



”Det är så mycket man ska göra...”

En studie om ungdomar och stress

Författare: Anna Holm

Handledare: Lisbeth Eriksson

D-uppsats, 15 hp
Magisterprogrammet i socialt arbete och socialpedagogik
Institutionen för individ och samhälle
Vårterminen 2010

Titel: ”Det är så mycket man ska göra...” En studie om ungdomar och stress.
Författare: Anna Holm
Nivå: Examensarbete på avancerad nivå 15 hp (Magisterexamen)
Ämne: Socialt arbete
Program: Magisterprogrammet i socialt arbete och socialpedagogik 60 hp
Termin: Vårterminen 2010
Handledare: Docent Lisbeth Eriksson
Nyckelord: Ungdomar, stress, fokusgruppsintervjuer, vardagsliv, bemästringsstrategier.

Sammanfattning

Studiens syfte är att ge en bild av ungdomars egna erfarenheter och upplevelser av stress samt hur stressen hanteras i vardagen. Studien har en kvalitativ ansats där tre fokusgruppsintervjuer med sammanlagt tolv ungdomar från gymnasiet sista årskurs utgör studiens empiriska underlag. Som teoretisk referensram används symbolisk interaktionism som med sitt fokus på social interaktion och aktivitet i nuet kan hjälpa oss att förstå vardagen. Utifrån aktuell stressforskning och studiens empiriska material används också krav-kontrollmodellen samt begreppet coping som tillämpade teorier.

Resultatet visar att den vardagliga stressen är utbredd bland ungdomarna. Många lever ett hektiskt och inrutat liv och de har svårt att få tiden att räcka till. Ungdomarna menar att stress är en del av livet och att den i måttliga mängder kan upplevas som stimulans, men att stressen i vardagen oftast påverkar dem negativt. När ungdomarna själva berättar vilka faktorer i deras vardag som orsakar stress är det framför allt skolarbetet som nämns mest frekvent. Utöver skolarbetet är det oron för framtiden som stressar. Ungdomarna upplever en stor osäkerhet inför alla val och beslut som ska fattas och många menar att de inte känner sig förberedda för vuxenlivet. Ytterligare en stressfaktor är upplevelsen av krav och förväntningar. Ungdomarna har höga krav på sig själva, men de berättar också att föräldrarnas krav och förväntningar är en källa till stress. Fritiden är den tid då ungdomarna upplever minst stress, även om känslan av tidsbrist också kan infinna sig där. Det är den tid som ungdomarna oftast styr över själva och kan använda som de vill. För att hantera stressen i vardagen använder ungdomarna en mängd olika strategier. Det som framträder tydligast är att ungdomarna väljer att planera och prioritera för att få tillvaron att gå ihop. Men när stressen är påtaglig väljer några att tänka bort, stänga av eller göra något helt annat för en stund. Andra strategier som framkommer är att söka socialt stöd eller att resonera med sig själv för att finna lösningar på problem.

Utifrån studiens resultat formuleras fyra punkter som är särskilt viktiga i arbetet med att stödja ungdomarna att själva mobilisera kraft mot stress. Dessa är; kunskap om stress, skapa tid för återhämtning, goda vuxenkontakter samt förberedelse för framtiden.

Title: "There is so much to do..." A study of young people and stress.
Author: Anna Holm
Level: Thesis of second level 15 credits (Degree of Master)
Subject: Social Work
Program: Program in Social Work and Social Pedagogy, master, 60 ECTS
Term: Spring term 2010
Supervisor: Lisbeth Eriksson, Associate professor.
Keywords: Young people, stress, focus group interview, everyday life, coping strategies.

Abstract

The purpose of this study is to provide a picture of young peoples' own experiences of stress and how stress is handled in everyday life. The study has a qualitative approach in which three focus group interviews, with a total of twelve young people from the final grade of upper secondary school, are the empirical basis of the study. As a theoretical framework symbolic interactionism is used, and with its focus on social interaction and activity in the present it may help us understand everyday life. Also as applied theories the demand-control model and the concept of coping are used, based on research of stress and the empirical basis.

The result shows that everyday stress is widespread amongst young people. They are living a hectic and organized life and they have difficulties getting enough time. Young people believe that stress is a part of life and that it in moderate amounts can be experienced as a stimulus, but that the stresses of everyday life often affects them negatively. When young people themselves tell what the factors in their daily lives are that causes stress, schoolwork is mentioned most frequently. In addition to schoolwork it is the worries about the future that stresses. Young people experience a great uncertainty about all the choices and decisions to be made and several believe that they do not feel prepared for the adult life. Another stress factor is the perceptions of demands and expectations. Quite a few young people have high demands on themselves, but they also say that parents' demands and expectations often are a source of stress. At leisure time young people feel less stress because it is the time that they often control themselves and can do what they wish, even if the feeling of lack of time may appear. In order to handle the everyday stress young people use a variety of strategies. What emerges most clearly is that many young people choose to plan and prioritise in life to make it work. But when the stress is significant some choose avoidance, denial or distraction. Other strategies that emerges is to seek social support or to reason with yourself to find solutions to problems.

Based on study results four items is formulated that is particularly important in efforts to support young people to mobilize against stress. These are; knowledge about stress, creating time for recovery, good adult contacts and preparation for the future.

Förord

Nu är jag äntligen färdig med min magisteruppsats. Det har varit ett mödosamt arbete, men också en mycket rolig och utvecklande tid. Jag ångrar inte en sekund att jag i mitt metodval bestämde mig för att göra fokusgruppsintervjuer. Jag har i och med det fått möjlighet att träffa många härliga och kloka ungdomar, som var och en har delat med sig av sina tankar och funderingar om stressen i vardagen. Det har varit mycket intressant och lärorikt att få lyssna till och ta del av deras berättelser.

Jag vill härmed tacka skolchefen på aktuell gymnasieskola, som gav sitt medgivande till genomförandet av undersökningen. Stort tack också till kuratorer och lärare, som tog emot mig och gav mig allehanda praktisk hjälp så att jag kunde utföra intervjuerna.

Skrivandet av uppsatsen hade inte heller varit möjlig utan min handledare Lisbeth Eriksson. Tack för din vägledning och dina värdefulla kommentarer.

Slutligen vill jag framföra ett stort varmt tack till ungdomarna som medverkade i mina fokusgruppsintervjuer. Jag önskar er all lycka i framtiden!

Västervik i oktober 2010

Anna Holm

”Ja, jag tänker att det löser sig. Nu får man ta skolan först, sedan får man ta tag i det andra sen... det finns ju dom som har klarat det här förr... så vi ska väl också klara det.”

Citat från en tjej på barn- och fritidsprogrammet.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
Syfte och frågeställningar.....	1
Centrala begrepp.....	2
Disposition.....	4
2. Tidigare forskning	5
3. Teoretiska utgångspunkter	10
Symbolisk interaktionism.....	10
Krav - kontrollmodellen	11
Coping	12
4. Metod	14
Val av metod	14
Urval och kontaktvägar	15
Genomförande	16
Bearbetning och analys	18
Tillförlitlighet och generaliserbarhet.....	19
Etiska överväganden.....	20
Metodreflektioner.....	21
5. Stress – en del av livet.....	23
Positiv och negativ stress	23
När tiden inte räcker till.....	24
Brist på kontroll.....	25
Olika symtom på stress.....	26
Olika stresstålighet	28
Kort sammanfattning.....	30
6. Vilka faktorer orsakar stress?	31
Skolarbete.....	31
Oro för framtiden.....	33
Krav och förväntningar	36
Fritiden	38
Kort sammanfattning.....	40
7. Strategier för att hantera stress	41
Att planera och prioritera	41
Att göra något annat	42

Att tänka bort.....	44
Att stänga av.....	45
Att prata med någon annan.....	46
Att lyssna till sig själv	47
Kort sammanfattning.....	49
8. Avslutande diskussion.....	50
Stress i det föränderliga samhället.....	50
Att hantera vardagen	51
Vad nämns inte i min undersökning?	53
Att mobilisera motståndskraft mot stress	54
Referenser.....	59
Bilagor.....	60

1. Inledning

Det talas allt mer om ungdomars ohälsa och stress idag och enligt flera undersökningar och rapporter mår fler unga allt sämre. Orsakerna till detta kan vara många, det är ett komplext problem. Att vara ung, i gränslandet mellan barn och vuxen, är att söka sin plats i tillvaron. Det kan vara en härlig och spännande tid men det är också en period i livet som kan vara komplicerad med många tankar och funderingar om livet och framtiden. Med den samhällsutveckling som skett de senaste decennierna har hela världen öppnat sig och med den alla möjligheter och förhoppningar. I en snabbt föränderlig värld kan människan forma och skapa sina egna mål, men det ställer också stora krav och förväntningar på den unge. Hur tillvaron upplevs kan kopplas till de sammanhang ungdomar finns inom, det är därför viktigt att se vardagen ur ett helhetsperspektiv där olika arenor som skolan, familjen och fritiden samverkar. Upplevelsen av stress kan bero på flera faktorer och kan vara olika för olika ungdomar. I min studie är jag intresserad av att undersöka ungdomars egna erfarenheter och upplevelser av stress samt vilka strategier de använder sig av för att hantera detta. Genom att uppmärksamma hur stress hanteras kan vi närma oss en förståelse för hur vi på bästa sätt kan hjälpa och stödja våra ungdomar att själva mobilisera en motståndskraft mot stress.

Syfte och frågeställningar

Studiens övergripande syfte är att utifrån ungdomars eget perspektiv öka förståelsen för hur stress upplevs och hanteras i vardagen. I arbetet med att undersöka ungdomars erfarenheter och upplevelser kommer jag särskilt lyfta fram de strategier som ungdomarna använder sig av för att hantera stress.

Centrala frågeställningar:

- Hur ser ungdomar själva på stress? Vad är stress för dem?
- Vilka faktorer i ungdomars vardag orsakar stress?
- Vilka strategier använder de sig av för att hantera stress?

Centrala begrepp

I studien är begrepp som *ungdomar* och *stress* centrala. Det är dock begrepp som kan tolkas på olika sätt och de måste därför diskuteras och avgränsas i förhållande till hur de används i föreliggande studie.

Ungdomar

Ungdomstiden är den tid i livet då individen går från att vara barn till att bli vuxen. Ofta relaterar man ungdomsperioden till tonårstiden, men begreppet är bredare än så. Inom utvecklingspsykologin talar man om adolescensen, den tid då individen blir alltmer oberoende av sina föräldrar och skapar en egen identitet (Jerlang 1999). Begrepp som tonår och adolescens går att avgränsa till vissa åldrar men ungdomar är åldersmässigt ett vitt begrepp. Idag talar man ofta om en förlängd ungdomstid, att det tar längre tid att bli vuxen i betydelsen av att vara klar med sin utbildning, att få ett jobb och en egen bostad. Ungdomar är naturligtvis inte heller en enhetlig grupp. De mönster och tendenser som uppmärksammas inom till exempel ungdomsforskning gäller självklart inte för alla ungdomar. Människor har olika livsbetingelser beroende på till exempel kön, socioekonomiska förhållanden, etnicitet och även var man bor påverkar hur man ser på sitt liv och sina framtidsmöjligheter (Skolverket 2006). I föreliggande studie intervjuas ungdomar som går sista året på gymnasiet, vilket innebär att de är 18-19 år gamla.

Stress

När det gäller stress finns det olika sätt att närma sig begreppet. Det finns egentligen ingen vedertagen definition, endast olika sätt att se på det. En av de första som myntade begreppet stress var forskaren Hans Selye. Han beskrev stress som en ospecifik företeelse som leder till en kroppslig reaktion oberoende typ av påfrestning. Han menade att det finns två typer av stress och skiljer på en hälsosam god stress (eustress) och en ohälsosam ond stress (distress) (Selye 1974). Selyes teori, där stress ses som en fysiologisk anpassningsprocess, har dock senare blivit allt mer ifrågasatt eftersom den inte ser till stressens orsaker eller individens upplevelse. På senare tid har därför mer subjektrelaterade definitioner av stressbegreppet vuxit fram, där individens sätt att varsebli och tolka de faktorer som orsakar stress får en avgörande roll för hur den fysiologiska reaktionen blir (Währborg 2009).

Ofta talas det om stressorer när vi försöker definiera de faktorer i vår omgivning som leder till upplevelser av stress. Men svårigheten ligger i att peka ut vad det är som faktiskt orsakar stress, eftersom människor reagerar olika. Stressupplevelsen är individuell, det som stressar en person kanske inte påverkar en annan. Likaså kan stressupplevelsen vara olika för samma person i olika sammanhang och situationer. Richard S. Lazarus (1999) anser att stress och känslor är starkt sammankopplade och att de också påverkar hur vi hanterar vår stress. Han menar att olika negativa känslor som ilska, oro, rädsla och skam är förenade med stress, men även att positiva känslor som lycka, stolthet, kärlek och tacksamhet kan framkalla stress. Lazarus menar vidare att det är individens upplevelse och meningsskapande som är avgörande för dennes förmåga att hantera stress.

Upplevelsen av stress beror således på vad som sker inom oss, fysiologiskt och psykologiskt, men också på vad som händer runt omkring oss, i vår omgivning. Töres Theorell (2003) har forskat en hel del kring stress relaterat till vår psykosociala miljö. Hans studier belyser människors arbetsmiljö och de effekter som krav, beslutsutrymme, socialt stöd, ansträngning och belöning kan få för oss. Han menar att möjligheten att kontrollera den egna arbetssituationen är grundläggande när det gäller att hantera vår stress.

Oavsett hur stressbegreppet används utesluter de olika synsätten inte varandra utan jag anser att de mer ger en bild av hur komplext och sammansatt problemet är. I min studie, där jag vill undersöka hur de ungdomar jag intervjuar upplever och hanterar stress, tar jag mig an begreppet utifrån stress som en process där flera faktorer samverkar. Även om jag inte direkt fokuserar på de biologiska och psykologiska effekterna av stress är de en del av individens upplevelse som måste beaktas. Med fokus på de ungas strategier att hantera stress lägger jag mer tyngdpunkten vid den sociala interaktionen, det vill säga samspelet mellan individen och dennes omgivning. Sarah McNamara (2000), som forskar om unga människor och stress, menar att vi, genom att se på stress som en process, får en användbar ram där vi kan få en bättre bild av orsak och konsekvenser av ungdomars stress, men också till att utforska hur vi kan stödja en positiv förändring.

Disposition

I kapitel *två* görs en genomgång av tidigare forskning i förhållande till ämnet ungdomar och stress. Forskningsområdet är brett och jag har gjort en kort sammanfattning av några olika nationella utredningar och undersökningar samt en internationell studie för att belysa hur ämnet behandlats tidigare utifrån olika perspektiv.

I kapitel *tre* redogörs uppsatsens teoretiska utgångspunkter. Som teoretisk referensram används symbolisk interaktionism som med sin betoning på social interaktion och aktivitet i nuet kan bidra till en förståelse av vår vardag. Utifrån aktuell stressforskning används också krav-kontrollmodellen samt begreppet coping som tillämpade teorier utifrån studiens empiriska material.

Kapitel *fyra* utgör uppsatsens metodkapitel där jag redovisar och reflekterar över vald metod. Här beskrivs och förs en diskussion om hur jag gått tillväga beträffande urval och kontaktvägar samt vid genomförandet av fokusgruppsintervjuerna. Här redovisas också hur jag tagit mig an studiens empiriska material för tolkning och analys. Vidare reflekterar jag över de etiska frågor som studien har väckt samt över fokusgruppsintervjuer som metod där även ungdomarnas egna reflektioner om själva intervjusituationen redovisas.

I kapitel *fem* till *sju* följer en presentation av uppsatsens empiriska resultat samt analys. I kapitel *fem* beskrivs hur ungdomarna själva ser på stress och hur de upplever stress i vardagen. Kapitel *sex* behandlar de faktorer i ungdomarnas vardag som de anser orsakar stress. Kapitel *sju* fokuserar på de strategier ungdomarna använder sig av för att hantera stressen.

I kapitel *åtta* sammanfattas och diskuteras ungdomars erfarenheter och upplevelser av stress och hur stressen hanteras i vardagen utifrån studiens empiriska material, tidigare forskning och min egen förförståelse. I denna avslutande diskussion resonerar jag också över vilken betydelse studiens resultat kan ha för förståelsen av ungdomars möjlighet att själva mobilisera motståndskraft mot stress.

2. Tidigare forskning

Vid en genomgång av tidigare forskning finner jag olika beskrivningar av ämnet ungdomar och stress. Forskningsområdet är brett och jag har ingen möjlighet att täcka all relevant forskning inom ämnet, men jag vill ge några exempel på hur det behandlats tidigare utifrån olika perspektiv. Flertalet utredningar, rapporter och avhandlingar tar sig an ämnet utifrån en kvantitativ ansats. Det är ofta stora och breda undersökningar där ungdomarna tillfrågats i huvudsak genom enkäter med fokus på omfattning, orsaker och konsekvenser. De berör olika områden i ungas vardag, men flertalet studier om ungdomar och stress fokuserar framför allt på skolan och har ofta en inriktning på genuskillnader. Jag beskriver också en studie som undersöker om ungas fritid kan motverka utsatthet samt en undersökning där barn själva genom en webbundersökning givits möjlighet att beskriva sina upplevelser av stress. Jag vill även kort framställa en nyutkommen bok där två barnläkare tar sig an ämnet unga och stress utifrån en lite annan synvinkel. Slutligen, för att få en uppfattning om hur svenska ungdomar har det i relation till unga i andra länder, redogör jag för en internationell studie sammanställd av World Health Organization (WHO).

Flera olika studier och utredningar har gjorts om ungdomars välbefinnande och hälsa. En stor utredning om ungdomars psykiska hälsa är ett slutbetänkande från Statens offentliga utredningar som heter *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa. Analyser och förslag till åtgärder*. (SOU 2006:77). Den visar att de flesta ungdomar i Sverige mår bra, men att det under de senaste 10-20 åren har blivit allt vanligare att ungdomar visar tecken på stress. Utredningen utgår från en naturvetenskaplig tradition och baseras på vetenskapliga studier och analytisk litteratur. Utredarna har också samtalat med omkring 680 ungdomar på fyra orter i landet för att få deras syn på stress, orsaker och åtgärder. Ungdomarna själva anser att skolan är den största orsaken till stress. I analysen tar utredarna dock ett annat perspektiv. Anledningen är att de anser att ungdomarna kan berätta *varför* de känner sig stressade, men knappast *varför* de är *mer* stressade nu än man var för 20 år sedan. De menar också att utredningen skiljer på faktiska objektiva villkor och upplevda villkor av påfrestning och denna utredning utgår från ungdomars objektiva villkor. Utredarna menar dock att ungdomarnas egna uttalanden har kunnat användas för att ge en kompletterande bild av det som framträder i offentlig statistik samt att denna information kan användas för det lokala arbetet med att utveckla skolans arbete. Analysen visar således att stress och ökad psykisk ohälsa bland ungdomar kan knytas till utvecklingen av ett alltmer differentierat och

individualiserat samhälle. När nya möjligheter öppnas gör det också livet mer oförutsägbart. Utredarna menar att förmågan att hantera denna öppna situation inte har utvecklats i samma takt som de nya möjligheterna har tillkommit. I deras förslag till åtgärder är en av de viktigaste åtgärderna utveckling av kompetens. De menar att skolan är samhällets främsta resurs för att utveckla ungdomars kompetenser. Därför är det viktigt att förbättra skolans kvalitet och se över olika pedagogiska metoders effekt. De menar också att man inom hälso- och sjukvården bör arbeta mer med förebyggande insatser när det gäller ungdomars hälsa. En annan faktor de pekar på är vikten av ungdomars kontakt med föräldrar och andra vuxna under uppväxttiden. De föreslår stöd till fler föräldrastödsgrupper, en översyn av de kommunala insatserna som rör barn och unga samt hur föreningslivet ser ut och även hur yrkes- och studievägledningen fungerar.

Flera undersökningar jag funnit tar sig an ämnet ungdomar och stress i skolan utifrån ett genusperspektiv. Skolverket (2006) har givit ut en rapport som heter *Könsskillnader i målluppfyllelse och utbildningsval*. Den handlar i huvudsak om skillnader mellan flickors och pojkars prestationer i skolan. Undersökningen grundar sig på skolverkets egen statistik, men också på aktuella attitydmätningar och värderingsstudier. I rapporten framgår att de flesta ungdomar idag ser ljusst på och har höga ambitioner för framtiden. Men man ser också att upplevelsen av stress har ökat hos unga. Rapporten visar att hela 68 procent i åldersgruppen 16-17 år svarar att de känner sig stressade varje vecka. Det är framför allt skolan, läxor, avsaknaden av lugn och ro och för lite sömn som stressar. Rapporten visar också att flickor känner sig mer stressade än pojkar. Anledningen är, enligt rapporten, att flickorna är mer målmedvetna och ställer högre krav på sig själva. Skolverket pekar också på att ungdomars psykiska hälsa har försämrats under senare år och att Sverige i jämförelse med andra europeiska länder är det land där ökningen av stressymtom som att känna sig nere, ha huvudvärk och sömnproblem är störst.

Jag har även funnit en aktuell avhandling i ämnet som är skriven av Katarina Haraldsson vid Göteborgs universitet. Den heter *Buffra stress i riktning mot välbefinnande*.

Interventionsstudier och utforskande studier med fokus på unga flickor (2009). Hon menar i sin avhandling att många unga, särskilt flickor, känner sig stressade framför allt i skolan, men att det inte bara är skolarbetet i sig som ökar stressen hos flickorna. Hon pekar på samspelet mellan flickornas ansvarskänsla och det bemötande de får av sina lärare. Lärarnas bemötande,

i form av närhet eller distans, visade sig vara viktigt för om ungdomarna upplevde stress eller inte. Hon menar vidare att det skrivits mycket om *varför* vi blir stressade och inte så mycket om vad vi kan göra åt det. Hon diskuterar vilket stöd de unga behöver från omgivningen och vad som behövs för att stå emot stress så att välbefinnande kan främjas och hon påvisar med sin forskning vikten av att ha tillgång till kraftkällor som till exempel massage och mental träning.

De ungas vardag innehåller också tid för fritidsaktiviteter. På uppdrag av ungdomsstyrelsen har Mats Trondman (2008) utfört en studie som heter *Att förstå utsatthet – En studie om utsatthetens villkor, erfaren utsatthet och fritid i ungas liv*. Han undersöker bland annat hur utsatthet i ungas liv kan förstås och om ungas fritid kan motverka utsatthet. Genom att analysera en större ungdomsenkät, utförd bland unga i åldern 16-25 år, kommer han fram till att andelen unga som lever med utsatthetens villkor när det gäller ekonomi, familj, samhälle och hälsa upplever betydligt mer stress och att det i hög grad handlar om unga kvinnor och stress. Trondman undersöker vidare om fritiden kan verka som en mobiliserande kraft för att öka förmågan att hantera utsattheten. Han fokuserar framför allt på fritid med och utan balans. Resultatet visar en stor skillnad i upplevd stress bland dem som hade en balanserad fritid. Av dem som upplevde att den tid de hade till förfogande räckte till var 28 procent stressade. Av de unga som upplevde att tiden inte räckte till och att de inte hann med det de ville göra var hela 60 procent stressade. Bland de unga som inte visste hur de skulle fylla sin fritid upplevde 35 procent stress. Resultatet visar också att ett rikt fritidsutbud i närsamhället skapar mindre stress och att detta dessutom kan kopplas till de ungas känsla av delaktighet i samhället.

Barnombudsmannen har gjort en undersökning för att samla kunskap och ta reda på vad barn själva tycker om stress i en studie som heter *Barn och unga berättar om stress* (BR 2004:03). Via Barnombudsmannens webbplats har 400 barn i åldrarna 9-16 år svarat på en enkät om stress i barns och ungas vardag. Enkäten omfattade 14 frågor med möjlighet till öppna svarsalternativ där barnen givits möjlighet att med egna ord beskriva upplevelser av stress. Webbundersökningen visar att skolan är en orsak till stress i barnens vardag, men de svarar att också hemmet och familjen är en källa till stress, därefter kommer idrottsaktiviteter, fritiden och kompisarna. På frågan om vad som behövs förändras i barnets liv för att minska stressen svarar en fjärdedel att de inte vet medan tre fjärdedelar av barnen ger svar som berör förändringar i skola, hemmiljö och hos dem själva som individer.

Jag vill också nämna en relativt nyutkommen bok skriven av Frank Lindblad och Carl Lindgren, båda erfarna läkare och forskare, som heter *Välfärdslandets gåta. Varför mår barnen inte lika bra som de har det?* (2009). Bokens huvudfråga är varför våra barn och unga säger att de mår så dåligt. De tar sig an frågan ur ett lite annat perspektiv genom att hävda att det inte går att dra slutsatsen att ungas upplevelse av stress har ökat under de senaste decennierna, de menar till och med att det är tvärt om. De anser att det ligger närmare tillhands att tro att det är betydelsen av uttrycket ”känna sig stressad” som förändrats över tid. De talar om dagens ”stresspanik”, där stressen betraktas som farlig och något vi måste skydda våra barn emot. Ju mer vi skyddar dem desto sämre mår barnen som allt mer uppfattar sig själva som offer. De menar vidare att stress är ett viktigt redskap för att vi ska kunna anpassa oss till ändrade yttre förhållanden och att stress endast är farlig om man inte får möjlighet till återhämtning.

World Health Organization (WHO) har sammanställt en internationell studie som belyser ungas hälsa och välmående. Rapporten heter *Inequalities in young people's health* (2008) och baseras på enkätundersökningar omfattande drygt 200 000 skolungdomar från 41 länder i Europa och Nordamerika. Rapportens syfte är att visa på ojämlikheter i ungas hälsa och välmående samt bidra med underlag till politiska beslut och praktisk tillämpning för att förbättra ungdomars villkor i de olika länderna. Rapporten visar att hela 67 procent av de svenska flickorna känner sig stressade av skolarbetet, vilket innebär att de hamnar på en sjätte plats i undersökningen. På frågan om upplevelsen av olika fysiska stressymtom svarar hälften av de svenska flickorna och en tredjedel av pojkarna att de till exempel har huvudvärk, magont eller svårigheter att somna på kvällen minst en gång i veckan. Det innebär att flickorna hamnar på en tionde plats och pojkarna på en femtonde plats i undersökningen. Rapporten visar också att finska flickor känner sig mest nöjda med livet, tätt följda av flickorna i Nederländerna och Belgien. Bland svenska flickor uppgav 79 procent att de känner sig nöjda med livet och placerar sig därmed på en sextonde plats. Svenska pojkar är mer nöjda, bland dem uppgav 89 procent att de är nöjda med livet och hamnar på en delad nionde plats tillsammans med pojkar från England och Canada. Rapporten fokuserar på skillnader i kön, ålder och var ungdomar bor, men pekar också på ungas hälsa och hälsorelaterat beteende kopplat till de sociala sammanhang unga vistas i och visar på att unga som lever under bristande sociala omständigheter är mer utsatta för ohälsa och stress än de som lever under mer gynnade omständigheter.

Det saknas, som jag visar, inte kunskaper inom det område jag är intresserad av att undersöka närmare, men tidigare studier och utredningar har i huvudsak närmat sig ämnet med en kvantitativ ansats för att undersöka förekomst och frekvens. Jag är övertygad om att existerande kunskaper kan användas som en bra grund för min undersökning, men att jag med den kvalitativa forskningsintervjun kan komma närmare ungdomarna och ställa andra frågor och därmed få andra svar än vad som kan erhållas utifrån en kvantitativ forskningsansats. Min intention är att studera ungdomar och stress utifrån ett helhetsperspektiv, jag har därmed för avsikt att utgå från ungdomars hela tillvaro, vilket innefattar både skola, hem och fritid. Jag tänker ta mig an ämnet stress med en nyfikenhet på hur de unga själva tänker och resonerar i frågan och lyssna till vad de har att säga, för som jag ser det saknas ofta ungdomarnas egna röster inom forskningen.

3. Teoretiska utgångspunkter

I sökandet efter svar på uppsatsens centrala frågeställningar och som redskap i analysen av studiens empiriska material behövs en teoretisk referensram. Jag använder symbolisk interaktionism för att det är ett teoretiskt perspektiv som lägger tonvikt vid social interaktion, det vill säga att vi skapar och formar vår upplevelse av oss själva i interaktion med andra och vår miljö och att detta är en ständigt pågående process. Just betoningen på processer och förändring gör att ansatsen är väl tillämpbar inom socialt arbete med dess fokusering på människan i samhället. Utifrån aktuell stressforskning används också krav-kontrollmodellen samt begreppet coping som tillämpade teorier utifrån studiens empiriska material.

Symbolisk interaktionism

Då jag är intresserad av att undersöka ungdomars egna erfarenheter och upplevelser av stress och vilka strategier de använder sig av för att hantera stressen i vardagen är symbolisk interaktionism en användbar teoretisk utgångspunkt. Perspektivet kan vara ett analysredskap för att studera människan och grupper i samhället för att bidra till förståelse av vår vardag.

George Herbert Mead (1863-1931) som var en av förgrundsgestalterna inom symbolisk interaktionism, menade att medvetandet uppstår och utvecklas i samspel med andra och det omgivande samhället (Mead 1976). Den sociala interaktionen, som är en av hörnstenarna inom teoribildningen, sker inte enbart genom det talade språket utan också genom det icke-verbala som gester och ansiktsuttryck. I mötet med den andre försöker vi skapa förståelse genom att nå en gemensam definition av situationen. Det innebär att det människan varseblir inte bara är hennes verklighet, utan att det också styr hennes beteende, vilket är en ständigt pågående process (Trost & Levin 2004). Situationen innefattar således hela vår upplevelse, vår egen sinnesstämning, de personer vi interagerar med, men också den miljö vi vistas i. Inom det interaktionistiska tänkandet är människan ständigt aktiv i en social process där vi interagerar, tolkar, tänker och handlar i nuet, i förhållande till våra erfarenheter och framtiden. Inget är därmed statiskt, vi är alla föränderliga. Beteenden är på så sätt inte stabila egenskaper, vilket innebär att vi inte *är* utan vi *gör*, och för att förstå individens handlande måste vi också förstå dennes definition av situationen (Trost & Levin 2004).

Symbolisk interaktionism, med sitt fokus på social interaktion och aktivitet i nuet, kan med fördel användas för att belysa de processer som sker i de grupper individen tillhör och även de

situationer som hon eller han definierar som relevanta. Genom att detta teoretiska perspektiv är inriktat på tänkande och medvetande, om varseblivning och mening, ger det också en möjlighet till omdefinitioner där människan har möjlighet att ändra uppfattning och därmed sitt beteende.

Krav - kontrollmodellen

Att ha kontroll över sin egen situation är viktigt för välbefinnandet. Enligt Töres Theorell innebär möjligheten att utöva kontroll över sitt liv att *man kan ta kommando över de flesta av sina vardagssituationer och då även över de flesta lite oväntade situationer som man kan ställas inför* (2003 s. 16). Han menar vidare att kontroll också har med vardagsmakt att göra genom att den som har makt över sin situation ofta också har kontroll över den. Stress och kontroll hänger samman på så sätt att stressreaktionen mobiliseras då vi riskerar att förlora kontrollen och kämpar för att behålla den. Theorell (2003) har tillsammans med sin kollega Robert Karasek utvecklat en krav-kontrollmodell som belyser relationen mellan yttre krav och de möjligheter till beslutsutrymme och stöd som människor har i sin miljö. De menar att en kombination av höga krav och litet inflytande skapar stress och ökar risken för ohälsa.

Upplevelsen av krav i förhållande till upplevelsen av inflytande över situationen är således avgörande för hur vi hanterar vår tillvaro. Höga krav i förhållande till bra möjligheter att själv bestämma hur dessa krav ska klaras av kan vara utvecklande, medan höga krav utan möjlighet till inflytande inverkar negativt. Det är därför viktigt att vi känner att vi har möjlighet att påverka vår situation och att vi känner oss lyssnade till. Theorell (2003) menar också att vårt handlande styrs av att vi vill ha belöning för vår ansträngning. I detta ingår inte bara ekonomisk ersättning utan också status och självkänsla. Vi behöver helt enkelt feedback, en bekräftelse på att det vi gör är bra.

Vi formas hela tiden i interaktion med andra och vår miljö och detta samspel mellan vårt sätt att vara och omgivningen hänger ihop med vår upplevelse av situationen. En känsla av kontroll ger oss handlingsutrymme. *Hur* vi utövar kontroll över en situation har att göra med våra bemästringsstrategier.

Coping

Ett framträdande begrepp inom stressforskningen är coping, som har sitt ursprung i Richard S Lazarus forskning om hur vi bemästrar problem och svårigheter i vår vardag. Lazarus (1999) menar att vi reagerar olika på stress beroende på vår personlighet och hur vi upplever tillvaron eller situationen och att detta i sin tur är centralt för vilken bemästringsstrategi vi väljer att använda.

Lazarus (1999) delar in bemästringsstrategierna i två typer. En problemfokuserad, där individen försöker lösa problemet eller förändra sin situation för att undvika stress, och en emotionsfokuserad bemästringsstrategi, där individen försöker hantera situationen genom att påverka sin uppmärksamhet eller mentalt omvärdera stressornas betydelse. Detta kan ske genom att distrahera sig, tänka på något annat eller genom att förändra sitt förhållningssätt, att tänka att det nog inte är så viktigt. Vi kan således välja att förändra den faktiska situationen eller att förändra upplevelsen av situationen och båda förhållningssätten påverkar vår stressnivå. Men Lazarus menar samtidigt att de olika bemästringsstrategierna sällan eller aldrig är uppdelade på detta sätt. Båda strategierna är viktiga för den totala bemästringen och idealiskt är att individen använder den strategi som är mest effektiv i stunden och valet påverkas dels av vår upplevelse av situationen men också av vilka lösningsstrategier vi har att tillgå. När vi upplever en känsla av kontroll i tillvaron, att situationen går att påverka och att förändring är möjlig, använder vi ofta en problemfokuserad lösningsstrategi för att minska stressen. Men om vi däremot upplever att vi förlorat kontrollen och att det inte går att påverka situationen kan en emotionsfokuserad strategi vara användbar.

Vår personlighet liksom situationen, som påverkas av vår känsla av kontroll, påverkar således vilken bemästringsstrategi vi väljer för att hantera vardagen. Flera studier visar dock att den bemästringsrepertoar vi förfogar över är något vi lärt oss genom livet och alltså inte kan förklaras så mycket utifrån biologiskt arv. Det innebär att vi hela tiden kan utveckla befintliga och lära oss nya bemästringsstrategier för att bättre kunna hantera och klara påfrestande situationer, vilket i sin tur skyddar oss mot stress (Theorell 2003).

De båda tillämpade teorierna har sin utgångspunkt i vuxenvärlden, men jag anser att de med fördel också kan användas för att förstå ungdomars kontext. Krav-kontrollmodellen används i studien för att försöka förstå och beskriva hur de miljöer ungdomarna vistas i kan påverka

upplevelsen av stress samt hur omständigheter som krav och förväntningar hanteras utifrån upplevt beslutsutrymme och socialt stöd. Begreppet coping, eller bemästringsstrategier, används vidare för att tydliggöra och skapa förståelse för hur ungdomarna väljer att agera i förhållande till de situationer som upplevs stressande. Utifrån studiens empiriska material är min intention att de tillämpade teorierna tillsammans med studiens teoretiska referensram kan bidra med en förståelse för hur ungdomarna erfar och hanterar stress i sin vardag.

4. Metod

Utifrån ett positivistiskt, naturvetenskapligt synsätt ska forskning bygga på objektiva kvantifierbara data som ska kunna kontrolleras och vid behov upprepas. Det innebär ett neutralt och strukturerat förhållningssätt där frågeställningar och hypoteser är bestämda och formulerade i förväg (Bryman 1997). God forskning ska självklart innehålla en rad kvalitetskriterier. Men är god forskning, i relation till mitt problemområde, det samma som stora urval och statistisk signifikans? Flera studier och undersökningar som jag hittills funnit i ämnet ungdomar och stress har en kvantitativ ansats, där det empiriska materialet i huvudsak består av enkätundersökningar. Vi behöver givetvis stora kvantitativa undersökningar som kan belysa ett problem och visa på dess betydelse. Men att undersöka ungdomars erfarenheter, upplevelser och strategier genom enkätundersökningar är inte helt oproblematiskt, eftersom enkäter endast kan innehålla ett begränsat antal frågor som från början redan är fastställda av undersökaren. Jag menar att vi, för att nå förståelse och kunskap om ungas erfarenheter, upplevelser och strategier, också behöver mer närgående detaljerade kvalitativa undersökningar som utgår från de ungas eget perspektiv.

Val av metod

Utifrån studiens syfte och centrala frågeställningar har jag valt att använda en kvalitativ ansats, eftersom jag anser att metoden kan generera en helt annan förståelse än vad kvantitativa objektiva data kan göra. Jag har med hjälp av den kvalitativa forskningsintervjun närmat mig mina informanter genom att lyssna till deras berättelser om hur de erfar och hanterar stress i sin vardag. Det finns dock olika former av forskningsintervjuer. Den individuella forskningsintervjun är enligt Kvale (2009) en mellanmänsklig situation där det förs ett samtal mellan två parter om ett tema av ömsesidigt intresse. Det handlar om ett samspel där de intervjuade inte bara svarar på frågor utan där de i dialog med intervjuaren uttrycker en uppfattning utifrån sin egen livsvärld. I fokuserade gruppintervjuer, så kallade fokusgrupper, samlas en mindre grupp människor, under en begränsad tid, för att diskutera ett givet ämne med varandra i forskningssyfte. Gruppen leds av en samtalsledare, en moderator, som initierar diskussionen och vid behov går in med öppna frågor (Wibeck 2000). Fokusgruppsintervjuer är en forskningsmetod som tillämpas allt mer och inom flera olika discipliner. Den kan användas både som ensam metod, men också som komplement till andra undersökningsmetoder (Marková m.fl. 2007). Fokusgruppsintervjuer kan till exempel brukas i ett inledande skede för att generera idéer, hypoteser och för att få kunskap om ett nytt

forskningsfält. Men det är också en metod som kan användas för att fördjupa förståelsen av redan insamlad data, som till exempel enkätundersökningar. Genom att inrikta sig på enkätfrågor, som kanske endast besvarats med ja eller nej, kan fokusgruppsdeltagarna bidra till att, i dialog med varandra, förtydliga och ge en djupare kunskap om hur människor tänker och resonerar i en viss fråga (Marková m.fl. 2007).

Jag har valt att utföra fokusgruppsintervjuer för att få möjlighet att lyssna till ungdomarnas egna tankar och funderingar kring ämnet stress. Dessutom kan fokusgruppsintervjuer generera mycket data på relativt kort tid. Kvalitén på de data som genereras beror dock på hur deltagarna känner för att dela med sig av sina upplevelser och erfarenheter och att det är en lämplig blandning av personer i gruppen. Wibeck (2000) menar att det är många faktorer som kan påverka detta. Dels individuella faktorer, men den interpersonella interaktionen mellan deltagarna påverkar också hur väl fokusgruppsintervjun faller ut. Även miljöfaktorer som den fysiska omgivningen spelar in, det vill säga valet av plats att mötas på, om miljön är välbekant liksom hur man sitter i rummet i förhållande till varandra. Självklart påverkas även fokusgruppsintervjun av moderatorns roll, denne måste ha ett öppet sinne och kunna uppmärksamma och lyssna till vad gruppdeltagarna har att säga på ett engagerat och opartiskt sätt, men också förmedla trygghet och skapa förtroende i gruppen.

Urval och kontaktvägar

Ungdomsåren är en period i livet då det mesta av barndomen är avverkad samtidigt som personen står på gränsen till vuxenlivet med allt vad det innebär. Det är en reflekterande och argumenterande tid och jag tror att det har varit en fördel när jag har försökt att finna intresserade deltagare till min studie. Jag har intervjuat ungdomar i årskurs tre på gymnasienivå. För att komma i kontakt med mina informanter vände jag mig till skolchefen på en gymnasieskola i en mindre stad i sydöstra Sverige med en beskrivning av min studie och en förfrågan om jag kunde utföra min undersökning där. Efter att skolchefen tagit upp frågan i ledningsgruppen blev jag erbjuden två kontaktpersoner, tillika skolans kuratorer. De lotsade mig in i skolan och hjälpte mig att komma i kontakt med tre lärare, som i sin tur var mig behjälpliga så att jag kunde komma och besöka skolan och informera om min studie i tre olika klasser.

Efter en kort presentation av mig själv informerades eleverna om min tänkta studie. Jag var noggrann med att beskriva att mitt intresse var att undersöka ungdomars hela tillvaro och inte endast fokusera på stressen i skolan. Jag förklarade också att jag var intresserad av alla erfarenheter och upplevelser, både från dem som upplevde mycket stress men också från dem som inte upplevde särskilt mycket stress i vardagen. I samband med informationen i de olika klasserna fick de ungdomar som anmälde sitt intresse för att delta i studien ett av mig utformat informationsbrev med en kort presentation av mig själv och studiens syfte och tillvägagångssätt. Där upprepas också studiens grundläggande krav på frivillighet, konfidentialitet och en beskrivning av hur studien är tänkt att användas.

Jag valde att utföra fokusgruppsintervjuer med grupper från olika gymnasieprogram för att jämföra och se om erfarenheter, upplevelser och strategier skiljer sig åt beroende på intresse och vald gymnasieinriktning. Jag bestämde mig också för att ha både tjejer och killar i fokusgrupperna för att jag ville skapa en bra diskussion utifrån olika perspektiv. Nu visade det sig att det fölls sig så att endast två killar deltog i fokusgruppsintervjuerna, vilket gör att en analys utifrån genusskillnader inte är möjlig, men det var heller inte min primära intention. Sammanlagt medverkade tolv ungdomar fördelade i tre fokusgruppsintervjuer. Från barn- och fritidsprogrammet (BF) anmälde fyra tjejer sitt intresse, men en av dem var sjuk dagen för intervjun, vilket innebar att tre tjejer deltog i den första fokusgruppsintervjun. I den andra fokusgruppsintervjun deltog tre tjejer och två killar från samhällsvetenskapsprogrammet (SP). Från estetiska programmet (ES) anmälde tre tjejer och en kille sitt intresse, men på grund av skolans schemaändringar kunde två av dem inte delta. Tacksamt hade de dock själva ordnat med två ersättare, så den tredje och sista fokusgruppsintervjun kom till slut att innehålla fyra deltagare, samtliga tjejer.

Genomförande

Jag har utfört tre fokusgruppsintervjuer med ungdomar från barn- och fritidsprogrammet som är ett yrkesförberedande program samt från samhällsvetenskapsprogrammet som är ett studieförberedande program, och från estetiska programmet som också är ett studieförberedande program men med en kreativ inriktning mot musik, dans eller bild. Enligt Wibeck (2000) är tre fokusgruppsintervjuer ett minimum för att få tillräckligt empiriskt material att analysera. Jag anser att jag, med mina tre fokusgruppsintervjuer, har fått tillräckligt empiriskt material för att kunna jämföra tendenser och mönster i samtalen med

ungdomarna. Önskvärt hade varit att kunna träffa grupperna under fler intervjutillfällen för att få möjlighet att fördjupa diskussionen. Men av praktiska skäl, som att samla samma grupp igen, och med den begränsade tid som finns att tillgå inom ramen för en magisteruppsats, fann jag inte det möjligt.

Fokusgruppsintervjuerna har utförts på gymnasieskolan under skoltid. Valet av plats har gjorts dels utifrån att ungdomarna skulle känna trygghet i sin egen invanda miljö men också av praktiska skäl då det är där de vistas dagtid. Intervjuerna varade i en timme sammanlagt, då några minuter i början av intervjun ägnades åt att jag kort presenterade mig själv och studien igen och att ungdomarna presenterade sig själva. Några minuter i slutet användes också till att deltagarna gjorde en kort reflektion över fokusgruppsintervju som metod (se metodreflektion).

Inför fokusgruppsintervjuerna förberedde jag en intervjuguide med övergripande öppna frågor som användes för att se till att samtalet mellan fokusgruppsdeltagarna höll igång och att vi inte tappade fokus på ämnet. För att få möjlighet att ta del av och lyssna till de frågor som genereras utifrån ungdomarnas egna berättelser var min intention, som moderator, att vara så tillbakadragen som möjligt för att ge deltagarna utrymme att samtala mer med varandra än med mig. Wibeck (2000) talar här om strukturerade och ostrukturerade fokusgruppsintervjuer. Utifrån min forskningsfråga valde jag att utföra relativt ostrukturerade intervjuer eftersom öppna frågor stimulerar till berättande och ger de intervjuade möjlighet till att bygga upp svar som är meningsfulla för dem själva. Det finns alltid en risk när frågeställningarna är för snäva att man får svar på det man önskar och därmed missar aspekter som deltagarna själva tar upp eller, som jag tycker är lika intressant, väljer att inte ta upp.

Fokusgruppsintervjuerna spelades in på band och transkriberades sedan som underlag för analys. Transkriberingen kan ske på olika nivåer. Allt utifrån en mycket noggrann och detaljerad transkribering där allt markeras, som till exempel överlappande tal, talstyrka, noteringar och beräkningar av pauser och annat, till en mer grov transkription som är helt skriftspråksnormerad (Wibeck 2000). Jag har i stort sett skrivit ned det som sägs ordagrant, med de ord ungdomarna själva använder, och jag har försökt fånga det talade språket utan att korrigera ord och meningsbyggnad för mycket. Texten består dock av hela meningar som inleds med stor bokstav och slutar med punkt. Jag har markerat när det uppstått pauser men inte beräknat pausernas längd, jag har också noterat skratt och kursiverat de ord som betonats särskilt. Att transkribera intervjuer är oerhört tidskrävande, och ibland upplevde jag att det var

svårt att utskilja de olika rösterna trots att jag utförde transkriberingen direkt efter fokusgruppsintervjuerna vilket ändå hjälpte mig att koppla de enskilda rösterna till ett ansikte. Men en transkription är inte liktydigt med att det talade ordet på ett enkelt sätt förs över till skrift, utan det är en bearbetning och selektion av det talade ordet. Allt kan inte fångas i en transkription, det finns alltid en risk att undersökaren missuppfattar eller hör fel, dessutom försvinner det icke-verbala språket, vilket kan försvåra tolkningen. Men transkriptionen har också inneburit ett tolknings- och analysarbete i sig, då återkommande teman lyfts fram medan andra selekterats bort. Därför kan inte transkriberingen ses som det primära empiriska underlaget, utan det är själva inspelningarna från fokusgruppsintervjuerna, vilka jag upprepade gånger under min analys har gått tillbaka till och lyssnat på.

Bearbetning och analys

Studiens empiriska material består av ungdomarnas utsagor i form av transkriberade intervjuer som sedan blivit föremål för tolkning och analys. Egentligen har tolkning och analys skett under hela arbetet, det är en process där en förståelse växer fram allt efter som i en växelverkan mellan min förförståelse, teoretiska perspektiv och det empiriska materialet. Denna abduktiva ansats är enligt Alvesson & Skoldberg (2008) fördelaktig när det gäller att upptäcka underliggande mönster och skapa förståelse genom att empiri och teori successivt omtolkas i skenet av varandra. Min utgångspunkt har varit att beskriva och tolka de formuleringar och berättelser som kommer till uttryck i fokusgruppsintervjuerna. Dessa har sedan satts samman till ett större sammanhang för att skapa förståelse för och upptäcka mönster i ungdomarnas upplevelser och erfarenheter av stress i vardagen.

Fokusgruppsanalysen är en systematisk, konsekvent och utvecklande process (Krueger 2000). För att belysa de utsagor som återkommer, dess frekvens, omfattning och intensitet har jag bearbetat mitt empiriska material utifrån olika meningsbärande enheter. I analysprocessen har jag försökt finna mönster genom att identifiera olika tankar, idéer och känslor som upprepas, även om de uttrycks på olika sätt. Jag har sedan gjort jämförelser inom grupperna men också mellan grupperna. Det är ett systematiskt tillvägagångssätt som bidrar till att resultaten blir så tillförlitliga som möjligt men Wibeck (2000) poängterar samtidigt vikten av flexibilitet och fantasi vid analysen av fokusgruppsmaterial.

Jag har också gärna velat betona *berättelsen* genom att anta något av ett narrativt förhållningssätt till intervjuanalysen. För att strukturera upp mitt empiriska material har jag tematiserat och kategoriserat innebörden i diskussionerna, men min intention har hela tiden varit att behålla en slags berättande text. Kvale (2009) menar här att en narrativ ansats på intervjuforskningen ger en enhetlighet åt den ursprungliga intervjusituationen, analysen och resultatet, vilket är mycket viktigt. För det är genom det narrativa som tillvaron görs begriplig. Hydén (1997) menar att det är genom vår språkliga aktivitet, som till exempel berättelser, som vi skapar vår sociala verklighet. Genom berättandet förklarar, förnekar eller poängterar vi något vilket ger form och mening åt vår värld och våra upplevelser. Det är i samtalet och berättandet som vi konstituerar både oss själva och den andre. Jag har försökt att återge det ungdomarna berättade för mig så nära källan som möjligt. Jag använder mig av många uttalanden i citatform och det finns alltid en risk att de då blir tagna ur sitt sammanhang. Min intention har dock varit att följa deras diskussion och fånga deras röster. Jag har därför transkriberat intervjuerna så gott som ordagrant, jag vill att det är deras röster som läsaren hör även om det är jag som återger samtalen.

Tillförlitlighet och generaliserbarhet

Jag nämner tidigare att god forskning ska innehålla en rad kvalitetskriterier. Larsson (1994) resonerar om kvalitet i kvalitativa studier genom att diskutera olika kvalitetskriterier i framställning och resultat. Han menar att forskaren öppet bör redovisa sitt perspektiv, sin förförståelse i form av tidigare forskning och val av tolkningsteori, och att det finns en tydlig konsekvens i tillämpningen av perspektivet. Han skriver också om en intern logik, att ett vetenskapligt arbete ska vara en väl sammanfogad konstruktion och att det bör råda harmoni mellan forskningsfrågan, antaganden om forskning och det studerade fenomenets natur, datainsamlingen och analystekniken. Han pekar också på vikten av etiska ställningstaganden och att studiens kvalitet avvägs utifrån studiens etiska värde.

I diskussionen om kvalitetskriterier i studiens resultat menar Larsson (1994) att det bör visa en innebördsrikedom, att det väsentliga fångas utan att nyanserna försvinner. Det är också viktigt att resultatet har en god struktur, en överskådlighet, att resonemanget följer en röd tråd. Vidare bör tolkningen fånga något fundamentalt, ett mönster eller centrala drag utifrån det empiriska materialet som sedan resulterar i något nytt, som nya kategorier för tänkandet eller att en företeelse kan relateras till ett sammanhang som gör det oförståeliga rimligt.

Sammantaget menar Larsson att om man lyckas gestalta sitt resultat på ett sådant sätt och lyckas placera in det i det teoretiska landskapet sker ett kunskapstillskott.

Frågan om generaliserbarhet, det vill säga om studiens resultat kan överföras till andra sammanhang, är alltid aktuell inom forskning. Kvalitativa studier syftar dock sällan till att erhålla generaliserbarhet till hela populationer (Kvale 2009, Alvesson & Skoldberg 2008). Wibeck (2000) menar att det i fokusgruppsintervjuer kan vara mer berättigat att tala om lösa generaliseringar som kan kopplas samman med vissa grupper av personer. Jag menar att i analysen och resultatet av föreliggande studie kan tendenser och mönster urskiljas som gäller för just denna grupp, men att det också kan ha betydelse i andra sammanhang. Avsikten med min undersökning har inte varit att spegla generella egenskaper, utan det har varit att fånga de enskilda berättelserna. Jag har funnit likheter men också skillnader i ungdomars berättelser och jag menar att det är när de enskilda berättelserna sedan sätts samman med varandra och analyseras med hjälp av min förförståelse, tidigare forskning och teoretiska tolkningar som de enskilda utsagorna kan bli till en mer övergripande förståelse av ungdomars upplevelser, erfarenheter och strategier i förhållande till stress.

Etiska överväganden

För att möta de etiska frågeställningar som studien aktualiserat har jag följt humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådets fyra generella huvudkrav: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet).

Informationskravet innebär att de som medverkar i studien ska informeras om vad det är för en undersökning som utförs och vad den syftar till och att deltagandet är frivilligt och att de när som helst kan avbryta sin medverkan. *Samtyckeskravet* betyder att deltagarna själva har rätt att bestämma över sin medverkan. I min studie har endast unga över 18 år medverkat så samtycke har endast behövts från den unge själv. När det gäller *konfidentialitetskravet* innebär det att deltagarnas identitet ska anonymiseras och att resultaten presenteras på ett sätt så att det inte är möjligt att utläsa vad enskilda personer har svarat. Dessutom ska uppgifterna förvaras på ett sätt att inga obehöriga kan ta del av dem. Det som sagts i fokusgruppsintervjuerna har givetvis behandlats med största konfidentialitet. Jag tänker att det jag vill förmedla kräver stor försiktighet i hur det framställs. För att skydda de medverkandes identiteter har jag valt att återge enbart tjej/kille samt programtillhörighet på gruppdeltagarna i studien. Jag har också varit noggrann med att samtala med deltagarna i fokusgrupperna om att

det som sades i fokusgruppsintervjun inte fick föras vidare för att inte någon ska riskera att känna sig utlämnad. Slutligen innebär *nyttjandekravet* att de insamlade uppgifterna inte får användas till annat ändamål än till min studie. Utöver dessa fyra krav finns andra etiska aspekter som har med forskarrollen att göra. Det handlar framför allt om ett förtroendeskapande arbete där mitt förhållningssätt som intervjuare påverkar hur de medverkande upplever undersökningen. Vid fokusgruppsintervjun är det viktigt att deltagarna känner trygghet och tillit till situationen och till mig som undersökare. Krueger (2000) menar att om metoden används på rätt sätt gynnar det inte bara forskningsstudien utan även deltagarna. De ska i en trygg och bekväm miljö känna sig lyssnade till och när de går där ifrån ska de känna sig nöjda.

Metodreflektioner

Jag valde att utföra fokusgruppsintervjuer för att jag antog att samtal i grupp kan ge mer, att det kan generera fler, men framför allt andra frågeställningar. Jag hade också en tanke att det kan skapa en god lärosituation där deltagarna får möjlighet att reflektera över sina egna, men också genom att ge var och en en möjlighet att lyssna till andras, reaktionsmönster och handlingsstrategier. Som undersökare, med min kunskap och förförståelse ställer jag självklart frågor utifrån mitt eget sätt att se på ämnet och det är med största sannolikhet inte det sättet ungdomarna själva ser på det. Jag har med öppna frågor och lyhördhet försökt lyssna till det ungdomarna själva har att säga i ämnet och det första som slår mig när jag möter dem är att de gärna vill prata, de har mycket att berätta. Den timme vi möts i fokusgruppsintervjun fylls av allvar men också av många skratt. Samtalet flyter på, alla deltagare har mycket att berätta, samtliga har erfarenheter och upplevelser av stress och de beskriver, för mig och för varandra, hur de hanterar detta.

Som avslutande punkt i fokusgruppsintervjuerna bad jag mina informanter att kort kommentera hur de upplevt fokusgruppsintervjun som metod. Och det är intressant att de fångade just de faktorer som gjorde att jag valde denna metod:

Det har varit kul... och så har det varit bra att få höra hur andra reagerar på stress. Och att man själv får tänka över hur man reagerar på stress, för det är inget som man reflekterar över som regel. Hur reagerar jag på stress?

Hur beter jag mig?

Tjej ES

... man lär sig mer om både sig själv och andra. Tjej ES

... och så kan det leda in på saker som man själv annars inte hade tänkt på.

Kille SP

När någon säger något så tänker man... ja, så tycker jag med... eller så tycker inte jag.

Tjej BF

De menar att fokusgruppsintervjun är ett bra sätt att tala om ett visst ämne eller problem och att de fick tillfälle att lära sig mer om sig själva men också möjlighet att lära av varandra. Men fokusgruppsintervjuer är beroende av hur gruppen interagerar. Om gruppdynamiken inte är gynnsam, kan diskussionen begränsas. Många ansåg att intervju i grupp var bra, men poängterade att gruppammansättningen var viktig för att våga säga vad man verkligen tycker:

Det kan vara enklare att prata i grupp, om man känner sig trygg i den.

Tjej SP

När jag informerade om studien berättade jag att jag tänkte spela in intervjun med hjälp av diktafon. Innan vi avslutade fokusgruppsintervjun reflekterade några ungdomar från samhällsvetenskapsprogrammet över hur det kändes att bli inspelad:

Kille: Det där är ju något som kan orsaka stress (pekar på diktafonen).

Anna: Ja, har ni upplevt det som jobbigt?

Tjej 1: Nej, jag har faktiskt inte tänkt på det.

Kille: Förut när jag blivit intervjuad har de suttit och antecknat och så... men man ser aldrig vad de skriver.

Tjej 2: Jag tycker inte heller att det har varit så farligt, jag har inte tänkt på att den ligger där.

Min uppfattning är att inspelningen gick bra, att gruppmedlemmarna inte stördes av diktafonen utan att de pratade som om den inte fanns där. Dessutom menade flera av mina informanter att fokusgruppsintervjun var en givande och rolig stund och jag kan inte göra annat än hålla med.

5. Stress – en del av livet

I detta första resultat- och analyskapitel redogörs för hur ungdomarna själva ser på stress. Mitt intresse ligger i att undersöka hur ungdomarna tänker och funderar kring stress i allmänhet och för att närma mig en förståelse för de villkor ungdomar finns och agerar inom är utgångspunkten den vardagliga stressen. När ungdomarna beskriver stress i allmänhet berättar de också om vilka känslor och reaktioner som stressen kan väcka. Begreppet stress har, som jag nämner tidigare, en vid innebörd och det speglas också i detta kapitel då en del av det som beskrivs här även återkommer i senare kapitel.

Positiv och negativ stress

Stress är en naturlig och många gånger ändamålsenlig reaktion för oss människor. Det gagnar både individen och släktets överlevnad på så sätt att vi reagerar i olika situationer (Währborg 2009). Ungdomarna jag talar med menar också att stress är en del av livet, något som finns och som måste finnas, det gäller dock att hantera det. Några ser det också som en drivkraft, i måttliga mängder:

Är man stressad, så jobbar man klart det liksom. Och då blir det ju att man jobbar väldigt effektivt... man vill ju bli klar. Och man trivs med att ha något att göra hela tiden... i alla fall jag. Tjej BF

Jag tänker aktivitet. Det är bra att vara lite stressad så att man är aktiv... Inte så att det skadar en, men i måttliga mängder. Kille SP

I samtalen framkommer att många skiljer på positiv och negativ stress. De menar att positiv eller, som några kallar det, rolig stress är kopplat till aktivitet som man själv valt eller önskar:

Men det är inte samma typ av stress... för då är det mer roliga saker man ska göra och liksom så. Jag tycker det här med skolan, att man ska göra läxor och så är en jobbigare stress. Tjej BF

Fast det där med rolig och tråkig stress, det tror jag är riktigt, för om det är något man verkligen vill, något roligt, om man kanske har något jobb på gång som man verkligen vill ha. Då kan man ju bli jättestressad, man vill

verkligen ha det, och då är det positivt. Men sen kan det vara något jättetråkigt, ett tråkigt arbete i skolan, man måste göra det, och då är det inte så kul... så det är både och.

Tjej ES

Positiv stress är typ när man är igång... om man spelar fotboll, eller man kör bil eller nåt sådär, men negativ stress... då är det för mycket på en gång.

Tjej SP

Framför allt upplever ungdomarna ändå att stress är jobbigt, något negativt:

Om man till exempel försöker läsa något, undrar man, vad står det. Man fattar ingenting.

Tjej BF

Jag tror inte att jag känner själv när jag är stressad. Jag kan nog inte säga när det börjar liksom. Jag kan kanske märka det när andra pratar med mig, då kan jag märka att jag blir lite kort tillbaka. Då kan jag märka att jag är stressad, men då är jag redan riktigt stressad.

Tjej SP

Att stress tillhör livet verkar vara självklart för ungdomarna. Om den sedan upplevs som positiv eller negativ verkar bero på situationen. Så som människan varseblir situationen blir också dennes verklighet (Trost & Levin 2004). Upplevelsen av stress verkar således vara positiv när situationen är kopplad till en positiv sinnesstämning, till något roligt och tvärtom negativ när situationen upplevs jobbig.

När tiden inte räcker till

När ungdomarna själva, med egna ord, beskriver vad stress är för dem är tidsbrist något av det första som nämns. Känslan av att inte hinna med det man borde eller vill göra:

Stress är ju det här med tid... att inte hinna med.

Tjej BF

När jag tänker att jag inte gjort det jag borde göra... då ökar stressen.

Kille SP

Eller att få ihop olika delar i livet:

Mycket att göra. Man kan inte riktigt sortera var man ska börja. Man sätter sig ner och försöker börja någonstans, men det blir liksom svårt för det är så många andra saker man borde hinna med... Tjej ES

Ungdomarna jag möter är aktiva och har mycket att göra. Upplevelsen av att tiden inte räcker till gör att stressen ökar. Det kan också leda till en känsla av att inte ha kontroll över tillvaron.

Brist på kontroll

Brist på kontroll kan skapa en osäkerhet och en rädsla för att inte klara de uppgifter vi ställs inför. Likaså kan en känsla av att inte veta vad som ska hända öka stressen:

Jag blir mer stressad när jag inte har koll på saker, när jag inte vet... När jag inte har kontroll, det är nästan det värsta. Tjej ES

Jag tänker mycket att göra... om man ska klara av det eller inte. Tjej SP

När ungdomarna talar om situationer de inte kan kontrollera berättar en av tjejerna på barn- och fritidsprogrammet om upplevelser kopplat till skolan:

I början, när jag började ettan, då var jag hela tiden jättestressad för att jag hela tiden tänkte på konsekvenser och så... jag var nervös för allting... men nu är det bättre och då är det mycket lättare... om man ska ha en muntlig redovisning nu så tänker man inte på att hela klassen ska sitta där och bedöma en. Jag tänker att jag gör ett bra arbete och klassen är ändå så att de inte sitter och kommenterar.

Ungdomarna menar att brist på kontroll är bland det värsta som kan hända. Men om de får möjlighet att uppleva en rimlig kontroll över sin situation behöver de inte vara rädda för att känna sig bortgjorda i olika vardagssituationer. Theorell (2003) menar att stressreaktionen mobiliseras då vi riskerar att förlora kontrollen och kämpar för att behålla den och att detta

blir tydligt framför allt vid förändringar. Nya sociala sammanhang kan skapa osäkerhet och öka stressen, men i en miljö där ungdomarna känner sig respekterade och upplever stöd kan de känna sig trygga och våga ta sig an nya utmaningar.

Olika symtom på stress

Stressen påverkar oss och den kan yttra sig på olika sätt. Kanske upplever vi den som en tanke, en känsla eller kanske som ett kroppsligt symtom. Währborg (2009) menar att stress avspeglar sig tydligt i människans beteende och att det framför allt är känslor som irritation och fientlighet eller uppgivenhet som uttrycks tydligast. När ungdomarna i min studie beskriver sina egna upplevelser av stress är det just känslor av uppgivenhet som framträder starkast. I fokusgruppsintervjun med ungdomar från samhällsvetenskapsprogrammet berättar flera om en känsla av handlingsförlamning:

Kille 1: Det börjar med en tanke, om man tänker på ett problem eller något man vill göra, och ändå gör man det inte.

Tjej 1: Nej, precis.

Tjej 3: Ja, det är ofta man tänker att man måste göra någonting och ändå gör man det inte.

Tjej 2: Ja, och då blir det bara mer och mer... man släpper några grejer för att göra något annat, men de finns ju fortfarande kvar liksom. Det finns grejer jag måste göra, men ändå kanske man inte gör det och det är stressande tycker jag. Själva tanken... det finns saker jag måste göra men jag gör det inte.

Anna: Vad är det som gör att man inte gör det?

Tjej 1: En sak jag tänker... är att man redan är stressad. Och är jag stressad då kan jag inte göra någonting. Då kan jag bara sitta och stirra liksom... Men det är inte alltid jag vet vad som är stressande från början och det är det som är lite... för egentligen när det gäller skolarbete skulle man kunna göra allt i tid. Men samtidigt är det som om man själv gör så att man stressar på något sätt, eftersom man låter det vara.

Även i de andra två fokusgruppsintervjuerna framkommer en känsla av handlingsförlamning, initiativlöshet och brist på ork:

*Jag tror att hjärnan liksom... om det blir för mycket... shut down, liksom.
Som om man rycker ur sladden till datorn... pallar inte längre liksom.*

Tjej ES

*Ju mer stressad man känner sig, ju mindre gör man... i alla fall jag... man
orkar mindre, man får mindre energi.*

Tjej BF

När det gäller upplevelser av stress berättar tjejerna i gruppen från barn- och fritidsprogrammet att de lätt blir ledsna när de känner sig stressade:

Tjej 1: Jag börjar gråta...

Tjej 2: Det gör jag med.

Tjej 3: Ja, man blir jätteledsen.

Tjej 1: Speciellt om någon håller på att klaga på en. Då blir det panik.

Tjej 3: Då blir det kaos...

Tjej 1: Då börjar man gråta.

Tjej 2: Ja, det gör jag med.

*Tjej 1: Mm... Allt känns så där hopplöst när man blir jättstressad, jag
kommer aldrig att klara det här... och då blir man jätteledsen.*

Förutom känslomässiga reaktioner beskriver ungdomarna fysiska symtom som trötthet, ont i magen eller i huvudet:

*Jag blir trött... och är jag jättemycket stressad då får jag ont i magen och i
huvudet och så.*

Tjej SP

Jag kan känna att jag har som en klump i magen. Tjej SP

Sömnen påverkas ofta vid stress. Men sömnen spelar också en viktig roll för utveckling av stress. Vad som kommer först, stressen eller sömnstörningen, är enligt Währborg (2009) svårt att avgöra. Men man vet dock att sömnen är oerhört viktig för vår möjlighet till återhämtning. I min studie berättar några av ungdomarna att de har svårt att sova i perioder:

Jag får svårt att sova... jag kan ligga i flera timmar innan jag somnar.

Ligger och funderar...

Kille SP

Det går lite i perioder, ibland kan det vara en vecka eller två då man inte kan somna bara för att man ligger och tänker på allting. Liksom, å nej det måste jag göra och det måste jag göra...

Tjej ES

Stress kan påverka vårt beteende på olika sätt. En tjej på barn- och fritidsprogrammet reflekterar också över att hennes matvanor påverkas när hon känner sig stressad:

Jag vet inte... men jag äter väldigt mycket när jag är stressad. Jag vet inte om det är för att jag är hungrig, eller för att jag behöver något att göra liksom...

När ungdomarna berättar om hur stressen yttrar sig för dem framkommer framför allt en känsla av uppgivenhet. Uppgivenhet kan enligt Währborg (2009) ta sig olika uttryck och det vanligaste är just initiativlöshet, men även trötthet, nedstämdhet och förändring i sömn- och matvanor. Samma resultat återfinns i min studie när ungdomarna själva berättar om stressens påverkan.

Olika stresstålighet

När ungdomarna berättar hur de tänker och funderar kring stress pratar de om stresstålighet och reflekterar över att människor reagerar olika på stress:

Egentligen är det så självklart att alla har olika stresstålighet. Men det är inte alltid alla tänker på det. Skolan är ett bra exempel där. Om jag säger att jag är jättestressad av det här, då säger någon, ja men hon klarar ju det, så varför klarar inte du det?

Tjej ES

Och att vi kan reagera olika beroende på vilken situation vi befinner oss i:

Ja, antingen blir det för mycket eller också tänker jag att nu måste jag ta tag i det här verkligen. Det är fifty-fifty. Antingen faller man ner totalt eller så blir man starkare.

Tjej ES

Människor reagerar olika på stress och det går inte alltid att finna några enkla och allmängiltiga förklaringar till det, utan ofta beror stressen på en rad samverkande faktorer. Währborg (2009) menar att även om vi kan identifiera enskilda stressorer som tycks påverka många människor är det svårt att värdera effekten av flera stressorer tillsammans, det vill säga den totala stressbördan. Samma tankar har ungdomarna i min studie när de talar om att stressen påverkas av den sammanlagda belastningen i tillvaron:

Om man känner sig stressad över en sak, då känns det som om de saker som egentligen inte var stressande innan också blir värsta grejen.

Tjej ES

Men sen beror det på hur man har det i övrigt, socialt och så... för har man det bra så går det jättebra. Men om man har planerat allting och något faller bort... om det händer något... om man blir bänkad på fotbollen eller nåt... någon smågrej som gör att allt faller isär, då blir allt annat också... då blir man stressad.

Tjej SP

När jag frågar om man kan se på någon annan person om den är stressad svarar de:

Det märks direkt... man frågar någonting och så får man ett kort argt svar.

Kille SP

De är liksom frånvarande... det går inte att prata med dom. När man pratar med dom svarar de något annat liksom.

Tjej BF

Man kan se också om någon gör liksom allting snabbt, eller inte vet vad de ska börja med... eller vad de håller på med.

Tjej ES

Att vi människor reagerar olika på stress blir tydligt i diskussionen med ungdomarna, men de pekar också på att en och samma person kan reagera olika beroende på situationen eller på den sammanlagda belastningen i tillvaron.

Kort sammanfattning

När ungdomarna själva berättar om sina upplevelser av stress beskriver de framför allt olika känslor, en känsla av att inte hinna med, att inte ha kontroll, att känna sig handlingsförlamad, ledsen och uppgiven. De berättar också att den upplevda stressen påverkar kognitiva funktioner som koncentration och inlärning och ger fysiska symtom som ont i huvudet och magen. Några berättar att de har svårt att sova i perioder och att matvanorna förändras. Men ungdomarna menar även att stress inte alltid behöver vara något negativt utan att det också kan generera en kraftsamling inför en utmaning eller för att hinna med det man måste eller vill göra, och att det kan finnas en tillfredsställelse i det. Denna positiva stress kan på så sätt upplevas som en stimulans eller öka kreativiteten. Men ungdomarna visar också en medvetenhet om att den positiva stressen kan få negativa konsekvenser om den blir alltför långvarig. Frågan om stressen är positiv eller negativ är hårfin och framför allt kan det upplevas olika. Och här pekar ungdomarna på något mycket viktigt, det vill säga att vi människor reagerar olika på stress och att samma person kan reagera olika beroende på upplevelsen av situationen. Samtidigt menar de att det är lätt att se på någon annan om den är stressad eftersom det visar sig genom beteendet. Sammanfattningsvis förmedlar ungdomarna att upplevelsen av stress i vardagen framför allt är en känsla av att inte känna sig tillfreds med sin situation.

6. Vilka faktorer orsakar stress?

I detta andra resultat- och analyskapitel beskrivs vilka faktorer i ungdomarnas tillvaro som orsakar stress. Att livet för med sig olika stressframkallande händelser, stora som små, är oundvikligt. I samtalen med ungdomarna fokuseras den vardagliga stressen, den de möter varje dag i skolan, hemma och på fritiden. När de delar med sig av sina erfarenheter framträder några faktorer tydligare än andra vilket kan hjälpa oss att förstå de sammanhang ungdomarna finns inom.

Skolarbete

Skolan är en central plats för ungdomarna, vilket är naturligt eftersom det är deras arbetsplats och de tillbringar mycket tid i skolan. När vi diskuterar ämnet stress är det utan tvekan skolarbetet som nämns mest frekvent och det veckor vara den mest krävande delen i deras liv. Många känner sig stressade över skolarbetet, att hinna med läxor och att prestera väl på prov och redovisningar:

Jag tycker det beror helt på skolan... om man känner sig stressad eller inte.

Tjej BF

... men det är ju också så att man är så stressad i skolan hela tiden, så man vänjer sig liksom. Man tänker inte på att man är stressad när det är lite stress bara... man blir mer tolerant. Det märker man efter ett sommarlov...

Tjej SP

Ungdomarna menar att stressen följer skolans kurser. Flera uttryckte en frustration över att kurserna går parallellt under terminerna och att det innebär att det blir perioder av mycket hög arbetsbelastning medan det kan vara lugnt däremellan:

... men mycket hänger ändå på skolan, för vi har jättelånga perioder då vi inte gör någonting, men sedan kommer allt samtidigt...

Tjej ES

Ja, det är ju det här med att alla stora arbeten kommer samtidigt. Det är jobbigt. Ofta avslutas kurserna samtidigt och då kan det vara tre, fyra stora arbeten som ska in samtidigt.

Tjej SP

Skolarbetet upplevs som den största stressfaktorn i ungdomarnas vardag. Några menar att det är en konstant stresskälla medan andra menar att det går i perioder. Många nämner också betygen som en källa till stress. De menar att betygsstressen alltid finns närvarande eftersom det är en faktor som kan komma att påverka framtida val och möjligheter:

Jag är nervös för att det inte ska gå bra, eftersom jag vill ha bra betyg. Jag vill att det ska bli så bra som jag vill.

Tjej BF

Jag tror att skolan stressar så för det känns som man inte är här för att lära sig, utan man är här för att få betyg. Det är inte kunskapen det handlar om, utan betyg. Så är det faktiskt... och det stressar.

Kille SP

I skolan är vardagen oerhört strukturerad utifrån scheman och lektioners innehåll, och detta är fastställt utifrån administrativa och pedagogiska förutsättningar. Samtidigt förväntas ungdomarna ta ett allt större ansvar för sitt eget skolarbete. Theorell (2003) menar att tydliga krav och förväntningar i förhållande till upplevelsen av inflytande är avgörande för hur vi hanterar vår tillvaro. Det är därför viktigt att ungdomarna upplever ansvar i kombination med inflytande och möjlighet till att påverka sin egen situation. Här vilar ett stort ansvar på lärarnas bemötande och förmåga till kommunikation med eleverna för att skapa en god arbetssituation. I fokusgruppsintervjun med ungdomar från samhällsvetenskapsprogrammet säger två tjejer:

Tjej 1: Ja, men det är som det är. Om det kör ihop sig kan man prata med sin lärare och kanske få lämna in lite senare eller så...

Tjej 2: Mm... men det händer inte så ofta...

Min studie visar att många ungdomar upplever att de kan prata med sina lärare när de är stressade och att de ofta tillsammans kan komma överens om en lösning på problemen:

När man är stressad kan man alltid prata med sin lärare. Lärarna förstår ju ofta, faktiskt.

Tjej BF

En känsla av bristande kontroll kan uppstå när arbetsbelastningen är för hög. Ungdomarna menar att de känner sig stressade av att de inte hinner med allt skolarbete, framför allt i perioder då många kurser avslutas samtidigt. Theorell (2003) menar att utöva kontroll över sitt liv innebär att man kan ta kommando över de flesta av sina vardagssituationer, men att det också förutsätter att man har makt över sin situation. Den vardagsmakten handlar mycket om inflytande och delaktighet i planering och beslut.

Oro för framtiden

Förutom skolarbetet är oron för framtiden också en stor stressfaktor för ungdomarna. Oron för framtiden beskrivs dels utifrån alla val som ska göras, men också utifrån ovissheten om vad som ska hända. Flera ungdomar känner en oro för att klara av alla utmaningar som det innebär att bli vuxen och att klara sig själv. När jag möter dessa ungdomar har de drygt en månad kvar till studentexamen och det påverkar givetvis känslan av ovisshet:

Jo, just nu är det så många val... om man söker till högskolan tar det tid innan man får svar om man kommit in, inte förrän i juli vet man. Man vill ju gärna veta i god tid innan.

Tjej BF

Jag har sökt in till högskolan... det kändes inte fullt ok för... vill jag bli socionom eller vill jag bli förskollärare? Då börjar man tveka... mitt i alltihop.

Tjej BF

Jag är inte så stressad för att inte få ett jobb. Jag vet nästan att jag kommer att få jobb. Jag har ju haft extrajobb nu och dom säger att det bara är att komma och så... men det är en helt annan sak att man ska välja vad man ska göra och så. Det är nog det jag känner mig stressad över, inte att man kanske inte kommer att klara sig... det är mer vilket av sakerna jag ska välja.

Tjej ES

För att hantera alla val som måste göras när det gäller arbete och framtida studier menar flera ungdomar att det är viktigt att ha olika planer för framtiden:

Ja, just nu är det plan A eller plan B, att man har någonting att göra sen.

Man kan ju inte bara gå hemma och inte göra någonting.

Tjej SP

Ungdomarna beskriver också ovissheten om vad som ska hända och hur det ska bli:

Ja, man oroar sig inte för vad som händer nu, utan för vad som kommer sen.

Som man egentligen inte kan kontrollera.

Tjej ES

För mig är det just nu allt det här med studenten, för allt blir ju så märkligt, vart ska man ta vägen, jobb får man ju antagligen inte och vad gör man då liksom?

Tjej ES

Ungdomarna agerar utifrån de sammanhang de finns inom och de tolkar situationens möjligheter och begränsningar. Hur man definierar situationen påverkar tolkningen av den egna situationen och hur man agerar (Trost & Levin 2004). För ungdomarna innebär situationen en kommande förändring som de inte vet så mycket om. Det gör att deras tidigare erfarenheter inte riktigt räcker till, de hamnar i en känsla av ovisshet som skapar stress. När jag möter de här ungdomarna, strax innan studentexamen, är förhoppningarna stora men oron likaså. Det finns en oro för att inte hitta rätt i livet och en osäkerhet inför att veta vad man egentligen vill:

Mm... det som stressar är att det blir rätt. Framtiden är det som kommer att påverka en så mycket, därför vill man göra rätt, om man säger så.

Tjej ES

Jag tror att det är så mycket saker som man ska göra, måste göra, som man förväntas göra. Som att skaffa jobb... eller ska man plugga vidare... vad vill man göra? Vi är nitton år gamla... det är en liten chans att vi vet vad vi vill göra liksom. Det finns ju en del som vet, men alla vet ju inte det och det är en jättestor stressfaktor.

Tjej ES

Samtidigt som vuxenlivet står för dörren och på många sätt lockar menar flera ungdomar att de inte riktigt känner sig förberedda. De förväntas allt mer klara sina liv på egen hand, med alla val och beslut som ska göras:

Vi har ju alltid blivit omhändertagna, och nu är vi vuxna och ska klara allting själva. Kille SP

Ja, vi förväntas hitta ett jobb, vi förväntas vara vuxna, att vi ska klara oss själva. Det är liksom som om man får en spark liksom, vi kastas ut i någonting som ingen ens försökt förbereda en på. Tjej ES

Inom symbolisk interaktionism betonas de sociala interaktionernas betydelse för meningsskapande i vardagen (Mead 1976). Det är i samspel med andra vi utvecklas som individer, vilket hjälper oss förstå vem vi är och vad vi vill. Utvecklingen mot att bli en mer ansvarstagande person, att bli vuxen, är inte helt enkel, men det sker hela tiden i samspel med signifikanta andra, det vill säga betydelsefulla personer vilka är centrala för vår självförståelse (Trost & Levin 2004). I brytningstiden mellan barn och vuxen utvidgas relationerna från föräldrar, familj och lärare till nya relationer med andra personer och den unge förväntas bygga nya nätverk och tillträda nya arenor:

Det är ju så mycket, om man flyttar och så där, fixa med banken och försäkringar... Tjej SP

I fokusgruppsintervjuerna diskuteras också möjligheten att få ett arbete efter skolan. En tjej på estetiska programmet uttrycker sin oro när hon säger:

Jag är mer stressad över att inte få ett jobb, för jag vill ju ha ett jobb. Jag vill inte gå omkring och dra hela dagarna, bara sitta hemma och liksom komma ur den rytmen som finns.

Men min studie visar ändå att oron för arbetslöshet inte är så stor, trots att den allmänna debatten i samhället ofta rör ungdomsarbetslösheten och dess konsekvenser. Det verkar som om de flesta inte påverkats av den negativa bilden av framtiden. När tjejerna på barn- och fritidsprogrammet diskuterar frågan om arbetslöshet säger de:

Tjej 1: Jag tänker nog ändå sådär att tänk om jag inte får något jobb sedan när jag blir klar. För jag känner ganska många som har utbildat sig till lärare men när de kommer ut sedan får de ändå inget jobb.

Tjej 2: Det kan kännas stressande, men det är väl bara att söka hela tiden...

Tjej 3: Nej, jag tänker tvärt om, eftersom jag ska plugga och så. Nej, jag tänker att det inte angår en själv... att det gäller dom som inte har en utbildning och sådär.

En tjej på samhällsvetenskapsprogrammet tänker att det just nu är många 40-talister som går i pension:

... men det är faktiskt lite så... jag funderar på att plugga till förskollärare och där är det många äldre som kommer att gå i pension. Det är så man tänker också.

Många funderade också på sin egen roll, att duga och räcka till:

*Det är inte bara var det kommer att finnas jobb... sen handlar det om sin egen person, kommer jag att vara den som de tycker är bra? Är jag bra nog?
Det kan jag bli stressad av.*

Tjej SP

Några ungdomar vet vad de vill göra i framtiden och har stakat ut en möjlig väg att gå, men många vet inte riktigt vad de vill och inte heller riktigt hur de ska finna sin egen väg. De funderar mycket kring hur olika faktorer i deras omgivning kommer att påverka deras möjligheter, men de har också många tankar kring dem själva som person, om de kommer att vara tillräckligt bra och lyckas i framtiden.

Krav och förväntningar

Ungdomarna kommer också in på olika krav i tillvaron. Det kan handla om prestationer i skolarbetet, på fotbollsträningen, egna eller andras förväntningar på vad som bör göras, eller en känsla av att andra hinner och klarar mer än man själv gör och det stressar. I gruppen från estetiska programmet säger tjejerna:

Tjej 1: Det är först och främst kraven från skolan, att man ska få bra betyg och så... Och sen är det ett krav från samhället att man ska ha ett jobb.

Tjej 2: För mig är det mycket från familj och så.

Tjej 1: Ja, precis, vad mamma och pappa vill... var dom tycker att jag ska vara i livet. Men det kan kännas som både samhället och föräldrarna förväntar att man ska komma någon vart lite väl fort, att det ska gå snabbare än...

Anna: ... Mm... jag tänker att det också kan vara inre krav, eller?

Tjej 3: Mm, det är nog nästan mer... Alltså krav från familjen och så, det var nog mer när jag var mindre. Jag sportade en del och då kunde jag känna det mer. Även om dom inte tänkte på att dom satte krav på en så, men själv kände jag kanske... Alltså man visste hur mycket tid pappa la ner på att skjutsa till träningen och alla matcher och så... Men nu känns det mer som de krav man har på en kommer inifrån en själv mer än från mamma och pappa.

Men många återkommer till att föräldrarnas krav stressar:

Jag tänker på föräldrar... de trycker på. Som med körkortet till exempel, mina föräldrar tjatade, nu måste du börja med körkortet, nu ska vi börja köra och så... Då blir man stressad över det. Tjej BF

Ja... och även inför framtiden och så, att de stressar en så... om man sökt högskola, om man ska plugga vidare... Tjej BF

Hemifrån frågar de om jag inte tänker skaffa sommarjobb. Men jag vill inte göra det nu, för jag orkar inte ta tag i det just nu. Och... jag känner om jag gör det nu så kommer jag inte kunna ge så mycket som jag egentligen kan, för jag är så stressad med allting annat. Men det förstår inte dom.

Tjej ES

Ingen förälder vill stressa sitt barn, ändå kan det av olika orsaker bli så. Många gånger handlar det kanske om föräldrars egen oro för hur det ska gå för den unge. Flera ungdomar menar dock att de har en god relation till föräldrarna och att de känner stöd hemifrån:

Mina föräldrar lugnar mig, de säger att det löser sig... det löser sig, det här fixar vi tillsammans...

Tjej BF

Kraven och förväntningarna, både egna och andras, kan vara svåra att hantera och att leva upp till. Dessutom kan omgivningens krav ibland stå i motsatsförhållande till våra egna drömmar och mål vilket kan vara en stor källa till stress (Lazarus 1999). För höga krav kan skapa en känsla av otillräcklighet, och om vi ställs inför uppgifter vi inte förstår, har möjlighet att klara av eller kanske inte är mogna för äventyras självkänslan och stressen ökar (Währborg 2009). Flera ungdomar upplever att de yttre kraven många gånger är otydliga samtidigt som förväntningarna på vad de bör göra är stora och det skapar naturligtvis en osäkerhet.

Fritiden

När ungdomarna pratar om fritiden gör de en tydlig markering att det är just fri tid. Det är då de har tid för kompisar och olika fritidsintressen, men också tid för återhämtning. Några ungdomar tränar dock flera dagar i veckan och kan ibland känna att tiden inte räcker till:

Jag tränar flera dagar i veckan och de dagarna är jag väldigt stressad. Men de andra dagarna känner jag mig ganska lugn. Jag är ganska van att stressa eftersom jag har så mycket träning.

Tjej BF

Men visst... hade jag inte haft träningen så hade jag haft mera tid... Men samtidigt är det bra för går jag inte och tränar blir jag sur och jätteseg och trött... och då hade jag inte orkat plugga ändå.

Tjej ES

Men samtidigt menar flera ungdomar att fritiden är just fri tid då man väljer vad man vill göra själv:

På fritiden har man inga krav på sig...

Kille SP

Man har ju valt det själv liksom.

Tjej SP

Jag tänker också att på fritiden gör man saker man kan säga nej till. Det kan man inte med skolan. Om man ska lämna in ett arbete kan man ju inte ringa och sjukskriva sig bara för att man inte vill. Tjej SP

Lazarus (1999) visar med sin forskning att även kärlek, som ses som en positiv känsla, kan orsaka stress. Framför allt om kärleken är obesvarad eller om vi misstänker att den andre håller på att tappa intresset. Samma resultat finner jag i min studie när ungdomarna berättar att kärleksbekymmer också kan vara en källa till stress:

Jag tänker också om man till exempel blir dumpad, då blir man ju stressad också, då behöver man ju tid för att komma tillbaka på banan liksom.

Tjej SP

Men även här återkommer känslan av att inte hinna med:

Ja, om man typ blir kär... då blir man stressad för det. För då tar det all tid och man hinner inte med allt annat liksom.

Tjej SP

Sedan jag fick pojkvän tycker jag att man stressar hela tiden, för att man vill träffa honom, och man vill träffa kompisar och plugga.

Tjej BF

Fritiden har låga krav, men ofta en hög grad av kontroll vilket gör att tillvaron upplevs skön och avslappnad. Även om Theorell (2003) utarbetat sin krav-kontrollmodell utifrån individens arbetsmiljö anser jag att det även går att överföra den till att beskriva den fria tiden. På fritiden är beslutsutrymmet stort liksom handlingsutrymmet. Möjligheten att påverka *vad* som ska göras och *hur* det ska göras är stort och det minskar känslan av stress och främjar välmående.

Kort sammanfattning

När ungdomarna berättar vilka faktorer i deras vardag som orsakar stress är det stressen i skolan som är ständigt återkommande. Det handlar dels om att hinna med skolarbetet som periodvis är mycket krävande, men de berättar också att det är mycket läxor som ska göras och att arbetsdagen är inte slut för att skoldagen är det. De menar att de måste lägga mycket tid eftermiddagar och kvällar för att hinna med. Flera ungdomar menar även att betygen är en källa till stress. Utöver skolarbetet är det oron för framtiden som stressar. Det handlar om att göra de rätta valen och förbereda sig för vuxenlivet med allt vad det innebär. Det är tydligt att många ungdomar känner sig stressade över att själva ta allt mer ansvar och klara mer själva. Det framkommer att de upplever en osäkerhet för vad som ska hända och att flera ungdomar inte känner sig förberedda för framtiden. Några berättar också att föräldrarnas krav kan vara mycket påfrestande, medan andra menar att det är de egna kraven på sig själv som stressar. Fritiden verkar stressa ungdomarna minst. Visserligen kan träningen ibland vara en källa till stress, men för det mesta är fritiden den tid som ungdomarna styr över själva. Då finns tid till återhämtning genom att umgås med vänner och göra roliga saker som de själva valt.

7. Strategier för att hantera stress

I detta tredje och sista resultat- och analyskapitel beskrivs de strategier som ungdomarna använder sig av för att hantera stress i vardagen. Det framkommer tydligt att ungdomarna är aktiva reflekterande individer som hanterar och formar sin vardag utifrån sin upplevelse av situationen. Även om stresskällorna kan vara olika, liksom reaktionerna på stress, framkommer användandet av nedanstående strategier tydligt.

Att planera och prioritera

När vardagen fylls av skolarbete, extrajobb och träning och känslan av att tiden inte räcker till infinner sig, menar flera ungdomar att det handlar om att planera sin tillvaro:

För mig fungerar det i alla fall bättre att planera. Om jag vet att ett arbete ska vara inne om två veckor så börjar jag i tid. Jag gör lite varje dag, jag gör upp en planering, vad jag ska göra varje dag... Tjej BF

En tjej från estetiska programmet delar med sig av vad hon kallar sin detaljplanering:

Jag brukar göra en detaljplanering faktiskt. Jag kan sätta mig ner och tänka att jag har det här, det här och det här att göra. Sedan räknar jag ut ungefär hur lång tid det kan tänkas ta. Och så känner jag att jag inte har lust att sitta från klockan fyra till klockan tio varje kväll, utan nu... om jag gör den första uppgiften, den tar ungefär två timmar, så behöver jag inte göra något mer idag sen. Då har jag i alla fall bockat av en grej. Min fritid är väldigt viktig för mig, att kunna vara spontan och kunna springa iväg och göra någon grej, så då har jag liksom resten av kvällen att göra det... Sen kvällen därpå har jag nästa arbete som tar en och en halv timma, och sen behöver jag inte göra mer om jag inte har något litet arbete på typ en halvtimme som jag kan göra om jag vill, men jag behöver inte. För jag har fortfarande gjort två arbeten som jag bockat av och då har jag mer tid att göra liksom... jag brukar göra den detaljplanen, det tar så och så lång tid, ja, men då kan jag vara klar till på onsdag typ.

Ungdomarna från samhällsvetenskapsprogrammet menar vidare att det finns en stor tillfredsställelse i att skriva ned det man måste göra för att sedan kunna bocka av det allt eftersom:

Tjej 1: Jag brukar skriva ned allt man ska göra i skolan, för då ser man tydligt när man gjort något klart, då kan man bocka av det. Borta, liksom.

Kille: Det finns nog ingen bättre känsla än att få göra det.

Anna: Mm, det handlar alltså mycket om planering...

Tjej 2: Ja, det är ett bra sätt att hantera stressen, när man ser att nu är det här klart, då känns det mycket bättre.

Det handlar också om att prioritera och att sätta upp mål i vardagen:

Det handlar om att prioritera. Nu gör jag det här i dag, det andra får vänta...

Tjej ES

Om man inte har några mål så känner man mer stress. Om man har mål och strävar efter dem så försvinner stressen på något sätt.

Kille SP

Genom att planera och skapa rutiner som underlättar vardagen eller sträva efter rimligt uppsatta mål kan vi minska vår stress. Enligt Lazarus (1999) baseras en sådan problemfokuserad bemästringsstrategi på att vi upplever situationen hanterbar och att vi har en känsla av kontroll. Många ungdomar i min studie berättar hur de på olika sätt planerar sin tillvaro för att få vardagen att fungera och de förmedlar också en känsla av att de ofta har möjlighet att påverka sin situation genom att på olika sätt prioritera.

Att göra något annat

För att hantera stressen i vardagen väljer några ungdomar att göra något helt annat och ta en paus från alla måsten. Det kan vara att gå ut med hunden, lyssna på musik, ta en fika med några kompisar eller att göra ingenting:

Jag tänker att om jag är jättestressad och vet att jag inte kommer att få något gjort, då är det ju lika bra att ta den här dagen, gör vad du vill... andas. För sedan, nästa dag orkar man igen, för att man tagit den där pausen.

Tjej SP

Några ungdomar berättar att de hanterar sin stress genom att ägna sig åt fysisk aktivitet och träning:

När jag är stressad måste jag röra på mig. Det är avslappning för mig. Ut och springa eller träna på något sätt.

Tjej SP

Fysisk aktivitet kan förbättra vår förmåga att bemästra stress och Währborg (2009) menar till och med att regelbunden träning kan betraktas som en buffert mot stress i livet. Men att sitta vid datorn och spela spel eller surfa på nätet kan också vara ett sätt att rensa tankarna från stress. Ungdomarna från samhällsvetenskapsprogrammet säger att:

Tjej 1: Det är ju typ lite avslappning när man kommer hem från skolan, att få andas lite innan man sätter sig med läxor och så.

Tjej 2: Ja, fast när jag sitter och arbetar vid datorn är det lätt att hamna på facebook istället, eller läsa bloggar eller nåt, då kan det ta ett par timmar...

(Skratt)

Tjej 1: Fast då kan man jobba sen, när man är klar med det där på facebook eller man bloggat färdigt.

Tjej 2: Ja, precis. Man kollar igenom det. Kollar mail och så.

Anna: Så man gör det där lite roligare först?

Tjej 1: Ja...

Tjej 2: Ja.

Anna: Är det så för er killar också?

Kille 1: Jo, men det är väl så att man kollar sin mail eller någon annan sida innan man sätter sig med sitt arbete.

Vidare kommer de in på vikten av att ta en paus och göra något roligt för att få mer energi:

Tjej 1: Man måste göra lite roliga grejer ibland också.

Anna: Känner ni att ni hinner med att göra roliga saker?

Tjej 2: Jo, ja...

Kille: Ja...

Anna: ...eller får ni klämma in det i planeringen?

Tjej 1: Jag prioriterar det, för att orka allt det andra. Jag kan inte bara sitta hemma och plugga, jag är inte sån som person heller. Jag skulle inte må bra av att sitta hemma och plugga en hel helg. Det går inte.

Ungdomarna är väl medvetna om alla de måsten de har, men de har också en mängd användbara strategier för att få orken att räcka till. När stressen blir påtaglig väljer flera att göra något helt annat för att på så sätt få ny energi. Det kan vara att ge sig ut och springa eller att sätta sig en stund vid datorn. Att hantera stressen genom att för en stund göra något annat är, liksom att planera, också ett sätt att prioritera i tillvaron.

Att tänka bort

En annan strategi som framkommer i fokusgruppsintervjuerna är att tänka bort stressen, att säga till sig själv att ”det löser sig”:

Om jag är stressad för en specifik sak en längre tid, då försöker jag att tänka bort det, inte bry mig helt enkelt. Stressen finns ju kvar... men man bryr sig inte lika mycket.

Kille SP

Sedan blir det att man tänker, jag skiter i det här nu, jag tar det senare. Man är så ofokuserad, man kan inte klara av det. Då blir man less... orkar man inte.

Tjej BF

Förut var jag rätt stressad för vad jag ska göra efter gymnasiet men nu börjar jag tänka att jag vill att slumpen ska bestämma. Någon gång kommer jag att få reda på vad jag vill... eller var jag kommer in... det är bara att vänta på det.

Tjej BF

*Jag har nog det värsta systemet... Jag struntar i det och så gör jag det strax innan. Det fungerar, men det blir stressigt ett tag. För mig fungerar det...
Det är bra för stressen, men det är inte så bra för mitt skolarbete...*

Tjej ES

Vår förmåga att hantera stress, vår coping, har en avgörande betydelse. Att använda sig av en emotionsfokuserad bemästringsstrategi som att distansera sig från ett problem är också ett sätt att hantera stress. Det kan vara viktigt och nödvändigt att under en period få skjuta undan det som stressar, men i längden kan det dock hindra oss från att lösa våra problem (Lazarus 1999). Flera ungdomar menar också att tänka bort stressen inte alltid är den bästa lösningen på lång sikt eftersom stressen ofta finns kvar, men när det för stunden inte finns ork eller kraft att ta tag i situationen är det en fungerande strategi.

Att stänga av

Några menar att de kan stänga av stressen när den blir för påfrestande. Att förneka att den över huvud taget finns:

För mig blir det så att när jag blir för stressad, då stänger jag av helt och hållet... jag gör ingenting...

Tjej ES

Likaså säger killarna från samhällsvetenskapsprogrammet:

Kille 1: Nej, jag stänger väl av, jag tar inte in stressen så. Jag kanske blir lite irriterad i magen eller så... men känner jag stress stänger jag av.

Kille 2: Jag kan nog också stänga av, om jag känner mig orolig eller så sätter jag mig och spelar tv-spel eller så, då tänker man inte på det. Men sen kommer det på kvällen igen.

Anna: Mm... när det blir lugnt runt omkring?

Kille 2: Mm.

Liksom att distansera sig från ett problem är förnekelse ett annat sätt att hålla stressen ifrån sig. Även här kan det vara nödvändigt i stunden för att över huvud taget orka med, men att under en längre tid förneka eller stänga av stressen kan påverka hälsan negativt (Lazarus

1999). Det kan därför vara viktigt att lära sig känna igen stressen och försöka förstå var den kommer ifrån. För precis som en av killarna säger försvinner inte stressen genom att förneka den, utan den kommer ofta tillbaka när man inte längre orkar hålla den ifrån sig.

Att prata med någon annan

Socialt stöd är en av de absolut viktigaste faktorerna för att minska upplevelsen av stress bland unga (McNamara 2000). Att ha någon att vända sig till för att få hjälp och stöd minskar upplevelsen av stress och gör individen mindre sårbar. Flera ungdomar i min studie menar att de behöver någon att prata med då de känner sig stressade:

Jag pratar med andra... hur de tänker och så... Tjej BF

Jag behöver någon som säger till mig, jag behöver höra från någon annan hur jag ska göra. Även om man själv vet det innerst inne, är det skönt när någon säger, släpp det nu, gör så här eller... Kanske inte att någon säger vad man ska göra direkt, men att man sitter och pratar lite om det... får lite stöttning. Tjej ES

Andra människor i vår närhet kan hjälpa oss att se problemen ur ett annat perspektiv och det skapar dessutom en känsla av tillhörighet som har en skyddande effekt (McNamara 2000). Men i samtalet med ungdomarna från samhällsvetenskapsprogrammet framkommer att de inte gärna pratar om skolstressen med varandra:

Tjej 1: Ja, om det handlar om personliga saker, om sig själv liksom. Den andra stressen, som skolan, den kan man inte ge någon annan. Det handlar ju bara om att göra det, det är inte mer med det liksom.

Tjej 2: Jag håller med, om det gäller skolan är det inte mycket att prata om, men om det gäller något annat, då kan man få tips och råd... och då kan det kännas bättre. När det gäller stressen över skolarbetet, känns det som de andra också har det och då kan man inte lägga över sin egen stress på dem.

Att kunna prata med någon om hur man tänker och känner gör ofta att oron och stressen minskar. När det gäller tillgängliga vuxna i ungdomarnas närhet menar flera att de kan prata med och upplever stöd från sina föräldrar:

Jag brukar prata med min mamma. Då säger hon tänk inte på det, gör en lista eller så, så man kan bocka av saker. Det kan hjälpa. Det gäller liksom att prata om det.

Tjej ES

Jag känner att mina föräldrar kan mycket och då är det bättre att vända sig till dom när det gäller framtiden och så. Dom har mer erfarenhet än kompisar och så för dom är ju i samma situation som jag.

Tjej BF

Det finns ju dom som har föräldrar som inte alls bryr sig eller som säger varför ska du söka in till högskolan, det behöver du väl inte göra, du klarar dig bra ändå. Då har man inte mycket stöd. Det är viktigt att stötta sina barn att våga ta steget...

Tjej BF

Währborg (2009) menar att socialt stöd kan fungera som en skyddsfaktor och copingresurs. Det kan vara oerhört viktigt att ha någon att vända sig till för att få stöd, men också för att få råd och hjälp att hitta lösningar vid problem. Han menar att socialt stöd kan göra att man inte reagerar lika kraftigt på stress och att tidigare studier visar att irritation och fientlighet är omvänt proportionellt mot graden av socialt stöd.

Att lyssna till sig själv

Flera ungdomar i min studie menar också att det är viktigt att kunna lyssna till sina egna behov och begränsningar för att finna lösningar på olika problem och att det är ett bra sätt att minska stressen. Två tjejer från samhällsvetenskapsprogrammet säger:

Tjej 1: Man resonerar liksom med sig själv...

Tjej 2: Så gör jag också, man tänker mycket och kommer på lösningar själv.

Det funkar för mig.

Även tjejerna från barn- och fritidsprogrammet berättar att:

Tjej 1: ... man vet hur man funkar...

Tjej 2: Ja precis, man vet vad man behöver och så. Att man lyssnar på sig själv.

Anna: Ja... och jag tänker att det kräver en del kunskap om sig själv, om vad man vill.

Tjej 3: Att man vågar säga nej...

Anna: Ja...

Tjej 3: ... först kan jag få lite dåligt samvete och så, men sen känns det bättre.

Och vikten av att kunna säga nej och ta det lugnt utan att få dåligt samvete återkommer:

Ibland kan jag känna så på helgen, när alla säger att du borde gå på den där festen... eller det ska vara filmkväll hemma hos någon... och alla är på en. Och då kan jag känna att näe, det vill inte jag. Jag vill köpa popcorn och se på en film själv.

Tjej BF

Förut var jag alltid den som lyssnade på alla andra, även fast jag kanske inte mådde så bra själv. Men nu tänker jag att jag måste få lite tid för mig själv.

Tjej ES

Att resonera med sig själv är ett aktivt sätt att lösa problem. Undersökningar visar att ungdomar som resonerar med sig själva ofta upplever mindre stress och löper mindre risk att drabbas av depression (McNamara 2000). Men för att kunna resonera med sig själv gäller det att veta vad problemet är. Ibland är det uppenbart vad det är som stressar, men ibland kan det vara en diffus känsla som är svår att härleda till något speciellt. Ungdomarna i min studie pekar därför på något mycket viktigt, nämligen att ge sig själv tid för reflektion och respektera sig själv och det man behöver. Några tjejer betonar också vikten av att kunna säga nej till andra utan att få dåligt samvete, för säger man nej till något säger man ja till något annat.

Kort sammanfattning

I samtalen med ungdomarna berättar de hur de tänker och agerar för att bemästra stressen i sin vardag. De har alla sina egna strategier för att hantera stressen beroende på situationen. När de delar med sig av sina erfarenheter framkommer likheter men också olikheter. Utifrån ungdomarnas egna berättelser har jag delat in de mest återkommande strategierna i sex olika grupper. Den första strategin, som de flesta av ungdomarna använder sig av, är att planera och prioritera sin vardag för att hantera stressen som uppstår på grund av allt som måste göras och hinnas med. En annan strategi är att göra något annat för en stund för att få mer energi.

Ytterligare strategier är att tänka bort eller att stänga av för att minska upplevelsen av stress. Flera ungdomar menar också att de behöver någon att prata med när de är stressade för att få stöd och hjälp i sin situation. Andra berättar att de brukar stanna upp och lyssna till sig själva när stressen blir för påtaglig och att det är ett bra sätt för dem att förstå vad de behöver förändra i sin situation för att uppleva mindre stress.

8. Avslutande diskussion

I detta avslutande kapitel sammanfattas och diskuteras studiens viktigaste resultat i relation till tidigare forskning och min egen förförståelse. Inledningsvis diskuteras stress i relation till samhällets förändring och ökade komplexitet. Vidare fokuseras på stressen i ungdomarnas vardag och hur de hanterar den. Avslutningsvis diskuteras vilken betydelse studiens resultat kan ha för förståelsen av ungdomars möjlighet att själva mobilisera kraft mot vardagsstressen.

Stress i det föränderliga samhället

Begreppet stress är svårfångat, genom att det innefattar dels de påfrestningar som finns omkring oss samtidigt som det också beskriver vad som händer inom oss biologiskt och psykologiskt. Diskussionen om stress kan därför lätt bli otydlig i och med att vi kanske talar om olika saker. Samma yttre belastning kan dessutom upplevas och påverka på olika sätt, beroende på den enskilda individens förmåga att hantera stress. Det talas mycket om stress idag och det kommer allt fler utredningar och undersökningar som visar på ökad ohälsa och stressens påverkan, och frågan är vad vi kan göra åt det. Stress har med all sannolikhet alltid funnits i en eller annan form och biologiskt reagerar människan som den alltid har gjort vid påfrestningar. Men våra sociala sammanhang har förändrats, idag utsätts vi för andra påfrestningar än tidigare och det beror till stor del på samhällets allt snabbare förändring (Giddens 2007). Ungdomars livsvillkor förändras från en tid till en annan och varierar också utifrån olika sammanhang. Den miljö unga växer upp i påverkar beteende, val och beslut, men vi väljer inte de sammanhang vi föds inom. I Sverige, och inom den övriga västerländska kulturen, ser vi idag allt mer uppluckrade traditioner (Giddens 2007). I det föränderliga samhället och med den individualisering som skett har också våra sociala relationer förändrats, liksom de arenor vi möts på. Idag kan livet allt mer upplevas som ett projekt, det är mer fokus på individen som förväntas göra fler självständiga val och fatta egna beslut. Det genererar stora livsfrågor tidigt och många ungdomar är oklara med vad de vill och är oroliga för vilka konsekvenser olika beslut kan föra med sig. Kanske var det enklare några decennier tillbaka då vi levde mer traditionsbundet och våra gemenskaper tjänade som vägledning för den enskilde (Eriksson 2004). Individen kunde då säkert uppleva en viss ofrihet, men valen var enklare, på gott och ont. Idag kantas vår tillvaro av en allt större osäkerhet och i ljuset av ett snabbt föränderligt samhälle är det kanske inte så konstigt att flera undersökningar visar att ungdomar känner sig mer stressade idag än för 20 år sedan.

Att hantera vardagen

Vi vuxna har ofta en föreställning om hur ungdomarna har det, men kanske är vi inte alltid medvetna om hur de kämpar för att få sin vardag att gå ihop med skola, jobb, träning och fritid. I mina fokusgruppsintervjuer beskriver nästan alla ungdomar att det är framför allt skolarbetet som stressar mest i vardagen. Det är arbeten som ska lämnas in, det är prov och redovisningar. Men sedan är arbetet är inte slut för att skoldagen är det. För många ungdomar innebär det mycket arbete hemifrån för att hinna med allt som ska göras när skoldagen inte räcker till, och ser vi även till det skolarbete som sker kvällstid hemma blir det långa arbetsdagar. Läger vi dessutom till eventuellt extrajobb och olika fritidsaktiviteter så kan vi fråga oss när ungdomarna ska få tid för återhämtning.

I flera undersökningar (SOU 2006:77, Skolverket 2006, Haraldsson 2009) framkommer att upplevelsen av stress hos unga har ökat och att det framförallt är skolan som stressar. Samtidigt finns det motstridiga uppfattningar när det gäller upplevd stress i skolan. Lindblad & Lindgren (2009) menar att skolstressen i sig inte har ökat utan att det är uttrycket stressad som förändrats med tiden. De hänvisar till andra undersökningar gjorda av skolverket som visar att stressen i skolan är oförändrad. De anser att det är vi vuxna som upplever stress i våra egna liv och att vi tar för givet att våra barn och ungdomar är utsatta för liknande upplevelser. De menar att det skapar en rädsla eller en stresspanik, där vi vuxna uppfattar stress som farligt och något vi måste skydda våra barn från. Vidare anser de att alla unga har rätt att ställas inför utmaningar och att möta krav som de måste klara av. De menar dessutom att vi bör öka prestationskraven och förväntningarna på våra unga i skolan.

Jag anser att vi självklart ska ställa krav och ha höga förväntningar på våra unga, men de måste vara rimliga och i kombination med ett stort mått av egenkontroll. För precis som flera av de ungdomar jag pratat med menar, kan stress också upplevas som stimulans när de ställs inför svåra och utmanande uppgifter eller situationer som de ändå har en chans att klara av. Men det förutsätter även goda relationer till lärare och andra vuxna som har förmåga att lyssna till och bekräfta de unga. Tidigare forskning visar just att ett respektfullt bemötande från vuxenvärlden och relationer som präglas av närhet snarare än distans motverkar stress i skolan (Haraldsson 2009).

Den andra stora stressfaktorn i ungdomarnas liv är alla val som ska göras och beslut som ska fattas. Jag möter de här ungdomarna vid ett enda tillfälle, strax innan studentexamen och förhoppningarna om framtiden är stora, men oron likaså. Några, men långt ifrån alla, hade klart för sig vad de ska göra efter gymnasiet. Andra funderade på om de ska studera vidare, söka arbete eller kanske ge sig ut och resa för att utforska världen. Alternativen är många och det framkommer tydligt att de i sina val måste förhålla sig till samhällets föränderlighet. Flera ungdomar menar att de har olika planer för framtiden beroende på vad som kan komma att ske. Andra hade inställningen att det löser sig alltid, på något sätt. I ett samhälle där valmöjligheterna är stora ökar den enskildes frihet men eftersom kopplingen mellan individuella insatser och framgång är så stark blir ändå risken att välja fel uppenbar. Det gäller att leva ut sina drömmar och att lyckas men samtidigt upplever ungdomarna att allt beror på dem själva. Jag blev förvånad över att så många ungdomar berättade att de inte känner sig förberedda för vuxenlivet. Jag menar att det finns ett samband mellan de höga krav de har på sig själva, både i förhållande till deras egna och andras förväntningar, och en verklighet som är svår att kontrollera. För att öka sin självupplevda kontroll kan olika planer för framtiden vara en god bemästringsstrategi för att minska stressen. Samtidigt anser jag att vi måste lära oss att ibland leva med bristande kontroll eftersom absolut kontroll är omöjlig. Framtiden vet vi mycket lite om och ibland måste vi också, som några av ungdomarna menar, kunna släppa taget och tänka att det löser sig.

Alltför höga krav är en källa till stress, men det är också upplevelsen av underkrav. I samtalen med ungdomarna var oron för arbetslöshet mindre än jag förväntat mig. Tvärtom var de flesta optimistiska när det gäller tron på att senare få ett arbete. I den statliga utredningen om ungdomar, stress och psykisk ohälsa (SOU 2006:77) menar utredarna att utvecklingen över tid visar att möjligheterna för ungdomar att få ett arbete drastiskt har försämrats under de senaste 20 åren och att det påverkar de ungas förutsättningar när det gäller till exempel ekonomi och hälsa. I relation till min studie blir jag glad över de ungas optimism. Om vi ser utifrån statistiken kommer några av dem bli arbetslösa, hur många och vilka vet vi inte idag, men att gå ut i arbetslivet med en pessimistisk syn på möjligheten till att få ett arbete kan knappast gynna den unge. Tvärt om visar min studie att många har yrkesdrömmar och en framtidstro, trots att vägen fram kantas av osäkerhet. Jag menar att ungdomarna är aktiva i nuet och definierar en framtid i förhållande till deras tidigare erfarenheter och utifrån det uppfattas inte risken för underkrav och arbetslöshet som betydande.

Fritiden är viktig för ungdomarna. Det är då de har tid att delta i olika fritidsaktiviteter, umgås med vänner eller bara göra vad de vill. För de flesta upplevdes inte fritiden som stressande eftersom de menade att det är den tid de ofta kan kontrollera själv. De kan göra det de vill göra, allt det roliga, och det upplevs som en form av återhämtning. För ett fåtal upplevdes dock fritiden stressande och då var det kopplat till känslan av tidsbrist. Några hade träning flera gånger i veckan och upplevde att det kunde bli stressigt att kombinera det med skolarbete och vänner. Att umgås med kompisar värderas mycket högt och är ofta just det som de upplever att de inte hinner med. Trondman (2008) undersökte i en studie om fritiden kan minska upplevelsen av stress hos unga. Den visar att bland ungdomar som umgås med kompisar är andelen stressade betydligt lägre än de som inte gör det. Andelen stressade var också något lägre bland fysiskt aktiva än fysiskt inaktiva, men detta gällde endast killar, för tjejer var det ingen skillnad. Studien visar också att unga män som spelar dator- eller tv-spel är mindre stressade än de som inte spelar, men även här råder det omvända förhållandet för tjejer. Men Trondman problematiserar ändå dessa påståenden eftersom det är svårt att studera relationen mellan fritidsaktiviteter och stress då det inte går att utesluta andra faktorer påverkan. Han påvisar dock i sin studie att en balanserad fritid kan bidra till att motverka stress. Han talar här om *fritid i och utan balans*, det vill säga om den fria tid som finns till förfogande för fritidsaktiviteter är tillräcklig. Han menar att unga som upplever en fritid i balans och som känner att de hinner med att göra det de vill är betydligt mindre stressade än unga som inte har en fritid i balans. Trondman visar i sin studie, liksom jag gör i min, att särskilt stressade var de unga som upplevde en fritid i tidsnöd, det vill säga de som kände att de inte hann göra allt det de vill på sin fritid.

Vad nämns inte i min undersökning?

Utifrån min egen förförståelse och tidigare forskning tycker jag också att det är mycket intressant att kommentera något av det som *inte* kom upp till diskussion i mina fokusgruppsintervjuer. Ett sådant tema är mobiltelefoner och datorer. När vi talar om stress idag pratar vi ofta om hur det påverkar oss att ständigt vara tillgängliga genom våra mobiler eller att drivas av att hela tiden vara uppkopplad på nätet för att inte missa något. Vi talar också med oro om våra ungdomars data- och tv-spelsvanor, och självklart kan det bli för mycket av det goda, här liksom i andra delar av livet är balans nyckelordet. Men faktum är att vi idag har tillgång till en oändlig källa av information och många ungdomar är ständigt tillgängliga och de tillbringar en stund varje dag framför datorn eller tv-spelet, och för våra

ungdomar är detta ett normalt tillstånd. De verkar ha utvecklat egna strategier för att förhålla sig till detta och här tror jag att det skapats en stor generationsklyfta. Tekniska förändringar skapar stress hos många vuxna, men det verkar inte gälla ungdomarna. De har växt upp med den nya tekniken och hanterar den med lätthet. Flera i min studie menar till och med att data- och tv-spel och de sociala medierna är en källa till återhämtning. Ett annat tema som inte kom upp till diskussion i någon av mina fokusgruppsintervjuer var utseende och ideal. Tidigare studier har visat att många unga stressas av reklam och medias budskap om den perfekta kroppen, de rätta kläderna eller de rätta prylarna (Barnombudsmannen 2004). Jag vet inte orsaken till att det inte kom upp i samtalen, kanske kändes det inte bekvämt att prata om det i grupp, eller också är det kanske så att just dessa ungdomar inte ser detta som en källa till stress. Inte heller kom frågan om hot och risker, som miljöproblem eller konflikter i vår närmiljö eller i världen, upp. Vi snuddade vid ämnet, på mitt initiativ, i en av fokusgruppsintervjuerna men ungdomarna avfärdade genast detta och menade att risken att drabbas är liten. Det verkar som det upplevs mer som abstrakta hotbilder som sorteras bort, trots det konstanta nyhetsflödet.

Att mobilisera motståndskraft mot stress

Stress är, som ungdomarna själva också menar, en del av livet. Det ingår helt enkelt att ibland känna att tiden inte räcker till eller att kraven är för stora och man är på väg att tappa kontrollen. Det går inte att eliminera stressen, men det går att lära sig att hantera den för att undvika onödig stress. Det är därför viktigt att förstå var stressen kommer ifrån och hur den påverkar oss i vardagen. Jag valde att göra intervjuer med ungdomar från olika gymnasieprogram för att se om jag kunde finna några skillnader mellan grupperna utifrån vald inriktning, men i förhållande till diskussionen om stress fann jag inga sådana skillnader. Min studie visar att ungdomarna på många sätt har liknande erfarenheter och upplevelser av stress, men att de använder sig av olika strategier för att handskas med den. Jag menar att det är viktigt att synliggöra detta för dem själva och för varandra, men också för att vi vuxna ska kunna bemöta och stödja dem på bästa sätt. Med fokus på strategier och handling vill jag också belysa lärande och förändring, att vi hela tiden utvecklas i interaktion med varandra och vår miljö, och att det är en ständigt pågående process. Jag anser att min studie tydligt visar på ungdomarnas egen kraft och klokhet. De var oerhört tänkande och reflekterande i en tillvaro av förändring som för många av dem upplevdes stressande, men samtidigt förmedlade de en känsla av nyfikenhet och optimism.

Utifrån studiens resultat har jag formulerat fyra punkter som jag anser är viktiga i arbetet med att stödja ungdomarna till att själva mobilisera kraft mot stress i vardagen:

- Kunskap om stress
- Skapa tid för återhämtning
- Goda vuxenkontakter
- Förberedelse för framtiden

Kunskap om stress

När vi talar om stress är det flera faktorer som samverkar. Jag vill argumentera för att det är viktigt att förstå vad som händer inom oss när vi känner oss stressade, både fysiologiskt och psykologiskt, och framför allt förstå vad det är som stressar oss och hur det påverkar oss i vår tillvaro. För när vi lär oss om stress och förstår hur vi själva och andra reagerar kan vi också lära oss hur vi bättre kan hantera och reducera stress.

Tillfälliga toppar av stress tillhör livet och det kan vi inte alltid påverka. Vår förmåga att hantera påfrestningarna kan vi däremot förändra. För hur vi hanterar stressen har visat sig vara viktigare än själva stressoren i sig (McNamara 2000). Vi har olika reaktionsmönster beroende på hur vi är som person, vilka erfarenheter vi har med oss och hur vi upplever situationen. Vi har också inlärd reaktionsmönster som till stor del har formats under vår uppväxt. Studier visar att ungdomar till föräldrar med högre utbildningsnivå oftare använder sig av problembaserade strategier, medan ungdomar med föräldrar med låg utbildningsnivå oftare använder emotionsbaserade strategier (McNamara 2000). Det har möjligtvis att göra med att det i familjer med högre utbildningsnivå finns en större vana att diskutera problem och tillsammans finna lösningar. Ibland kan man uppfatta att en problembaserad strategi är att föredra, och visst är det bra att ha förmåga att försöka lösa de problem som framkallar stress, men de emotionsbaserade strategierna är också oerhört viktiga i situationer då vi inte kan lösa ett problem. Om vi ändå envisas med att försöka lösa ett problem vi inte kan påverka, blir den kampen i sig en stor källa till stress. Det är därför viktigt att ha tillgång till olika bemästringsstrategier och en förmåga att anpassa strategin till situationen. Ibland behöver vi ta tag i problemen, men ibland måste vi helt enkelt låta dem vara. Att värdera vad som är bäst i varje situation och att ha tillgång till ett brett spektrum av bemästringsstrategier ger en känsla av kontroll i tillvaron, vilket minskar upplevelsen av stress, och allt det kan vi lära oss.

Skapa tid för återhämtning

Ungdomarna talar om positiv och negativ stress, men jag anser att det egentligen inte är någon skillnad. Det handlar ändå slutligen om mängden stress och vår egen känsla av hanterbarhet. Även om vi har roligt under tiden och känner stimulans av höga krav och ett högt tempo i tillvaron så kan vi inte driva på hur länge som helst utan att bli slitna. Tillfälliga toppar av stress är som sagt inte farligt så länge vi ger oss själva en chans till återhämtning.

Vi måste skapa tid för återhämtning och ge utrymme till att bara vara och göra det vi mår bra av. När vi upplever stress är det ofta just sådana aktiviteter vi väljer bort och då förvärras stressen (Währborg 2009). Återhämtning kan ske på olika sätt och det gäller att känna efter själv och finna sitt eget sätt att hämta kraft. För många är lugn och ro eller sömn den viktigaste kraftkällan, för andra kan det vara fysisk aktivitet, musik, kultur, natur, meditation eller socialt umgänge. Många ungdomar anser också att en stund vid datorn eller framför tv-spelet är återhämtning, även om många vuxna kanske har en annan uppfattning om det.

Utan återhämtning mister vi förmågan till reflektion. Reflektion är oerhört viktigt för vår förmåga till lärande (Skolverket 2006). I min studie berättar ungdomarna att de upplever en känsla av tidsbrist i tillvaron och här finns en tydlig koppling till mängden skolarbete. Om vi då fokuserar på stressen i vardagen ser vi tydligt att vi måste värna om ungdomarnas fria tid. I deras vardag finns det mycket de måste göra och mycket de vill göra, så ser livet ut, men slutligen handlar det ändå om att försöka skapa balans i tillvaron. När skoldagen inte räcker till och det blir rutin att sitta med skolarbetet flera timmar varje kväll eller under helgen betalar ungdomarna med sin fria tid, den tid som borde användas till återhämtning och reflektion.

Goda vuxenkontakter

Währborg (2009) menar att socialt stöd är en mycket viktig skyddsfaktor mot stress. Att ha någon att vända sig till som lyssnar och bryr sig är avgörande för hur vi hanterar stressen. Flera ungdomar i min studie menar att de ibland behöver någon som kan ge råd och stöd för att hitta lösningar på olika problem. De behöver med andra ord någon som kan hjälpa dem att synliggöra alternativ och på så sätt stödja till bemästring. Ett bollplank som kan ge den unge möjlighet att själv reflektera och finna sin väg. Socialt stöd ger också en känsla av tillhörighet vilket gör den unge mindre sårbar i stressade situationer.

Relationen till föräldrarna är viktig och många ungdomar i studien upplevde att de hade en god relation till föräldrarna, men några menade att stress också kan bero på att det är jobbigt hemma när relationen inte fungerar så bra. Jag anser att föräldrar är viktiga, men det är också andra vuxna utanför familjen. När den unge behöver någon att vända sig till kan även mor- eller farföräldrar, lärare eller annan skolpersonal, en tränare eller en kompis förälder eller kanske en granne vara lika viktig.

Goda vuxenkontakter är ett vuxenansvar. Ungdomarna behöver vuxna som är närvarande och tydliga och som har förmåga att skapa goda relationer. Det behöver inte alltid vara djupa relationer, utan jag menar att det mer handlar om samspelet i relationerna. Ungdomarna behöver känna att de blir bekräftade och bemötta med respekt och förståelse. Vi vuxna måste också föregå med gott exempel, vilket inte alltid är så lätt, eftersom stressen ofta är närvarande även för oss. Men vi kan stanna upp en liten stund och fundera på hur vi själva gör och vad vi förmedlar till våra ungdomar, för hur det än är och i vilket sammanhang vi än möter våra ungdomar, är det vårt ansvar att förmedla tillit och framtidstro.

Förberedelse för framtiden

I studien berättar flera ungdomar att de känner sig oförberedda för vuxenlivet. De befinner sig i brytpunkten mellan barn och vuxen och ska lära sig att allt mer ta ansvar för sitt eget liv. Men utvecklingen mot att bli en mer ansvarstagande person, att bli vuxen, är inte helt enkel. Med fokus på de ungas egna berättelser blir det tydligt att osäkerheten och oron för framtiden är stor. Med en dryg månad kvar till studentexamen står ungdomarna inför en stor förändring i livet och förändringar kan många gånger vara en stor källa till stress, men med förändring följer också lärande. När förutsättningarna förändras behövs ny kunskap och nya verktyg, för i nya sammanhang där tidigare erfarenheter inte räcker till skapas osäkerhet.

I vardagen bygger vi sociala nätverk som ger oss en känsla av tillhörighet och trygghet. Ungdomarna ska nu sluta gymnasiet, flytta hemifrån, skaffa arbete eller söka högre utbildning vilket innebär att de sociala nätverken rubbas. Från tryggheten i föräldrar och lärare ska de nu stå på egna ben och skapa nya relationer med andra människor i helt nya sammanhang. Det är därför viktigt att uppmuntra och stödja till nya kontakter för att göra övergången mellan skola och arbetsliv lättare. Här är föräldrar och skola en viktig resurs, liksom arbetsgivare och föreningsliv.

I samband med fokusgruppsintervjuerna har jag haft förmånen att möta många kloka och insiktsfulla ungdomar som är på väg ut i vuxenlivet. De flesta såg framtiden an med tillförsikt och optimism, men de hade också många funderingar och frågor om vad som ska komma att hända och hur det ska bli. Jag tror ungdomarna många gånger har svaren själva, men de behöver tid och tillfälle och någon som lyssnar på vad de har att säga. Styrkan i att samtala i grupp är att det blir tydligt att många upplever samma sak, att man inte är ensam om osäkerheten och oron. Mina fokusgruppsintervjuer utfördes i forskningssyfte, men jag menar att liknande samtal i lärande och stödjande syfte med fördel kan användas för att hjälpa ungdomarna att själva mobilisera kraft mot stress i vardagen.

Referenser

- Alvesson, Mats & Sköldberg, Kaj (2008). *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Barnombudsmannen (2004). *Barn och unga berättat om stress. Resultat från Barnombudsmannens undersökning bland kontaktklasserna, våren 2003*. Stockholm: Barnombudsmannen. (BR 2004:03).
- Bryman, Alan (1997). *Kvantitet och kvalitet i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson, Lisbeth (2004). Gemenskapen då och nu. I: Lisbeth Eriksson, Hans-Erik Hermansson & Ann-Charlotte Münger (red.) *Socialpedagogik och samhällsförståelse*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposion.
- Giddens, Anthony (2007). *Sociologi*. 4:e uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Haraldsson, Katarina (2009). *Buffra stress i riktning mot välbefinnande. Interventionsstudier och utforskande studier med fokus på unga flickor*. Göteborgs universitet.
- Hydén, Lars-Christer (1997). De otaliga berättelserna. I: Lars-Christer Hydén & Margareta Hydén (red.) *Att studera berättelser*. Stockholm: Liber.
- Jerlang, Espen (red.) (1999). *Utvecklingspsykologiska teorier*. Stockholm: Liber.
- Krueger, Richard A. & Casey, Mary Anne (2000). *Focus groups. A practical guide for applied research*. 3rd ed. Thousand Oaks: Sage Publications Inc.
- Kvale, Steinar (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, Staffan (1994). Om kvalitetskriterier i kvalitativa studier. I: Bengt Starrin & Per-Gunnar Svensson (red.) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Lazarus, Richard S. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis*. London: Free Association Books.
- Lindblad, Frank & Lindgren, Carl (2009). *Välfärdslandets gåta. Varför mår barnen inte lika bra som de har det?* Stockholm: Carlssons Bokförlag.
- McNamara, Sarah (2000). *Stress in Young People. What's new and what can we do?* New York: Continuum.
- Marková, Ivana, Linell, Per, Grossen, Michèle & Salazar Orvig, Anne (2007). *Dialogue in Focus Groups. Exploring Socially Shared Knowledge*. London: Equinox Publishing Ltd.
- Mead, George Herbert (1976). *Medvetandet, jaget och samhället*. Lund: Argos.
- Selye, Hans (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott.

Skolverket (2006). *Könsskillnader i måluppfyllelse och utbildningsval*. Stockholm: Skolverket. (Rapport 287, 2006).

Statens offentliga utredningar (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa. Analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Statens offentliga utredningar (SOU 2006:77).

Theorell, Töres (red.) (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.

Trondman, Mats (2008). *Att förstå utsatthet. En studie om utsatthetens villkor, erfaren utsatthet och fritid i ungas liv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen (Ungdomsstyrelsens skrifter 2008:06).

Trost, Jan & Levin, Irene (2004). *Att förstå vardagen – med ett symboliskt interaktionistiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer i humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. CODEX-regler och riktlinjer för forskning antagna 1990*. Vetenskapsrådet.

Wibeck, Victoria (2000). *Fokusgrupper. Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

World Health Organization (2008). *Inequalities in young people's health. Health behavior in school-aged children. International report from the 2005/2006 survey*. Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit (CAHRU).

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

Bilagor

Bilaga 1: Informationsbrev

Bilaga 2: Frågeguide



April 2010

Informationsbrev

Mitt namn är Anna Holm och jag läser på magisterprogrammet för socialt arbete och socialpedagogik vid Högskolan Väst. Jag skriver just nu min D-uppsats som handlar om ungdomar och stress. Jag är intresserad av att undersöka ungdomars egna erfarenheter och upplevelser av stress samt hur stressen hanteras i vardagen.

För att få svar på mina frågor vill jag intervjua ungdomar på gymnasienivå. Jag tänker mig göra ett antal fokusgruppsintervjuer, vilket innebär att jag träffar 4-5 ungdomar under ungefär en timme och samtalar i grupp kring ämnet stress. Jag kommer att spela in intervjuerna och sedan skriva ut dem för tolkning och analys. Samtliga deltagares identiteter kommer att anonymiseras och resultaten kommer att presenteras på ett sätt så att det inte går att utläsa vad enskilda personer svarat. De insamlade uppgifterna kommer inte att användas till annat än till min studie och de kommer att förvaras på ett sätt så att inga obehöriga kan ta del av dem. Deltagandet i studien är helt frivilligt och kan när som helst avbrytas.

Min uppsats kommer efter godkänd examination finnas tillgänglig som pdf-fil på Högskolan Västs biblioteks hemsida (www.bibliotek.hv.se)

Är det något Du undrar och vill fråga om är Du välkommen att kontakta mig eller min handledare.

Hälsningar

Anna Holm
070-XXX XX XX
anna.holm@student.hv.se

Handledare:
Fil.dr. Lisbeth Eriksson
070-XXX XX XX
lisbeth.eriksson@hv.se

Frågeguide

- Inledning: 1. Kort presentation. Berätta vad du heter och...
- Introfråga: 2. Vad är det första du tänker på när du hör ordet stress?
- Nyckelfrågor: 3. Hur ofta känner du dig stressad?
4. Vilka tankar har du när du är stressad?
5. Vilka känslor har du när du är stressad?
6. Hur känns stressen i kroppen?
7. Vilka faktorer i vardagen orsakar stress?
8. Vad gör du för att hantera din stress?
9. Kan man se på någon annan om den personen är stressad? Hur?
10. Vad finns det för fördelar med att lära sig hantera sin stress?
11. Behöver något förändras i din vardag för att minska stressen?
12. Vad kan du göra själv för att känna mindre stress?
- Avslutande frågor: 13. Kort sammanfattning, stämmer det?
14. Har vi missat något? Finns det mer att säga som vi inte har talat om?
15. Kort reflektion fokusgruppsamtal. Vad har varit bra? Vad kan förbättras?

Högskolan Väst
Institutionen för individ och samhälle
461 86 Trollhättan
Tel 0520-22 30 00
www.hv.se