följdfrågor, kunde oklara formuleringar från respondenterna fångas upp för eventuella förtydliganden. Detta kan även liknas med det kvantitativa begreppet validitet som innebär att man i studien mäter det som är tänkt att mätas (Kvale & Brinkman 2014). Enligt Kvale & Brinkman (2014) ökar en studies validitet om forskaren kan försäkra sig om att respondenternas svar har tolkats rätt.

Att uppsatsstudien utgörs av samhällskriser, samt ett lågt antal utvalda respondenter kan anses minska resultatets möjliga utsträckning till andra sociala miljöer och sammanhang. Till exempel hanterar nationer samhällskriser på olika sätt och dessutom är reaktionen av samhällskrisen individuell. Kvale & Brinkman (2018) nämner dilemmat med att i kvalitativa studier antingen intervjuas ett fåtal personer vilket leder till att resultatet ej kan generaliseras, eller att intervjuas ett stort antal personer där det istället blir svårt att få fram en djupare tolkning av materialet. Bryman (2018) tydliggör dock att syftet med en kvalitativ metod, till skillnad från kvantitativ, inte är att resultatet ska kunna generaliseras mot målgruppen. Istället, menar Bryman (2018), att kvalitetsbedömningen av den kvalitativa metoden fokuserar på huruvida resultaten av respondenternas täta beskrivningar inom en viss kontext eller miljö kan överföras till andra liknande sammanhang istället för att de upprepas eller generaliseras. På så vis syftar den kvalitativa metoden till en bidragande förståelse av handlingar, tankar och åsikter hos den studerade gruppen.

Beroende på i vilken grad studiens resultat kan användas i andra situationer och miljöer, innebär det att studien har en viss överförbarhet (Bryman, 2018). Uppsatsstudien har bidragit till en inblick i och förhoppningsvis en djupare förståelse av professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser. Detta resultat kan anses ha en viss överförbarhet eftersom det baseras på professionellas utsagor som i sina yrken mött unga under samhällskriser och kan därför användas inom liknande områden i framtiden. Bryman (2018) menar dock att resultat från en studie är beroende av tid och rum, i den aktuella undersökningens fall styrs resultatet av de pågående samhällskriserna coronapandemin och kriget i Ukraina. Liknande situationer som resultatet kan överföras till kan därför anses vara begränsat. Att använda sig av det kvantitativa begreppet reliabilitet hade för den aktuella uppsatsstudien inte varit lika självklar för att bedöma studiens tillförlitlighet. Enligt Kvale och Brinkman (2014) innebär reliabiliteten

att samma resultat påträffas vid ett senare tillfälle i en liknande studie med andra forskare. Dock lyfter Bryman (2018) svårigheten med att använda begreppet reliabilitet i den kvalitativa studien då faktorer som miljö och sociala förutsättningar som varit under studiens gång sällan går att återskapa. Den kvalitativa forskningen baseras också oftast på en mindre grupp individer som har liknade erfarenheter/ egenskaper. Att det i uppsatsstudien deltog totalt sju respondenter, varav fem kvinnor och två män, fördelat under sex intervjutillfällen, kan anses vara för litet för att det ska kunna påstås vara överförbart. Uppsatsförfattarna anser dock att variationen på respondenternas yrken och arbetsuppgifter, där vissa mötte ungdomarna i fysiska miljöer som skolan och andra hade erfarenheter av att möta ungdomarna online via stödlinjer, kan ha bidragit till ett bredare perspektiv på de professionellas upplevelser av hur unga hanterade samhällskriserna. Detta kan göra resultatet mer överförbart på flera miljöer.

Bryman (2018) lyfter vikten av att som forskare noggrant redogöra för varje enskilt steg i forskningsprocessen för att uppnå pålitlighet och för att studien ska anses som tillförlitlig. Detta har uppsatsförfattarna beaktat genom redovisning av metodval, noggrann beskrivning av urvalsprocessen, samt förtydligat arbetet som gjordes för att få fram ett motiverat resultat. Därefter har även en utförlig redogörelse för intervjuernas utformning gjorts och en redogörelse för hur material kring tidigare forskning inhämtats. I ett senare skede av studien har uppsatsförfattarna beskrivit tillvägagångssättet i bearbetningen av det insamlade materialet, analysen av detta, samt motiverat användningen av de valda teorierna. En redogörelse av varje steg i forskningsprocessen blir även en styrka för uppsatsstudiens trovärdighet genom att det visar på en överensstämmelse mellan det som uppsatsförfattarna har observerat och utvecklingen av teoretiska idéer som de kommit fram till (Bryman, 2018). Uppsatsstudien kan även upplevas trovärdig för läsaren om den skrivna texten innehåller ett tydligt resonemang. Uppsatsförfattarna har vidare reflekterat kring studiens pålitlighet. Trots att alla moment i forskningsprocessen har redovisats och diskuterats, kan det anses vara svårt att avgöra hur pass pålitlig studiens slutsats är eftersom den grundar sig på professionellas upplevelser om hur unga hanterar samhällskriser. Det är möjligt att de svar som mottagits i studien kring de professionellas upplevelse av ungas oro kan bero på respondenternas egna erfarenheter av oro och mottaglighet för andras känslotillstånd. Detta kan ha bidragit till en uppfattning av ungas strategier och hantering av samhällskriser, som är färgad av respondenternas egen känsla.

Att vända sig direkt till de unga hade troligtvis genererat i ett tillförlitligare resultat. Dock hade utsagorna då enbart gällt individens egen upplevelse. Genom att istället gå via de professionella fick uppsatsförfattarna en samlad bild av de unga som grupp. Beslutet av att gå via de professionella togs även med hänsyn till etiska aspekter kring de ungas ålder och att frågor kring oro och samhällskriser kan upplevas som känsliga och påträngande. Då respondenterna önskat förtydligande eller utveckling av vissa frågeställningar, fanns även en risk att uppsatsförfattarna genom sina svar ledde respondenterna in på oönskade sidospår. Uppsatsförfattarna var därför aktsamma med hur frågorna besvarades, men krävde situationen ett ytterligare förtydligande hänvisade uppsatsförfattarna till olika exempel på situationer som kunde tänkas hjälpa respondenten att besvara frågan. Enligt Kvale och Brinkman (2014) har relationen mellan respondent och forskare stor betydelse för hur benägen respondenten är att öppna upp sig, därför kan detta också vara avgörande för vilka svar som ges. Att

uppsatsförfattarna i uppsatsstudien och analysen har styrkt och konfirmerat respondenternas utsagor med bland annat tidigare forskning och att teorierna KASAM och coping har varit grund för processen, kan dock stärka tillförlitligheten. Detta eftersom det säkerställer att resultatet inte är baserat på personliga värderingar eller att uppsatsförfattarna har manipulerat respondenternas svar (Bryman, 2018).

5.7 Litteratursökning

Material till tidigare forskning har upptäckts genom bland annat databaserna Sociology Source Ultimate, DiVA, Science Direct och MEDLINE. Inledningsvis riktades sökningarna mot ungdomars allmänna oro, därefter specificerades den till sätt som ungdomarna ansågs använda sig av för att hantera den upplevda oron. Senare lades fokus på forskningsartiklar gällande vikten av ungdomars KASAM och eventuella copingstrategier. Därefter har en genomläsning av de utvalda artiklarnas referenslistor gjorts, i syfte att upptäcka ytterligare relevant litteratur till den aktuella uppsatsstudien.

Nyckelord: KASAM, SOC (sense of coherence), coping, social crisis, COVID-19, adolescent, young adults, social media.

6. Resultat och analys

Uppsatsstudiens resultat baseras på den tematiska analysen av de genomförda intervjuerna. Resultatet skildrar de professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser i fyra huvudteman; ”Synbar oro”, ”Ungas strategier för att hantera oro”, ”Sociala medier – en resurs eller stressor?” samt ”Betydelsen av tillgängliga professionella”. Vidare har huvudtemat ”Ungas strategier för att hantera oro” delats in i; Humor, ”Här och nu”- tänk, Inhämta information för ökad begriplighet, Att undvika oron, samt Ventilera tankar och känslor. Samtliga huvudteman är en sammanställning av ett större antal subteman, som i respondenternas utsagor har varit återkommande och för studien relevanta. Subtemana har sorterats efter tillhörighet, men då de växelverkar med varandra har det varit svårt att helt skilja dem åt. I och med detta kan vissa subteman nämnas i flera av de olika delarna i resultatet. Resultatet och analysen av intervjuerna ställs i relation till uppsatsstudiens frågeställningar ”hur upplever professionella att ungas synbara oro har påverkats till följd av de senaste årens samhällskriser?”, samt ”vilka strategier ser professionella att unga använder sig av för att hantera eventuell oro för samhällskriser?”. Resultatet och analysen ställs även i relation till teorierna om känslan av sammanhang och coping, samt tidigare forskning som omnämnts tidigare i uppsatsstudien.

6.1 Synbar oro

Samtliga respondenter uppgav att de uppmärksammat oro i samband med samhällskriserna hos ungdomarna som de arbetar mot. Oron var inledningsvis hög men upplevdes avta redan de första dagarna. De beskrev även att oron yttrade sig olika hos ungdomarna. Flertalet av respondenterna uppmärksammade att ungdomarna inte var oroliga för samhällskriserna i sig, utan snarare konsekvenserna av dem. Mycket av oron var kopplad till utbildning och framtida möjligheter för att inte kunna vidareutbilda sig.

”Jag tycker verkligen att dom är oroliga. Sen yttrar sig oron väldigt olika... dom har lite svårare att fokusera i skolan...framför allt de första dagarna var det väldigt svårt att gå tillbaka till vanlig undervisning...” – R1

” Från början var det diskussioner, men det är ingen som tar upp det spontant, jag tycker att det har gått över väldigt snabbt, oron...” – R7

” Dom tycker nog snarare att corona var jobbigt... att deras liv blev begränsat.” – R1

I likhet med respondenternas upplevelse om att oron kunde yttra sig olika bland ungdomarna, förklarar BUP (2021) att innebörden av oro varierar från person till person. Det är inte alltid individen själv vet vad som utlöser oron. Dock anses svårtolkade händelser, som exempelvis situationer som för individen är nya, oförutsägbara eller oklara oftare ligga till grund för utlöst oro (Inglis, 2000; Lee, 2001, i Robichaud & Dugas, 2018). Att ungdomsåren är en utsatt och känslofylld tid har visat sig i flera andra studier. Under ungdomsåren utvecklas individens egenskaper såväl fysiska som psykiska intensivt (Kerekes m.fl., 2021). Dessutom sker en kognitiv utveckling när ungdomarna utsätts för personliga och sociala utmaningar, denna utveckling bidrar även till ökad förmåga att fundera kring framtiden (De Matos m.fl., 2016). Hörbo m.fl. (2021) menar att oavsett samhällskris eller ej så är stress och allmän oro en naturlig del i ungas vardag. Detta stämmer väl överens med upplevelserna från uppsatsstudiens respondenter, som uttryckte att unga är extra utsatta för samhällskrisens påverkan. Majoriteten av respondenterna lyfte att oron hos de unga till viss del kan förstås som en del i den livsperiod som de befinner sig i och därför är de extra benägna att känna oro i en samhällskris.

”Covid har väl påverkat ungdomar generellt mer än vad andra kriser har gjort, eftersom det var så direkt i vardagen, begränsande av någonting som är så normalt särskilt när man är ung... att man inte har fått göra sina vanliga saker som man har mått bra av... man har inte fått ta studenten som man har tänkt sig, man träffar knappt jämnåriga...” – R6

”Inte en oro i allmänhet för coronakrisen utan mer vad det har lett till, isolering, ensamhet och tappade rutiner...” – R3

”Man kan tänka sig att det blev lite kaka på kaka...den här tryggheten som de har hos oss i skolan ska brytas upp och de ska börja på en ny skola och väldigt många utav våra elever flyttar...” –

R2

6.2 Ungas strategier för att hantera oro

I resultatet och analysen av respondenternas utsagor har uppsatsförfattarna uppmärksammat följande strategier. För att redogöra för strategierna ställs de även i relation till de motståndsresurser som i studien framkommit.

6.2.1 Inhämta information för ökad begriplighet Majoriteten av respondenterna i uppsatsstudien uppgav att ungdomarna hade väldigt många frågor och funderingar gällande

samhällskriserna. Lazarus och Folkman (1984) menar att valet av strategi beror på individens kognitiva bedömning, som bland annat handlar om att avgöra situationens hotfullhet samt att utefter nya fakta ändra valet av strategi. Enligt respondenterna var frågorna formulerade på ett sätt som signalerade en framtidsoro, och riktades till vuxna i ungdomarnas närhet. Enligt Man m.fl. (2021) använder sig unga med en stark KASAM av lämpligare strategier och hanterar sin stress och oro bättre. Att individen förstår vad som sker vid den påfrestande situationen är en förutsättning för att kunna hantera den, därför menar Antonovsky (2005) att begriplighet kan ses som den näst viktigaste komponenten i KASAM. En hög känsla av begriplighet bidrar till individens förväntan om att de påfrestningar som framtiden innebär är förutsägbara eller åtminstone möjliga att förstå. De Matos (2016) studie visar att ett mindre antal ungdomar uppgav att de bad om hjälp som en form av copingstrategi. I motsats till detta uppgav uppsatsstudiens respondenter att en förekommande strategi för ungdomarna var att ställa frågor till vuxna i sin närhet gällande samhällskrisen, i syfte att öka sin begriplighet. Det här kan liknas med Billings och Moos (1981) redogörelse för aktiv beteendecoping som syftar till att individen omedelbart tar tag i problemet genom att ta reda på mer om situationen för att kunna hantera den. Upplevelsen var starkast hos de respondenter som mötte ungdomarna i klassrummet. Där kunde, enligt respondenterna, eventuella frågor lyftas på ett naturligt sätt då elevernas funderingar kopplades samman med ämnesrelevant undervisning.

”Det har varit väldigt mycket frågor från eleverna, dom har sagt rakt ut att dom vill att vi ska prata om det och dom undrar vad som händer, om Sverige kommer bli drabbat och varför händer det här.” -

R1

”Många tjejer har visat att dom är intresserade, att dom vill lära sig, att dom vill förstå...”- R1

Studier har visat att känslan av sammanhang fungerar som en motståndskraft för att minska ungdomars stress (Eriksson, 2015). Dadaczynski m.fl., (2022) studerade sambandet mellan KASAM och psykisk hälsa bland studenter under coronapandemin där framförallt begriplighet och meningsfullhet var viktiga resurser för god hälsa. Individen behöver även resurser för att hantera situationen vilket enligt Antonovsky (2005) kan utgöras av bland annat förtroendegivande vuxna. I linje med detta uttryckte uppsatsstudiens respondenter att de unga använde sig av professionella i form av lärare, socialpedagoger, stödpersoner och andra trygga vuxna för att inhämta kunskap och på så vis öka sin förståelse för situationen.

”... det beror mycket på oss i vår roll som lärare att har vi en god relation med eleverna då innebär ju det att eleverna vågar fråga oss, då tar man i det, dom som har oro...” – R7

Copingstrategin att söka information och kunskap för att försöka förstå vad situationen kan leda till, kan bidra till mer upplevd kontroll samt hjälpa individen att se möjliga lösningar för att hantera situationen (Rydén & Stenström, 2015). Detta kan ses i likhet med den tredje delen av individens kognitiva bedömning, vilken innebär att utifrån att ny information som tillkommit från omgivningen ändra sin värdering och strategi (Lazarus & Folkman, 1984).

Enligt uppsatsstudiens respondenter ställde ungdomarna frågor kring den information som de själva hittat i syfte att få den förklarad eller dementerad av vuxna i sin närhet.

”Dom frågar saker om NATO och allt möjligt, såna samtal sker ju på lunchen och i korridorer och man hör att dom pratar med andra lärare om det.” – R1

Strategin att inhämta information för ökad begriplighet upplevdes inte enbart användas gentemot professionella utan även att inhämta information via sociala medier. Majoriteten av respondenterna i uppsatsstudien uttryckte att de unga upplevdes inhämta information kring samhällskriserna via sådana plattformar. Informationssökning är en strategi som kan hjälpa individen att begripa vad som sker och på så sätt kunna hantera situationen bättre (Tandoc Jr och Chong Boi Lee, 2020).

6.2.2 Humor är enligt flertalet av uppsatsstudiens respondenter en strategi som upplevs användas ofta av ungdomarna de arbetar mot. Respondenterna lyfte att de upplevde att ungdomarna skämtade om samhällskriserna med jämnåriga som ett sätt att bearbeta och hantera situationen. Lazarus och Folkman (1984) beskriver minimering av situationen som en känslfokuserad copingstrategi som används i syfte att minska oönskade känslor som ångest och oro. Humorjargongen uppmärksammades främst av uppsatsstudiens respondenter som var yrkesverksamma i skolmiljö, de uttryckte även att ungdomarna i denna miljö inte ville framstå som svaga. Enligt dessa respondenters utsagor var humorn närvarande både under lektionstid och raster. En av respondenterna uppgav sig ha behövt avbryta samtal mellan de unga för att påpeka allvaret i situationen. Samtidigt som förståelsen kring att individer hanterar påfrestande situationer olika lyftes och att inget sätt är bättre än något annat. Humor upplevdes av vissa respondenter i uppsatsstudien inte enbart vara en strategi som unga använde sig av, utan lyfte även humor som en möjlig strategi för att nå de unga.

”Många använde sig av humor, framför allt många pojkar...dom hanterar det genom att skoja bort det, spela tuffa och inte visa att man tycker att det är läskigt...”- R1

En av respondenterna såg att framför allt pojkar använde sig av den ovannämnda strategin humor, och upplevde att den blev en resurs för att minska sin sårbarhet. Detta kan ses i linje med strategin förnekelse av det hotfulla, som för stunden kan ses som positivt. Genom att skämta om obehagliga sanningar och förneka det hotfulla kan individen få en paus från de negativa tankarna och möjlighet att återhämta sig (Rydén & Stenström 2015). Respondenterna i den aktuella uppsatsstudien uppgav att humor var framträdande i grupp, där ungdomarna tillsammans tog del av det material som de nåtts av via sociala medier.

Beroende på val av strategi för informationshantering påverkas individens relation till samhällskrisen (Tandoc Jr & Chong Boi Lee, 2020). Tandoc Jr och Chong Boi Lee (2020) beskriver strategin informationsskanning, där unga nås av information på sociala medier utan att själva medvetet ha sökt upp den. På samma sätt beskrev även uppsatsstudiens respondenter sina upplevelser av hur unga konstant utsätts för medieexponering, framför allt via TikTok.

Respondenterna utsagor visade på en koppling mellan informationen från sociala medier och ungdomarnas sätt att hantera samhällskrisen med hjälp av humor.

”Att skämta bort sin oro är nog väldigt vanligt för den här målgruppen, att dom skojar om coronapandemin, memes och skämtgrejer om corona eller kriget i Ukraina, dom använder den strategin liksom...” -R2

”... jag tror att ungdomar generellt kanske inte kollar på SVT-nyheterna, utan jag tror att man har sociala medier eller TikTok eller tar del av vad kompisar har screenshotat...” – R6

6.2.3 ”Här och nu”-tänk Att ungdomarna hade svårt att ta till sig allvaret i samhällskriserna uttrycktes av samtliga av uppsatsstudiens respondenter. I likhet med Lazarus och Folkman (1984) redogörelse för strategierna selektiv uppmärksamhet, distansering och undvikande, var ett återkommande tema i respondenternas utsagor upplevelsen av att de unga lever ”här och nu” eller i ”sin egen bubbla”. Respondenterna uttryckte att unga upplevdes ha svårt att ta in händelser som sker utanför det egna intresset och att unga var selektiva med vad de valde att fokusera på.

” Den här klassiska ungdomsmentaliteten att man är i princip odödlig, att det inte kan hända någonting med mig eller att man inte riktigt förstår allvaret, man lever väl i sin egen bubbla.” – R1

”När man frågade ungdomarna var det [nej men låt dom hålls, det skiter väl jag i] den personen lever här och nu, eller förnekar och trycker ifrån sig det...” – R4

”... man lever ju här och nu mycket som ungdom...” - R7

Enligt uppsatsstudiens respondenter ansågs de unga ha svårt för att ta till sig samhällskriser och fokuserade i stället på saker i sin närhet. Kerekes m.fl. (2021) menar att unga är utsatta för inre och yttre press till följd av den utveckling som ungdomsåren innebär, samt att den kognitiva förmågan att tänka kring framtiden hos unga är under utveckling. I linje med detta nämnde ett flertal av uppsatsstudiens respondenter yttre press i form av distansstudier, uteblivna relationer, samt prestationskrav bland ungdomarna. Respondenterna uttryckte även upplevelsen av att ungdomarna som de arbetar mot saknade förmågan att tänka kring konsekvenserna av samhällskriserna. Till följd av detta upplevde respondenterna att ungdomarnas fokus låg på det som skedde här och nu i den egna vardagen, istället för samhällskrisen.

”Killar sticker ut mera, som ”odödliga”, ”tuffa” och ”coola”, mer än vad tjejerna gör.” – R5

”Det blir vardag på ett sätt, även om det låter galet så vänjer man sig ju...” – R3

6.2.4 Att undvika oron En av respondenterna delgav upplevelsen av att vissa ungdomar till skillnad från ovanstående, hanterade samhällskriserna genom att blunda för dem.

I likhet med detta har Lazarus och Folkman (1984) beskrivit undvikande som en känslorokuserad copingstrategi. Flera av respondenterna i uppsatsstudien upplevde att ungdomarna försökt stänga av sin oro som ett sätt att hantera samhällskriserna. Dock nämnde en del av uppsatsstudiens respondenter en osäkerhet kring huruvida ungdomarna egentligen kände oro eller inte. Då respondenterna ansåg att det var svårt att avgöra om de unga inte upplevde oro eller om de dolde den väl, reflekterade respondenterna själva kring den undvikande strategin.

”Vissa kanske inte vill kännas vid sin oro, dom har försökt stänga av den för att hantera den på det sättet... ” – R1

”jag tror att det är många sticker huvudet i sanden och inte riktigt vill veta om kriget i Ukraina, faktiskt.” – R2

Vissa respondenter uppgav att det var betydande mer diskussioner och ett mycket större intresse för samhällskriserna hos ungdomarna i början av dem, men att detta minskade drastiskt redan första veckan. För mycket information kan leda till oönskade krav på förändringar i individens bild av sig själv och omvärlden, därför är detta en möjlig anledning till att individer undviker information (Sweeny m.fl., 2010). Respondenterna i uppsatsstudien uttryckte även att vissa ungdomar upplevdes stänga av sin oro för att inte låta samhällskriserna ta för stor plats i deras vardag. Antonovsky (2005) påpekar vikten av att individen ser mening i det som sker för att investera tid och engagemang för att försöka lösa situationen. Samtidigt kan strategin förnekelse av det hotfulla och minimering av obehagliga sanningar ge individen möjlighet för återhämtning i svåra situationer (Rydén & Stenström, 2015). Rydén och Stenström (2015) beskriver strategin emotionell återhållsamhet, som ytterligare ett sätt för individen att undvika överdrivet tänkande på situationen och på så vis reglera sina känslor och ta sig igenom det svåra.

6.2.5 Ventilera tankar och känslor Genom respondenternas utsagor har uppsatsförfattarna uppmärksammat att de unga hade behov av att sätta ord på sina funderingar i diskussion med andra för att hantera samhällskriserna. Samtliga respondenter upplevde ökning och en större öppenhet i ungdomarnas sätt att kommunicera, samt att diskussionerna inte bara var med jämnåriga, utan även med vuxna i de ungas närhet.

”Det har blivit en annan öppenhet i att prata med vuxna än vad det varit förut...man pratar likväl med oss eller rektorer eller annan personal om såna här saker, bara för att på nått sätt få prata...” – R7

”Dom som kontaktar oss gör ju det för att dom vill prata, ventilera och dela det med nån, det ett sätt att hantera det.” – R3

Socialt stöd i form av vänner och familj har visat sig vara en användbar copingresurs för att hantera oro och säkerställa ungas välbefinnande (De Matos m.fl., 2016). Respondenterna i uppsatsstudien uttryckte att även professionella var en resurs och utgjorde ett socialt stöd för ungdomarna under samhällskriserna. Beroende på vilka resurser individen anser sig ha för att hantera påfrestade situationer, avgör om individen upplever situationen som hanterbar eller ej (Antonovsky, 2005). Detta kan ses i likhet med den andra delen av individens kognitiva

bedömning, som handlar om att individen ser till egna, för situationen, användbara resurser (Lazarus & Folkman, 1984). Antonovsky (2005) menar att en hög känsla av hanterbarhet kan bidra till att både positiva och negativa händelser kan hanteras på ett framgångsrikt sätt. Det minskar även risken för att individen ser sig själv som ett offer för omständigheterna. Respondenterna uttryckte att de unga i första hand ventilerade tankar och funderingar med jämnåriga.

”Många pratar med kompisar, det brukar vara det vanliga oavsett vad det är när det gäller ungdomar...” – R6

Enligt respondenternas upplevelse var ungdomarnas behov av att prata inte enbart var kopplat till oroligheter i samhället, många unga sökte kontakt med respondenterna och andra professionella bara för att samtala om det vardagliga. Folkhälsomyndigheten (2021b) lyfter att stress kopplad till coronapandemin kan minskas genom copingstrategin emotionellt stöd vilket kan liknas med det sociala stödet. Antonovsky (2005) menar att om individen får prata om saker som individen själv anser är viktiga och betydelsefulla, bidrar detta till en känsla av meningsfullhet. Detta kan leda till att individen upplever jobbiga och svåra situationer som enklare att hantera (Antonovsky, 2005).

6.3 Sociala medier – en resurs eller stressor?

Samtliga respondenter uppgav att ungdomarna de arbetade mot fick nyheter och information till sig via sociala medier, som exempelvis TikTok. Detta stämmer väl överens med en undersökning gjord av Internetstiftelsen (2021) där resultat visar att hela 80% av Sveriges ungdomar får sina samhällsnyheter via internet, 60% av ungdomarna uppger sociala medier som sin huvudsakliga källa. Några av respondenterna uppgav att de personligen fått frågor från ungdomarna gällande oroande uppgifter om samhällskrisen som de nåtts av den här vägen.

” dom ställer frågor [vad gäller nu?] eller [jag läste det här, vad handlar det om?] eller [nu så såg jag att Ryssland har tagit sig in i den staden], mer konkreta exempel som dom har mött på nyheterna och många gånger kan jag inte heller svara på det utan vi får kolla upp tillsammans...” – R1

Folkhälsomyndigheten (2021b) lyfter vikten av att informationen är tillförlitlig och tillräcklig för att kunna fungera som lugnande för individen. Detta stärks även av Tandoc Jr och Chong Boi Lee (2020) som menar att ungdomars osäkerhet vid en samhällskris kan minskas genom informationssökning. Om informationen ungdomarna nås av är svårtolkad eller negativt betingad kan informationen i stället leda till ökad oro och ångest hos individen (Tandoc Jr och Chong Boi Lee, 2020). Dadaczynski m.fl. (2022) studie påvisar en ökning av stress och sämre psykisk hälsa hos de ungdomar som använde sig utav sociala medier under coronapandemin. Resultatet visar dessutom att en tredjedel av ungdomarna uppgav sig ha svårigheter med att hitta den information de ansåg sig ha behov av. Mer än 40% av ungdomarna uppgav sig sakna förmåga att vara tillräckligt källkritiska mot informationen de funnit. Dessa uppgifter går i linje med de upplevelser som uppsatsstudiens respondenter delgav. Enligt respondenterna var de unga mottagliga av det som de möttes av på sociala medier. Majoriteten av respondenterna

lyfte även att ungdomarna sällan var tillräckligt källkritiska och därför var lättpåverkade av desinformation.

”...elever som går på gymnasiet tittar ju inte på tv liksom, nyheter på rapport, aktuellt och så där det förekommer inte, dom får det på annat sätt...jag tror när dom kollar själva spär det på oron...” – R7

”Dom bara tar emot allting som pumpas ut, och framför allt på såna medier som dom inte bör läsa nyheter på...” – R1

”...så dom tror nog faktiskt på det mesta som dom läser och ser liksom...” – R2

”... det var skitmånga av våra elever som fick panik och trodde att [nu, nu kommer ju Ryssland hit] fast det var ju bara någon som lagt ut en skämtvideo men det förstod inte ungdomarna, så jag tror inte att ungdomarna läser Dagens Nyheter utan det är ju TikTok och instagram som dom får sin information ifrån...” – R2

Samtliga respondenter i uppsatsstudien sade sig vara näst intill säkra på att ungdomarna inte uppdaterade sig via public service utan fick sina nyheter spontant till sig via mer kontroversiella forum, som sociala medier. Detta går i linje med strategin informationsskanning som handlar om att endast ta till sig den information som kommer till en, utan att själv aktivt ha sökt nyheter och information om samhällskrisen (Tandoc Jr och Chong Boi Lee, 2020). Tandoc Jr och Chong Boi Lee (2020) lyfter även att ungdomar kan använda sig av en informationsundvikande strategi, i syfte att minska oro och osäkerhet skapad av oönskade fakta. Att undvika informationen kan för individen vara ett sätt att slippa oönskade förändringskrav i beteendet, synen på sig själv, sin omvärld eller eventuella obehagliga känslomässiga konsekvenser (Sweeny m.fl., 2010). I likhet med Tandoc Jr och Chong Boi Lee (2020) studie, uppgav uppsatsstudiens respondenter att vissa ungdomar till följd av att deras begränsade nyhetsinhämtning, hade svårt att se allvaret och anpassa sig efter rådande samhällsrestriktioner.

”Jag tror att det är ganska få elever som så här [åh, nu vill jag veta vad som har hänt gällande Ukraina, jag går in på SVT och läser] det tror jag inte att dom gör. Vissa är säkert bra på det och kanske kollar på nyheter hemma, men jag tror mer att dom möter det när dom är på andra sociala medier, framför allt tik tok...” – R1

”... jag tror att ungdomar generellt kanske inte kollar på SVT-nyheterna, utan jag tror att man har sociala medier eller TikTok eller tar del av vad kompisar har screenshotat...” – R6

”Dom kollar tyvärr mycket på sociala medier...ibland kommer dom och visar videor och jag hör liksom i klassrummet [amen kolla den här videon från Ukraina] eller [det här är en ryss]...” – R1

” Den här klassiska ungdomsmentaliteten att man är odödlig, att det inte kan hända någonting med mig eller att man inte riktigt förstår allvaret, man lever väl i sin egen bubbla.” – R1

Forskning (Giuntella m.fl., 2021) visar att ungdomars skärmtid, utöver den de talar på distansstudier och hemarbete, mer än fördubblades under coronapandemin. Att den nya vardagen till följd av samhällets restriktioner möjliggjorde för ökad mobilanvändning hos ungdomarna bekräftas även i Man m.fl., (2021) studie. Sociala medier, främst TikTok, var ett återkommande tema hos samtliga respondenter i den aktuella uppsatsstudien. Flödet på dessa plattformar är konstant och riktar sig ofta direkt mot användaren (Internetstiftelsen, 2021). Man m.fl. (2021) nämner att överdriven informationsinhämtning via sociala medier kan leda till försämrad psykisk hälsa, förlänga stressen och därmed förvärra osäkerheten kring samhällskrisen. Uppsatsstudiens respondenter beskrev att de unga upplevdes ha svårt att begränsa sitt informationsinhämtande, då de sociala medierna var en sådan stor del av deras vardag. Respondenterna uttryckte att flödet på dessa plattformar är osäkert, då ungdomarna själva inte alltid styr vilken information som kommer till dem.

”... jag kan nästan tänka mig att det är lite maniskt att dom sitter och tittar upp det...om både corona och kriget i Ukraina.” – R2

”...TikTok och sånt där är ju deras nyhetsflöde många gånger och på dom plattformarna kommer ju nyheter mycket snabbare än vad vi vuxna träffar på dom...det kan ju vara ganska ångestbildande ibland, när det går i ett sånt oerhört tempo och det kommer från så många olika håll, det kan nog vara svårt att hantera.” – R3

6.4 Betydelsen av tillgängliga professionella

Ett centralt tema för vad de professionella själva anser sig kunna göra för att öka de ungas upplevda trygghet i en samhällskris var att vara närvarande och tillgängliga för de unga. Antonovsky (2005) menar att för individen, förtroendegivande personer, kan fungera som en resurs och på så vis öka känslan av hanterbarhet i påfrestande situationer. Flera av respondenterna lyfte vikten av att vara lyhörd och att lyssna på vad de unga har att säga.

”... att vi finns där, att ungdomar kan söka upp oss, att man är tillgänglig och lyhörd och lyssnar mycket...” – R6

”... att göra sig tillgänglig och vara närvarande, att visa att man finns och lyssnar, inte låtsas att man har svar på allt och signalera att det är viktigt att prata och att det hjälper att prata.” – R3

”...Bekräfta det dom känner, så dom inte känner sig ignorerade, att man känner att det finns en vuxen jag kan prata med som kommer lyssna på mig...” – R5

Respondenterna upplevde även att ungdomarna blev lugna och att oron minskade efter att de hade fått prata om situationen, majoriteten av respondenterna upplevde att det var viktigt att kunna bidra med ”korrekt” information och fakta kring samhällskriserna.

” Att lyssna är det bästa, eller komma med riktigt information om dom har lite sned information, men lyssna och vara där. ” – R4

”Bidra med information och vara där, finnas fysiskt... men humor tänker jag lite är en strategi som vi också kan bemöta ungdomarna med...” – R4

Att individen har information och kunskap om den påfrestande situationen, anses enligt Antonovsky (2005), bidra till en förståelse för situationen, även om den för individen inte är önskvärd. Uppsatsstudien respondenter upplevde att det var viktigt prata med ungdomarna om vad som sker i samhället och på så vis ge den information som de unga annars inte får till sig. Man m.fl. (2021) påpekar vikten av professionellas arbetsinsatser för att förbättra och stärka de ungas känsla av sammanhang, eftersom ungdomar befinner sig i en påfrestande utvecklingsfas. Arbetet med att stärka ungdomars KASAM kan hjälpa dem att hantera både påfrestningar som ungdomsåren består av, såväl som samhällskriser (Dadaczynski m.fl., 2022). Enligt Man m.fl. (2021) har det även visat sig att en starkare KASAM kan öka individens förmåga att undvika eller ignorera negativ information och att vara mer selektiv med vilken information som inhämtas i den stora medieexponeringen som unga utsätts för. Något som går i linje med respondenternas utsagor i den aktuella uppsatsstudien, som uttryckte betydelsen av komma med information från en säker källa som kan väga tyngre än desinformation som ungdomarna kan nå av i sociala medier.

”... dels att man pratar om det...lyfter fram fakta...som blir nån typ av motvikt till det dom kanske möter i sociala medier... och att lyssna på dom och försöka vara en trygg vuxen och säga som det är, det är okej att vara orolig...” – R1

”... ju bättre information till eleverna, ju tryggare blir man, så det är nog det viktigaste!” – R7

Utöver detta lyfte en del av respondenterna betydelsen av att vara en trygg vuxen som ungdomarna upplever att de kan prata med och ha en god relation till. Detta tydliggör vikten av emotionellt stöd (Folkhälsomyndigheten, 2021b). Resultat från Babicka-Wirkus m.fl., (2021) studie framhäver känslomässigt stöd som en av de mest använda copingstrategierna bland studenter under coronapandemin. En del av respondenterna i uppsatsstudien uppgav att vissa ungdomar uttryckte att de inte hade någon vuxen i sin närhet som lyssnade på dem och därför inte fick ventilera sin oro. I samband med detta förtydligade respondenterna vikten av att det finns tillgängliga professionella som bekräftar de ungas känslor och som ungdomarna känner att det vågar prata med.

”... det beror mycket på oss i vår roll som lärare, att har vi en god relation med eleverna då innebär det att eleverna vågar fråga oss...” – R7

”Ungdomarna vill ha nån sorts bekräftelse på att [är det här farligt] eller [vad tror ni om det här] ...därför är det ju viktigt hur vi svarar liksom, för att lugna...” – R7

7. Diskussion

7.1 Resultatdiskussion

Syftet med den aktuella uppsatsstudien är att undersöka professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser. Genom resultatet har ett flertal strategier som ungdomar upplevs använda vid en samhällskris uppmärksammats. Dessa fynd har ställts i relation till tidigare forskning inom det aktuella området och vävts samman med teorierna om KASAM och coping. Nedan diskuteras resultatet utifrån uppsatsstudiens frågeställningar ”hur upplever professionella att ungas synbara oro har påverkats till följd av de senaste årens samhällskriser?” samt ”vilka strategier ser professionella att unga använder sig av för att hantera eventuell oro för samhällskriser?”.

7.1.1 Professionellas upplevelse av synbar oro hos unga i samhällskriser

Studiens resultat bekräftar att det har funnits en synlig oro bland unga under samhällskriserna. Respondenterna upplevde dock att den synbara oron bland ungdomarna minskade redan efter de första dagarna från att samhällskrisen uppmärksammats. Flera av respondenterna uttryckte även att oron var riktad mer mot konsekvenserna av samhällskriserna, snarare än krisen i sig. Ofta är det situationer som för individen är nya, oförutsägbara eller oklara som ligger till grund för utlöst oro (Inglis, 2000; Lee, 2001, i Robichaud & Dugas, 2018). Samhällskriser, som coronapandemin eller kriget i Ukraina kan ses som sådana oförutsägbara händelser, och kan därför ha varit svåra för ungdomar att bedöma konsekvenser av. Vad som framkommit av tidigare forskning är att oönskade hälsotillstånd som ångest och depression, ökade hos unga i samband med coronapandemin och dess restriktioner (Giuntella m.fl., 2021). Även Hörbo m.fl. (2021) samt Kerekes m.fl. (2021) redogör för att stress och oro, till följd av den utvecklingsfas som ungdomsåren innebär, är en naturlig del i ungdomars vardag, oavsett en pågående samhällskris eller ej. Samhällskriser kan därför anses som en ytterligare påfrestning för unga och det är möjligt att unga kände en viss oro även om oron inte alltid var synlig.

7.1.2 Framträdande strategier som unga upplevdes använda för att hantera samhällskriser

I resultatet har uppsatsförfattarna uppmärksammat ett mönster i respondenternas utsagor gällande hur de unga hanterade samhällskriser. De olika strategierna upplevdes i flera fall användas i kombination med varandra. Flera av strategierna har uppsatsförfattarna sett likheter med och identifierat med copingstrategier som lyfts av tidigare forskare och författare. Utifrån respondenternas utsagor tolkar uppsatsförfattarna att ungdomarna övervägande använde sig av känslfokuserad coping snarare än problemfokuserad (Lazarus & Folkman, 1984). Känslfokuserade strategier som exempelvis selektiv uppmärksamhet, minimering och undvikande fokuserar på att minska känslor som oro och ångest utifrån individens kognitiva processer (Lazarus & Folkman, 1984). Dessa strategier går i linje med de strategier som uppsatsförfattarna uppmärksammat i den aktuella uppsatsstudien. Möjligheten att påverka den omfattande situationen och förändra yttre tryck vid en samhällskris, kan vara liten för individen. Därför anser uppsatsförfattarna att det främst var känslfokuserade copingstrategier som upplevdes möjliga att använda under samhällskriserna. Lazarus och Folkman (1984)

skriver att antalet problemfokuserade copingstrategier som går att applicera på olika situationer är få. Strategin att inhämta information för ökad begriplighet skulle dock kunna ses som en problemfokuserad copingstrategi, då strategin innebär en ansträngning av individen för att definiera problemet och därefter ta fram alternativa lösningar. Att de ungas synbara oro, enligt respondenterna i uppsatsstudien, upplevdes gå över snabbt skulle kunna innebära att de unga hade förmåga att ta till känslufokuserade strategier. De ungas förmåga att ta till lämpliga strategier utefter de påfrestningar som samhällskriserna innebär, skulle kunna bero på att de hade en stark KASAM, detta kan dock inte påvisas utifrån den aktuella uppsatsstudien. Antonovsky (2005) menar att en individ med en stark KASAM kan hantera påfrestande situationer, på ett framgångsrikt och tillfredsställande sätt.

Att ungdomarna upplevdes använda sig av humor kan vara ett sätt att minimera hotet och på så vis minska eventuell oro eller ångest. Rydén och Stenström (2015) menar att genom att skämta om obehagliga situationer kan individen få en paus från de negativa tankarna och möjlighet för återhämtning. Uppsatsförfattarna reflekterar kring att detta kan ha varit nödvändigt för ungdomarna då den regelbundna nyhetsrapporteringen kring pandemin med stadigt uppåtgående statistik och åtstramade restriktioner för dem blev övermäktig. De ungas humorstrategi skulle även kunna bero på att plattformarna, sociala medier, som de befinner sig på är utformade för underhållning snarare än undervisningssyfte. Det var främst pojkar som av uppsatsstudiens respondenter lyftes använda sig av humorstrategin. Frågan om könsskillnader har inte varit i fokus för denna uppsatsstudie och därför inget som uppsatsförfattarna valt att analysera vidare kring. Att uppfattningarna och reaktionerna på en samhällskris kan variera utifrån bland annat ålder och kön, som Wester (2011) skriver, skulle dock kunna vara en del i förklaringen på skillnaden i att främst pojkar upplevdes använda humor för att hantera samhällskriserna.

Att ungdomar befinner sig i en intensiv naturlig utvecklingsperiod (Babicka-Wirkus m.fl., 2021), och utöver detta även utsättas för två samhällskriser tätt inpå varandra, kan enligt uppsatsförfattarna vara en del i förklaringen till varför vissa av ungdomarna visade tecken på oro. Samtidigt kan den intensiva utvecklingsperioden vara en förklaring till varför vissa ungdomar, enligt respondenterna, försköt samhällskriserna eller inte visade någon oro, då de unga redan ansågs vara fullt upptagna och selektiva med vad de lade fokus på. Kerekes m.fl. (2021) skriver om att den kognitiva förmågan att tänka kring framtiden hos ungdomar fortfarande inte är fullt utvecklad. Detta kan förklara respondenternas upplevelse av att de unga hade svårt att ta in samhällskriserna samt förstå konsekvenserna av dem då de låg utanför ungdomarnas eget intresse. Strategin ”här och nu” kan enligt uppsatsförfattarna ses i likhet med Lazarus och Folkman (1984) redogörelse för strategin selektiv uppmärksamhet. Det finns även likheter med strategierna distansering och undvikande i ungdomars sätt att leva här och nu. Strategin undvikande var i den aktuella uppsatsstudien även framträdande som en självständig strategi. Respondenterna reflekterade själva över svårigheten att avgöra om de unga var oroliga eller om ungdomarna genom att dölja sin oro undvek den. Detta skulle, förutom den undvikande strategin, kunna liknas med Rydén och Stenström (2015) beskrivning av strategin emotionell återhållsamhet. Att hålla känslor inom sig kan vara ett sätt för individen att undvika

överdrivet tänkande på samhällskrisen och på så vis ta sig igenom den. Flera av respondenterna uttryckte att ungdomarna upplevdes blunda för samhällskriserna och på så vis undvek oron.

Strategin att inhämta information för ökad begriplighet, uttrycktes av respondenterna som en viktig del i de ungas hantering av samhällskriserna. Här noterade uppsatsförfattarna att främst lärare ansågs ha en viktig roll för ungdomarna, då oron på ett naturligt sätt kunde bearbetas i klassrummen i samband med undervisning. Att ungdomarna inhämtar information från professionella kan ge kunskap och förståelse kring samhällskrisen, vilket gör situationen begriplig för individen, Antonovsky (2005) menar att detta är en förutsättning för att uppleva situationen som hanterbar. Majoriteten av respondenterna delade upplevelsen av att ungdomarna även inhämtade stor del av informationen kring samhällskriserna via sociala medier och att de unga sällan använde sig av nyheter från tillförlitliga källor. Därför har uppsatsförfattarna uppmärksammat att söka information via sociala medier kan ses som strategin att inhämta information för ökad begriplighet. Dock kan sociala medier i sig även ses som en resurs eller stressor beroende på hur individen använder dem. Trots att det utifrån respondenternas utsagor upplevdes som att sociala medier endast var en stressor för de unga, har uppsatsförfattarna reflekterat över att sociala medier också skulle kunna ses som en resurs. Detta om sociala medier används för att hantera oron genom exempelvis att ventilera med andra eller söka stöd. En tänkbar anledning till att de inte aktivt sökte information hos tillförlitliga källor kan vara att nyhetsrapporteringen upplevs som svårtolkad eller otäck. Tandoc Jr och Chong Boi Lee (2020) beskriver detta som en informationsundvikande strategi, med syfte att minska oro och osäkerhet som kan utlösas från oönskade fakta eller desinformation. Att vara källkritisk i dessa sammanhang ansågs av respondenterna vara en viktig resurs, något som de upplevde att många unga saknade. Respondenterna lyfte även risken för att de unga utsattes för desinformation då de menade att ungdomarna påverkades av det ständiga och enorma flödet från sociala medier, framför allt TikTok.

I likhet med strategin informationsinhämtning delgav respondenterna att de unga upplevdes ha ett ökat behov av att ventilera sina tankar och känslor om samhällskriserna. Respondenterna sade sig även se en ökning och större öppenhet i ungdomars sätt att kommunicera. Kommunikationen upplevdes ske spontant med jämnåriga, men även med vuxna i de ungas närhet. Behovet av att prata var enligt respondenterna inte enbart kopplat till samhällskriserna, utan berörde ofta vardagliga ämnen som de unga själva ansåg var viktiga för dem. Att individen får prata om de saker som de själva anser är viktiga och betydelsefulla, kan enligt Antonovsky (2005), bidra till en ökad känsla av meningsfullhet. På så vis kan situationer som för individen upplevs påfrestande kännas lättare att hantera.

Vilka copingstrategier som individen väljer att använda sig av är, enligt Lazarus och Folkman (1984), beroende av den egna kognitiva bedömningen samt situationens omständigheter. Den kognitiva bedömningen handlar, förutom att bedöma allvaret i situationen, även om att individen ser till sina egna motståndsresurser för att avgöra vad de olika tänkbara strategierna kan komma att resultera i (Lazarus & Folkman, 1984). Några av de motståndsresurser som synliggjordes i den aktuella uppsatsstudien är socialt stöd i form av professionella och vänner, sociala medier genom materiella resurser som mobiltelefoner, samt individens personliga

egenskaper. I tidigare forskning, bland annat i De Matos (2016) studie, lyfts ofta familj och vänner som en stor och viktig del av individens resurser. Vad som framkom av uppsatsstudien resultat var dock att även professionella ansågs ha en stor betydelse för de ungas upplevelse av tillgängligt socialt stöd i en samhällskris. Utifrån Antonovskys (2005) teori om KASAM och begreppet hanterbarhet, kan det sociala stödet ses som en resurs hos de unga för att hantera oron som uppkommit till följd av samhällskriserna. Strategin att ventilera med andra kan bidra till att de unga i dialog med andra lättare kan bryta ner samhällskrisen för att hantera den och se den ur andras perspektiv. Båda strategierna, att ventilera med andra och att inhämta information, kan ge möjlighet att öka de ungas upplevelse av begriplighet i samhällskrisen och vara till hjälp i den sista delen av den kognitiva bedömningen när en copingstrategi ska väljas. Denna del innebär att individen med hjälp av ny tillkommen information från omgivningen eller utifrån nya erfarenheter, anpassar valet av strategi efter nyuppkomna värderingar (Lazarus & Folkman, 1984). Uppsatsförfattarna reflekterar kring att de unga till följd av sin ålder kan ha svårt att göra en lyckad bedömning kring samhällskriserna, då unga, enligt De Matos m.fl. (2016), fortfarande utvecklar den kognitiva förmågan att tänka kring framtiden. Bedömningen av samhällskriserna kan även anses ha försvårats under coronapandemin. Exempelvis anser uppsatsförfattarna att möjligheten för att söka stöd hos kompisar, sysselsätta sig genom skola eller fritidsintressen för att hantera sin oro, kan ha varit begränsad i en tid av distansundervisning och restriktioner.

Sammanfattningsvis ansåg samtliga respondenter att professionella har en viktig roll för att minska oro och osäkerhet hos ungdomar i en samhällskris. Att professionella bidrar med information och lyssnar kan, enligt uppsatsförfattarna, öka ungas begriplighet och meningsfullhet. Arbetet med att förbättra ungdomars känsla av begriplighet och att bistå med resurser som socialt stöd och kunskap, kan i sin tur stärka deras känsla av sammanhang (Man m.fl., 2021). Antonovsky (2005) menar att en stark känsla av sammanhang gör det lättare för individen att reflektera kring vilken copingstrategi som är mest lämpad att använda i situationen och på så vis kan en stark KASAM leda till en mer framgångsrik problemhantering. Tandoc Jr och Chong Boi Lee (2020) menar dock att individens oro kan öka till följd av för mycket information. Uppsatsförfattarna ställer sig därför kritiska till Antonovsky (2005) då strävan efter en hög känsla av begriplighet kanske inte för stunden är det bästa för individen utan istället kan innebära något negativt. KASAM skulle kunna vara en av förklaringarna till hur de unga hanterade samhällskriserna, samtidigt som Eriksson och Lindström (2006) menar att det finns andra, minst lika viktiga faktorer som väger in individens upplevda hälsotillstånd.

Slutligen reflekterar uppsatsförfattarna kring samhällskrisens betydelse för ungas utveckling. Cullberg (2006) skriver att normala livskriser, såväl som kriser utlösta av yttre hot, är en förutsättning för mänsklig mognad och utveckling. I likhet med detta skriver Antonovsky (2005) om hur individer, genom att gå på gång utsätts för påfrestande situationer, utvecklar erfarenheter som skapar en stark KASAM. Därför anser uppsatsförfattarna att en samhällskris som exempelvis coronapandemin, inte enbart behöver innebära något negativt för ungdomar, utan den kan även bidra till positiv utveckling och stärkta individer.

7.2 Studiens betydelse för socialpedagogiskt arbete

Att under sina redan känsliga ungdomsår utsättas för ytterligare påfrestningar, i form av en samhällskris, kan på ett negativt sätt påverka individen och leda till utvecklingskriser (Kerekes m.fl., 2021). Därav är det av största vikt att uppmärksamma de unga när två samhällskriser som coronapandemin och oroligheter i världen, som kriget i Ukraina sker i anknytning till varandra. Resultatet av uppstasstudien visar att unga upplevs använda sig av copingstrategier för att hantera samhällskriser. En av de framträdande strategier är att unga vänder sig till professionella för informationsinhämtning och förståelse av samhällskriser. Resultatet går även i linje med respondenternas egen upplevelse av den betydande roll de har för att lugna ungdomarnas eventuella oro.

Att de professionella ser till de ungas egna resurser och bemöter dem utifrån den situation de befinner sig i, kan ses som ett pedagogiskt förhållningssätt. I uppsatsstudien fall möter de professionella ungdomar i samhällskriser. Ett socialpedagogiskt förhållningssätt utgår från att framhäva det friska hos individen (Cederlund & Berglund, 2017). Detta går i linje med valet av uppsatsstudien salutogena perspektiv, samt vikten av att stärka de ungas KASAM för att de ska klara av påfrestningar i livet (Man m.fl., 2021). Cederlund och Berglund (2017) förklarar att det socialpedagogiska förhållningssättet handlar om att, på ett professionellt sätt, ge utrymme för och stärka individens positiva läroprocesser. Detta för att de på ett framgångsrikt sätt ska kunna hantera svåra situationer i livet. Att den aktuella uppsatsstudien synliggör de professionellas upplevelse kring ungas hantering av samhällskriser anses bidra till ökad förståelse för individens läroprocesser och är därmed relevant för det socialpedagogiska arbetet.

Uppsatsstudien ger inblick i vilka resurser och copingstrategier de unga upplevs använda för att hantera samhällskriser. Resultatet visar även på vissa upplevda brister i de ungas hantering, framför allt gällande nyhetsinhämtning. Madsen (2006) framhåller att det sociala arbetets fokus är att, på individnivå, stärka människor i samhället för att de ska klara av att leva ett så självständigt liv som möjligt. Genom att den aktuella uppsatsstudien synliggör individens resurser såväl som brister kan det socialpedagogiska arbetet anpassas för att stärka individerna och deras KASAM. En av det sociala arbetets hörnstenar är att fastställa människans egna förmågor och resurser. På så vis kan lösningar på problematiska situationer i individens vardag lättare upptäckas (Cederlund och Berglund, 2017). Att professionellas förebyggande arbete med att stärka ungdomar i samhället inför framtida samhällskriser kan dock ses som en svår uppgift, då unga enligt uppsatsstudien ofta upplevs leva här och nu. Resultatet i uppsatsstudien visar dessutom att professionella skulle behöva väga in ungdomars kognitiva utvecklingsprocess i sitt arbete, eftersom den kan begränsa ungas konsekvenstänk och förmågan att bedöma allvaret i en samhällskris.

7.3 Slutsats

Det har visat sig att professionella upplevde att de unga kände viss oro i samhällskriser, men att oron snabbt upplevdes neutraliseras i vardagen. Att unga upplevdes använda sig av lämpliga copingstrategier för att hantera samhällskriser och eventuell oro till följd av dessa, har stor

betydelse för hur deras erfarenheter blir. Professionella upplevde att unga övervägande använder sig av känslorokuserade copingstrategier för att hantera samhällskriser. Strategier som att inhämta information och att ventilera med andra upplevdes ha gett de unga möjlighet till ökad begriplighet och hanterbarhet av samhällskriser. Att ventilera med andra ansågs även bidra till meningsfullhet, vilket är viktigt för att de unga ska känna sig motiverade att hantera samhällskriserna på ett för dem, lyckat och tillfredsställande sätt. Under en samhällskris upplevdes trygga vuxna, som professionella, ha en viktig roll för att bistå unga med motståndsresurser som socialt stöd och tillförlitlig kunskap. Professionellas insatser kan därför ses som ett viktigt bidrag för att stärka ungas känsla av sammanhang i en samhällskris. Strategierna humor, ”här och nu”-tänk samt undvikande av oro kan ses som nödvändiga för att unga ska få en paus från negativa tankar och möjlighet att återhämta sig under samhällskrisen. Att sociala medier är en stor del av ungas vardag försvårar dock möjligheten till återhämtning och desinformation kan dessutom bidra till ökad oro och osäkerhet. Även här anses professionella vara betydelsefulla för att stötta unga i en samhällskris och ge dem möjlighet att skapa positiva erfarenheter som kan bidra till mänsklig mognad och utveckling.

7.4 Förslag på framtida forskning

Den aktuella uppsatsstudien utgår ifrån professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser, vilket innebär att uppgifterna är ifrån en sekundär källa. På grund av detta begränsas studien då uppgifterna gällande de unga inte kan bekräftas från ungdomarna själva. Det finns även en risk för att respondenternas svar färgas av deras egna känslor kring samhällskriserna eller att de generaliserar ungdomar som grupp i samhället. Att studera de ungas egna upplevelse av vilka strategier de använder sig av i samhällskriser är därför av intresse, eftersom det hade kunnat ge ett mer sanningsenligt resultat. Tidigare forskning, bland annat Man m.fl. (2021) och Tandoc Jr och Chong Boi Lee (2020), har gjort liknande undersökningar utifrån de ungas egna perspektiv. Enligt Bryman (2018) är resultatet av en studie beroende av tid och rum, vilket gör att forskning kring en samhällskris kan vara problematisk då den är föränderlig. Dock är det högst aktuellt att undersöka hur individer påverkas av en samhällskris. I analysen och resultatet sågs även vissa könsskillnader kring synlig oro och strategier för att hantera oron. Detta har uppsatsförfattarna valt att inte lägga fokus på. Det skulle vara av intresse att i framtida studier inkludera ett genusperspektiv och undersöka skillnader i hantering av samhällskriser mellan könen. Ytterligare en intressant aspekt att undersöka i framtida studier är vårdnadshavares upplevelse av hur unga hanterar samhällskriser.

8. Litteraturförteckning

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2. utg.) Stockholm: Natur och Kultur.
- Barn- och ungdomspsykiatri. (2021). *Stress och oro*. <https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/stress-och-oro/?msclkid=73538d98b66f11ec9a5a90da9419d918> (Hämtad 2022-04-07).
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K. & Kozlowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS One*, *16*(7), s. 1 – 27. DOI: 10.1371/journal.pone.0255041
- Billings, A.G. & Moos, R. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioural Medicine*, *4*, s. 139 – 157.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*, s. 77 – 101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Tredje upplagan). Stockholm: Liber.
- Cederlund, C. & Berglund, S. (2017). *Socialpedagogik: pedagogiskt socialt Arbete*. (2. Uppl.) Stockholm: Liber.
- Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling*. (5. omarb. Och utök. utg.) Stockholm: Natur & kultur.
- Dadaczynski, K., Okan, O., Messer, M. & Rathman, K. (2022). University students' sense of coherence, future worries and mental health: findings from the German COVID-HL-survey. *Health Promotion International*, *37*(1), s. 1 - 11. DOI: 10.1093/heapro/daab070
- De Matos, M.G, Camacho, I., Reis, M., Costa, D. & Galvão, D. (2016). Worries, coping strategies and well-being in adolescence: highlights from HBSC study in Portugal. *Vulnerable children and youth studies*. *11*(3), s. 274 – 280. DOI: 10.1080/17450128.2016.1220655
- Dellgran, Peter (2016). Socionomer som profession. I B. Meeuwisse, Anna, Swärd, Hans, Sunesson, Sune & Knutagård, Marcus (red.) *Socialt arbete: en grundbok*. (3., [rev. och utök.] utg). Stockholm: Natur & Kultur
- Eriksson, M. (2015). Samband mellan SOC och hälsa- en kunskapsinventering. I M. Eriksson (red.), *Salutogenes: om hälsans ursprung: [från forskning till praktisk tillämpning]*. (1. uppl. s. 47 – 77) Stockholm: Liber.
- Eriksson, M. & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*. *60*(5), s. 376 – 381. DOI: 10.1136/jech.2005.041616
- Eriksson, M. & Winroth, J. (2015). Hälsa och hälsofrämjande. I M. Eriksson (red.), *Salutogenes: om hälsans ursprung: [från forskning till praktisk tillämpning]*. (1. uppl. s. 1 – 13) Stockholm: Liber.

- Folkhälsomyndigheten. (u.å). *Om viruset och sjukdomen*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/om-sjukdomen-och-smittspridning/om-viruset-och-sjukdomen/> (Hämtad 2022-04-04)
- Folkhälsomyndigheten. (2021a). *Skolbarns vardagsliv under Covid-19-pandemin*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/639c11720c724721ab014feaf59fad1d/sa-har-skolbarns-var dagsliv-paverkats-covid-19-pandemin.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2021b). *Covid-19-pandemin och befolkningens psykiska hälsa – vad indikerar longitudinella studier?*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/c/covid-19-pandemin-och-befolkningens-psykiska-halsa--vad-indikerar-longitudinella-studier-/?pub=86665> (Hämtad 2022-05-03)
- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Myndighetsgemensamma pressträffarna om covid-19 upphör*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2022/mars/myndighetsgemensamma-presstraffarna-upphor/> (Hämtad 2022-04-08)
- Giuntella, O. Hyde, K. Saccardo, S. Sadoff, S. (2021). Lifestyle and mental health disruptions during COVID-19. *National Academy of Sciences*. 118(9). Artikel e2016632118. DOI: 10.1073/pnas.2016632118
- Hedrenius, S. & Johansson, S. (2013). *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser: att stärka människors motståndskraft*. (1. utg.) Stockholm: Natur & Kultur.
- Hjerm, M. & Lindgren, S. (2014). Metod och metod- jag vill ju förstå samhället. I M. Hjerm, S. Lindgren & M. Nilsson. (red.) *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. (2. Uppl.) Malmö: Gleerups, ss. 13 – 27.
- Hugelius, K. & Tapani, J. (2017). *Krishantering i praktiken*. (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Hwang, P., Frisé, A., Nilsson, B., (2018) *Ungdomar och unga vuxna: utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur & kultur.
- Hörbo, M., Johansson, C., Garnow, T., Garmy, P. Einberg, E-L. (2021). Experiences of Stress – A Focus Group Interview Study Among Swedish Adolescents During the COVID-19 Pandemic. *The Journal of School Nursing*. 1-9. <https://doi.org/10.1177/10598405211071002>
- Internetstiftelsen (2021). *Svenskarna och internet 2021*.
<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2021/medietjanster-och-nyhetskonsumention/framsta-digitala-nyhetskallan-for-barn-och-ungdomar-i-alla-skolaldrar-ar-sociala-medier/> (Hämtat 2022-05-06)
- Kerekes, N., Sfindla, A., Damjanovic, R., Nguyen T. M., H., Ulberg, F. S., Meszaros, S. Z., Senhaji, M., Zouini, B., Bador, K., Belaatar, M., Jovic, V., Erlandsson, M., Nguyen, T. A. N.,

Kuch-Cecconi, H. R., Stevanovic, D., Ahlström, H. B. (2021). Changes in Adolescents' Psychosocial Functioning and Well-Being as a Consequence of Long-Term COVID-19 Restrictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, 18(16), 1-22. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168755>

Krisinformation. (2020). *Första bekräftade fallet av coronavirus i Sverige*. <https://www.krisinformation.se/nyheter/2020/januari/forsta-bekraftade-fallet-av-coronavirus-i-sverige> (Hämtad 2022-04-04)

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3[rev.] uppl.). Lund: Studentlitteratur.

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

Madsen, B. (2006). *Socialpedagogik: integration och inklusion i det moderna samhället*. Lund: Studentlitteratur.

Man, L., Zhansheng, X., Xinyue, H., Jiahui, Z., Rui, S., Wenjin, D., Tour, L. & Haibo, Y. (2021). Sense of Coherence and Mental Health in College Students After Returning to School During COVID-19: The Moderating Role of Media Exposure. *Frontiers in Psychology*, 12(687928), s- 1 – 9. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.687928

Mana, A., Catz, O., Mana, Y., Neuman, M., Benheim, S. & Sagy, S. (2021). How Do People Cope During the COVID-19 Pandemic and Stay Well? A Salutogenic Longitudinal Study in Israel. *Frontiers in Psychology*. 12(729543), s. 1 – 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.729543

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. (u.å). *Vanliga begrepp*. <https://www.msb.se/sv/amnesomraden/krisberedskap--civilt-forsvar/samlat-stod-till-kommuner/guide-till-riskkommunikation/vanliga-begrepp/> (Hämtad 2022-03-30)

Nilsson, M. (2014). Att samla in kvalitativa data-halvstrukturerade intervjuer. I M. Hjerm, S. Lindgren & M. Nilsson. (red.) *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. (2. Uppl.) Malmö: Gleerups, ss. 149 – 165.

Prop. 2007/08:92. *Stärkt krisberedskap – för säkerhets skull*. <https://www.regeringen.se/49bb67/contentassets/bda72515262c4f19a1b6ab22e976e531/starkt-krisberedskap---for-sakerhets-skull-prop.-20070892>

Robichaud, M. & Dugas, M.J. (2018). *Hantera oro och ovisshet med KBT: en arbetsbok vid GAD*. (Första utgåvan). Stockholm: Natur & Kultur.

Rydén, O. & Stenström, U. (2015). *Hälsopsykologi: psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom*. (4. uppl.). Stockholm: Sanoma utbildning.

Socialstyrelsen. (2020). *Avlidna i covid-19*. <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/statistik-om-covid-19/statistik-over-antal-avlidna-i-covid-19/> (Hämtad 2022-04-04)

Sweeny, K, Melnyk, D, Miller, W & Shepperd, A.J. (2010) Information avoidance: who, what, when, and why. *Review of General Psychology* 14(4): 340–353.
DOI:[10.1037/a0021288](https://doi.org/10.1037/a0021288)

Tandoc Jr, E.C. Chong Boi Lee, C. (2020). When viruses and misinformation spread: How young Singaporeans navigated uncertainty in the early stages of the COVID-19 outbreak. [Elektronisk] *New media & society*, vol.24(3), ss778-796. [2022-03-17] DOI: 10.1177/1461444820968212

Vetenskapsrådet. (2017). God forskningsed. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad från: https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningsed_VR_2017.pdf

Wester, M. (2011). Fight, flight or freeze: Assumed reactions of the public during a crisis. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 19 (4), s. 207 - 214. DOI: 10.1111/j.1468-5973.2011.00646.x

Wikén, E. & Bednarska, B. J. (2022, 29 februari). *Detta har hänt: Kriget i Ukraina*. SVT Nyheter. <https://www.svt.se/nyheter/utrikes/detta-har-hant-ukrainakrisen> (Hämtad 2022-05-04)

Bilagor

Bilaga 1- Informationsbrev till rektorer



Hej!

Vi är två studenter som läser vår sjätte termin på Socialpedagogiska programmet på Campus Västervik via Högskolan Väst. Vi skriver just nu vårt examensarbete (uppsatsstudie) där vi intresserar oss för om ungas oro har ökat till följd av samhällskriser, samt vilka strategier de använder för att hantera den. Syftet med studien är att undersöka professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser.

Vi önskar nu att komma i kontakt med professioner som arbetar med unga och deras eventuella oro och hoppas att du kan hjälpa oss med detta. Professionerna vi söker är främst socialpedagoger och kuratorer, men alla som kan tänkas besvara studiens syfte är av intresse.

Deltagandet innebär en intervju på ca en timme, där vi ställer frågor som rör de professionellas egna upplevelse kring de unga. Det ligger inte i studiens intresse att ta reda på vilka eventuella riktlinjer det finns eller hur verksamheten hanterar frågan. Vårt fokus är enbart på professionellas egna tankar och upplevelser. Deltagandet är frivilligt och alla som kan tänkas vara intresserade kommer själva att få ta ställning till eventuellt deltagande efter att fått ta del av mer ingående information kring studien och dess syfte. Se bifogat informationsbrev till eventuella intervjupersoner.

Vår förhoppning är att du kan förmedla kontakt med någon som du anser kan vara aktuell för studien. Vid frågor eller funderingar är du välkommen att höra av dig till oss via mail:

erika.bertilsson@student.hv.se

rebecka.lundberg@student.hv.se

Eller vår handledare Kristine Crondahl:

kristine.crondahl@hv.se

Med vänliga hälsningar Erika Bertilsson och Rebecka Lundberg

Bilaga 2 - Missivbrev



Informationsbrev till dig som vill delta i denna studie

Hej! Vi är två studenter som läser vår sjätte termin på Socialpedagogiska programmet på Campus Västervik via Högskolan Väst. Vi skriver just nu vårt examensarbete (uppsatsstudie) där vi intresserar oss för om ungas oro har ökat till följd av samhällskriser, samt vilka strategier de använder för att hantera den. Syftet med studien är att undersöka professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser. Det ligger inte i studiens intresse att ta reda på vilka eventuella riktlinjer det finns eller hur verksamheten hanterar frågan. Vårt fokus är enbart på professionellas egna tankar och upplevelser kring de unga.

Vi söker dig som arbetar med unga och har insyn i deras eventuella oro vid samhällskriser. Alla som någon gång i sin yrkesroll har mött en ungdom med oro är intressant för studien, mängden erfarenhet spelar därför ingen roll. Deltagandet innebär en intervju på ca en timme, där vi ställer frågor som rör din professionella upplevelse. Vi ser gärna att vi träffas i person, men är det av någon anledning inte genomförbart kan intervjun ske exempelvis via Zoom. Hela intervjun kommer att spelas in på diktafon och sedan transkriberas.

Studien kommer att genomföras i linje med Vetenskapsrådets principer om god forskningssed, samt Dataskyddsförordningen GDPRs bestämmelser om skydd och behandling av personuppgifter. Detta innebär att ditt medverkande efter muntligt och skriftligt samtycke, är helt frivilligt och du får när som helst avbryta ditt deltagande, utan att behöva ange skäl. Personuppgifter och allt som framkommer under intervjun behandlas med största möjliga konfidentialitet. Detta innebär att ljudfiler och arbetsmaterial kommer att förstöras när studien är klar och godkänd. Fram till dess kommer allt material att förvaras skyddat för obehöriga, på en extern hårddisk som endast vi och vår handledare kan ta del av, även examinator och opponenter kan komma att begära ut materialet. För att du eller andra som omnämns i intervjun inte ska kunna identifieras kommer allt material att avpersonifieras i studien. Detta gäller även inför publicering av resultat i form av ett kandidatarbete som kan komma att ske via DiVA - Digitala Vetenskapliga Arkivet.

Vid frågor eller funderingar kontakta oss:

erika.bertilsson@student.hv.se

rebecka.lundberg@student.hv.se

Eller vår handledare Kristine Crondahl:

kristine.cron Dahl@hv.se

Med vänliga hälsningar Erika Bertilsson och Rebecka Lundberg

Bilaga 3 - Informationsbrev till stödlinjer och chattforum



Hej!

Vi är två studenter som läser vår sjätte termin på Socialpedagogiska programmet på Campus Västervik via Högskolan Väst. Vi skriver just nu vårt examensarbete (uppsatsstudie) där vi intresserar oss för om ungas oro har ökat till följd av samhällskriser, samt vilka strategier de använder för att hantera den. Syftet med studien är att undersöka professionellas upplevelse av ungas hantering av samhällskriser.

Vi önskar nu att komma i kontakt med professioner som arbetar med unga och deras eventuella oro och hoppas att du kan hjälpa oss med detta. Alla som kan tänkas besvara studiens syfte, oavsett titel, är av intresse.

Deltagandet innebär en intervju på ca en timme, där vi ställer frågor som rör de professionellas egna upplevelse kring de unga. Det ligger inte i studiens intresse att ta reda på vilka eventuella riktlinjer det finns eller hur verksamheten hanterar frågan. Vårt fokus är enbart på professionellas egna tankar och upplevelser. Deltagandet är frivilligt och alla som kan tänkas vara intresserade kommer själva att få ta ställning till eventuellt deltagande efter att fått ta del av mer ingående information kring studien och dess syfte. Se bifogat informationsbrev till eventuella intervjupersoner.

Vid frågor eller funderingar är du välkommen att höra av dig till oss via mail:

erika.bertilsson@student.hv.se

rebecka.lundberg@student.hv.se

Eller vår handledare Kristine Crondahl:

kristine.cron Dahl@hv.se

Med vänliga hälsningar Erika Bertilsson och Rebecka Lundberg

Bilaga 4 - Samtyckesblankett



Samtycke till deltagande i uppsatsstudie

Jag har skriftligt och muntligt informerats om studiens syfte och genomförande. Jag har mottagit ett informationsbrev innehållande uppgifter om den aktuella uppsatsstudien. I brevet tydliggörs hur datamaterial kommer att samlas in och hanteras, samt att materialet kommer att behandlas med konfidentialitet. Det framgår även att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan att behöva ange skäl. Jag har informerats om att studien kommer att genomföras i linje med Vetenskapsrådets principer om god forskningssed, samt Dataskyddsförordningen GDPRs regler om skydd och behandling av personuppgifter. Jag har även fått information om hur jag kontaktar Erika Bertilsson, Rebecka Lundberg och deras handledare Kristine Crondahl vid frågor eller funderingar.

Jag samtycker härmed till att delta i denna uppsatsstudie

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande

.....

Ort och datum

Bilaga 5 – Intervjuguide

Intervjuguide

Bakgrundsfrågor:

- Vad arbetar du med?
- Hur länge har du arbetat med det?
- Vad har du för utbildning?

Samhällskris:

- Vad tänker du på när du hör ordet samhällskris?
- Vad tror du att ungdomarna du arbetar mot tänker på när de hör ordet samhällskris?

Oro för samhällskris:

- Upplever du att ungdomarna du arbetar mot känner oro för samhällskriser?
 - Om ja, kan du ge exempel på vad de är oroliga för?
 - Om nej, tror du att ungdomarna känner oro men håller den inom sig?
- Upplever du att ungdomarna har varit oroliga för coronapandemin?
 - Om ja, hur har oron yttrat sig?
 - Om nej, vad tror du det beror på?
- Hur upplever du att ungdomarnas oro förändrats under pandemins gång?
 - Kan du urskilja olika faser?
- Upplever du att ungdomarna är oroliga för kriget i Ukraina?
 - Om ja, vad tror du oron beror på?
 - Om nej, varför inte?
- Hur upplevde du att ungdomarna hanterade en ny samhällskris i direkt anslutning till att restriktionerna för corona släpptes?
- Hur upplever du att ungdomarna hanterar sin eventuella oro?
 - Kan du ge exempel?

Förståelse och strategier:

- Upplever du att ungdomarna har strategier för att hantera sin oro för samhällskriser?
 - Om ja, ge exempel.
 - Om nej, varför tror du att de saknar strategier?
- Upplever du att de ungas beteende förändras vid en samhällskris?
 - Vad tror du att det beror på?
 - Om ja, hur visar sig förändringarna?

- Upplever du att unga pratar om sin oro?
 - Med kompisar/ familj/ andra vuxna /professioner?
 - Varför tror du att vissa väljer att inte prata om sin oro?
 - Varför tror du att vissa väljer att prata med dig istället för kompisar eller andra vuxna?
 - Vad väljer ungdomarna att prata med dig om?
- Hur upplever du att unga hanterar nyhetsflödet gällande samhällskriser?
 - Upplever du att ungdomarna har förmåga att vara källkritiska?
 - Upplever du att de ungdomar som känner oro själva söker upp information, om ja, blir de i så fall lugnare eller ökar oron till följd av detta nyhetssökande?
- Upplever du att ungdomarna använder sig utav liknande strategier för den senaste samhällskrisen som de gjorde under den första (corona)?
 - Om ja, ge exempel.
 - Om nej, vad skiljer sig?
- Upplever du att ungdomarna använder sig av liknande strategier för att hantera sin oro kring nya samhällskriser exempelvis, yttre hot, katastrofer, extrema händelser?
- Upplever du att unga tänker och känner oro inför nya samhällskriser i framtiden?
- Hur tror du att ungas tankar och oro inför framtiden har påverkats av de samhällskriser som de nyligen har gått igenom?
- Vilken betydelse tror du att erfarenheten av en samhällskris har för individen?

Eget ansvar:

- Upplever du att ditt arbete har förändrats till följd av världsläget de senaste åren?
 - Ge exempel.
- Vad anser du att du kan göra för att unga ska känna sig tryggare i en samhällskris?

Tack för din tid och medverkan!