

Kämpa, fly eller ta en snus

Skillnader och likheter mellan och inom könens
skolrelaterade stress och stresshantering

Julia Ekholm & Olivia Holmgren

Självständigt arbete (4IDÄ2E)
15 högskolepoäng



Datum: 2019-01-15
Handledare: Anna Hafsteinsson Östenberg
Examinator: Bo Carlsson

Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att undersöka elevers upplevda stress och deras tillvägagångssätt för att hantera denna stress med hjälp av copingstrategier, vilket sedan sätts i relation till biologiskt kön. Arbetet utgår ifrån ett elektroniskt frågeformulär som inkluderar både kvantitativa och kvalitativa aspekter. Resultaten av denna studie visar sig i några fall avvika från den tidigare forskningen, vilket leder till intressanta analyser och diskussioner. Ett av dessa resultat är pojkarnas användande av emotionsfokuserade copingmetoder, som annars är färre än flickornas. Ett annat intressant och avvikande resultat är stressnivåerna inom gruppen flickor, då det visar sig att de som går ett yrkesförberedande program procentuellt är mer stressade än högskoleförberedande programmets flickor.

Nyckelord: skolrelaterad stress, självupplevd stress, transaktionsmodellen, genusperspektivet, könsskillnader, socialisering

Abstract

The purpose of this study is to examine students experienced stress and their ways of coping with that stress using coping strategies, which is later also put in relation to biological sex. The study is using a mixed method in the form of an electronic questionnaire. The results of this study turned out to deviate from previous research, which leads to interesting analyzes and discussions. One of these results is the boys' usage of emotion-focused coping methods, which otherwise is fewer than the girls. Another interesting and deviating result is the stress levels within the girls' group, since it turns out that girls who attend a profession-based program are more stressed, percentage wise, than the girls who attend a college-based program.

Keywords: school-related stress, self-perceived stress, the transactional model, gender perspective, sex differences, socialization

Innehållsförteckning

| | |
|--|-----------|
| Ordlista | 1 |
| 1. Inledning | 2 |
| 2. Syfte och frågeställningar | 3 |
| 3. Bakgrund | 4 |
| 3.1 Stress | 4 |
| 3.1.1 Positiv och negativ stress | 4 |
| 3.1.2 Stress i skolans styrdokument | 5 |
| 3.2 Coping | 5 |
| 3.2.1 Emotionsfokuserad coping | 7 |
| 3.2.2 Problemfokuserad coping..... | 8 |
| 4. Tidigare forskning | 9 |
| 4.1 Skolrelaterad stress | 9 |
| 4.2 Coping bland unga | 11 |
| 4.3 Könsskillnader inom coping | 12 |
| 5. Teoretiskt perspektiv | 14 |
| 5.1 Transaktionsmodellen | 14 |
| 5.1.1 Primär bedömning | 14 |
| 5.1.2 Sekundär bedömning..... | 15 |
| 5.1.3 Ombedömning | 16 |
| 5.2 Genusperspektiv | 16 |
| 6. Metod | 18 |
| 6.1 Genomförande | 18 |
| 6.2 Analysering av data..... | 19 |
| 7. Resultat | 20 |
| 8. Analys | 24 |
| 8.1 Lindra/undvika stress | 24 |
| 8.2 Omgivningens ansvar..... | 26 |
| 8.3 Individens ansvar | 27 |
| 8.4 Icke lösbar | 28 |
| 9. Resultatdiskussion | 30 |
| 9.1 Copingmetod i relation till kön | 30 |
| 9.2 Elevers upplevda stressnivå relaterat till kön | 31 |
| 9.3 Copingmetod i relation till stressnivå | 33 |
| 9.4 Socialt stöd | 35 |
| 10. Metoddiskussion | 36 |
| 11. Sammanfattning | 38 |

| | |
|--|-----------|
| Referenslista..... | 40 |
| Bilaga 1 - Frågeformulär | 43 |
| Bilaga 2 – Deltagarinformation..... | 45 |

Förord

Vi vill rikta ett speciellt tack till våra respondenter för att de givit så användbar och innerlig information som gjort denna uppsats möjlig. Hoppas att vi ger lite hjälp tillbaka genom denna text och om inte annat förklaringar på varför det är som det är. Vi vill även tacka vår handledare, Anna Hafsteinsson Östenberg, för stöttning och guidning.

Växjö, 27 januari 2019

Ordlista

- **Copingförmåga** - Copingförmåga kan beskrivas som förmågan att hantera stress (Lazarus & Folkman 1984:158).
- **Copingmetod** - En copingmetod är en metod som hittas inom copingstrategin. En copingstrategi kan alltså bestå utav flera olika copingmetoder (Egidius u.å.).
- **Copingstrategi** - En copingstrategi är den strategi en individ använder sig utav för att hantera stress (Egidius u.å.).
- **Ombedömning** - Begreppet är en fri översättning av Lazarus och Folkmans begrepp *reappraisal*. Ombedömning innebär att en tidigare bedömning förändras på grund utav ny information från omgivningen (Lazarus & Folkman 1984:38).
- **Primär bedömning** - Detta begrepp är en fri översättning av Lazarus och Folkmans begrepp *primary appraisal*. Primär bedömning är den bedömning som individer gör av situationer för att avgöra om den är irrelevant, godartad eller stressande samt vilka resurser som behöver riktas mot situationen (Lazarus & Folkman 1984:32).
- **Sekundär bedömning** - Detta begrepp är en fri översättning av Lazarus och Folkmans begrepp *secondary appraisal*. Sekundär bedömning innebär att en bedömning görs i situationer för att bestämma vad som kan och behöver göras för att ta sig ur situationen (Lazarus & Folkman 1984:37).
- **Stressor** - En stressor är något som gör individer stressade, alltså en bidragande faktor till stressen (Engström 2018).

1. Inledning

Elever i dagens skola blir allt mer stressade, det påvisar Folkhälsomyndigheten (2014). Även Statistiska centralbyråns (SCB) *Undersökningar av levnadsförhållanden* (ULF) från år 1980 och 2016 visar att individer som har svåra besvär av ängslan, oro eller ångest, vilka alla är symtom av stress (Assadi & Skansén 2000:12 – 13), har ökat med 9,5 procentenheter mellan dessa årtalen. Folkhälsomyndighetens (2014) siffror visar att 23 procent av flickor i åldern 16 – 19 år lider av stress. Motsvarande siffra för pojkar i samma ålder är 10 procent (Folkhälsomyndigheten 2014). Barnombudsmannen (2010:144) påpekar att det är flickor mellan 16 och 17 år som är mest stressade. Mer precist innebär detta att 40 procent av denna grupp är stressade flera gånger i veckan eller varje dag, vilket är en markant skillnad mot pojkarnas siffra. Schraml (2013:43) stödjer detta då hon skriver att flickor tillhör den grupp som är mest utsatta. Även om ovanstående siffror är chockerande, väcker de samtidigt ett intresse hos oss som gör att vi vill beröra detta område. En siffra som är än mer skrämmande är den som Skolverket (2016:54) presenterar: endast 8 procent av eleverna på högstadiet och gymnasiet känner sig inte stressade. Därmed innebär detta i sin tur att 92 procent känner sig stressade i någon grad, huruvida detta påverkar individen positivt eller negativt framkommer dock inte i denna undersökning. Som synes är det skolåldern som vi satt i fokus, detta med anledning av att skolan i flera fall ses som en stressor (Östberg 2015; SCB 2012:133ff).

I den svenska skolan är hälsouppdraget något som berör alla lärare. Detta betyder att det är samtliga lärares ansvar att eleverna får kunskaper om vad en god hälsa innebär (Skolverket 2011:9). Utöver detta påpekar Skolverket (2011:10) att alla som arbetar inom skolan ska samarbeta för att skapa en utvecklande och lärande skolmiljö. Mer specifikt har lärare i idrott och hälsa i uppdrag att planera undervisning som bidrar “till att eleverna utvecklar hälso- och miljömedvetenhet samt intresse för att delta i arbetet med hälsofrågor i arbetsliv och samhälle” (Skolverket 2011:83). Baserat på de tidigare presenterade siffrorna ges dock en indikation om att dessa uppdrag inte uppnås till fullo. Som tidigare visat är eleverna stressade (Folkhälsomyndigheten 2014; Skolverket 2016:54) och skolmiljön är en bidragande faktor därtill (SCB 2012:133ff; Östberg 2015), vilket betyder att en förändring inom skolan är nödvändig. Mot denna bakgrund finner vi området relevant för fortsatt undersökning och analys.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka elevers upplevda stress och deras tillvägagångssätt för att hantera denna med hjälp av copingstrategier. Mer ingående undersöks hanteringen av stress i relation till biologiskt kön. Frågeställningarna studien delvis utgår ifrån är (i) i vilken utsträckning använder elever som går tredje året på gymnasiet copingmetoder för att hantera stress? (ii) skiljer sig användandet mellan de biologiska könen och vad kan det i så fall bero på?

3. Bakgrund

För att underlätta senare analys och diskussion behöver vissa begrepp förtydligas. Här nedan förklaras därför stress, både positiv och negativ sådan. Området stress kopplas också till Skolverkets styrdokument. Utöver detta tydliggörs även coping och dess förgreningar.

3.1 Stress

Ordet stress är ett låneord från det engelska språket och har använts i århundraden för att beskriva mänskliga erfarenheter och beteenden. Detta begrepp användes under 1600-talet för att beskriva en prövning, knipa, motgång eller sorg. Under 1700- och 1800-talet växte dagens betydelse av ordet fram som syftar till en kraft, ett tryck, en påfrestning eller en stor ansträngning (Assadi & Skansén 2000:22). Bähr (2016:50) påstår att mild stress kan öka människors fokus, alltså skärpa sinnena och se till att prestationerna förbättras under kortare tidsintervaller, exempelvis inför ett prov. Dock skriver hon att om stressen blir långvarig påverkas till slut stresshormonet kortisol. Detta hormon produceras i binjurarna varje dag och har stor betydelse vid många viktiga processer i olika organ, exempelvis ämnesomsättning och immunförsvar. Detta hormon är även vitalt när individen utsätts för mentala påfrestningar. Kortisol är därför ett av de hormoner som krävs för att överleva (Lehtihet 2009). Sammanfattningsvis kan stress betraktas utifrån två olika synsätt, positivt och negativt.

3.1.1 *Positiv och negativ stress*

Stress i sig behöver inte vara något negativt, utan en lagom nivå kan få positiva effekter. Att vara stressad under en kortare tid kan innebära att individen blir extra laddad och fokuserad på att lösa olika problem som den ställs inför. Om det sedan är så att man får positiva resultat kan denna stress bli en uppmuntran snarare än en belastning. Likväl blir även denna positiva stress negativ om kroppen inte får vila. Kroppen behöver tid för avkoppling och återhämtning för att de fysiska och psykiska krafterna inte ska ta slut (Assadi & Skansén 2000:12). Med andra ord, om kroppen inte får denna återhämtning blir belastningen till slut för hög och den positiva stressen övergår till en negativ sådan. Detta påstående stödjer även Ljungblad och Näswall (2009:28) då de menar att människor klarar av stora utmaningar om de får vila emellan gångerna. Fortsättningsvis belyser de dock att stressen inte får bli långvarig då det kan leda till ohälsa. Kopplat till detta påpekar Södergren (2018:5) att om de faktorer som stressar individen blir för intensiva, upprepas ofta eller varar under en lång tid påverkas kroppen negativt, både de fysiska och de psykiska krafterna. Kroppen blir då stressens tjänare

och inte tvärtom. I lindriga fall leder detta till en kronisk känsla att vara jagad och otillräcklig, vilket fortsättningsvis leder till att kroppen hamnar i konstant larmberedskap eftersom kroppen och hjärnan går på högvarv (Södergren 2018:5). I svårare fall kan detta leda till hjärtinfarkt, ångest och depression. I allvarliga fall föds nya problem på grund utav den negativa stressen och ytterligare negativa reaktioner tillkommer. Denna intensiva och långvariga stress skulle kunna innebära att den drabbade hamnar i en sluten ond cirkel där självmord kan ses som den enda utvägen (Assadi & Skansén 2000:13). Därav är stress och speciellt den negativa sorten något att ta på största allvar.

3.1.2 Stress i skolans styrdokument

Södergren (2018:4 – 5) skriver att ungdomar och lärare är två grupper som är överrepresenterade när det kommer till stress i dagens samhälle. Även om det enbart är elevernas stressnivå som detta examensarbete fokuserar på är det intressant att påpeka att lärarnas stressnivå också är hög, speciellt med tanke på att båda dessa grupper spenderar mycket av sin tid i skolan. Fortsättningsvis skriver Södergren (2018:4 – 5) att detta öppnar upp för många frågor som är kopplade till skolmiljön, exempelvis vad som egentligen händer innanför skolans ramar. Skolverket (2011:10) skriver att alla som arbetar inom skolan ska samverka för att skapa en god miljö för utveckling och lärande. Utöver detta ska alla som arbetar på skolan, såväl lärare som lokalvårdare, “gemensamt med eleverna ta ansvar för den sociala, kulturella och fysiska skolmiljön” (Skolverket 2011:13). Vidare ska skolan även se till att eleverna har kunskap om, samt förutsättningar för en god hälsa (Skolverket 2011:9). Specifikt ska ämnet idrott och hälsa dessutom se till att eleverna utvecklar “Färdigheter i och kunskaper om [...] hur olika livsstilsfaktorer påverkar människors hälsa är grundläggande för att människor ska kunna ta ansvar för sin hälsa” (Skolverket 2011:83). Med tanke på denna riktlinje som finns inom ämnet idrott och hälsa kan det tyckas vara besynnerligt att både eleverna och lärarna tillhör de grupper som är mest stressade i samhället.

3.2 Coping

Coping är i stora drag det som återställer balans i en situation. Ofta relateras coping till stress och kallas då stresshantering. Copingförmågan och stressen påverkar varandra på så vis att stress försämrar copingförmågan och dålig copingförmåga leder till ökad stress. Hur copingstrategin då ser ut och delvis även dess utfall beror på vilka resurser som finns tillgängliga för individen. Till resurser hör sådant som ekonomi, socialt stöd och tid. Resurserna ses följaktligen av Lazarus och Folkman (1984:158) som faktorer, vilka föreligger och har inflytande på copingförmågan. Deras syn på resurser är därmed en annan än

Antonovskys (1979:98ff) som snarare menar att resurserna är ett skydd mot stress. Den syn som denna uppsats väljer att ha är den tidigare av Lazarus och Folkman.

Copingens funktion har dock inte bara koppling till stress utan kan infinna sig i alla situationer där ett problem måste lösas. Janis och Mann (1977) beskriver copingens främsta funktion som att resonera fram olika ställningstagande som ska leda till mer utvecklad information. Informationen som uppstår i ett fall ligger sedan till grund för ny information som skapas i ett annat. Alla erfarenheter vävs på så vis ihop och ger alternativa lösningar på olika sorters situationer som alla har olika förutsättningar. Ur ett socialpsykologiskt perspektiv ses coping ha tre funktioner. Den första är att förhålla sig till den sociala omgivningen och dess krav, den andra handlar om att skapa motivation för att leva upp till och möta dessa krav och den tredje är att kanalisera energi och handlingskraft mot ett av dessa krav (Mechanic 1974). Dessa meningar kring varför coping behövs och vad dess funktion är behandlar i stor grad ett åtgärdande agerande. Ett sådant agerande sker när situationen redan har uppstått. Pearlin och Schooler (1978) menar dels att coping har en förebyggande funktion som innebär att ändra på situationen i grunden. Dessa ändringar ska då syfta till att kontrollera händelsen innan den blir stressade, men de berör även hanteringen av stressiga situationer som redan uppstått, som ovan presenterade definitioner av copingens funktion.

Själva agerandet, copingen, kan vara medveten eller omedveten. Det sista är också det vanligaste och kallas passiv coping. Motsatsen benämns som aktiv coping och innefattar reflektion kring och medvetenhet om sitt eget agerande. Oavsett om aktiv eller passiv coping tillämpas så bidrar positiva copingserfarenhet till förbättring av stresshantering i framtida situationer. Positiva copingserfarenheter innefattar de gånger då individen har tagit sig ur en kris. Förbättringen sker inte bara i den situation som nyss hanterats utan bidrar positivt till alla situationer, även de som individen aldrig tidigare ställts inför (Brattberg 2008). Vad som många gånger avgör om en copingstrategier får ett positivt eller negativt utfall är hur väl de resurser som strategin kräver och de resurser som individen har stämmer överens (Lazarus & Folkman 1984:157ff; Pearlin & Schooler 1978:5; Brattberg 2008). I en situation skiftar ofta användandet av metoder. Till exempel så kan en undvikande metod användas i början av en problemhantering i syfte att komma till rätta med sina tankar, för att sedan på ett handlingskraftigt vis angripa situationen. Ingen copingstrategi kommer att fungera i alla situationer utan måste modifieras och kombineras för att få ett positivt utfall (Brattberg 2008). Många olika copingstrategier och metoder har upptäckts och vanligast är att dela in dem i två kategorier: emotionsfokuserad coping och problemfokuserad coping (Brattberg 2008; Kim & McKenzie 2014; Lazarus & Folkman 1984:150).

3.2.1 Emotionsfokuserad coping

Denna inriktning på coping syftar till att hantera de känslor som kan uppstå vid en kris och är därmed till för att hålla hoppet uppe och fortsätta vara optimistisk (Lazarus & Folkman 1984:150; Egidius u.å.). Detta är en av två stora underkategorier till coping som sedan förgrenas ytterligare. En förgrening är att emotionellt hantera sina bekymmer för att minska och lindra den emotionella påfrestningen. Det kan vara genom undvikande, distraktion, positiva jämförelser eller att tvinga fram positiva värden ur negativa händelser (Lazarus & Folkman 1984:150). Undvikande och distraktion kan vara att träna eller att slappna av (Währborg 2002:70). Samtliga av dessa föregående strategier är i första hand menade att lindra. Ett annat tillvägagångssätt inom den emotionsfokuserade copingen är att istället öka den egna emotionella påfrestningen så att individen upplever hur det är att känna sig sämre för att sedan verkligen uppskatta en positiv känsla. Vanligt är då att skylla på eller på annat sätt bestraffa sig själv. Det kan även ske som en slags psykning som individen ger sig själv för att på så vis motivera sig till att ta tag i situationen. Denna metod kan liknas vid hur tävlingsidrottare ibland psykar och mentalt sporrar sig själva för att prestera bra. En vanligt förekommande uppfattning är att emotionsfokuserade strategier innebär att undvika situationer, vilket kan dementeras med det sista exemplet gällande tävlingsidrottarens användning av emotionell coping. Det handlar heller inte alltid om att hålla de egna känslorna i schack utan även om att tillfälligt omvärdera situationen som man står inför. Det kan göras genom liknande kognitiva omvärderande manövers till exempel *det finns viktigare saker än detta att oroa sig för* eller *det kunde varit mycket värre*. Denna omdömdömning som görs är inte en värdering som vanligtvis står sig över tid eller finns i "verkligheten". Det är istället något som medvetet eller omedvetet intalas för att lindra den emotionella påfrestningen som individen känner (Lazarus & Folkman 1984:150ff).

Vid högre stressnivåer används främst emotionsfokuserad coping. Däremot visar sig emotions- och problemfokuserad coping användas nästa lika frekvent när det kommer till låga grader av stress. En risk som uppstår med att använda emotionellt fokuserade copingstrategier är att individen bedrar sig själv (Lazarus & Folkman 1984:150,169). Med detta menas att en alternativ verklighet byggs upp som inte är likvärdig med den som vi lever i. Det innebär att individen lägger onödigt mycket skuld på sig själv, prioriterar fel eller förstärker värden och känslor utom rimliga proportioner, vilket i sin tur leder till förvirring och missförstånd.

3.2.2 Problemfokuserad coping

Denna inriktning syftar i första hand till att förändra och hantera de svårigheter som individen ställs inför (Egidius u.å.). Två förgreningar inom problemfokuserad coping är den som är riktad mot omgivningen och den som är riktad mot individen (Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek & Rosenthal 1964). Exempel på utåtriktade strategier är att ändra på omgivningens krav, ramar, resurser eller liknande och därmed lägga över en del av ansvaret för situationen på omgivningen. De inåtriktade strategierna som istället riktar in sig på individen själv handlar om att ändra sina egna förmågor, sitt eget sätt att tänka och agera. De lägger således mer ansvar och tilltro till jaget och fokuserar på de lösningar som individen själv kan bidra med (Lazarus & Folkman 1984:152ff).

Nackdelen med problemfokuserad coping är att den är begränsad i den mening att den är lättast att använda då individen upplever situationen som hanterbar. Dessutom är problemfokuserade copingstrategier ofta knutna till specifika uppgifter i en specifik miljö (Lazarus & Folkman 1984:153), till exempel hur eleven hanterar situationen inför ett stort prov i skolan. Faktum är att denna copingstrategi i större utsträckning än emotionsfokuserad coping representerar hanteringen av situationer som upplevs vara moderata på stresskalan och därmed ofta upplevs som möjliga att påverka (Lazarus & Folkman 1984:169).

4. Tidigare forskning

Det har gjorts forskning kring områdena stress och coping innan och här nedan följer en presentation av några av dem i koppling till varandra. Största fokus ligger på stress och coping bland unga i den specifika åldern som undersökningen, som ligger till grund för detta examensarbete, fokuserar på, alltså ungdomar och unga vuxna, samt könsskillnader.

4.1 Skolrelaterad stress

Som inledningen berör, visar tidigare forskning att elever i dagens skola blir allt mer stressade. Statistik visar att 23 procent av flickorna och 10 procent av pojkarna i åldern 16 – 19 år lider av stress (Folkhälsomyndigheten 2014). Barnombudsmannen (2010:144) påpekar även att flickor i åldern 16 – 17 är den åldersgrupp som är mest stressade. Med andra ord finns det en markant skillnad på stressnivån mellan könen, vilket Schraml (2013:43) påstår då hon framhåller att flickor tillhör den grupp som är mest utsatta av stress. 40 procent av flickorna som deltog i Perski, Schraml, Grossi, Makower och Ivarssons (u.å.:2) studie visade tydliga tecken för utmattning, vilket ytterligare bekräftar de tidigare påståendena. Även Skolverket belyser detta då de skriver att “[...] i tidigare attitydundersökningar upplever flickor att de är stressade i större utsträckning än pojkar. I gymnasieskolan känner sig sex av tio flickor oftast eller alltid stressade i skolan jämfört med tre av tio pojkar” (Skolverket 2016:53). Utöver detta skriver de även att “Flickorna uppger att de känner sig mer stressade inom nästan alla områden, såväl läxor/hemuppgifter, egna krav, prov, betyg som tiden mellan lektionerna” (Skolverket 2016:54). Som inledningen berör visar statistik från Skolverket (2016:54) att endast åtta procent av eleverna på högstadiet och gymnasiet inte känner sig stressade, vilket innebär att 92 procent känner sig stressade i någon grad. Sammanfattningsvis visar statistiken som presenteras i inledningen att stressen bland unga har ökat radikalt sedan 1980 samt att skolan verkar vara en stark stressor enligt forskning (Östberg 2015) vilket även framhålls i arbetets inledning.

Söderberg (2018:5) uppmärksammar två olika typer av stressreaktioner bland elever i dagens skola. Den ena typen drabbar högpresterande elever och den andra drabbar lågpresterande. Dessa två typer uttrycker sig på olika sätt, men båda två handlar om att elevens krav och förutsättningar, verkliga eller överkliga, inte hänger ihop.

Pressen är hög och det är viktigt att få höga betyg. Varenda dag efter skolan sitter jag med läxor och pluggar till prov. Ja, till och med på helgerna. Jag undrar när man ska få vara ledig? Jag tror att man behöver varva ner ibland, men man får aldrig chansen till det.

(Hiltunen 2017:219)

Detta påpekar Patricia, en ung högpresterande flicka som deltog i Hiltunens studie, som ligger till grund för hennes avhandling. Patricia påstår här att nästan all hennes tid går till studier, vilket hon anser är oundvikligt om höga betyg ska uppnås. Hiltunen poängterar även att många av flickornas svar liknade Patricias (Hiltunen 2017:219), vilket återigen visar att flickornas stressnivå är hög. Wiklund, Bengs, Malmgren-Olsson och Öhman (2010:1569) fann även i sin studie att flickors stressnivå är hög och att strävan efter höga betyg och perfekta genomföranden är en anledning till denna stress.

Utöver detta påvisar även tidigare forskning att fler flickor i dagens skola anser att kraven som de ställer på sig själva eller som ställs av skolan är för höga (Skolverket 2016:50). Fortsättningsvis menar Hiltunen (2017:219 – 220) att även pojkarnas svar visar på en strävan efter höga betyg, men att de inte lägger ner lika mycket energi på studier. Många pojkar väljer att spara på energin på grund av att de är rädda att deras sociala status ska minska om de fokuserar på studierna. Flickor har dessutom lägre självkänsla än pojkar, det visar Schraml, Perski, Grossi och Simonsson-Sarneckis (2011:993) studie, samtidigt har flickor högre krav på sig själva. Även Rudolph (2002:11) påpekar att flickor har högre stressnivå än pojkar inom många olika kategorier, speciellt när det kommer till självkänsla. Skolverket (2016:39) skriver också att flickor ofta visar ett större engagemang för skolarbete än vad pojkar gör, vilket kan vara en anledning till att flickors stressnivå är högre än pojkars. Följande citat kommer från Agnes som också deltog i Hiltunens studie:

Jag tycker det känns som att killarna har det bättre. De behöver inte vara lika ambitiösa för att komma någon vart, utan de kan leva med inställningen att "det löser sig". Killarna har lättare att få jobb, vilket ger dem mer pengar. Det sätter press på oss tjejer. Vi vill också visa att vi är duktiga, men får slita mycket mer för att komma närmare toppen.

(Hiltunen 2017:224)

Hiltunen (2017:224) anmärker att de höga betygen som flickorna känner att de behöver nå kan förstås som en kompensation för den underordnade roll som flickor och kvinnor har i samhället. En följd av detta blir då att flickor känner mer stress när det kommer till betygen än

vad pojkar gör, vilket kan förklara den tidigare presenterade statistiken (Skolverket 2016; Barnombudsmannen 2010; Folkhälsomyndigheten 2014) om flickor och pojkars stressnivå.

Som precis konstaterats uttrycker sig stress annorlunda när det kommer till lågpresterande elever. Följande citat kommer från Lina, en lågpresterande elev som också deltog i Hiltunens studie. Lina skriver: "Om man inte klarar av att få godkänt, trots att man sliter som ett djur, får man inget jobb och då klarar man inte av livet. Det är inte kul att leva idag" (Hiltunen 2017:213). Eleven påstår här att det knappt finns någon mening att fokusera på studierna då hon ändå inte blir godkänd. Hiltunen (2017:213) menar att detta tyder på att Lina anser att livet blir svårt och meningslöst utan en godkänd gymnasieutbildning. Som tidigare lagts fram under denna rubrik påpekar Söderberg (2018:5) att stress drabbar två olika typer av elever, högpresterande och lågpresterande. Hiltunen (2017:213ff) skriver att de högpresterande eleverna är mestadels stressade över höga betyg medan de lågpresterande eleverna är stressade över att de inte klarar av att få godkänt. Tidigare forskning visar också att det finns en skillnad mellan elever som läser ett yrkesförberedande program och de som läser ett högskoleförberedande program. Skolverket (2016:53) skriver att fem av tio elever på högskoleförberedande program ofta eller alltid känner sig stressade, motsvarande siffra för yrkesförberedande program är tre av tio. Kopplat till detta belyser Skolverket (2016:57) även att elever som läser högskoleförberedande program söker sig vidare till universitet eller högskola i större utsträckning än vad elever som läser yrkesförberedande program gör. Detta kan dock bero på att det endast är de högskoleförberedande programmen som per automatik får behörighet till vidare studier. Med andra ord måste elever som läser yrkesförberedande program välja till ämnen för att få samma behörighet.

4.2 Coping bland unga

Det är tydligt att det finns olika metoder att hantera sin stress. En amerikansk undersökning (American Psychological Association 2013) visar att unga vuxna i Amerika till största del hanterar stress genom att lyssna på musik, träna, spendera tid med familj och vänner eller äter. De unga vuxna i denna undersökning äter dock inte så hälsosamt, endast 27% anger att de äter hälsosamt när de äter i samband med stress. En följd av stress i denna kategori verkar vara att uppleva irritation och ilska under stressiga perioder. Avslutningsvis är det ändå 29% av de unga vuxna som anser att de själva hanterar sin stress bra eller utmärkt. Undersökningen visar även att det finns ett visst positivt samband mellan ålder och god stresshantering. Det som har visat sig bidra till en bättre stresshantering är en bättre hälsa, detta i form av umgänge med familj eller fritid som innefattar träning. Ett annat fördelaktigt tillvägagångssätt är att stänga

av arbetet mentalt på fritiden och därmed ägna sig åt aktiviteter som är psykiskt avskiljande från arbetet. En sådan copingstrategi tillåter återhämtning mellan arbetsperioderna och inverkar positivt på arbetsresultaten (Lemaire & Wallace 2010:9).

I Cocoradă och Mihalaşcus (2012:190ff) rumänska studie presenteras att de mest populära copingstrategierna är de som innefattar planering, ombedömning, aktiv coping och instrumentellt stöd. Samtliga strategier anses även vara produktiva och problemfokuserade och därför effektiva. En strategi som används mer av de äldre eleverna, 18 – 19 år, var mental frigörelse. I studien kunde copingstrategierna delas in i fem grupper: 1) “aktiva beteende och kognitiva strategier” 2) “passiva strategier” 3) “söker socialt stöd” 4) “kan inte förändra!” 5) “väljer alkohol”¹. En annan studie som genomförts av Çoban (2013) visar på att de strategier som används mest av unga vuxna är strategier innehållande problemlösning och uppsökning av socialt stöd. Dessa strategier ses av Çoban som effektiva strategier som i sin tur genererar i god mental hälsa. Risken med att använda andra strategier såsom självklandring, fantasi eller undvikande är att verklighetsbilden förvrids, vilket Lazarus och Folkman (1984:150) stödjer.

4.3 Könsskillnader inom coping

Çoban (2013:76ff) undersökte skillnaden i användandet av copingstrategier mellan könen och fann en signifikant skillnad. Denna skillnad ligger i användandet av strategier som innefattar att söka socialt stöd och även självklandring. Att söka socialt stöd är en strategi som används främst av flickor medan självklandring är mer etablerat bland pojkar. I detta resultat tolkar de in att pojkar tenderar hålla sina problem för sig själva och att pojkarna anser det medför tecken på svaghet att söka socialt stöd. Flickor, i åldern 14 – 18 år i USA, visar även signifikant ha mer irrationella uppfattningar än pojkarna. Cocoradă och Mihalaşcus (2012:190ff) kommer fram till ett liknande resultat och har även undersökt några andra strategier. De menar liksom Çoban att socialt stöd är en strategi som domineras av flickor och så även strategier som går ut på att förneka situationen eller släppa ut sina känslor.

Att dela in respondenterna i biologiskt kön är praktiskt och enkelt enligt Washburn-Ormachea och Hillman (2000:3), dock så visar det inte hela sanningen utan måste brytas ned till olika faktorer exempelvis kognitiva, miljömässiga och sociala. En del i varför skillnaderna ser ut som de gör är enligt dem socialisering. Detta stödjer sig på socialiseringshypotesen (Pearlin & Schooler 1978:2,15,18) som syftar till att människor uppfostras utifrån sitt biologiska kön. Vidare innebär det att flickor uppmuntras till att visa känslor i större

¹ Egen översättning av: ‘Behavioral and cognitive active strategies’; ‘Passive strategy’; ‘Seeking social support’; ‘Cannot change!’; ‘Opting for alcohol’

utsträckning än pojkar, vilket leder till att de i högre grad naturligt väljer en emotionsfokuserad copingstrategi. I de fall där det biologiska könet och dess generella copingstrategi inte stämmer överens hänvisas det till den könsroll som individen har. I dessa fall är könsrollen kopplad till socialt genus och inte biologiskt kön. Den sorts strategi som oftare visat sig leda till sämre mental hälsa är den emotionella, då den används under längre tid tenderar till att förvrida verklighetsuppfattningen (Lazarus och Folkman 1984:150). Med koppling till detta poängterar Washburn-Ormachea och Hillman (2000:18) att ”En misslyckad coping behöver nödvändigtvis inte betyda att det finns brister hos individen, utan det kan istället representera ett misslyckat samhälle där individen är inblandad”.²

² Egen översättning av: “Coping failures, [...], do not necessarily reflect the shortcomings of individuals; in a real sense they may represent the failure of social systems in which the individuals are enmeshed.”

5. Teoretiskt perspektiv

Lazarus och Folkman förklarar stress genom en modell som de har valt att kalla transaktionsmodellen. Denna modell förklarar hur stress uppkommer och de olika bedömningar som görs under processen (Lazarus & Folkman 1984:11ff). Transaktionsmodellen är en av två grundpelare som detta examensarbete vilar på. Transaktionsmodellen används för att kunna motivera och förklara de medvetna och omedvetna valen eleverna gjorde för att välja copingmetod. Med tanke på arbetets syfte, att undersöka stressnivå och copingmetoder i relation till kön, behövs även ytterligare en grundpelare, vilken Connells (1987) förklaring av genus representerar. Connells (1987) syn på genus används även den för att motivera och förklara valen eleverna gjorde, dock från ett mer socialt perspektiv. Dessutom förklarar genusperspektivet skillnaderna inom och mellan könen som uppkommer vid användandet av olika copingmetoder.

5.1 Transaktionsmodellen

Stress enligt Lazarus och Folkman (1984:11ff) definieras som en interaktion mellan individen och situationen, det är alltså en pågående process mellan individen och miljön den befinner sig i. Enligt transaktionsmodellen baseras individens stressnivå utifrån en bedömning av situationen, miljön, samt olika stressorer som möjligtvis finns närvarande. Utöver detta görs det även en bedömning av vilken förmåga samt vilka resurser som finns tillgängliga för att klara av situationen, dessa bedömningar kallas primär och sekundär bedömning (Lazarus och Folkman 1984:31ff).

5.1.1 Primär bedömning

Primär bedömning kan delas upp i tre olika huvudgrenar baserat på hur en situation bedöms. En situation kan alltså antingen bedömas som irrelevant, godartad eller stressande. När ett möte med miljön inte har någon påverkan på en individs välbefinnande ses situationen som irrelevant. Med andra ord, om individen inte engagerar sig och bryr sig om utfallet, inte känner någon mening, något behov eller att det varken finns något att vinna eller förlora genom situationen, ses den som irrelevant. Lazarus och Folkman påpekar dock att det är viktigt att individer lär sig skillnaden mellan relevanta och irrelevanta situationer för att resurser ska riktas mot de situationer som är nödvändiga (Lazarus & Folkman 1984:32).

Om en situation istället ses som godartad innebär det att utfallet tolkas som positivt, att den alltså förbättrar individens välbefinnande. Lazarus och Folkman (1984:32) skriver att

dessa godartade situationer kännetecknas av lycka, kärlek, upprymdhet och stillhet. Helt godartade situationer som inte innehåller spår av onda aningar är dock sällsynta. För vissa individer kommer det alltid finnas en risk att en godartad situation går mot motsatt håll, speciellt de individer som har en tendens att känna skuld på grund av att de mår bra (Lazarus & Folkman 1984:32), vilket till slut kan göra situationen stressande.

En stressande situation kan delas in i tre olika underkategorier, skada/förlust, hot och utmaning. Om situationen ses som en skada/förlust menar Lazarus och Folkman (1984:32) att individen redan genomgått en förlust, vilket exempelvis kan betyda att självförtroendet har skadats. Om situationen däremot ses som ett hot betyder det att ingen skada eller förlust ännu har skett men att det förväntas ske en. Även om det redan har skett en skada eller en förlust finns det en stor chans att det kommer ett hot, då varje förlust medför negativa följder. Den främsta skillnaden mellan ett hot och en skada/förlust är att bedömningen av ett hot gynnar mer kloka val av copingstrategier, vilket gör att individer kan planera framtiden till viss del och bearbeta och bekämpa hot i förväg (Lazarus & Folkman 1984:32 – 33). Det tredje sättet att se en stressande situation är som en utmaning, vilket betyder att individen närmar sig situationen med hopp om att den kan lösas. Till skillnad från situationer som ses som ett hot där negativa känslor premieras, styrs en utmaning av känslor såsom iver och upprymdhet. Ett hot och en utmaning exkluderar dock inte varandra helt och hållet, utan en situation kan innehålla en kombination av båda, alltså både ses som ett hot och en utmaning. För att veta hur en sådan situation ska hanteras måste dock en bedömning göras för att bestämma vad som borde göras (Lazarus & Folkman 1984:33 – 34). Denna bedömning är vad Lazarus och Folkman (1984:34) har valt att kalla sekundär bedömning.

5.1.2 Sekundär bedömning

Sekundär bedömning är en bedömning som görs i situationer för att bestämma vad som kan och behöver göras för att ta sig ur situationen. Denna sorts bedömning är avgörande för utfallet i en stressig situation då denna bedömning bestämmer om det finns något att göra. Bedömningen handlar dock om så mycket mer än att hitta möjliga lösningar på problem. Det är istället en invecklad process där flera olika aspekter tas i beaktning, såsom vilka copingstrategier som finns tillgängliga samt sannolikheten att den valda copingstrategin uppfyller det den ska. Sekundär bedömning och primär bedömning interagerar med varandra delvis i den process som formar graden av stress i en situation, men även i skapandet av den känslomässiga reaktionen (Lazarus & Folkman 1984:35ff).

5.1.3 Ombedömning

Utöver primär och sekundär bedömning finns det även något som Lazarus och Folkman (1984:38) har valt att kalla ombedömning. Ombedömning innebär att en tidigare bedömning förändras på grund utav att ny information från omgivningen har nått individen. Denna information kan i sin tur både gynna och missgynna individens stressnivå. Ombedömning kan också innebära att individens reaktioner på situationen förändras, det vill säga, att situationen inte var så farlig som den uppfattades från början eller att den var värre än den först bedömdes som.

5.2 Genusperspektiv

Allmänt känt är att flickor och pojkar agerar och hanterar situationer på olika sätt och det är enligt Connell inte en slump. Connell (1987:47) påpekar att detta delvis avgörs utifrån den sociala position individen befinner sig i och de förbestämda ageranden som finns tillgängliga inom den. Dessa förutbestämda ageranden styrs av normer som individer förväntas följa när de befinner sig i specifika situationer. Normerna i sin tur bestäms av personer och grupper som innehar viktiga roller inom dessa sociala positioner (Connell 1987:47). Två av alla dessa sociala positioner är manligt och kvinnligt som även är de positioner detta examensarbete har valt att fokusera sin analys på. I början av sin bok berättar Connell (1987:2ff) en historia om en flicka och hennes familj. Flickans familj tillhör arbetarklassen, fadern arbetar heltid och modern arbetar deltid och tar även hand om barnen och hushållet. Denna uppdelning beskrivs enligt Connell (1987:2) som en normal uppdelning, vilket även Goldberg (1973 se Connell 1987:70) uppmärksammade redan under 1970-talet, då han skriver att denna skillnad och uppdelning beror på hormonella skillnader mellan könen, speciellt när det kommer till testosteronnivån. Det ses att på den tiden utgick man ifrån ett dualistiskt, naturvetenskapligt perspektiv, eftersom han menar att testosteronnivån är en bidragande del i avgörandet hur individer agerar och reagerar i olika sociala situationer, stressiga som icke stressiga. Fortsättningsvis skriver han även att detta kan förklara varför kvinnor och flickor ofta tar en passiv roll i samhället medan män och pojkar ofta söker utmaningar.

När det kommer till stresshantering visar forskning att det även inom detta område finns en skillnad mellan könen. Washburn-Ormachea och Hillman (2000:9) påvisar att flickor tenderar att använda sig utav emotionsfokuserade copingmetoder i större utsträckning än pojkar. Pojkarna i sin tur använder sig istället av en mer problemfokuserad coping. Detta kan liknas vid Goldbergs (1973 se Connell 1987:70) påstående om att flickor ofta tar en passiv roll medan pojkar söker utmaningar, vilket är en tydlig gren inom den problemfokuserade

copingen. Som tidigare redovisats kan dessa skillnader bero på att flickor uppmuntras, från tidig ålder, till att visa mer känslor i större utsträckning än pojkar, vilket leder till att flickor tenderar att dra sig till mer emotionsfokuserade copingmetoder (Pearlin & Schooler 1978:2, 15, 18). Sammanfattningsvis socialiseras individer in i olika roller utifrån deras biologiska kön och dessa roller uppmuntrar sedan i sin tur hur de ska agera.

6. Metod

Examensarbetets fokus låg främst på elevers olika copingmetoder i förhållande till biologiskt kön. I andra hand undersöktes stressnivåer och hur dessa skiljde sig mellan och även inom könen. Inom könen undersöktes om stressnivåerna skiljde sig åt beroende på om eleverna gick ett yrkesförberedande eller högskoleförberedande program. I undersökningen förekom kvantitativa aspekter såväl som kvalitativa. För att undersöka det som avsågs användes elektroniska frågeformulär, se bilaga 1. Totalt 75 respondenter som läser årskurs 3 på gymnasiet på naturvetenskapsprogrammet, hantverksprogrammet och bygg- och anläggningsprogrammet deltog och klasserna var ifrån två olika skolor i södra Sverige. Med tanke på att eleverna läste årskurs 3 på gymnasiet var de minst 16 år gamla. Därav behövde vi skribenter inte söka tillstånd från målsman då barn ses som ungdomar från det att de är 15 år gamla och behandlas därmed som vuxna som själva bestämmer om de vill delta eller inte (Svenska marknadsundersökningsföretag, SMIF u.å.). Innan frågeformuläret genomfördes klargjordes det att deltagandet var frivilligt och att de kunde hoppa av när som helst innan publicering. 46 respondenter var flickor och 29 respondenter var pojkar. Totalt var 99 respondenter inbjudna till frågeformuläret, vilket betyder att deltagandet var 75,8 procent. De kända anledningarna till att inte delta var att de antingen inte ville eller att de var sjuka. Gällande frågorna 6 och 7 så blev bortfallet ytterligare fyra pojkar av de totalt 75 respondenterna, då innehållet i dessa inte behandlade stress relaterat till skolan eller svaren var för osammanhängande och korta.

6.1 Genomförande

Vid tillfället som respondenterna fyllde i frågeformuläret elektroniskt, på sin egen dator eller mobil, närvarade vi skribenter. Detta med ambitionen att kunna presentera arbetet, ge oss själva ett ansikte och därmed förhoppningsvis minska bortfallet och öka trygghet för respondenterna och tillförlit gentemot oss. Dessutom kunde vi vid detta tillfälle besvara eventuella frågor kring frågeformuläret vid genomförandet och därmed möjligtvis underlätta förståelsen av vissa frågor, vilket vi även försökte. Varje respondent tilldelades ett ID-nummer, som de sedan angav i frågeformuläret. ID-numret möjliggjorde att stryka ett formulär om någon respondent hoppade av innan examensarbetet publicerades, vilket inte inträffade. Det hade också som funktion att skydda respondentens namn. Namnen var dock kända för oss skribenter och behandlades konfidentiellt genom namnbyte vid användandet i arbetet.

6.2 Analysering av data

Det frågeformulär, se bilaga 1, som eleverna fyllde i bestod sammanlagt av åtta frågor. Innan frågorna inleddes fick eleverna tillgång till information om undersökningen samt våra och vår handledares uppgifter, se bilaga 2. De tre första frågorna var av kvantitativ karaktär och fastställde elevens tilldelade ID-nummer, kön samt vilket gymnasieprogram de läste. Dessa frågor var även obligatoriska. De fem resterande frågorna var sedan kopplade till elevernas upplevda stressnivå och deras användande av copingstrategier. Fråga fem var en så kallad flervalsfråga, alltså kunde eleverna kryssa i mer än ett svar om de så önskade. Denna fråga fungerade även som en första indikation på vilken copingmetod eleverna använde sig av. De fem sista frågorna analyserades allihop, i någon grad, manuellt av oss. Programmet som användes, Survey Monkey, sammanställde statistik av frågorna fyra och fem som till viss del kunde användas, men för att få ut de exakta siffrorna som behövdes, krävdes det att även denna data analyserades manuellt. På frågorna 6 – 8 blev respondenterna ombad att skriva egna svar, vilket resulterade i att vi skribenter var tvungna att analysera även dessa svar manuellt. Detta gjordes genom en färgkodning för att tydliggöra vilken eller vilka copingmetoder respondenterna använde sig utav.

Som framhållits tidigare har många olika copingstrategier och metoder upptäckts men vanligast är att dela in dessa i två kategorier, emotionsfokuserad coping och problemfokuserad coping (Brattberg 2008; Kim & McKenzie 2014; Lazarus & Folkman 1984:150). Den tredje indelningen, som egentligen inte kan ses som en metod, är när en situation är icke lösbar. Dessa tre kategorier verkade som grund i analysen av frågorna 6 – 8. För att kunna utföra en djupare analys behövdes dock två av kategorierna utvecklas. Emotionsfokuserad coping delades in i två stora underkategorier, lindra/undvika och psykisk pådrivning (Lazarus & Folkman 1984:150ff). Problemfokuserad coping delades i sin tur också in i två olika förgreningar, den som är riktad mot omgivningen och den som är riktad mot individen (Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek & Rosenthal 1964). Dessa fyra underkategorier fungerade som en utveckling av de två större kategorierna. Med hjälp av dessa olika kategorier färgkodades sedan elevernas svar för att möjliggöra statistikframställning av deras användande av copingmetoder.

7. Resultat

Det resultat som presenteras angående användande av copingmetoder, se tabell 1, är framtaget genom en tolkning av de tre sista frågorna i frågeformuläret, se bilaga 1. Den copingmetod som används mest är den lindrande och undvikande, se tabell 1, den används i 46 av 96 fall. Den som används minst är den psykiskt pådrivande som ingen använder sig av. Utav de problemfokuserade copingmetoderna är den som inriktar sig på elevens egna ansvar och förutsättningar den som används mest, i 26 av 96 fall. Den andra metoden inom detta område förekommer i 11 av 96 fall, vilket gör den till den minst förekommande av de använda metoderna. Den metod som innefattar att eleven konstaterar problemet som icke lösbart och därmed ignorerar det förekommer i 13 fall av 96 och främst bland flickorna. Resultatet av den mest använda metoden är jämnt mellan könen. I 47,7% av flickornas fall och i 48,38% av pojkarnas fall förekommer *lindra/undvika stress*. Bland pojkarna är den minst förekommande metoden *icke lösbar*, den ignorerande som endast förekommer i 6,45% av pojkarnas fall. Motsvarande metod bland flickorna är den som inriktar sig på att ändra omgivningens förutsättningar och ramar och denna svarar för 10,77% av flickornas fall.

| | Flickor (N)47 | | Pojkar (N)26 | | Total (N)71 |
|------------------------------|---------------|------------|--------------|------------|-------------|
| | HF* (N)25 | YF** (N)21 | HF* (N)7 | YF** (N)17 | |
| Emotionsfokuserade metoder | | | | | |
| Lindra/ undvika stress | 17 | 14 | 4 | 11 | 46 |
| Psykisk pådrivning | | | | | 0 |
| Problemfokuserade metoder | | | | | |
| Omgivningens ansvar | 4 | 3 | 3 | 1 | 11 |
| Individens ansvar | 10 | 6 | 4 | 6 | 26 |
| Icke lösbar | 6 | 5 | | 2 | 13 |
| | 37 | 28 | 11 | 20 | |
| Användandet av copingmetoder | | 65 | | 31 | 96 |

*Högskoleförberedande

**Yrkesförberedande

Tabell 1. Antal tillfällen som copingmetoder noterades användas i relation till kön och gymnasieprogram i årskurs 3, enligt tolkning av öppna frågor. Flera copingmetoder kan noteras per elev.

Som kan ses i diagram 1 är den mest förekommande stressnivån bland eleverna *mycket ofta* och den minst förekommande nivån *aldrig*. Däremellan, från mest till minst

förekommande, ses *ibland*, *ofta* och *alltid*. Skillnader syns mellan könen på alla nivåer utom på nivån *aldrig*, där inget av könen representeras. Den största skillnaden mellan könen finns på stressnivån *ibland* där endast 13,04% av flickorna känner så och hela 58,62% av pojkarna, vilket innebär en skillnad på 45,58 procentenheter. Den stressnivå som visar näst störst skillnad mellan könen är *alltid* och utmärker sig dessutom lite extra då inga pojkar representeras här gentemot flickornas 21,74%. Generellt, oavsett kön, är de stressnivåer som innebär att vara stressad en eller flera gånger i veckan, *ofta*, *mycket ofta* och *alltid*, de som representeras av flest (69,33%). För pojkarnas del gäller inte detta. Där är det fler som är stressade enstaka tillfällen (58,62%) än en till flera gånger i veckan (41,38%), vilket är betydligt lägre än det generella procentantalet. Bland flickorna är det tvärtom och 86,96% är stressande en eller flera gånger i veckan medan 13,04% är stressade vid enstaka tillfällen.

Självupplevd stress

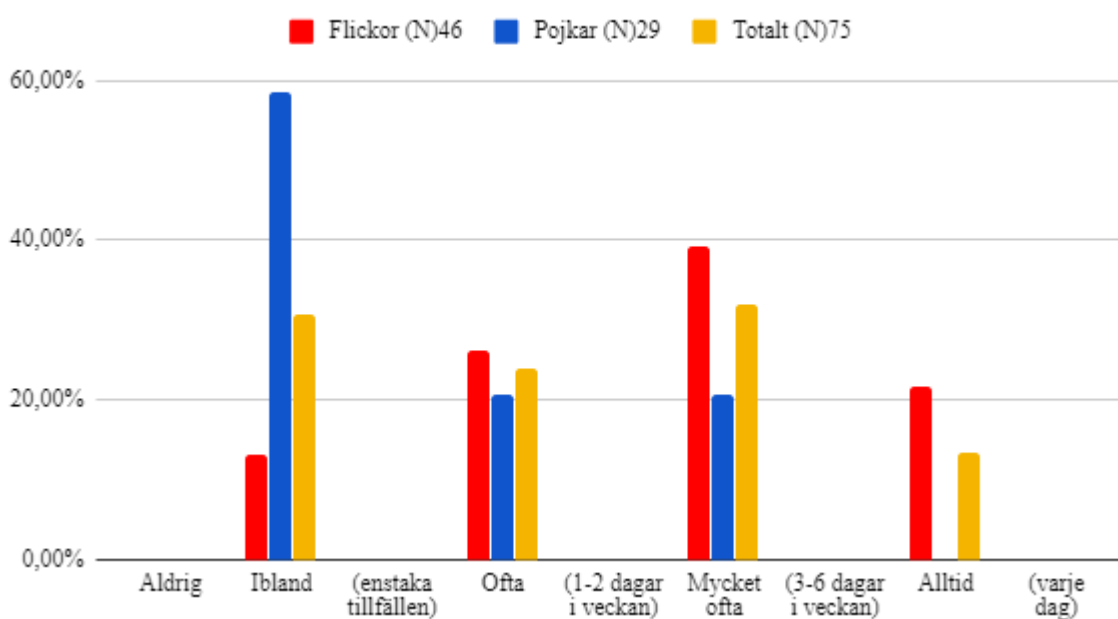


Diagram 1. Elevers upplevda stressnivå indelat efter kön. Endast ett svar per individ var möjligt.

Den copingmetod som används mest är den lindrande och undvikande, se tabell 1. Denna metod ses även vara den mest använda vid stressnivåerna *ibland* och *alltid* och delar främst använda copingmetod vid nivåerna *ofta* och *mycket ofta* med metoden *individens ansvar*, se tabell 2. Den grupp som avviker från detta generella resultat är pojkarna som går högskoleförberedande, här förekommer inte användandet av denna metod utan entydigt metoden som riktar sig mot individens förutsättningar och ansvar. På de stressnivåer där båda könen representeras kan ses att flickorna i större utsträckning använder den lindrande och

undvikande metoden än pojkarna. På nivån *ibland* använder flickorna metoden i 85,71% av fallen medan pojkarnas siffra är 62,5%. Även på stressnivån *ofta* har flickorna en högre procent (40%) i användandet av denna metod än pojkarna (25%). Den tredje stressnivån, *mycket ofta*, som båda könen representeras i är det helt jämnt då metoden inom båda könen förekommer i 40% av fallen. En av skillnaderna inom gruppen flickor är att de som går ett yrkesförberedande program använder den lindrande och undvikande metoden i större utsträckning vid stressnivåerna *ibland* och *mycket ofta*. Ett tydligt avvikande resultat inom och mellan könen är att pojkar på yrkesförberedande programmet som ibland är stressade använder sig av problemfokuserade copingmetoder vilket de andra grupperna inte gör alls. En annan framträdande skillnad ses mellan yrkes- och högskoleförberedande flickor då den första gruppen har fler förekommande fall av en ignorerande metod vid stressnivån *alltid*.

| | Aldrig | | Ibland | | | | Ofta | | | | Mycket ofta | | | | Alltid | |
|------------------------|---------|------|--------|------|---------|------|--------|------|---------|------|-------------|------|---------|------|--------|------|
| | Flickor | | Pojkar | | Flickor | | Pojkar | | Flickor | | Pojkar | | Flickor | | Pojkar | |
| | HF* | YF** | HF* | YF** | HF* | YF** | HF* | YF** | HF* | YF** | HF* | YF** | HF* | YF** | HF* | YF** |
| Emotionsfokuserad | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lindra/ undvika stress | | | 4 | 2 | 2 | 8 | 2 | 4 | 1 | 7 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | |
| Psykisk pådrivning | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Problemfokuserad | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Omgivningens ansvar | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Individens ansvar | | | | | | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Icke lösbar | | | 1 | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | | | | 3 | | |

*Högskoleförberedande

**Yrkesförberedande

Tabell 2. Noterade tillfällen av användandet av copingmetod i förhållande till upplevd stressnivå, indelad efter kön och gymnasieprogram. Fler än en metod har noterats per elev. (N)71.

Eleverna betraktar situationen som *en utmaning* i 49 av 85 fall och är den vanligaste inställningen till en stressig situation, se tabell 3. Att den mest förekommande inställningen är *en utmaning* gäller för samtliga grupper utom yrkesförberedande programmets flickor, där den främsta inställningen till en stressig situation är *ett hot*. En skillnad mellan könen är att flickor i större utsträckning (20,37%) betraktar deras stressiga situation som icke lösbar än pojkar (6,45%) och framför allt de flickor som läser ett yrkesförberedande program.

| | Flickor (N)46 | | Pojkar (N)26 | | Totalt (N)75 |
|------------------------|---------------|------------|--------------|------------|--------------|
| | HF* (N)25 | YF** (N)21 | HF* (N)7 | YF** (N)21 | |
| En utmaning (kämpa) | 19 | 8 | 6 | 16 | 49 |
| Ett hot (fly) | 6 | 10 | 2 | 5 | 23 |
| Icke lösbar | 3 | 8 | 1 | 1 | 13 |
| | 28 | 26 | 9 | 22 | |
| | | 54 | | 31 | 85 |

*Högskoleförberedande

**Yrkesförberedande

Tabell 3. Upplevelse av en stressande situation utifrån kön och gymnasieprogram. Eleverna har kunnat välja mer än ett alternativ.

Som kan avläsas i tabell 4 visar mer än hälften av eleverna att de har ett socialt stöd i någon utsträckning. Det sociala stödet är i form av möjlighet att prata med vänner, familj och lärare, men även att andra aktivt tar kontakt med eleven för att kolla upp hur den mår. Flickor visas ha större socialt stöd än pojkar, där det skiljer 17,84 procentenheter. Flickorna har inte bara högre socialt stöd i jämförelse med pojkarna, det är även betydligt fler som har ett socialt stöd än som inte har det. Hos pojkarna å andra sidan är det endast 3,44 procent som skiljer gruppen åt.

| | Flickor (N)46 | Pojkar (N)29 | Totalt (N)75 | Antal |
|--------|---------------|--------------|--------------|-------|
| Ja | 69,56 | 51,72 | 62,66 | 47 |
| Nej | 30,44 | 48,28 | 37,34 | 28 |
| Totalt | 100 | 100 | 100 | 75 |

Tabell 4. Indikation av socialt stöd från omgivningen i procent, uppdelat efter kön, utifrån tolkning av elevernas svar på de öppna frågorna. (N)75.

8. Analys

I detta avsnitt sätts utdrag från undersökningen och tabeller från ovanstående avsnitt i relation till transaktionsmodellen och de genusperspektiv som tidigare presenterats. Varje copingmetod gestaltas med hjälp av utdrag som även visar hur elever använder de olika copingmetoderna. Analysen berör även de val som eleverna gjort när de omedvetet eller medvetet resonerat sig fram till en copingmetod. Resurser såsom socialt stöd tas i beaktning, möjliga orsaker till skillnader mellan könen lyfts fram och så även relationen mellan copingmetod och stressnivå.

8.1 Lindra/undvika stress

Som skrevs i resultatet är lindra/undvika stress den copingmetod som används mest av eleverna, i 46 av 96 fall. Elever som vi identifierat använda sig av denna copingmetod har ofta uttryckt sig i fraser som innehåller ordet *lugn*. Ibland beskrivs de medel som hjälper eleverna att lugna ner sig. Träning är ett sådant medel och exemplifieras av Ahmed då han skriver: "Tar en paus och träna, sen går jag tillbaka och försöker arbeta klart med uppgiften eller vad det är som måste göras.". Två elever framhåller snus som medel för att lugna ned sig, en av dem, Emil, beskriver sitt tillvägagångssätt som "ta en snus och skit i allt" och nämner även snusets betydelse i förhållande till vänner "jag tar en snus och snacka med en polare sen är allt bra för då får man mer snus."

När denna metod används ses situationen ofta som stressande, vilket är en av tre huvudgrenar in den primära bedömningen. Denna bedömning kan delas in i ytterligare tre olika kategorier, skada/förlust, hot och utmaning (Lazarus och Folkman 1984:32). Aicha skriver:

Tänk tillbaka på din stressiga situation, vad gör du? Svara så utförligt som möjligt.

Oftast brukar jag först känna mig väldigt hopplös och försöka med att inte tänk på det som gör mig stressad genom att bland annat läsa, rita, spela gitarr eller umgås med vänner och familj. Sedan när jag känner att jag har lugnat mig så tar jag tag i situationen och då brukar det kännas mycket bättre och jag känner att jag kan klara mig igenom den här situationen.

Tänk återigen tillbaka på din stressiga situation, vad förväntar du dig av situationen? Svara så utförligt som möjligt.

Jag förväntar mig att det kommer ta min tid och ansträngning för att kunna klara det men att det alltid funkar i slutändan. Jag hittar alltid en lösning och försöker få den att funka. Jag

känner att det inte hjälper att fly från stressen för att den kommer alltid finnas där, så istället kan man väl säga att jag flyr en liten stund för att kunna hantera min stress.

Det Aicha skriver kan kopplas till samtliga underkategorier, alltså skada/förlust, hot och utmaning, vilket är förståeligt då de kan verka i kombination med varandra (Lazarus och Folkman 1984:32ff). När eleven uttrycker hopplöshet och förväntar sig behöva spendera tid för att klara det påvisar detta på en tidigare skada. Därmed ser hon risken för en skada även denna gång men samtidigt ser hon positivt på utgången då hon alltid hittar en lösning.

Hon har nu förflyttat sin tankegång till en hotbild gentemot problemet, vilket gör att hon fattar klokare beslut för att hantera situationen. Eleven ser situationen från så väl en negativ som en positiv synvinkel och pendlar då mellan hot och utmaning. Att se en situation som en utmaning till fullo, innebär att individen uttrycker positiva känslor så som upprymdhet och iver (Lazarus & Folkman 1984:33 – 34), vilket inte är fallet i ovanstående utdrag. I situationer likt Aichas måste en sekundär bedömning göras för att bestämma vad som behövs och kan göras. Det vill säga vilka tillvägagångssätt som ska användas och vilka tillvägagångssätt som är möjliga utifrån de rådande omständigheterna, resurserna. Hon ger uttryck i att dela in situationen i två faser där den ena fokuserar på att finna ett lugn som ska ge goda förutsättningar för den andra delen som är problemlösning. Aicha verkar även vara medveten om sina resurser som ska hjälpa henne i den stressande situationen. Hennes copingstrategi innehåller alltså inte endast metoden lindra/undvika stress utan det finns även spår av den problemfokuserade copingmetoden som innebär att individen själv bär ansvaret för konkreta handlingar.

Det ses att flickor och pojkar har ett liknande användande av denna copingmetod, se tabell 1, vilket går emot det Washburn-Ormachea och Hillman (2000:9) påstår. De menar att de emotionsfokuserade copingmetoderna används främst av flickor, vilket dock inte framgår i resultatet av denna studie. Goldberg (1973 se Connell 1987:70) kopplar detta till flickors ofta passiva förhållningssätt, vilket i sin tur beror på de förutbestämda ageranden som vilar på samhällets normer (Connell 1987:47). Att pojkar och flickor i denna studie är jämlika vad det gäller användandet av emotionsfokuserade copingmetoder borde då bero på de individer som besitter de normsättande rollerna inom vardera sociala kontext. Om dessa individer exempelvis är konservativa eller nytänkande kommer det att påverka gruppernas agerande på det sociala området. I och med att den påstådda skillnaden mellan könen inte kan ses så tydligt i denna studie, borde det kunna antas att dessa gruppers sociala konstruktion inte är densamma som den Connell och Goldberg berör. Vad detta kan bero på återkommer i diskussionen.

Vad som också märktes när denna copingmetod analyserades fram var att många av eleverna som använde sig av denna metod hade fyllt i att de såg sin unika stressiga situation som en utmaning, vilket inte stämmer överens med den valda copingmetoden. Som precis konstaterades kan dock en elev visa användande av mer än en copingmetod, vilket kan förklara varför vissa resultat såg ut som det precis beskrivna.

8.2 Omgivningens ansvar

I resultatet kan ses att denna metod används mer sällan. Det kan ses att omgivningen i många fall inkluderar lärarnas del i stressen. Det kan vara att eleverna upplever att de inte får tillräckligt med tid eller hjälp av lärarna och därför skjuter ansvaret ifrån sig. En elev uttrycker just detta, Gustav förväntar: “att jag ska få mer hjälp, känner ofta att det inte är mitt fel att jag upplever stress. Även fast det såklart är mitt fel ibland.”. Utifrån Lazarus och Folkmans (1984:32ff) transaktionsmodell kan det ses att den primära bedömningen är att han ser situationen som stressande. Huruvida han däremot ser situationen som skada/förlust, hot eller utmaning kan inte avläsas genom utdraget, då ingen indikation ges av att en skada har eller kommer att ske, eller att en lösning ska nås. Den tolkning som möjligen kan göras är att han har misslyckats förr och därför söker hjälp från omgivningen. Gällande den sekundära bedömningen (1984:35ff) ses att vad eleven vill göra för att uppnå en lösning, är att söka hjälp. Denna hjälp tolkas komma ifrån lärarna, eftersom situationen är skolrelaterad. Någon form av ombedömning ses i utdragets sista mening där han uttrycker insikt om att ansvaret även ligger på honom själv. Orsaken till ombedömningen tolkas här ges av lärarna som kanske inte kan eller vill ändra förutsättningarna och då sker en ny bedömning som lutar åt en copingmetod som riktar ansvar mot individen själv.

Ett annat sätt denna copingmetod kan gestalta sig på är den Alice skriver om då hon förväntar “att kunna få hjälp med att kanske göra uppgiften enklare för mig”. Skillnaden mellan detta utdrag och förra är inställningen till situationen. Alice uttrycker en mer positiv inställning i jämförelse med Gustav som verkar lägga hela ansvaret på omgivningen i första hand. Sett till den sekundära bedömningen ses det här att Alice använder hjälpen som ett verktyg för att finna en lösning. Hennes bedömningen ses också som mer detaljerad då hon vet vad för sorts hjälp hon behöver. Ombedömningen i Alice fall uttrycker sig redan i början då hon går från att hon “skiter i det” till att söka hjälp. Anledningen till att denna skillnad mellan könen uppstår kan vara det ansvarstagande som Connell (1987:2ff) påvisar. Delar av den uppdelning som Connell berör kan finnas kvar än idag och kan förklara varför Alice tar mer ansvar för situationen i jämförelse med Gustav.

8.3 Individens ansvar

Denna copingmetod som riktar ansvaret mot individen är den som förekommer näst flest gånger, i 26 av 96 fall. Skillnaden mellan denna copingmetod och den som precis framhölls är att istället för att rikta ansvaret mot omgivningen och att förvänta sig att förutsättningarna ska förändras, riktar denna copingmetod istället ansvaret mot individen. Elever som har använt sig av denna metod uttrycker ofta att de gör listor och planerar hur de ska gå tillväga för att hitta en lösning. Detta påvisar exempelvis Charlie:

Tänk tillbaka på din stressiga situation, vad gör du? Svara så utförligt som möjligt.

Lägger upp det jag ska göra och gör ett schema för att utföra det med så mycket effektivitet som möjligt.

Tänk återigen tillbaka på din stressiga situation, vad förväntar du dig av situationen?

Svara så utförligt som möjligt.

Att det kommer att lösa sig

Tänk ännu en gång tillbaka på din stressiga situation, pratar du med någon? I så fall vem och hur? Svara så utförligt som möjligt.

Familj, lärare, för att göra mitt schema så bra som möjligt.

Utöver detta fyllde Charlie i stressnivå ofta, att han alltså var stressad 1-2 dagar i veckan. Därmed är den primära bedömningen (Lazarus & Folkman 1984:32ff) att situationen i sig tolkas som stressande, dock med en positiv och målinriktad inställning till att den kan hanteras. Med andra ord förstås situationen som en utmaning i och med att även en lösning tydligt ses utöver de redan antydda positiva känslorna. Som tydligt uttrycks i Charlies svar är planering och ett schema centralt för individens sätt att hantera stress. Han använder även sociala kontakter som resurser för att optimera detta, vilket sammantaget utgör den sekundära bedömningen (Lazarus och Folkman 1987:35ff). I tidigare fall har kunnat ses att en ombedömning har skett i någon grad, detta är dock inte fallet hos Charlie.

Denna copingmetod behöver inte alltid vara så konkret som Charlie påvisar, utan den kan också riktas mot individens tankeprocess. Lina är en av eleverna som använder metoden på detta vis:

Om jag tycker något är väldigt stressigt och jobbigt förväntar jag mig att om jag väl lägger ner energi på att lösa situationen att jag sedan kan lägga det bakom mig och inte behöva tänka på det mer. Att när man väl gjort det som behövdes göras, att man inte ska behöva tänka på det mer. Alltså att det är stressigt och jobbigt fram till ett visst tillfälle, kanske prov eller en uppgift, men efter det att man ska få tid att ta det lugnt och inte stressa mer.

Till skillnad från Charlie som var väldigt konkret i sitt användande av denna metod, visar Lina på en mer abstrakt användning. Hon arbetar med att förändra sin tankeprocess genom att fokusera på hur det ska bli efter den stressiga perioden för att skapa nya perspektiv som inte stressar henne. Utav de flickor som har använt denna copingmetod är det många som har använt en metod liknande Charlies, alltså en konkret sådan och inte likt den som presenteras i utdraget ovan. Detta visar på att könsskillnaderna inte är avvikande i användandet av denna metod i någon betydelsefull grad. Att en skillnad inte kan utläsas talar emot den påstådda könsskillnad som Goldberg (1973 se Connell 1987:70) belyser. Dock kan den uteblivna skillnaden förklaras av de sociala positioner som Connell (1987:47) beskriver påverka agerandet hos en individ. Den sociala kontexten kan tänka sig inverka på dessa två elever, vars utdrag visas under denna rubrik, då de båda går samma gymnasieprogram, naturvetenskap. Med detta menas att de skulle kunna ha liknande inställning till studier på grund av den sociala kontext som eventuellt finns inom detta gymnasieprogram.

8.4 Icke lösbar

I 13 av 96 fall ses situationen som icke lösbar. När en situation tolkas som icke lösbar ger eleverna uttryck av hopplöshet och ignorerar situationen. Alexandra gestaltar detta, vilket kan ses i följande utdrag:

Tänk tillbaka på din stressiga situation, vad gör du? Svare så utförligt som möjligt.

Blir arg, låser mig, skriker och gråter samt ger upp på allt hopp om livet.

**Tänk återigen tillbaka på din stressiga situation, vad förväntar du dig av situationen?
Svara så utförligt som möjligt.**

Vet inte

Tänk ännu en gång tillbaka på din stressiga situation, pratar du med någon? I så fall vem och hur? Svare så utförligt som möjligt.

Mamma eller min mentor, alternativt kompisar. Skriver först att jag mår dåligt och sen ringer upp och pratar om vad som hänt.

Den primära bedömningen startar med att identifiera situationen som irrelevant, godartad eller stressad (Lazarus & Folkman 1984:32ff). I de fall som analyseras under denna rubrik har det tolkats att eleverna ser situationen som irrelevant, då den i stor utsträckning ignorerats. Samtidigt uppfattas dessa situationer ändå vara stressande för eleverna i de texter som

analyserats, vilket kan förstås av Alexandras beskrivning. Det är därmed inte en definitiv tolkning som kan göras av elevernas primära bedömning i dessa fall. Att ignorera en situation blir i dessa fall mer påtaglig än i exempelvis en lindrande/undvikande copingmetod då problemet ofta sätts åt sidan för att sedan hanteras. Med tanke på detta kan denna kategori inte kallas copingmetod eftersom detta tillvägagångssätt inte har intentionen att just hantera stressen. Den sekundära bedömningen utelämnas också på grund av detta. Det kan utläsas en önskan av att klara sig undan situationen obemärkt och utan påföljande konsekvenser, vilket Andreas ger uttryck för när han "struntar i att lösa problemet" och ändå förväntar sig "att klara sig undan."

Att situationer ses som icke lösbara är vanligare bland flickor än pojkar, se tabell 1. Anledningen till detta skulle kunna ligga i normerna kring hur flickor och pojkar bör ställa sig till problem (Connell 1987:47). Dock stämmer inte normerna för ansvarstagande kring respektive kön in på detta och bör inte vara orsaken. En annan möjlig anledning kan vara att flickor är stressade i högre grad än pojkar, se diagram 1. För att detta ska stämma överens bör dessa fall förekomma vid hög självupplevd stress. Vilket de inte gör, se tabell 2, utan representeras under samtliga, angivna stressnivåer. Anledningar till att det ser ut på detta vis återkommer i diskussionen.

9. Resultatdiskussion

I kommande avsnitt kopplas resultatet och analysen ihop med den tidigare forskning som har gjorts inom områdena stress och coping. Tabellerna som presenterades i resultatet kopplas till tidigare forskning så väl som genusperspektivet för att kunna förstå och förklara resultatet av undersökningen. Diskussionen berör elevernas resurser, skillnader mellan könen samt kopplingen mellan copingmetod och stressnivå.

9.1 Copingmetod i relation till kön

Analysen framhåller att resultatet i denna undersökning till viss del överensstämmer med våra teoretiska utgångspunkter när det gäller vilket biologiskt kön som använder vilken copingmetod. De avvikande resultaten kan ses både vid användandet av emotionsfokuserade och problemfokuserade copingmetoder, vilket även är avvikande i förhållande till tidigare forskning. Det resultat som stämmer överens är det gällande att se situationen som icke lösbar. Çoban (2013:76ff) belyser att det är vanligare för flickor att förneka situationen, vilket även flickorna i vår undersökning tycks göra.

Vidare menar Çoban (2013:76ff) att flickor i större utsträckning släpper ut sina känslor, vilket beror på att det ses som en svaghet för pojkar att göra detsamma. I vår undersökning kan ses att flickor använder de emotionsfokuserade mer än de problemfokuserade copingmetoderna. Dock använder pojkarna procentuellt de emotionsfokuserade metoderna mer än flickorna, vilket inte stämmer överens med tidigare studier (Çoban 2013:76ff; Cocoradă och Mihalaşcus 2012:190ff). Att pojkar inte ventilerar sina känslor med andra kan ses som en bidragande orsak till att de ofta klandrar sig själva. I vår undersökning ser vi dock inte så mycket självklandring hos pojkarna, vilket kan höra samman med att de använder de emotionsfokuserade metoderna mer än de pojkar som deltagit i tidigare studier. Pojkarna i denna undersökning trycker snarare på att vara eller hålla sig lugna. Med tanke på Çobans resultat och Connells (1987:47) beskrivning av sociala positioners betydelse kan vi anta att även detta har med image att göra.

Enligt oss finns det en generell uppfattning i vårt samhälle om att kvinnan är den uppjagade och hysteriska medan mannen är den lugna och sansade. Om denna verklighetsbild inte stämmer överens med andras kan det bero på att normer skapas utifrån generella föreställningar och som Connell (1987:47) menar är, tongivande, framstående individer inom en viss grupp. Att sådana föreställningar och normer kring hur respektive kön ska uppträda

lever kvar under många år hänger ihop med socialiseringens påverkan av det biologiska könet, enligt socialiseringshypotesen (Pearlin & Schooler 1978:2).

En sådan djupt rotad socialisering tror vi kan ha betydelse för varför problemfokuserade copingmetoder är vanligare i vår undersökning än i andras. Att pyssla och designa påstår vi i hög grad vara feminint betingat och under de senaste åren har en ny sorts almanacka blivit populär, *Bullet Journal* kallas den. Oftast innebär det att ägaren själv designar och pyntar sin almanacka, samt sätter upp mål i den i form av listor och tidsscheman. Just denna sortens listskapande nämns inte i undersökningen men vi kan tänka oss att de flickor som deltar i den har kommit i kontakt med detta upplägg. Det vore snarare mer troligt att flickorna skulle använda denna copingmetod då de tenderar att visa större engagemang för skolarbete (Skolverket 2016:39) och är mer ansvarsfulla (Connell 1987:2ff). En annan möjlig förklaring till skillnaderna mellan könen är att pojkarnas val till större del baseras på deras sociala könsroll. Denna senare förklaring gläder oss då den i så fall skulle kunna indikera på att de hårda normerna kring biologiskt kön och socialisering börjar släppa, vilket i sin tur skulle innebära högre tolerans i samhället. Däremot skulle det kunna betyda att pojkar delvis går samma öde till mötes som flickorna och blir de som i framtiden lider av stress och fastnar i långvarigt användande av emotionsfokuserad coping. Att eleverna väljer att använda en viss sorts coping, som eventuellt har negativa följder, tror vi liksom (Washburn-Ormachea & Hillman 2000:18) ligger mer hos samhällets brister än individen själv.

9.2 Elevers upplevda stressnivå relaterat till kön

Som tidigare konstaterats visar tidigare forskning att det finns en markant skillnad på stressnivån mellan könen, vilket Schraml (2013:43) och Barnombudsmannen (2010:144) påpekar då de skriver att flickor i åldern 16 – 17 är den grupp som är mest utsatta. Statistik visar att 23 procent av flickorna och tio procent av pojkarna i åldern 16 – 19 år lider av stress (Folkhälsomyndigheten 2014). Att flickorna har en högre stressnivå visade sig även i denna undersökning. 21,74 procent av flickorna svarade att de var stressade varje dag medan ingen av pojkarna valde detta alternativ, se diagram 1. Samtidigt svarade majoriteten av pojkarna, 58,62 procent, att de enbart var stressade vid enstaka tillfällen, medan flickornas siffra på denna nivå var endast 13,04 procent, se diagram 1.

Oavsett kön är de stressnivåer som innebär att vara stressad en eller flera gånger i veckan, alltså *ofta*, *mycket ofta* och *alltid* vanligast bland eleverna (69,33%). Detta stämmer dock inte om endast pojkarnas svar tas i beaktning. Bland pojkarna är det fler som är stressade enstaka tillfällen (58,62%) än en till flera gånger i veckan (41,38%), vilket är lägre än det

generella procentantalet. Bland flickorna är det däremot tvärtom då 86,96% är stressande en eller flera gånger i veckan medan 13,04% är stressade vid enstaka tillfällen, vilket är högre än det generella procentantalet, se diagram 1. Som konstateras i inledningen skriver Skolverket (2016:54) att endast åtta procent av eleverna på högstadiet och gymnasiet inte känner sig stressade, vilket innebär att 92 procent känner sig stressade i någon grad. Denna siffra gick även att finna stöd för genom denna undersökning då ingen av eleverna svarade att de aldrig känner sig stressade, se diagram 1.

Precis som Söderberg (2018:5) skriver handlar stress om att elevens krav och förutsättningar, verkliga eller överkliga, inte hänger ihop. Med koppling till detta påpekar Wiklund, Bengs, Malmgren-Olsson och Öhman (2010:1569) att strävan efter höga betyg och perfekta genomförande är en anledning till att flickor har så pass hög stressnivå. Denna stress som flickor känner skulle alltså kunna bero på att deras krav på sig själva inte stämmer överens med deras kapacitet att uppnå tillfredsställa dessa krav, vilket även Skolverket (2016:39) belyser då de skriver att flickor ofta visar större engagemang när det kommer till skolarbete. Hiltunen (2017:219 – 220) belyser dock att även pojkar kan ha höga krav på sig själva, men att de inte lägger ner lika mycket energi på studierna, vilket kan förklara varför flickornas stressnivå är högre. Att flickorna känner ett behov av att uppnå höga betyg kan förstås som en kompensation för den underordnade roll som flickor och kvinnor har i dagens samhälle (Hiltunen 2017:224). Detta betyder att den syn som Connell (1987) och Goldberg (1973 se Connell 1987:70) belyser, att flickor och kvinnor ofta tar en passiv roll i samhället, fortfarande, till viss del, lever kvar i dagens samhälle. Utöver detta har flickor dessutom ofta lägre självkänsla än pojkar (Schraml, Perski, Grossi & Simonsson-Sarneckis 2011:993; Rudolph 2002:11), vilket kan vara ytterligare en anledning till att resultatet ser ut som det gör.

Som tidigare forskning berör finns det även en viss skillnad på stressnivån inom könen, alltså mellan elever som läser ett högskoleförberedande program och de som läser ett yrkesförberedande sådant. Vad forskning visar är att elever som läser ett högskoleförberedande program känner sig stressade i högre grad än de som läser ett yrkesförberedande program. Fem av tio elever på ett högskoleförberedande program känner sig ofta eller alltid stressade, motsvarande siffra för ett yrkesförberedande program är tre av tio (Skolverket 2016:57). Denna skillnad visar sig på två olika sätt i denna undersökningen. Bland flickorna skiljer det endast 0,91 procent mellan de som läser ett högskoleförberedande program och de som läser ett yrkesförberedande bland de som är stressade mycket ofta och alltid. Skillnaden som Skolverket (2016:57) belyser visar sig dock tydligare bland pojkarna då 50 procent av de pojkarna som läser ett högskoleförberedande program ofta är stressade i

jämförelse med 9,52 procent bland de som läser ett yrkesförberedande program, vilket betyder att det är en skillnad på 40,48 procent. Viktigt att komma ihåg är dock att det deltog betydligt färre pojkar som läser ett högskoleförberedande program i denna undersökning, vilket kan göra att dessa siffror blir lite missvisande. Att den skillnad mellan programmen som Skolverket (2016:57) skriver om inte stämmer överens med flickorna i denna undersökning, medan den gör det bland pojkarna, kan möjligtvis förklaras genom den underordnade, passiva roll som Hiltunen (2017), Connell (1987) och Goldberg (1978 se Connell 1987:70) påpekar att flickor och kvinnor har. Denna roll kan göra att alla flickor känner ett behov av att lyckas oavsett vilket program de läser, vilket kan förklara den höga strävan efter bra betyg som Hiltunen (2017:219) samt Wiklund, Bengs, Malmgren-Olsson och Öhman (2010:1569) påvisar.

9.3 Copingmetod i relation till stressnivå

Copingmetod och stressnivå påverkar varandra, vilket tidigare beskrivits. En emotionsfokuserad copingmetod ses användas vid högre stressnivåer (Lazarus & Folkman 1984:158). I denna undersökning visar det sig stämma vid stressnivån *alltid* men inte vid *mycket ofta* där problemfokuserade metoder är mer förekommande, se tabell 2. Ofta förstås att våra respondenter först undviker problemet för att senare kunna tänka klarare. I dessa fall medför undvikandet något positivt och det kan därför vara bra att ibland undvika ett problem under kortare tid eller helt och hållet om det anses vara för litet för att lägga energi på. Om individen inte kommer till nästa steg är risken med att under längre tid använda en emotionsfokuserad metod att individen hela tiden föreställer sig en alternativ värld, vilket inte är hälsosamt i längden (Lazarus & Folkman 1984:150,169; Çoban 2013). Andra negativa följder som setts i tidigare forskning är hantering av mat. Endast 27% av de som uppger att de äter i samband med stress, menar att de då äter hälsosamt. Mat ses i den studien vara ett medel för att lindra stress (American Psychological Association 2013) liksom alkohol ses vara ett annat sådant medel i en annan studie (Cocoradă och Mihalaşcus 2012:190ff). I den undersökning som ligger till grund för detta examensarbete förekommer snus vid ett par tillfällen och även den med funktionen att lindra stress.

Som förstås av Emils tidigare utdrag är vännerna en viktig del i metoden. Detta kan i sin tur betyda att de även är en del av det ohälsosamma, då de är resurser till individen i fråga. Som den sekundära bedömningen innefattar enligt Lazarus och Folkman (1984:355ff) så behöver individen se över vad som kan göras och inventera bland sina resurser, vilket i praktiken skulle kunna innebära att undvika sina vänner, om de är en negativ faktor. En

möjlig följd till ett så drastiskt beslut kan då bli bättre stresshantering, vilket i sin tur leder till bättre hälsa (American Psychological Association 2013). Skulle medlet istället för mat, vara att gå träna kan det tänkas få en positiv inverkan på hälsan, med förutsättningen att träningen är av hälsosam karaktär. Om den istället är överdriven så att kroppen inte hinner återhämta sig bidrar även träning till negativa konsekvenser fysiskt och psykiskt (Assadi & Skansén 2000:12).

Problemfokuserade copingmetoder ses vara mer använda vid moderata stressnivåer, eftersom sådana problem som kan uppkomma där oftast ses som möjliga att påverka (Lazarus & Folkman 1984:169). Även här stämmer vårt resultat inte överens med föregående påstående eftersom stressnivån *ibland* domineras av emotionsfokuserade copingmetoder. Just att problemfokuserade metoder anses vara begränsade till problem som ses vara påverkbara och specifika miljöer/uppgifter (Lazarus & Folkman 1984:153), skulle kunna förklara varför de är så frekvent använda vid även de högra stressnivåerna. Det som efterfrågades i undersökningen var en situation som vara skolrelaterad, se bilaga 1, vilket bör innebära att eleverna har hanterat liknande situationer tidigare under sin skolgång och därmed har en hel del copingfarenhet kring sådana problem. Vi antyder därmed att även om många elever är stressade *mycket ofta*, se diagram 1, så ser de i många fall situationen som påverkbar och att den passar in på den specifika uppgift som deras tillvägagångssätt är ämnad för, därför kan den problemfokuserade copingmetoder vara så pass vanlig i vår undersökning. Ovanstående resonemang talar för att elever får “kunskap om, samt förutsättningar för en god hälsa.” (Skolverket 2011:9) och “Färdigheter i och kunskaper om [...] hur olika livsstilsfaktorer påverkar människors hälsa är grundläggande för att människor ska kunna ta ansvar för sin hälsa.” (Skolverket 2011:83). Samtidigt ser vi en del brister i hur eleverna använder sig av vissa copingmetoder vid fel tillfällen, vilket talar emot att eleverna får den nyss utskrivna kunskapen som de behöver.

Att elever ändå använder sig av en emotionsfokuserad copingmetod skulle kunna knytas till en ständig arbetsbelastning och dess inverkan på individen. Vid låg arbetsbelastning är stressen ofta positiv eftersom individen får möjlighet till återhämtning (Assadi & Skansén 2000:12; Ljungblad och Näswall 2009:28). Blir stressorerna däremot för intensiva, upprepas ofta eller varar under längre tid påverkas de fysiska och psykiska krafter hos individen (Sjögren 2018:5). Vi sätter in det i en skolmiljö: stressorerna kan vara prov och läxor som återkommer varje vecka och under hela läsåret. För det mesta kan vi anta att eleverna har metoder för hur de hanterar dessa vardagliga och mindre läxorna och därför känner av en positiv stress som manar på dem att få uppgifter utförda utan att må dåligt av

det. Tillkommer däremot ytterligare en stressor eller ett prov i ett ämne som man inte riktigt har koll på kan detta orsaka en negativ stress. Denna situation är säkert inte heller ny för eleven och den kan medvetet eller omedvetet koppla den till andra liknande händelser och vilken utgång situationen hade då. Beroende på utgångens/utgångarnas sammanlagda känsla påverkas eleven. Har tidigare erfarenheter varit positiva påverkas eleven positivt, den känner hopp och fattar lättare kloka beslut angående copingmetoder som ska användas denna gång. Likväl som positiva copingfarenheter leder till positiva effekter leder negativa copingfarenheter till negativa effekter (Brattberg 2008).

9.4 Socialt stöd

Att ha eller söka socialt stöd i samband med stress visade 62,66% av eleverna tecken på i vår undersökning, se tabell 3. Med dessa siffror kan vi konstatera att socialt stöd är en del i copingmetoderna. Vanligast var det som flicka att ha eller söka detta och hos pojkarna var det vanligare att ha eller söka socialt stöd än att inte ha eller göra det. Denna skillnad mellan pojkar och flickor stämmer överens med det som tidigare uppmärksammats, nämligen att flickor söker socialt stöd, som en del av copingmetoden, i större utsträckning än pojkar (Çoban 2013:76ff; Pearlin & Schooler 1978:15; Cocoradă och Mihalaşcus 2012:190ff). Det sågs i vår undersökning att lärare ibland var detta sociala stöd, vilket är en del av uppdraget gällande skapande av god miljö för utveckling och lärande (Skolverket 2011:13). Utav det lilla vi vet utifrån undersökningen angående detta verkar denna apparat fungera dugligt samtidigt som lärare och elever tillhör de samhällsgrupper som är mest stressade (Södergren 2018:4 – 5). Kan det då vara så att copingmetoderna som vi använder inte fyller den funktion som innefattar att förhålla sig till den sociala omgivningens krav? Och kanske hör det även därtill att dessa grupper ständigt har många sociala kontakter att upprätthålla som alla har sina unika krav?

10. Metoddiskussion

Som tidigare konstaterats förekom både kvantitativa såväl som kvalitativa aspekter. Kombinationen av kvalitativa och kvantitativa aspekter kan föra med sig både nackdelar såväl som fördelar. Bryman (2011:555ff) påpekar att mer fullständiga svar kan uppnås genom att inkludera både kvalitativa och kvantitativa aspekter. Samtidigt skriver han att det kan vara en nackdel att kombinera dessa två metoder då de står för olika paradigmer. Med detta menas att det finns olika åsikter och påbud om vad som ska undersökas, hur forskningen ska utföras och hur resultatet ska tolkas i de två olika metoderna, vilket kan skapa svårigheter vid eventuell kombination av dessa. Bryman belyser fortsättningsvis att både kvantitativa och kvalitativa forskningsmetoder har sina respektive för- och nackdelar. Han menar dock på att en kombination av dessa två gör att metodernas svagheter kompenseras med respektive metods starka sidor, vilket talar för kombinationen.

Som presenteras i metoden ligger arbetets fokus främst på elevers copingmetoder i förhållande till biologiskt kön. Utöver detta undersöktes elevers självupplevda stressnivå och hur dessa skiljde sig mellan könen och även inom dem. Inom könen undersöktes det om stressnivåerna, samt val av copingmetod skiljde sig åt beroende på om eleverna gick ett yrkesförberedande eller högskoleförberedande program. För att undersöka det som avsågs användes ett elektroniskt frågeformulär, se bilaga 1, som bestod av 8 olika frågor kopplade till elevernas självupplevda stress och deras eventuella användande av copingmetoder. Detta frågeformulär innehöll slutna såväl som öppna frågor, vilket Bryman (2011:241ff) ser som positivt. Fortsättningsvis påpekar han att det, även här, finns både för- och nackdelar med detta val. Öppna frågor lämnar utrymme för ovanliga och oväntade svar som kan gynna studien, samtidigt är det tidskrävande för skribenterna som måste analysera dessa svar manuellt till skillnad från slutna frågor som är enklare att bearbeta, speciellt när det kommer till jämförelse svaren emellan. Ytterligare en positiv aspekt med öppna frågor är att frågorna inte leder respondenterna i någon speciell riktning. Likväl som att det är en fördel är det även en nackdel med sådana frågor, då de behöver interpreteras, vilket i sin tur kan göra det svårt att avläsa eventuella nyanser.

Viktigt att tänka på vid skapandet av ett frågeformulär är utformningen av frågorna. Bryman (2011:250) framhåller vikten av att vara tydlig i formuleringen, han skriver exempelvis att undvika användandet av mångtydiga och oklara termer såsom "ofta". Vi

skapandet av frågeformuläret kopplat till denna studie arbetade vi mycket med just tydlighet, när respondenterna till exempel skulle fylla i sin självuppskattade stressnivå var alternativen märkta med ett ord såsom "ibland" men även frekvens såsom "1 – 2 dagar i veckan" för att göra det så tydligt som möjligt, både för eleverna men också för framtida skribenter som vill genomföra studien igen. För att öka tydligheten ytterligare för eleverna närvarade vi skribenter vid genomförandet av formuläret. Detta gjorde att vi kunde svara på elevernas frågor, vilket möjligtvis ökade elevernas svarsfrekvens då de inte behövde hoppa över frågor de inte förstod.

Vad vi skribenter märkte under analyseringen av respondenternas svar var att det hade behövts några frågor till för att kunna koppla svaren till samtliga copingmetoder. Vad som märktes vad exempelvis att ingen utav eleverna använde sig av copingmetoden psykisk pådrivning. Om en fråga som behandlar hur de triggar eller motiverar sig själva för att hantera stressen hade inkluderats, hade kanske denna metod blivit mer synlig. Ett exempel på en sådan fråga hade kunnat vara: hur motiverar du dig mentalt inför och under din stressiga situation? Utöver detta märktes också att betydligt fler flickor än pojkar deltog i studien, kanske har detta något med bortfallet att göra då endast 75 av 99 personer deltog och majoriteten av de som inte deltog kan ha varit pojkar. Om fördelningen mellan flickor och pojkar hade varit jämnare hade möjligtvis ett ännu mer trovärdigt resultat uppnåtts.

11. Sammanfattning

Syftet med detta examensarbete var att undersöka elevers självupplevda stress och deras tillvägagångssätt för att hantera denna stress med hjälp av copingstrategier. Detta möjliggjordes genom ett digitalt frågeformulär som genomfördes i fyra olika klasser som läser årskurs 3 på gymnasiet. Två av klasserna var högskoleförberedande program och resterande två var yrkesförberedande. En jämförelse gjordes sedan mellan de biologiska könen för att se om det fanns några märkbara skillnader då forskning tydligt visar att så är fallet. Det gjordes även en jämförelse inom könen, då mellan elever som läste ett högskoleförberedande program och de som läste ett yrkesförberedande sådant. Delar av den data som samlades in sammanställdes direkt i det program, Survey Monkey, som frågeformuläret var designat i. Majoriteten av datan analyserades dock manuellt av oss genom färgkodning för att exempelvis fastställa vilken copingmetod eleverna använde sig av.

Vad undersökningen kom fram till var att flickor är stressade i betydligt högre grad än vad pojkar är, precis som tidigare forskning påstår. Vad som även kom fram var dock att skillnaden inom könen delvis inte stämmer överens med vad som tidigare har kommit fram till. Forskning påpekar att elever som läser ett högskoleförberedande program är stressade i högre grad än de som läser ett yrkesförberedande sådant. Detta visade sig vara sant bland pojkarna men inte bland flickorna. Utöver detta belyser även tidigare forskning att flickor tenderar att använda mer emotionsfokuserade copingmetoder medan pojkar använder problemfokuserade sådana. Detta visade sig dock inte vara fallet bland de elever som deltog i denna undersökning. I denna undersökning kan det ses att flickorna använder sig, i större grad, av emotionsfokuserade copingmetoder, dock använder pojkarna de emotionsfokuserade copingmetoderna mer än flickorna procentuellt, vilket säger emot den tidigare forskning som har gjorts kring detta område. Att se av resultatet visar det sig också att emotionsfokuserade copingmetoder används i högre grad vid stressnivån *alltid*, vilket liknar det som tidigare forskning påpekar. Dock stämmer detta inte på den näst högsta stressnivån *mycket ofta*, där det istället är de problemfokuserade copingmetoderna som föredras, vilket tidigare forskning inte visar. När det kommer till de lägre stressnivåerna, såsom *ibland*, har det också visat sig att resultatet på denna undersökning säger emot det som forskningen belyser, då den påpekar att problemfokuserade copingmetoder ska vara de mest representerade på denna nivå medan denna undersökning visar att det är de emotionsfokuserade metoderna som är det.

Sammanfattningsvis har denna undersökning både styrkt och ställt sig emot tidigare forskning som har gjorts inom de två olika områdena stress och coping.

På grund utav detta hade det varit intressant att utveckla denna undersökning i ett framtida projekt där fler elever bjöds in för att få ett mer rättssäkert resultat. Det hade också varit intressant att undersöka andra indelningar, exempelvis diverse sociala indelningar, än den detta examensarbete har fokuserat på, alltså biologiskt kön. Vad som också kom fram genom elevernas svar i denna undersökning var att många använde optimism som resurs, dock var detta inte något som detta specifika arbete kunde fokusera på, på grund utav det omfång som hade krävts om detta skulle göras. Detta område hade dock varit oerhört intressant att forska vidare kring och föreslås därmed som eventuell framtida forskning.

Att stress är ett stort problem i samhället är ingen hemlighet, det visar tidigare forskning och det visar denna undersökning. Majoriteten av ungdomarna i dagens skola lider av stress i någon grad. Vad har visat sig genom denna undersökning är dock att eleverna behöver resurser för att kunna hantera denna stress, både genom vänner, familj, skola och kanske framförallt lärarna. Det är dags att alla i samhället hjälps åt för att förhindra uppkomsten av denna negativa stress och se till att den tid ungdomarna spenderar i skolan innehåller så lite sådan som möjligt och framför allt tillräckligt med återhämtning.

Referenslista

- American Psychological Association. (2013). *Stress by generation*.
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/generations.aspx> [2018-10-30].
- Antonovsky, Aaron. (1979). *Health, Stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Assadi, Abdolkarim. & Skansén, Jan. (2000). *Stresshandboken: lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur.
- Barnombudsmannen. (2010). *Upp till 18 -fakta om barn och ungdom*. Stockholm: Fritzes.
- Brattberg, Gunilla. (2008). *Att hantera det ohanterbara: om coping*. Stockholm: Värkstaden.
- Bryman, Alan. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2. uppl., Stockholm: Liber AB.
- Bähr, Kristina. (2016). Se hela eleven. *Pedagogiska magasinet: Lärarförbundets tidskrift för utbildning, forskning och debatt*, (3), ss. 48-51.
- Çoban, Aysel Esen. (2013). Interpersonal Cognitive Distortions and Stress Coping Strategies of Late Adolescents. *Eurasian Journal of Education Research*, (51), ss. 65-84.
- Cocoradă, Elena & Mihalaşcu, Violeta (2012). Adolescent coping strategies in secondary school. *Procedia - Social and Behavioral Science*, (33), ss. 188-192.
- Connell, Raewyn. (1987). *Gender and Power: Society, the Person and Sexual Politics*. Oxford: Polity Press.
- Egidius Henry (u.å) *Psykologilexikon*. Stockholm: Natur & Kultur [2018-10-26]
- Engström, Louise. (2018). *Stress*. <https://www.1177.se/Kronoberg/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/?ar=True> [2018-12-03]
- Folkhälsomyndigheten (2014). *Ungas hälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/statistikdatabaser-och-visualisering/nationella-folkhalsoenkaten/ungas-halsa/>
[2018-09-26]
- Hiltunen, Linda. (2017). *Lagom perfekt: Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Diss. Lund: Arkiv Förlag.
- Janis, Irving L. & Mann, Leon. (1977). *Decision making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment*. New York: The Free Press.
- Kahn, Robert L., Wolfe, Donald M., Quinn, Robert P., Snoek, J. Diedrick.& Rosenthal, Robert A. (1964). *Organizational Stress: Studies in Role Conflict and Ambiguity*. New York: John Wiley.

- Karasek, Robert. & Theorell, Töres. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. USA: Basic Books.
- Kim, Jong-Ho & McKenzie, Larry A. (2014). The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Health*, (6), ss. 2570-2580. DOI: 10.4236/health.2014.619296
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lehtihet, Mikael. (2009). *Stress med fokus på kortisol*.
<https://www.netdoktor.se/psykiatri/stress-utmattningssyndrom/artiklar/stress-med-fokus-pa-kortisol/> [2018-10-23]
- Lemaire, Jane B. & Wallace, Jean E. (2010). Nor all coping strategies are created equal: a mixed methods study exploring physicians' self reported coping strategies. *BMC Health Service Research*, 208(10), ss. 1-10. DOI: 10.1186/1472-6963-10-208.
- Ljungblad, Anna-Maria. & Näswall, Katharina. (2009). Kan socialt stöd och coping mildra effekterna av stress på ohälsa? *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, 15(1), ss. 27-46.
- Mechanic, David (1974). Response factors in illness: The study of illness behavior. *Social Psychiatry* (1), ss.11-20.
- Pearlin, Leonard I. & Schooler, Carmi (1978). The structure of coping. *Journal of Health and social behavior* (19), ss.2-21.
- Perski, Aleksander., Schraml, Karin., Grossi, Giorgio., Makower, Irena. & Ivarsson, Malena. (u.å.). *Intervention mot stress i gymnasiet: En slutrapport avseende projektet FP308 för Länsförsäkringars Forskningsfond*. Stockholm: Stressforskningsinstitutet, Stockholms Universitet.
- Rudolph, Karen D. (2002). Gender Differences in Emotional Responses to Interpersonal Stress During Adolescence. *Journal of Adolescent Health*, (30), ss. 3-13.
- Schraml, Karin. (2013). *Chronic stress among adolescents: contributing factors and associations with academic achievement*. Diss. Stockholm: Department of Psychology, Stockholm University.
- Schraml, Karin., Perski, Aleksander., Grossi, Giorgio. & Simonsson-Sarnecki, Margareta. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*, (34), ss. 987-996. DOI: 10.1016/j.adolescence.2010.11.010
- Skolverket (2011). *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. Stockholm: Fritzes.

- Skolverket (2016). *Attityder till skolan 2015*. (Rapport 438). Stockholm: Skolverket.
<https://mb.cision.com/Public/481/2007327/90f50543e484b33d.pdf>
- Statistiska centralbyrån (SCB) (2012). *Barns upplevelser i skolan*. (Levnadsförhållanden Rapport 125). Stockholm: SCB.
https://www.scb.se/contentassets/63391e8d8f20467fbebcc70c1330c0b9/le0106_2011a_01_bi_le125br1201.pdf
- Statistiska centralbyrån (SCB) (2018). *Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) - Hälsa - flera indikationer 1980-2017*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/undersokningarna-av-levnadsforhallanden-ulf-silc/pong/tabell-och-diagram/halsa/halsa--fler-indikatorer/> [2019-01-02].
- Svenska marknadsundersökningsföretag (SMIF) (u.å.). *Barn och ungdom*.
<https://www.smif.se/barn-och-ungdom/> [2018-12-12].
- Södergren, Karin. (2018). Stress, konkurrens och höga krav är de främsta orsakerna till den skenande psykiska ohälsan - vår tids farsot. Skolan är en av de mest utsatta miljöerna. Det är dags att sätta stopp för hetsjakten. *Pedagogiska magasinet: Lärarförbundets tidskrift för utbildning, forskning och debatt*, (2), ss. 4-5.
- Washburn-Ormachea, Jill M.; Hillman, Stephen B. (2000). *The Influence of Gender, Sex-Role Orientation, and Self-Esteem on Adolescents' Use of Coping Strategies*. Wayne State: Wayne State University.
- Wiklund, Maria., Bengs, Carita., Malmgren-Olsson, Eva-Britt. & Öhman, Ann. (2010). Young women facing multiple and intersecting stressors of modernity, gender orders and youth. *Social Science & Medicine*, (71), ss. 1567-1575.
- Währborg, Peter (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Natur Kultur, Stockholm.
- Östberg, Viveca. (2015). *Skolan påverkar ungas hälsa*. <https://forte.se/artikel/skolan-paverkar-ungas-halsa/> [2018-09-26]

Bilaga 1 - Frågeformulär

1. Fyll i ditt ID-nummer*

2. Kön*

Kille

Tjej

Annat

3. Vilket program läser du?*

Naturvetenskapsprogrammet

Bygg- och anläggningsprogrammet

Hantverksprogrammet

Annat

4. Hur ofta upplever du att du är stressad? Sätt ett kryss vid rätt svar!

Aldrig

Ibland (enstaka tillfällen)

Ofta (1-2 dagar i veckan)

Mycket ofta (3-6 dagar i veckan)

Alltid (varje dag)

5. En stressig situation kan ses som en utmaning vilket innebär att det är värt att lägga energi på att lösa problemet. Om situationen däremot ses som ett hot är lösningen att fly och därmed undvika problemet. Utöver dessa finns det även ett tredje steg som innebär att man inte ens funderar på en lösning.

Föreställ dig en situation kopplad till skolan som gör dig stressad. Ser du denna situation som:

Sätt ett kryss vid rätt svar!

- En utmaning (kämpa)
- Ett hot (fly)
- Icke lösbar

6. Tänk tillbaka på din stressiga situation, vad gör du? Svara så utförligt som möjligt.
7. Tänk återigen tillbaka på din stressiga situation, vad förväntar du dig av situationen?
Svara så utförligt som möjligt.
8. Tänk ännu en gång tillbaka på din stressiga situation, pratar du med någon? I så fall vem? Svara så utförligt som möjligt.

*obligatorisk fråga

Bilaga 2 – Deltagarinformation

Vi är två lärarstudenter som läser nionde terminen på lärarutbildningen med inriktning mot idrott och hälsa. Just nu skriver vi vårt avslutande arbete inom detta ämne. Uppsatsens syfte är undersöka hur elever i årskurs 3 på gymnasiet hanterar stress. Genomförandet av detta frågeformulär tar cirka 10–20 minuter. Största möjliga konfidentialitet eftersträvas i undersökningen genom att ingen obehörig får ta del av materialet. Materialet förvaras så att det bara är åtkomligt för oss som är undersökningsledare. I rapporteringen av resultatet kommer informanterna att avidentifieras.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering.

Ytterligare upplysningar om studien kan lämnas av oss som genomför studien och vi kan nås på:

| | |
|------------------------|------------------------|
| Julia Ekholm | Olivia Holmgren |
| je222sg@student.lnu.se | oh222ct@student.lnu.se |

Du kan även kontakta vår handledare

Anna Hafsteinsson Östenberg
Avd. för idrottsvetenskap
Linneuniversitetet
anna.hafsteinsson.ostenberg@lnu.se