

24 – timmars ungdomar  
Ständig uppkoppling och stress?

Marita Antblad  
Marie Karlsson  
Kandidatuppsats HT 2009

Handledare: Per Dannefjord

<b>Titel:</b>	24 – timmars ungdomar Ständig uppkoppling och stress?
<b>Författare:</b>	Marita Antblad och Marie Karlsson
<b>Kurs:</b>	SQ4613 Examensarbete, 15 hp, G3-nivå för Socionomprogrammet Institutionen för socialt arbete, Linnéuniversitet, Växjö
<b>Handledare:</b>	Per Dannefjord, Lektor i sociologi på Linnéuniversitet, Växjö
<b>Examinerande lärare:</b>	Mikael Sandgren och Daniel Ranta Nilsson
<b>Nyckelord:</b>	Stress, ungdomar, skolsjuksköterskor, kurator, fritidsledare

## Abstract

The purpose of this study was to understand what the professionals experiences are of stressed youth. We did a qualitative study with interviewing three school nurses, one welfare officer and two recreation leaders. Research is saying that stress is increasing among the youth and that girls are more stressed than boys. It also says that medium is a big consequent for that (ex. Brun M. Sundblad, 2006). In our study we found out that the professionals thought the same thing and they meant that Internet and mobile telephones was the biggest problem for being stressed. We analysed the results with the help of Giddens (2007), Frank (2009) and Marmot (2006) theories. Giddens (2007) is saying that our society is changing and that we are becoming more self-centred individuals. He also says that our society is moving very fast and that the communications and information is spreading fast all over our world. Frank (2009) means that people are always comparing them self's with people around them. It is the rich groups that are increasing the consumption in our society, not medium. Marmot (2006) is saying that people's health has a big deal to do with if you are living among the same kind of people, with the same amount of material welfare or not. If you have a lot of money and lives on a street with the same kind of people, you're health will be better, then if it would be big differences among you. These aspects was something that we found out during our study, which the professionals did not mention, they blamed the medium for allot of the stress.

Key Words: Stress, youth, school nurses, welfare officer, recreation leaders

# Innehållsförteckning

<b>Förord</b> .....	4
<b>1 Inledning</b> .....	5
1.1 Problemdiskussion .....	6
1.2 Syfte och frågeställningar.....	8
1.2.1 Syfte .....	8
1.2.2. Frågeställningar.....	8
<b>2 Disposition</b> .....	9
<b>3 Metod</b> .....	10
3.1 Studiens grunder .....	10
3.2 Urval .....	10
3.3 Bortfall .....	12
3.4 Intervju .....	12
3.5 Etiska övervägande .....	13
3.6 Efterhandsfunderingar.....	14
<b>4 Bakgrund</b> .....	15
4.1 Begreppet stress.....	15
4.2 Andra samhällspolitiska källor .....	16
<b>5 Tidigare forskning</b> .....	18
5.1 Stress bland ungdomar idag .....	18
<b>6 Teoretiska perspektiv</b> .....	20
6.1 Anthony Giddens .....	20
6.2 Robert H. Frank .....	22
6.3 Michael Marmot .....	22
<b>7 Resultat och analys</b> .....	23
7.1 Skillnader mellan flickor och pojkar .....	23
7.2 Orsakerna till stress.....	24
7.3 Det sociala sammanhanget och kraven .....	26
<b>8 Metoddiskussion</b> .....	29
<b>9 Slutdiskussion</b> .....	30
9.1 Framtida forskning.....	31
<b>10 Referenser</b> .....	33
<b>Bilagor</b>	
<i>Bilaga 1: Brev till respondenter</i>	
<i>Bilaga 2: Intervjumall</i>	

## Förord

Vi har i vår studie försökt att göra det mesta tillsammans, både skrivandet och att läsa böckerna. Det som vi har delat upp är att Marita har skrivit metodavsnittet och Marie har skrivit teoriavsnittet. I övrigt har vi pratat med varandra för att få ihop vår undersökning till en helhet. Det har varit en intressant och lärorik process.

Vi vill tacka alla de som ställde upp i våra intervjuer, trots en massa arbete med bland annat vaccinering av svininfluensan! Till vår handledare Per Dannefjord riktar vi även ett stort tack. Du vet hur du ska vända och vrida på det mesta och ställa allt på sin spets! Din hjälp har varit ovärderlig.

# 1 Inledning

Jag låg en natt i min säng i mycken oro,  
och sömnens duva vilade icke över mig.  
Min själ var i ångest, mitt sinne i sorg.  
Gränslösa frågor stodo upp och  
tvivel omvärvade mig.

Livet, världen, evigheten, tiden  
– allt satt i kval och  
vanmakt vid sidan av min bädd.  
Ingenstädes sammanhang.  
Och glädje? Ingen

(Almquist, 1966, s. 26).

Med den ständiga och omtalade debatten om stress och dess konsekvenser väcktes vårt intresse för hur ungdomar klarar av samhällets individualistiska trend med alla valmöjligheter och krav. Stress och ungdomar har nu fått stor uppmärksamhet i media. I Expressen (2009), en av våra stora dagstidningar, kan vi läsa i en intervju av chefen för Bris stödverksamhet där hon säger att barnen känner sig pressade av skolan, föräldrar, kompisar och alla aktiviteter som de ska vara med på. Ungdomarna är uppkopplade till Internet och mobiltelefoni sju dagar i veckan och 24 timmar om dygnet (ibid.).

Vi vill genom vår undersökning förstå de professionellas erfarenheter av ungdomars stress. Med professionella syftar vi till skolsköterskor, skolkuratorer och fritidsledare i grundskolan och på gymnasiet. Dessa professioner möter ungdomar dagligen och de samtalar med dem. Med ungdomar syftar vi i den här studien till 14 – 18 åringar. En skolsköterska möter ungdomarna när de till exempel har ont i magen och huvudvärk. Skolungdomarna kan vända sig till skolkuratoren när de behöver prata och mår dåligt. I en kurators arbetsbeskrivning finns bland annat med att de ska vara till hjälp, råd och stöd för ungdomarna (Arbetsförmedlingen, 2009). Fritidsledare har möjligheten att vara med ungdomarna och får troligtvis möjligheter att prata med dem. Vi valde att intervjua skolsköterskor, kuratorer och fritidsledare då de har en stor erfarenhet av ungdomar som mår dåligt på grund av olika orsaker. Samhället formar våra ungdomar och deras sätt att leva. Hur ungdomarna hanterar sina livssituationer ger konsekvenser för människor runtomkring dem. I det sociala arbetet, på exempelvis ett socialkontor möter vi ungdomar varje vecka och deras mående är oftast grunden till att de besöker ett socialkontor. Genom att se hur utvecklingen och förekomsten av stress ser ut bland ungdomar idag, kan vi skapa oss en bild av vilka ungdomar vi kommer att möta i vårt

framtida yrke och även en del av de konsekvenser som kan uppstå av stress. Vi tror att området stress är något som påverkar, inte bara ungdomarna, utan även omgivningen runtomkring dem. I den forskning vi har läst ser vi att stress börjar bli ett samhällsproblem (ex. Bremberg, 2003 ; Trondman, 2008).

### ***1.1 Problemdiskussion***

I dagens samhällsstruktur har vi fullprickade agendor och vi måste anpassa oss till ny teknik, som ständigt förnyas. Trondmans (2008) undersökning visar att flertalet ungdomar har tydliga psykosomatiska stresssymptom och att stressen ökar främst för flickor i nionde klass. Ungdomarna visar även att symptomen ser olika ut mellan könen (ibid.). Ungdomsstyrelsens utredning 2007:14 av ungas hälsa och utsatthet i åldersgruppen 16 - 25 år visar att 40 % uppger att de har huvudvärk, magont och sömnproblem flera gånger i veckan. Utredningen visar även att flickor mår betydligt sämre med fler stressrelaterade besvär än pojkarna och flickorna tar betydligt mer lugnande och antidepressiva läkemedel än pojkarna. Av berättelserna framgår det att det är skillnader mellan könen. Pojkarna mår dåligt av prestationskraven i skolan och vänder sin ilska utåt och flickorna lägger orsakerna till sin stress hos sig själva (ibid.).

Trots att forsknings resultat av bland andra Bremberg (2003) tyder på att stress leder till ohälsa, kan stress även vara positivt. Theorell (2003) menar att när vi står inför en utmaning eller påfrestning så svarar kroppen med en uppvarvning som vi definierar med begreppet stress, där vi använder begreppet, som det introducerades av fysiologen Hans Seyle. Det orsakas av en yttre orsak och är något normalt och friskt när vi hamnar i situationer där kroppen behöver mer energi och är bra vid fysisk ansträngning då det minskar smärta. Det gör blodet mer trögflytande så att vi ska blöda mindre vid skada och utgör att inflammationer minskas för att vi ska undgå svullnader. Det blir ett problem först då vi mobiliserar energi hela tiden utan att vi tar långa återhämningsperioder (ibid.). Bremberg (2003) skriver att enligt Seyle uppfattas stress som fysiologiska anpassningsreaktioner på mentala och fysiska påfrestningar och är normala och hjälper individen till att klara en påfrestning. Detta nämns då som en positiv stress.

Som ovan nämnt visar undersökningar på att orsakerna till stress är många och olika (ex. Trondman, 2008). Det kan bland annat handla om familjesituationer, relationer, skola och

fritid. Stressen förekommer på en individ nivå, som kan leda till konsekvenser på samhällsnivå, vilket forskningsresultat som Claussons (2008) avhandling påvisar. Skolbarnens mentala hälsa påverkades av en negativ skolmiljö och många kände av stress. Familjerelationer visade sig vara den mest betydelsefulla faktorn för skolbarnens hälsa (ibid.). Baret och Turners (2005) studie av barn mellan 13-18 år visar att unga familjemedlemmar till ensamstående mammor eller till adoptivföräldrar löper större risk att drabbas av depressiva symtom och social stress. Forskningen (ex. Baret & Turners, 2005) tyder på att stress förminska kvalitén i familjerelationer. Den mentala hälsan styrs av hur familjestrukturen är ordnad. Familjer med bra hälsa resulterar i att föräldrarna kan stödja sina ungdomar bättre. Familjer med lågt positivt stödande är mycket mer i riskzonen för depressiva symtom och löper större risk för livslånga trauman och kronisk stress (ibid.). Denscombe`s (2000) fokusgrupp från en niondeklass visar att ungdomars stress i livet består av flera orsaker, som stress av familjerelationer och umgänget med vänner. Men framför allt är det tiden och prov i skolan som är den största orsaken. Ungdomarna berättar att läraren överför sin stress om att eleverna ska klara proven och få bra resultat. Ungdomarna känner press av att få bra betyg och är rädda för att misslyckas samt att de upplever stress hemifrån om att lyckas komma in på universitet, som i slutändan ska leda till ett bra jobb (ibid.).

Brun M. Sundblad (2006) skriver att i Sveriges statistiska centralbyrås undersökningar om ungdomar och stress, visar resultatet på att flickors ohälsa ökat i mer omfattning än pojkar av upplevd ohälsa och självs kattad värk. Trötthet var ett symptom som ökade för båda könen. Föräldrarna deltog även i en av undersökningarna där ungdomen och föräldern fick svara på varsin separat enkät. Resultatet visade att föräldrarna underrapporterade och underskattade barnens trötthet, ryggont, huvudvärk samt övrig värk i kroppen (ibid.). Harju (2008) och Trondman (2008) visar på resultat i respektive avhandlingar att ekonomin är en annan orsak till stress. De barn och ungdomar som lever under knappa ekonomiska villkor eller i en utsatt ekonomisk situation upplever en högre grad av stress, än de ungdomar som lever under stabilare förhållanden (Harju, 2008 ; Trondman, 2008). Trondman (2008) menar vidare att de ungdomar som har en balanserad fritid upplever minst stress. När vi talar om stress i den här studien syftar vi till den stress som *inte* är positiv för oss, utan om stress som kan leda till ohälsa. Skolsjuksköterskor, kuratorer och fritidsledare träffar dessa ungdomar ofta och vi anar att deras erfarenheter kan ge oss en ny bild av hur stressen ser ut bland ungdomar idag. Vi har försökt att hitta forskning utifrån ett professionsperspektiv, men inte lyckats. På grund av det, upplevde vi, att utifrån de erfarenheter som de professionella har, i det här fallet

skolsköterskor, fritidsledare och kuratorer, kan vår studie om stress få en ny vinkling som känns intressant och spännande. De studier vi har tagit del av (ex. Trondman, 2008 ; Bremberg, 2003) är kvantitativa studier, vilket också gör det intressant med en, i vårt fall, en kvalitativ studie för att om möjligt öka förståelsen av ämnet stress bland ungdomar. Finns det skillnader mellan pojkar och flickor? Vilka är orsakerna till stressen? Dessa frågor bland annat hoppas vi få svar på i den här kvalitativa studien.

## ***1.2 Syfte och frågeställningar***

### **1.2.1 Syfte**

Syftet med vår undersökning är att förstå de professionellas erfarenheter av ungdomars stress.

### **1.2.2. Frågeställningar**

Våra frågeställningar är:

1. Finns det skillnader i hur stress uttrycker sig hos flickor respektive pojkar och i så fall, på vilket sätt enligt de professionella i studien?
2. Finns det skillnader i hur stressnivån ser ut bland ungdomarna, beroende på deras sociala sammanhang och i så fall, på vilket sätt enligt de professionella i studien?
3. Vilka orsaker uppfattas vara de största till stress bland ungdomar enligt de professionella i studien?



## 2 Disposition

I kapitel *ett* finns vår problemformulering, vårt syfte och frågeställningar.

*Andra* kapitlet är vår disposition, för att läsaren snabbt ska kunna orientera sig i studien.

Kapitel *tre* är vårt metodkapitel där bland annat urval, bortfall och etiska övervägande diskuteras.

Följande kapitel, kapitel *fyra*, tar upp bakgrunden till fenomenet stress och begreppet stress.

Sedan följer kapitel *fem* med vår teoretiska ansats med Giddens (1996, 2007), Frank (2009) och Marmot (2006).

I kapitel *sex* redovisar vi våra svar från respondenterna i resultatet och analysen.

Därefter följer en kort metoddiskussion i kapitel *sju*.

Avslutningsvis kommer slutdiskussion i *åttonde* kapitlet, där vi delger läsaren det som vi tycker är det mest centrala och intressanta som vi anser har kommit fram i vår studie.

## 3 Metod

I det här kapitlet kommer vi att redogöra för hur vi har gått tillväga metodiskt i vår undersökning, för att läsaren ska få en bild av vårt förhållningssätt. Vi kommer att ta upp urval, bortfall, intervjuerna, etiska överväganden och även en liten kort diskussion om vad som kunde ha gjorts annorlunda.

### *3.1 Studiens grunder*

Vi har använt oss av en kvalitativ metod i vårt uppsatsarbete. Genom att använda oss av en kvalitativ metod i form av intervjuer får vi en inblick i hur individer upplever och tänker om situationen, i det här fallet om stress (Grønmo, 2006). För att förstå intervjupersonens egen förståelse av verkligheten, men också att tolka denna genom forskarens egen förförståelse, kommer vi att använda oss av ett hermeneutiskt tolkningssätt (ibid.). Eftersom vi ville förstå hur professionen ser på stress, dess orsaker och konsekvenser tyckte vi att en kvalitativ metod var mest lämpad.

### *3.2 Urval*

Vi valde att göra våra intervjuer i en kommun i södra Sverige som har ca 15 000 invånare. Valet av kommunen har att göra med att en av oss bor där och att en viss kontakt till skolorna redan var etablerad. Kommunen har fem grundskolor och en gymnasieskola. Skolorna är placerade i olika områden i samhället, en av skolorna är en internationell skola och en är en Montessori skola. Urvalet av dessa olika skolor trodde vi skulle kunna berika och ge oss en bredd av erfarenheter gällande ämnet stress. Vi har intervjuat tre skolsköterskor, en kurator och två fritidsledare. I den tidigare forskning som vi har tagit del av är de flesta undersökningarna gjorda kvantitativt och utifrån ungdomarna själva och deras upplevelser av stress (ex. Trondman, 2008 ; Perski, 2007). När vi talar om ungdomar i vår studie, syftar vi till dem som är mellan 14 – 18 år. Valet av åldern beror på att den tidigare forskningen (ex. Brun M. Sundblad, 2006) visar på att stressen ökar, särskilt för flickor, i åldern 14 – 15 år, vilket vi

ville undersöka om det stämde överens med det som de professionella sa, eller om vi skulle få ett annat resultat i vår studie.

Vi skickade e-post till fem skolsköterskor, fyra skolkuratorer, och presenterat oss själva och vår studie (Bilaga 1). I e-posten skrev vi att vi skulle ringa upp dem inom samma vecka och be dem att ha funderat på om de ville delta med sina erfarenheter i vår studie. När vi ringde upp dem bokade vi en tid för intervju med dem. I e-posten poängterade vi även, att längre erfarenhet av skolans värld, var att föredra för att kunna svara så omfattande som möjligt på våra frågor. Med längre tid menar vi mer än tio års yrkeserfarenhet som skolkurator, skolsköterska eller fritidsledare. Vi har inte lagt någon större vikt på ålder och kön i den här studien, även om det också skulle kunna vara intressant, utan vi upplevde att det är först och främst yrkeserfarenheten vi ville ha. Vi tror att en längre erfarenhet av yrket ska kunna ge oss en bredare bild av hur det ser ut med stress bland ungdomar idag, eftersom de professionella då varit verksamma inom sitt yrke en längre tid och på så vis hunnit träffa en hel del ungdomar i sitt vardagliga arbete. På det här viset använde vi oss av ett strategiskt urval (Grønmo, 2006). Strategiskt urval grundar sig inte på slumpmässigt urval, utan enheter väljs ut som är relevant och intressant för studiens syfte. Genom att skriva ett brev med en presentation och sedan att ringa upp dem inhämtade vi informellt samtycke till intervjuerna (ibid.). De två fritidsledarna som vi intervjuat, ringde vi endast till och presenterade oss själva och vår studie och frågade om de ville ställa upp i en intervju. Från början hade vi bara tänkt intervjua skolsköterskor och kuratorer, därför skickade vi inget e-mail till fritidsledarna. Valet av skolsjuksköterskor och kuratorer berodde på att den tidigare forskning vi tagit del av (ex. Perski, 2007) menar på, att det uppstår psykosomatiska problem av stressen som en del ungdomar känner av. Skolsjuksköterskor möter ungdomarna när de har smärtor av olika slag, vilket vi trodde skulle kunna leda oss vidare till orsakerna för värken, i vissa fall stressen som ungdomarna upplever. Detsamma var tankarna kring valet av kuratorer, när kroppen inte mår bra och fungerar som den ska, kan det leda till att individen börjar må dåligt och söker upp någon att prata med, möjligtvis en kurator, vilket också kunde ge oss en inblick i hur de professionella hanterar dessa individer. Vid diskussioner oss emellan, kom vi fram till att vi gärna ville höra fritidsledarnas synpunkter på ämnet stress och ungdomar eftersom de träffar ungdomarna på en mer "neutral" arena, på fritids. Ungdomarna är där och kan leka, spela spel, bara vara med sina kompisar med mera, vilket kan skapa en plats för samtal mellan fritidsledare och ungdom, tror vi. Vi bestämde då att även fråga dem om de vill ställa upp i

vår studie. De båda fritidsledarna arbetar i samma kommun som de andra professionella och hade inget emot att vi intervjuade dem.

### ***3.3 Bortfall***

Vi fick fyra bortfall. Två av kuratorerna var sjukskrivna, en blev det missförstånd med när vi skulle intervjua henne och sedan var hon bortrest och en av dem hade bara arbetat i två år, så vi avvaktade med henne. Så till slut hade vi en kurator, tre skolsjuksköterskor och två fritidsledare som vi intervjuade. Vi resonerade fram och tillbaka om vi skulle försöka få tag på en kurator till i en annan kommun, men kom till den slutsatsen att vi tyckte att det material vi hade fått in räckte för vår studie. De intervjuer vi hade genomfört gav oss väldigt lika resultat, vilket också förde oss till den slutsatsen att en intervju till troligtvis inte skulle tillföra studien märkbara nya resultat.

### ***3.4 Intervju***

Vår tanke med intervjuerna var att få en förståelse av hur skillnader ser ut mellan pojkar och flickor i hur de uttrycker sin stress, huruvida det sociala sammanhanget påverkar graden av stress och även vilka som är de största orsakerna, som de professionella ser, av ungdomars stress. Skolsköterskor, skolkuratorers och fritidsledare har erfarenheter av ungdomar, både i samtal och i mötet med dem vilket kan ge oss en bild av hur stress ser ut bland ungdomar idag. För att få svar på det vi ville veta behövde vi skapa en intervjumall med frågor (Bilaga 2). Frågorna är relativt strukturerade. Vi hoppades på detta sätt att få direkta svar på frågorna och även att hålla intervjun strukturerad och att ämnet stress och ungdomar skulle kunna vara fokuserat. Valet av halv strukturerade intervjuer var att vi ville ha en viss styrning i intervjun, så att vi inte skulle komma av oss, utan hålla oss och respondenterna till ämnet (Kvale, 1997). Vi ville spela in våra intervjuer med en mp4 spelare, men det vara endast tre av de sex vi intervjuade som ville bli inspelade. De tre andra som inte ville bli inspelade upplevde att det var svårt att vara sig själva om vi skulle spela in dem. Vi gjorde så att en av oss antecknade och den andre höll i intervjun i de fall där respondenten inte ville bli inspelad. De intervjuer som vi spelade in har vi transkriberat och skrivit ut för att lättare kunna arbeta med materialet

i analysen. De intervjuer som inte spelades in har vi renskrivit och gått igenom tillsammans för att se att vi båda har uppfattat dem på liknande sätt.

### ***3.5 Etiska övervägande***

De principer vi har som grund är tagna ur forskningsetiska principer i humanistisk samhällsvetenskaplig forskning (Vetenskapsrådet, 2009). Här finns det fyra grundläggande kraven att ha i åtanke vid forskning, samma gäller vare sig det handlar om vuxna eller om barn. Det är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*. *Informationskravet* handlar om att ge respondenten information om studiens syfte. Respondenterna ska även informeras om att deltagandet är frivilligt och att de kan avbryta sin medverkan när de vill (ibid.). *Samtyckeskravet* syftar till att respondenten själv bestämmer över sin medverkan i studien. Han/hon har rättighet att avbryta när de vill eller hur länge eller på vilket sätt de vill medverka. Respondenten ska inte på något vis känna sig tvingad eller uppleva negativa följder om han/hon väljer att avsluta sin medverkan (ibid.). *Konfidentialitetskravet* hänvisar till rättigheten att respondenten ska ges största möjliga konfidentialitet och att personuppgifter inte ska kunna röjas av obehöriga (ibid.). Enligt *nyttjandekravet* får uppgifter som samlas in endast användas till forskningsändamål, inte till exempelvis kommersiellt bruk (ibid.).

Genom att vi skrev ett e-post och informerade tilltänkta respondenter fick vi med punkterna informationskrav och de skolsköterskor, skolkuratorer och fritidsledare som ville vara med fick ge sitt samtycke under vårt telefonsamtal med dem. Fritidsledarna fick informationen via telefonsamtalet och samtyckte även till att delta. Vi poängterade att undersökningen är konfidentiell. Inga namn kommer att nämnas i undersökningen och vi kommer inte att lämna ut några upplysningar som kan göra att enskild respondent kan urskiljas i undersökningen. Ur aspekten nyttjandekrav, kommer inte studien att användas till annat än i vårt sammanhang eller i forskningssyfte (Vetenskapsrådet, 2009).

### ***3.6 Efterhandsfunderingar***

Från början var vår tanke att intervjua skolsköterskor och kuratorer. Vi skickade ut ett e-post till dem och kunde på så sätt beskriva vår studie för dem och de hade tid att fundera på om de ville vara med i undersökningen. Efter vi hade gjort detta och börjat boka in tider för intervjuer med dem, kom vi fram till, efter en del diskussioner, att vi även ville intervjua någon fritidsledare. Eftersom det skulle ha tagit närmare en vecka till innan vi kunde få intervju tid med dem om vi skickade ut ett e-post, så beslutade vi oss för att endast ringa till dem och presentera oss och vår studie. Det hade varit bättre att ge alla respondenter samma förutsättningar innan de bestämde sig för att ställa upp i en intervju, men nu blev det inte så och vi hoppas att fritidsledarna känner att de, trots brist på brev, fick likvärdig information som de andra respondenterna. Vår tanke var även att försöka få en jämn fördelning över de olika professionerna, men av olika orsaker så blev det tillslut endast en kurator, tre skolsjuksköterskor och två fritidsledare. När det bara blev en kurator funderade vi på om vi skulle göra ett försök med en till, men beslutade oss för att inte göra det, då vi upplevde att vi hade fått in tillräckligt med material för vår studie. Våra respondenter, oavsett profession, gav oss relativt lika svar i våra intervjuer, vilket fick oss att välja att inte intervjua en kurator till, då vi trodde att svaren skulle bli ungefär desamma som de vi redan samlat in i tidigare empiri.

En annan sak som vi har ändrat lite på under processens gång är det som vi skriv i vårt brev till respondenterna, att vi ville att de skulle ha en relativt lång arbetslivserfarenhet. Något vi fortfarande ser som något positivt, men vi tror inte att det gör så stor skillnad i svaren på våra frågor. De flesta hade arbetat i fem år eller mer, men det var två av sjuksköterskorna som inte varit så länge just på den plats de arbetar idag. Men vi upplever inte att det har gjort någon skillnad i de svar vi har fått av respondenterna. Vår intervjumall är endast att se som en mall, den har bearbetats under de olika intervjuerna och beroende på vad respondenterna har svarat, men det är en oerhörd hjälp att ha en mall, som hjälper en att hålla fokus under intervjugång.

## 4 Bakgrund

I det här kapitlet följer en redovisning över begreppet stress, därefter kommer en kort lägesrapport över ungdomar och stress i Sverige.

### 4.1 Begreppet stress

Abbot (1990) skriver att ordet stress uppkom i sjukvården runt 1914, men var inte ett begrepp i litteraturen förrän 1950 då den togs från Hans Seyles vetenskapliga arbete. Stresskonceptet kommer från idén att livet sätter svåra krav på individer som till slut ger efter för psykologiska och biologiska sjukdomar (ibid.). Den amerikanske neurologen Georg Beard menade på 1800-talet att nervösa besvär som oro, rädsla, huvudvärk var det moderna livets orsak, där även författarkramp och andra neuroser var stressrelaterade (ibid.). Nationalencyklopedin (2009) förklarar begreppet stress på följande sätt;

Stress, inom fysiologi och psykologi anpassningsreaktioner som i människans och andra djurs organsystem utlöses av fysiska och mentala påfrestningar, stressorer, som individen har begränsad möjlighet att påverka (Nationalencyklopedin, 2009).

Währborg (2009) skriver att i den vardagliga vetenskapliga forskningen brukar stress definieras som vilket stimulus eller påverkan som helst, som resulterar i kroppsliga funktionsförändringar (ibid.). Lazarus (1999) menar på att stress har blivit ett ord som används mer och mer i det vardagliga språket. Det är ett relativt nytt begrepp som har sitt ursprung runt första världskriget. Soldater kom hem och mådde mycket dåligt av det de varit med om och sett, de hade svårigheter att fungera ”normalt”, deras symtom kallades krigsneuros eller stridströtthet. En nyare beteckning på det är posttraumatisk stressyndrom (ibid.). Lazarus (1999) skriver vidare att på 1960 och 1970 talet upptäcktes det att stress även var ett problem under fredstider, stress på arbetet, i hemmet och i skolan. Stress blev ett ämne som spreds bland familjer, vänner, skolkamrater och i media. Många olika namn användes i början för att beteckna stress, bland annat; konflikt, trauma, oro, depression med mera, men i slutet på 1960 talet blev det ordet stress som blev termen som skulle användas för att förena dessa olika symtom (ibid.).

## **4.2 Andra samhällspolitiska källor**

I vårt sökande efter forskning om stress har vi hittat andra källor som vi tycker är intressanta för vår bakgrund till fenomenet stress och ungdomar. Vi är medvetna att det inte är forskning i den bemärkelsen, då en del av undersökningarna är politiskt färgade och på uppdrag av staten, men vi upplever ändå att rapporterna och studierna tillför en lägesrapport om hur det ser ut bland ungdomar i Sverige, i dagsläget.

I SOU 2006:77 skiljer de på tre innebörder i begreppet stress, en psykologisk, en medicinsk och en vardaglig. De menar på att det är olika stimuli i en individs livssituation som mobiliserar mentala och kroppsliga resurser, mobiliseringen kallas ”stress”. Stressen kan leda till att individen börjar må psykiskt dåligt (ibid.). Majoriteten av ungdomarna i undersökningen menar på att skolan är den största stressfaktorn, genom att mycket av skolarbetet ska ske hemma på ledig tid (ibid.). I SOU 2006:77 skriver de att under perioden 1980 – 2003 ökade antalet vårdtillfällen för orsaker som depression och ångest, för flickor i åldern 15 – 19 år åtta gånger så mycket. För pojkar i samma ålder har det också blivit vanligare att få sjukhusvård på grund av ångest och depression (ibid.). Vidare visar SOU 2006:77 på att ökningen av stressrelaterade symtom hos flickor och pojkar ser likadan ut, men att det är vanligare hos flickor. En studie i 11 länder i Europa på 15 – åringar under perioden 1986 – 2002 visar att förekomsten av psykiska besvär ökar. Sverige har en snabbare ökning bland ungdomar än något annat av de 11 Europeiska länderna (ibid.). Ungdomsstyrelsens utredning 2007:14 av ungas hälsa och utsatthet i åldersgruppen 16 - 25 år visar att 40 % uppger att de har huvudvärk, magont och sömnproblem flera gånger i veckan. Utredningen visar även att flickor mår betydligt sämre med fler stressrelaterade besvär än pojkarna och flickorna tar betydligt mer lugnande och antidepressiva läkemedel än pojkarna. Av respondenternas berättelser framgår det att det är skillnader mellan könen. Pojkarna mår dåligt av prestationskraven i skolan och vänder sin ilska utåt och flickorna lägger orsakerna till sin stress hos sig själva. Från 1980 till 2005 har flickors psykiska besvär ökat från 13 % till 25 % (ibid.). I Fou-rapporten 2007:3 har en studie av 5 858 elever i årskurs 5 och 8 samt årskurs två på gymnasiet gjord av Landstinget Kronoberg visat resultatet att hälsan blir sämre i stigande ålder och främst för flickorna. Flickornas symptom var oro, nervositet, ledsna samt värk i ryggen och i magen. Unga som anser sig ha en låg livskvalitet rapporterar mer stress än de som anser sig ha en hög livskvalitet. Stress och livskvalitet förefaller alltså att hänga samman



(ibid.). I Jönköpings läns Landstings pilotstudie (2004) om barns och ungas psykiska hälsa i årskurs 6 och 9 visar resultaten att flickor mår sämre än pojkarna och att de mår sämre i årskurs 9 än i årskurs 6. Var tredje flicka har rapporterat att hon har återkommande psykosomatiska symptom som olika smärttillstånd, huvudvärk, magont, yrsel och svårt att koncentrera sig. Pojkarna redovisar samma symptom men inte alls lika mycket och deras symptom ökar inte så dramatiskt mellan årskurserna, som det gör för flickorna. 61 % av flickorna svarade att de kände sig pressade motsvarande 27 % av pojkarna (ibid.). Barnombudsmannens rapport 2004:03 i en undersökning av 9 - 16 åringars berättelser om stress visar att barnen beskriver att skolan är orsaken till stress med för mycket prov och läxor. 50 % av de tillfrågade svarade att de kände sig stressade varje dag. En ungdom uttrycker det så här;

*Nervöst, hjärtat slår hårdare, man kan inte tänka klart, man blir sur på den minsta lilla grej och man försöker göra saker så snabbt som möjligt* (ur Barnombudsmannens rapport 2004:03, s. 9).

Vidare resultat i Barnombudsmannens rapport 2004:03, menar att 28 % av flickorna säger att de känner stress över för mycket ansvar och där svarar pojkarna motsvarande 13 %. Pojkarna svarar att de känner krav från media om att ha rätt klädesmärke och rätt musikstil. Flickorna svarar att de känner att det är viktigt att ha rätt kläder, en perfekt kropp och ett perfekt utseende (ibid.). Danielsons (2002) studie visar att 15 - åriga flickor har symptom som huvudvärk, magont, ryggont och yrsel i mycket högre utsträckning än pojkarna. Ungdomarna trivs mindre i skolan och känner sig mer stressade ju äldre de blir (ibid.). Bremberg (2003) menar att det är den stora arbetslösheten som är den största orsaken till att ungdomars ohälsa har ökat markant. Möjligheterna är många idag och det skapar både förväntningar och krav på ungdomarna från samhället och de förväntas ha bra betyg och studera i många år (ibid.).

## 5 Tidigare forskning

I det här avsnittet följer en redovisning om vad forskningen säger om ungdomar och stress, dess konsekvenser och orsaker.

### *5.1 Stress bland ungdomar idag*

Harju (2008) har i sin avhandling intervjuat barn och föräldrar om hur det är att leva under knappa ekonomiska förhållanden i Sverige och vilka strategier som barnen använder för att klara av sin vardagliga situation. ”Knappa ekonomiska förhållanden” syftar i studien på en påtvingad avvikelse från det som vi kallar allmänna livsstilen, vilket menas med en utestängning från sociala aktiviteter, konsumtion, konventioner som anses normala och självklara i ett samhälle. De familjekonstellationer som huvudsakligen representeras i Harjus (2008) avhandling är ensamstående kvinnor med barn. Deras försörjningskällor är främst välfärdstransfereringar, studiestöd och lönearbete. Det är bidrag i form av bostadsbidrag, socialbidrag och sjukersättning som de här familjerna lever på. Andra extra inkomster som nämns är barnpassning, hjälp av närstående släkting och även hjälp från frivilligorganisationer. Många av dessa familjer lever även i skulder både till Kronofogden och privatpersoner. Dessa skulder är svåra att bli av med och många gånger lånas det på nytt pengar för att kunna betala tillbaka den första skulden och en ond cirkel uppstår som är svår att bryta. Det här leder till en ständig oro och stress över sin ekonomiska situation (ibid.). Trondman (2008) visar på i sin studie att ungdomar som har en ekonomisk utsatthet upplever sig mer oroade och stressade. De känner en oro att pengarna inte ska räcka till att betala räkningar etcetera. Vidare menar han att ungdomar vars fritid är balanserad upplever minst stress. De som känner sig mest utsatta och stressade är flickor, hela 68 % upplever att deras fritid inte räcker till för allt de vill göra (ibid.).

Sigfusdottir och Silver (2009) har på Island gjort en undersökning bland ungdomar, där syftet var att se hur effekten av negativa livssituationer påverkar nedstämdhet, depression och ilska. Syftet var även att se hur stress påverkade humöret. Resultatet visar att flickor hade uppvisat en högre nivå av nedstämdhet under veckan än pojkarna. Flickorna uppvisade även en högre nivå gällande irritation och att bli förargad och få ilske utbrott. Pojkarna visade på indikationer att vilja slå sönder saker. Men i stort visade undersökningen att flickor hade en

högre nivå av känslosamhet än pojkarna (ibid.). Vidare redogör Sigfusdottir och Silver (2009) i sin undersökning för att flickor i stort upplever mer stress än pojkar i sina liv. Vidare indikerar undersökningen att förhållande mellan stress och känsloreaktioner är könsbunden, pojkar och flickor uppger att de upplever olika typer av stress. Flickor uppger mer problem relationer emellan och pojkarna uppger mer att de varit involverade i olyckor (ibid.). Slutsatsen i Sigfusdottir och Silvers (2009) undersökning är att flickor upplever mer stress när det handlar om relationer mellan olika individer, på den sociala arenan, medan pojkar uppger händelser som involverar dem själva. Orsaken kan vara att flickor har ett större kontaktnät runt sig och att pojkar oftare hamnar i olyckor, men det kan också vara så att flickor och pojkar helt enkelt upplever samma situation olika stressfull (ibid.).

Brattberg (1994) skriver att flera epidemiologiska studier av smärta visar att skolungdomar har symptom av kronisk smärta i nacke, huvud och rygg. Flera flickor rapporteras att ha mer huvudvärk än pojkar. Detta medför att det blir svårare att koncentrera sig i skolan. Många ungdomar upplever daglig stress och ungdomar som har brist av sömn samt kommer punkligt till sina fritidsaktiviteter rapporteras ha mer smärta. Rädsla och känslor av utanförskap gav symptom av huvudvärk (ibid.). Perski (2007) som är stressforskare vid Karolinska institutionen har genomfört en pilotstudie kring stress vid tre gymnasieskolor i Stockholmsområdet, studien visade att stress är ett stort problem för 30 % av eleverna och framförallt bland flickorna. Bland flickorna var det över 50 % som klagade över tydliga symptom som trötthet, koncentrationssvårigheter, sömnproblem och utmattning. Vid låg självkänsla och en prestationsbaserad självkänsla var symptomen starkare. Den höga prestationen kring självkänslan uttryckte sig genom bantning, magont och huvudvärk som följd (ibid.).

Resultaten i en studie genomförd av Brun M. Sundblad, Saartok och T. Engström (2007) visar på att 50 % av de tillfrågade barnen/ungdomarna i klass tre, sex och nio hade upplevt smärta i form av antingen huvudvärk, muskelsmärta eller ont i magen under den aktuella perioden för undersökningen. Utav var femte elev, var det en som dagligen eller varje vecka upplevde någon typ av smärta som nämnts ovan. För flickor som var i nionde klass ökade frekvensen av upplevd smärta. Flickorna i nionde klass upplevde även en högre grad av ensamhet och sorgsenhet än pojkarna i samma ålder. De studenter som uppvisade en ensamhet och sorgsenhet klagade även tre gånger så ofta på huvudvärk och annan smärta än sina klasskompisar (ibid.). Brun M. Sundblad (2006) skriver att det diskuteras i media och

vetenskaplig litteratur om att det är oroande att barn/ungdomar och vuxna blir mindre och mindre aktiva och att det övergått till ett stillasittande livsstil framför teven och ett överflöd av elektroniska nyheter. Samtidigt är det oroande att några av ungdomarna som tränar så har det blivit en tävlan om att nå elitnivå och det kan kanske leda till en risk för negativa hälsoföljder. 75 % av femtonåringar som tidigare varit aktiva i någon form av sportaktiviteter har slutat. Anledningen är att dessa känt sig för pressade av sina föräldrar och tränare samt blivit exkluderade från laget på grund av att inte vara tillräckligt bra (ibid.).

## 6 Teoretiska perspektiv

För att förstå ungdomars stress behöver vi gå tillbaka till hur samhället utvecklats från kollektivistisk anda, från mindre enheter till dagens globala sammanflätade marknader och system med individualism som följd. Vi kommer att använda oss av bland annat vad sociologen Giddens (1996) skriver i sin bok ”Modernitetens följder” om sin teori där han menar på att det är viktigt att förklara det historiska perspektivet för att kunna analysera det kausala förhållandet mellan skeendet och dess verkan. Vidare kommer vi att använda oss av Frank (2009) och Marmot (2006), där de bland annat beskriver hur det sociala sammanhanget och vår status påverkar oss och andra runtomkring oss. Med modernitet avser här vår sociala organisation och det sociala liv som växte fram i Europa från och med 1600-talet och fortsatt sitt inflytande över hela världen (Giddens, 1996).

### 6.1 *Anthony Giddens*

Giddens (2007) skriver om hur människan tidigare har levt i små stammar eller grupper som sällan varit fler än ungefär ett hundra personer. Människan fick sin föda från jakt och att samla växter och deras samvaro byggdes på jämlikhet. För ungefär tjugo tusen år sedan började några av dessa familjer att föda upp tamdjur och bruka jorden. Med en bofasthet ökade samhällen med fler bofasta. Sextusen år före Kristus och framåt har man funnit flertalet stora samhällen där det varit stora klasskillnader. Där dessa hade ett skriftspråk, utvecklades vetenskap och konst. Vi kallar dessa för civilisationer. Staterna utvecklades i Mellanöstern med flera kejsardömen. De gamla jägarsamhällerna finns bara i dag kvar i isolerade områden och hotas av utplåning. Det som fått dessa samhällsformer att försvinna så fort är industrialiseringen med följd av maskinell produktion. I vår moderna tid, som varit de senaste

två hundra åren har vi kunnat se en enorm ökning av förändringstakten. Denna förändring har påverkat våra tankars innehåll till att omfatta ideal som rör självförverkligande, frihet och jämlikhet. Vi har skapat ett ”skenande samhälle” (ibid.).

Giddens (2007) menar vidare att idag arbetar de flesta på kontor eller fabriker istället för att arbeta med jorden. Mer än 90 % av befolkningen bor i städer. Vi lever nu i en social förändring som hela tiden ändras i snabb takt. Vi har skapat ett ”skenande samhälle” som tog sin början för två hundra år sedan. Det har gått allt fortare med industrialiseringen och kommunikationsmedlens framväxt och idag har vi en global massmedia som förmedlar nyheter och information över hela världen. Människors handlingar på andra sidan jordklotet kan ge upphov till svält för andra länder på motsatt sida. De sociala koder som styrde människan tidigare har blivit svagare med en annan form av individualism, där individen aktivt konstruerar sin egen identitet. Globaliseringen har gjort att vi lever på ett mer reflexivt sätt och gör att vi ständigt anpassar oss efter den omgivning som hela tiden förändras (ibid.).

Giddens (1996) skriver att det förmoderna åkerbrukandets sociala band över tidsrummet hade släktskapsrelationer som organisationsform medan den moderna kulturen stabiliserar sina sociala band genom vänskapliga eller sexuella band. Det förmoderna har en välbekant miljö i lokalsamhället medan det moderna har obegränsade avstånd av abstrakta system för att stabilisera relationer. Giddens (1996) menar vidare att skeptiker säger att Internet rymmer problem som inte förekommer i den direkta kommunikationen, ansikte mot ansikte. Att skriva på ett tangentbord och vara i cyberrymden är att inte vara verklig. Allt är låtsasspel och främlingskap och människor kan gömma sig bakom påhittade identiteter och det leder till större möjlighet för missförstånd, emotionellt svindleri och oklarheter. Det utgör ett hinder mot verkliga vänskapsrelationer. I det förmoderna samhället var det naturkatastrofer och infektionssjukdomar vi oroade oss för medan individer i det moderna samhället är rädda för de faror och hot som härrör från det modernas reflexivitet. Under 1900-talet blev massmedia en del av vardagen för merparten av befolkningen och kunde påverka attityder och åsikter. Idag spelar media en viktig roll när det gäller att forma vår bild av världen (ibid.).

Giddens (2007) skriver om tidens födelse som blev förbunden till det tomma rummet eller platsen. Detta gav upphov till relationer mellan frånvarande personer som påverkas av sociala inflytanden långt borta från platsen, i stället för som i det förmoderna samhället där individen var närvarande vid lokaliserade enheter. Rummet rycktes bort från platsen med modernitetens

framväxt. Lokalitaternas enheter blir i dagens modernitet formade av sociala inflytanden som är långt borta (ibid.).

## **6.2 Robert H. Frank**

Frank (2009) menar att bedömningar av jämförelser finns överallt, oberoende av vilket klasskikt du tillhör. Vi jämför oss ständigt i den kontext vi lever i. Som individ vill vi vara jämlika och detta leder till en jämförelse oss emellan. Det är de rika grupperna som driver på konsumtionen i samhället, menar Frank (2009) vidare. De som köper en extrem dyr konsumtionsvara vidgar perspektivet för alla. Effekten blir att allt fler lägger mer pengar på något som ska ge oss lycka genom materiella saker. Vidare menar Frank (2009) att ju mindre inkomst människan har desto större andel av lönen går åt till denna balansjakt åt att vara jämlik andra. Han säger att mindre ojämlikhet och större lycka går hand i hand. De som trivs på sina arbetsplatser, känner sig lyckligare än de som inte trivs, vilket leder till en bättre hälsa för dem som trivs. Ojämlikhet skapar negativa hälsoeffekter. Ojämlikhet och ohälsa är kopplade till varandra. De som har en underordnad ställning (på arbetsplats, hemma etc.), upplever sig stressade. Genom att inte kunna leva upp till de förväntningar som finns runtomkring oss, kan skamkänslor uppstå menar Frank (2009).

## **6.3 Michael Marmot**

Marmot (2006) menar att det är viktigt med rättvisa för människor och att det påverkar vår hälsa, så det har en betydelse av var individen befinner sig i förhållande till andra i hierarkin. Livslängden är direkt relaterad till var du befinner dig i hierarkin och han kallar hälsoklyftan för "statussyndromet". Marmot (2006) säger vidare att en Oscarvinnare lever längre än kollegor som enbart nominerats till priset i och med vetenskapen att de är högre upp i hierarkin.

Marmot (2006) menar att om någon har ett hus vid en sjö, så känner sig den som inte har det som fattigare, relativt sett. Dålig kontroll över sin livssituation och höga krav leder till stress som förkortar livslängden. Vi stressas av att ha det sämre än andra och högre social status ger ökad hälsa. Brist på stödjande sociala relationer tycks försvaga kroppens motståndskraft och ger ökad risk för flera sjukdomar och dödlighet. Stödjande relationer är mindre vanliga längre ner i hierarkin. Den sociala positionen bestäms av utbildningsnivån, positionen i arbetslivet,

ens föräldrars sociala bakgrund, materiellt välstånd och sociala relationer. Ju högre position vi har i samhället desto bättre hälsa har vi. Barn från missgynnade familjer klarar sig sämre i skolan, som om ojämlikheten smittar dem psykologiskt och socialt. Ett samhälle med stora ekonomiska skillnader leder till högre ohälsa än ett samhälle med mindre skillnader mellan individerna (ibid.).

## **7 Resultat och analys**

### ***7.1 Skillnader mellan flickor och pojkar***

Enligt de sjuksköterskor och den kurator, som vi intervjuade så menar de på att det är flertalet flickor som upplever sig stressade och en mindre andel pojkar. Flickorna söker sig till sjuksköterskan för huvudvärk, illamående och för att de har svårt för att äta. Någon har även fått ångestattack och hyperventilerat. En del av flickorna utvecklar någon typ av ätstörning, som bulimi eller anorexi. Flera av ungdomarna som varit på hälsosamtal säger att de slarvar med sin frukost och lunch, och att det i sin tur leder till trötthet och ger symptom av magsmärta och huvudvärk. Marmot (2006) talar om att, när en individ inte upplever att den har kontroll över sin livssituation så uppstår hälsoproblem. I en undersökning som är gjord av Sigfusdottir och Silver (2009) visar på att flickor och pojkar hanterar och upplever stress på olika sätt. Flickorna upplever mer stress än pojkarna och får psykosomatisk värk som huvudvärk och magont. Deras stress uttrycker sig mer gällande relationer, på den sociala arenan och involverar andra parter, medan pojkarna blir mer utåtagerande och är inblandade i olyckor som involverar dem själva (ibid.). Giddens (2007) hävdar att vi lever i ett ”skenande” samhälle där allt går fortare och saker ska hinnas med i en snabbare takt, något som våra respondenter även påpekat, ungdomarna ska vara med överallt och hinna med så mycket som möjligt. En av skolsjuksköterskorna menar att de mindre barnen inte uttrycker sin stress på samma sätt, utan hon berättar om tillfällena då de kommer med exempelvis ont i foten. När de har kommit med samma smärta ett flertal gånger brukar hon börja ställa frågor och någon gång har det visat sig att föräldrarna just har skilt sig eller att föräldrarna ligger i en vårdnadstvist. De fritidsledare vi intervjuade märker inte av att ungdomarna har ont i huvudet eller magen etcetera. De tre sjuksköterskor vi intervjuat menar på att den psykiska ohälsan har ökat bland ungdomar under de senare åren och att stressen är en del av den. Marmot (2006)

menar att den orättvisa som finns människor och klasskikt emellan är något som stressar och leder till ohälsa.

## ***7.2 Orsakerna till stress***

Våra respondenter tycker sig se att flickorna är både mer uppkopplade till Internet och att mobilanvändandet är större än hos pojkarna. Flickorna uttrycker att de måste vara nåbara för sina kompisar under hela dygnet och att de måste besvara SMS med detsamma. De SMS:ar och pratar i mobilen med kompisar som finns på tjugo meters avstånd. Pojkar känner inte att de behöver besvara SMS med en gång utan kan vänta med att besvara meddelandena, enligt våra respondenter. Två av våra respondenter tror att en del pojkar hanterar sin stress genom att isolera sig och spela dataspel långt in på nätterna. Båda könen umgås genom att vara uppkopplade till kompisar genom Internet och främst genom bilderdagboken samt msn och facebook. Detta skapar problem främst för flickorna då de utsätts för personangrepp över nätet med utlagda bilder samt elakt förtal. En av sjuksköterskorna säger att ”skräcksms” skickas runt och sprider en rädsla och oro, exempelvis;

*Något hemskt kommer att hända din familj imorgon om inte du [...].*

Vid ett tillfälle har en av sjuksköterskorna hjälpt en flicka med att polisanmäla SMS hot på mobilen. Giddens (1996) säger att det som oroade oss i det förmoderna samhället var infektionssjukdomar och naturkatastrofer, medan vi i det moderna samhället är rädd för faror och hot som kommer från det modernas reflexivitet och att människor i cyberrymden kan gömma sig bakom påhittade identiteter och kan leda till emotionellt svindleri och oklarheter (ibid.). En fritidsledare beskrev mobilens inbjudan till onödiga intriger där ett SMS feltoalkas av mottagaren och sedan är en konflikt igång. Han säger vidare att pojkarna pratar om att tjejerna ska vara smala och blonda och att det är något som skapats av media. Frank (2009) menar att hur vi gör våra bedömningar, beror alltid på den kontext vi lever i. Vi jämför oss ständigt med andra och vill vara jämlika de människor som finns i vår närhet. Giddens (2007) säger att de sociala koder som tidigare styrde människan har blivit svagare, vilket lett till en annan form av individualism har växt fram. Vår moderna tid har förändrat våra tankar till att omfatta ideal som rör självförverkligande. Individu konstruerar aktivt sin identitet, samtidigt har globaliseringen medfört att vi lever på ett mer reflexivt sätt som gör att vi hela tiden



anpassar oss efter en omgivning som ständigt är i förändring (ibid.). Fritidsledaren säger vidare att tv har ett stort inflytande på ungdomarna och berättar om en 11-åring flicka, som ville spela in "paradis hotell" på fritidsgården, vilket han inte anser vara lämpligt. Vidare berättade han att alla tidningar så som Veckorevyn har tagits bort från fritidsgården för att samhället redan är så utseendefixerat. Kuratorn säger att hon ser en skillnad på flickors och pojkars utseendefixering där flickorna har ett större intresse för att följa mode och utseende. Det är viktigt att se bra ut! En sjuksköterska på gymnasiet uttrycker det så här:

*Skolan är ett ställe där man måste se ut på ett visst sätt med de rätta kläderna och sminket ... måste, måsten ... kraven kommer från media och kompisar. Klädesstorlekarna har ändrats där ett large nu blir x-large det kommer från klädesindustrin och modeller. Det är mer stress bland tjejer.*

Frank (2009) säger däremot att det är de rika grupperna som driver på konsumtionen i samhället och effekten blir att allt fler lägger mer pengar på något som ska ge oss lycka genom materiella saker. I och med att konsumtionen drivs på av de rika grupperna kan den globala massmedian, som Giddens (2007) skriver om, förmedla nyheter och information över hela världen, snabbt och effektivt. En fritidsledare uttrycker det på det här sättet:

*Ungdomar sitter vid Internet och mobilen är det sista som stängs av på kvällen, om ens överhuvudtaget. Vi är flockdjur och nu har vi möjlighet att vara med vår "flock" hela tiden över nätet osv. Sönnen kan bli lidande.*

*De sitter vid sin dator och gör läxor samtidigt är de inne på facebook, samtidigt som msn är igång, mobilen klingar, mamma ropar att maten är klar och sedan är det träning...*

Enligt våra respondenter så har media en stor del i flickors utseendefixering. En fritidsledare säger att flickor "börjar redan med tio, elva år att 'pynta sig'". Han säger vidare att ungdomarna ska hinna med allting, inte bara skolan utan även media, Internet, mobil, fritid och alla intryck. De ska ständigt vara uppdaterade och uppkopplade med sina kompisar. Giddens (2007) skriver att den nyligen industrialiseringen, som räknas från 1970-talet samt kommunikationsmedlens framväxt har lett till att allt går fortare i vårt samhälle och vi har en global massmedia som förmedlar information och nyheter över hela vår värld. Det "skenande" samhället som Giddens (2007) även talar om, gör att allt går mycket fortare, det snurrar på och vi vill vara med överallt, hela tiden. En av fritidsledarna säger att Internetkulturen även har nått föräldrarna. Vidare menar han att "Mobilen har ju kommit för att stanna och att förbjuda den i skolan går inte, många familjer sköter sina familjer genom mobilen, SMS:a mig när du slutat skolan om du följer med någon hem". Giddens (2007) säger att vi idag påverkas av sociala inflytanden långt borta från platsen istället som förr där vi var närvarande

vid de lokaliserade enheterna. Vidare säger fritidsledaren att det får ju inte gå så långt som att barnet väntar på middag och mamman säger att den blir senare för att hon måste in på Internet för att ”mata korna på farmerwill”. Den andra fritidsledaren säger att det nu märks att även föräldrarna är stressade, under särskilt den här hösten, fortsätter fritidsledaren, har föräldrarna börjat hämta sina barn senare och de kommer in med andan i halsen och säger att det varit mycket på jobbet.

### ***7.3 Det sociala sammanhanget och kraven***

Respondenterna säger att ungdomarna har många krav att leva upp till. De nämner kraven från media och klädindustrin. Det är inte media, enligt Frank (2009) som ställer krav på oss individer utan han menar att vi lever i en ständig jämförelse med varandra, vi vill vara den andre jämlik. När vi känner oss underordnade i vår situation blir vi stressade (ibid.). Även Marmot (2006) säger att människor blir stressade av höga krav och dålig kontroll över sin livssituation. Han menar vidare att hälsan styrs av hur rättvisan ser ut människor emellan. Är jämlikheten stor mår individen bättre än om det är stora skillnader mellan individerna (ibid.). En fritidsledare menar på att skolans ändrade läroplan har gett ungdomarna mer stress. I den nya läroplanen handlar det mycket om att söka egen kunskap och det kan göra att en del ungdomar som behöver fastare struktur inte klarar målen för betygsättning. Skolungdomen får två timmars ledigt från skolan på morgonen för att söka egen kunskap, men tar sovmorgon istället och skjuter fram sitt arbete och sedan blir de stressade över att de inte hinner få tag i informationen. Att ta ansvar för sin egen skolgång vid 12 och 13 år är stressande och att försöka få upp sina betyg från åttan till slutbetyget i nian kan vara svårt. En av skolsjuksköterskorna menar på att ungdomar håller masken idag och visar inte om de är ledsna. Hon fortsätter; när någon närstående släkting har avlidit visar de sig inte ledsna utan rycker på axlarna. Förr (när skolsjuksköterskan var ung, runt - 40 talet, författarens förtydligande) var sådana känslor naturliga och en del av livet.

En av respondenter säger att ungdomar till invandrarföräldrar har krav på sig att vara familjens tolk i olika situationer genom att medla mellan lärare, föräldrar och ibland tolkar inte ungdomen det sanna som sägs. Att vara familjens överhuvud vid så unga år måste vara en oerhörd stress menar samme respondent. En av skolsjuksköterskorna menar på att

invandrarbarn saknar ibland djupet i det svenska språket och hänger inte med i allt som sägs. Kuratorn säger att;

*vissa invandrare upplever oerhörd stress när man tror att man har förstått systemet, men sen upptäcker att man inte förstått det. Det brakar ihop. Att passa in, en slags rädsla och osäkerhet.*

Genom att vi hela tiden jämför oss med varandra och upplever oss i en underordnad ställning, menar Frank (2009) att det skapar stress inom oss. Förutsägbarheten är något som ungdomar saknar i dag, menar kuratorn. Utan förutsägbarhet upplevs livet svårt att hantera. Valmöjligheterna hopar sig och ungdomen blir stressad. Marmot (2006) talar om att vi mår bäst när vi har kontroll över vår livssituation. När det faller, skapas en osäkerhet och balansen finns inte inom oss, försvinner förutsägbarheten, ökar vår osäkerhet (ibid.). En annan sak som de olika respondenterna säger är att ungdomarna har svårt att säga nej och att de inte vill missa något. Ungdomarna jämför sig med andra och vill ha samma standard i mobiler och kläder. En respondent säger att det måste vara jobbigt att se andra i klassen ha nyaste mobilen och ständigt nyinköpta kläder om de själva inte har de ekonomiska förutsättningar. Marmot (2006) menar att vad som är viktigt för människans hälsa är att det finns en rättvisa individer emellan, det har betydelse vart individen befinner sig i förhållande till andra. Vidare menar Marmot (2006) att livslängden är direkt relaterat till vart i hierarkin du befinner dig, den här hälsoklyftan kallar han för "statussyndromet". Vid låg kontroll av sin livssituation och höga krav leder det till stress, som kan förkorta ens livslängd. Genom att ha högre social status mår vi bättre och vi stressas av att ha det sämre än andra. Han menar vidare att vår sociala position bestäms av materiellt välstånd, position i arbetslivet, ens föräldrars sociala bakgrund, utbildningsnivå samt sociala relationer (ibid.).

Av de respondenter vi intervjuade så angav de flesta att ekonomin inte var en orsak till ungdomars stress. Däremot svarade alla respondenter att en orsak till stress är att leva i familjer med invandrarbakgrund. Ingen av respondenterna ser fritidsaktiviteter som en stressfaktor utan snarare som en hjälp mot stress. Trondman (2008) säger i sin forskning att de ungdomar som har ett balanserat fritidsliv mår allra bäst. Två av respondenterna menar på att det individualistiska samhället som vi lever i, gör att ungdomarna vill ha sina behov tillgodosedda direkt, allt ska gå fort! Giddens (2007) menar att vi lever i en social förändring där mer än 90 % av befolkningen bor i städer, där de flesta arbetar på kontor eller i fabriker istället för att arbeta med jorden. Detta har skapat ett "skenande samhälle" vilket tog sin början för två hundra år sedan (ibid.). Samma två respondenter säger vidare att ungdomarna

behöver lära sig att vara beroende av varandra, och att ”det är inte bara jag, jag, jag”. Alla respondenter poängterar även vikten av att det saknas vuxna bland ungdomar och att de behöver fler vuxna i sin vardag. Giddens (2007) talar om att det kollektivistiska samhället har förändrats till ett mer individualistiskt samhälle, där vi sköter oss själva. I det kollektivistiska samhället hjälptes vi åt och stod varandra nära, något som saknas i det moderna samhället (ibid.). Marmot (2006) menar även han på att, de familjer som stöttar varandra mår mycket bättre. De familjer som har en låg stödjande funktion mår i de flesta fall sämre (ibid.). Enligt våra respondenters erfarenheter så beror ungdomars stress på det höga trycket från media och att ungdomarna är självcentrerade, samt att allt ska gå snabbt. Respondenterna påpekar även avsaknaden av vuxna och stödet i ungdomarnas vardagsliv. Giddens (2007) jämför vårt moderna samhälle med det kollektivistiska samhället, där vi levde i en nära gemenskap med varandra och stöttade varandra, något som idag ser annorlunda ut. Människor har flyttat till storstäder och arbetar på kontor, närheten har försvunnit (ibid.). Marmot (2006) påpekar vikten av att ha stödjande relationer runtomkring sig, för att kunna må bra. Det sociala sammanhanget har betydelse till viss mån enligt våra respondenter och tidigare forskning (Ex. Trondman, 2008). Respondenterna säger att ungdomar till föräldrar med invandrarbakgrund är mer stressade än ungdomar med föräldrar med svensk bakgrund. Genom att leva i en ständig jämförelse med andra i vår omgivning blir vi stressade menar Frank (2009), om vi inte har samma förutsättningar som de individer på samma gata, kan vi inte leva upp till de måtten och mår då dåligt av det. När inte förväntningarna från vår omgivning uppfylls kan individen utveckla skamkänslor. Den här ojämlikheten skapar ohälsa, säger Frank (2009). Marmot (2006) hävdar att rättvisa människor emellan är grundläggande för att vi ska kunna må bra. Stora skillnader leder till ohälsa (ibid.).

## 8 Metoddiskussion

När vi började vår undersökning med att intervjua de professionella, i det här fallet, skolsjuksköterskor, kurator och fritidsledare hade vi en hög förväntan på att få nya, intressanta infallsvinklar. Den tidigare forskning vi läst (ex. Trondman, 2008 ; Perski, 2007) är kvantitativa studier som utgår från ungdomarna själva, vår studie skulle däremot utgå från en förståelse av vad de professionellas erfarenheter av ungdomars stress och även vara kvalitativ. Till vår, kanske lite, besvikelse sa de professionella i vår studie i princip det som vi redan hade läst i tidigare forskning. Frågan är om det hade gjort en skillnad att göra en kvantitativ studie, det tror vi inte, eftersom vårt syfte var att förstå de professionellas erfarenheter av ungdomars stress. En kvalitativ metod, exempelvis intervjuer hjälper oss att förstå och tolka det som en respondent säger, vilket var det vi var intresserade av (Grønmo, 2006). Däremot kanske det kunde ha varit intressant att göra två fokusgrupps intervjuer, en med pojkar och en med flickor. På det sättet hade vi fått en klarare bild av vad ungdomarna själva upplever och tycker, men det var inte vårt syfte med den här studien.

I och med att vi inte fick spela in varje intervju kan det finnas en fara i att saker feltolkas och att en del meningar glöms bort (Jacobsen, 2008). Vi försökte att vara noga med detta genom att en av oss antecknade, medan den andre skötte intervjun. Under intervjuens gång sammanfattade vi även det som respondenten hade sagt för att göra klart för dem och för oss själva att vi hade förstått. De intervjuer som spelades in hade vi möjlighet att gå tillbaka och lyssna på igen, något som inte går att göra när vi endast antecknade. Risken finns att vissa saker kan ha fallit bort, som skulle ha kunnat vara intressant. Vi kan inte säga att vår undersökning är generaliserbar för hela populationen eftersom vi endast intervjuat sex personer (Jacobsen, 2008).

## 9 Slutdiskussion

Finns det skillnader mellan pojkar och flickors uttryck/hantering av stress? Har det sociala sammanhanget en betydelse för hur stressade ungdomar är? Vilka är de största orsakerna för stress? Dessa frågor har vi försökt att besvara genom att förstå vad de professionellas erfarenheter säger oss i vår studie. Vår slutsats är att de professionella, i det här fallet skolsjuksköterskor, fritidsledare och en kurator, och tidigare forskning är relativt överens i dessa frågor. De menar att media är en av de största orsakerna till ungdomars stress. Respondenterna säger att ungdomarna ständigt är uppkopplade till Internet och att mobilen är en ständig följeslagare i ungdomarnas liv. Det diskuteras i media över att en oro finns för ungdomars stillasittande liv och att de ständigt är uppkopplade på Internet. En av våra stora dagstidningar uttrycker det så som att ungdomarna är uppkopplade 24 timmar om dygnet, sju dagar i veckan med mobiler och Internet. Däremot menar Frank på att det som skapar negativa hälsoeffekter är den ojämlikhet vi lever i. Genom att inte kunna leva upp till de förväntningar som omgivningen har på oss, kan skamkänslor utvecklas. Det är de rika som sätter standarden för vad vi ”ska ha”, genom att de konsumerar. Vi vill ha liknande saker och köper detta även om vi kanske inte har råd med det. Giddens talar om att det moderna kommunikations möjligheter är enorma och de snappar upp trender och förmedlar det snabbt och effektivt över vår värld. En av fritidsledarna menar på att det är det nya skolsystemet som skapar en stor del av den stress som ungdomarna upplever, skolan är även något som tidigare forskning pekar på som en av de stora orsakerna för stressen.

Skillnader finns mellan att vara pojke eller flicka. Flickorna mår sämre och är mer stressade enligt våra respondenter och det visar även tidigare forskning. Kan det vara så att flickor har ett större socialt nätverk, som Sigfusdottir och Silver säger i sin undersökning, och att flickor jämför sig mer med varandra samt påverkas av det som visas i vår media? Respondenterna menar även att flickorna är mer utseende fixerade än pojkarna. Pojkarna däremot vänder sig mer utåt och blir utåtagerande. Enligt skolsjuksköterskorna och kuratorn uppsöker flickor dem oftare än pojkarna gör. Tidigare forskning frågar sig om det är så att flickor och pojkar upplever stressen olika, eller om det är så att de bara uttrycker den på olika sätt? Något som även våra respondenter säger, flickor vänder sig till någon för att prata, pojkarna blir utåtagerade eller som två av respondenterna menade, en del pojkar hanterar sin stress genom att isolera sig och spela dataspel långt in på nätterna.

Vad gäller det sociala sammanhanget menar våra respondenter på att det har en viss betydelse varifrån du kommer. Bland annat säger några av respondenterna att en ungdom med utrikesfödda föräldrar skapar en större stress än att vara en ungdom vilkas föräldrar är födda i Sverige. De ungdomarna får ta ett högre ansvar hemma i vissa fall, då de även behöver tolka mellan sina föräldrar och andra människor. Marmot menar på att den orättvisa vi lever i skapar en ohälsa. Vi vill ha det som andra har. Viss forskning menar på att ekonomisk utsatthet stressar, inte bara föräldrar, utan även barnen i en familjekonstellation. De upplever rädsla för att inte få det att gå runt, eller att ha de senaste sakerna.

Kan det vara så att vi har ”köpt” det som media säger att våra ungdomar är stressade på grund av den ständiga uppkoppling de lever i med Internet och mobiler? Eller skulle det vara möjligt att vi har missat en viktig bit av det som både Frank och Marmot säger, att den ständiga jämförelsen oss emellan stressar, samt att det är de rika som driver på konsumtionen, inte media. Media förstärker den, men vi vill i vår längtan att vara som andra, ha samma saker och genom att jämföra oss upplever vi att vi behöver en ny mobil, nya jeans och så vidare. Vi som vuxna och ungdomar lever alltid med en jämförelse gentemot varandra, medvetet eller omedvetet. Trots att vi tror och upplever att vi är egna individer, med egna tankar och idéer, så formas vi av det som sker runtomkring oss och av det som andra människor i vår närhet har, både materiellt och fysiskt. Våra respondenter upplevs ha missat en viktig bit när de säger att det är media som är den stora orsaken till stressen bland ungdomarna. Det är självklart så att media förstärker vår stress genom att göra reklam för allt som vi borde ha, men enligt Marmot och Frank är det den ständiga jämförelsen oss människor emellan som stressar oss och orättvisan oss individer emellan. När vi lever i samhällen som inte är helt rättvisa, vilket det antagligen aldrig kommer att bli, finns risken att den här ohälsan kommer att finnas kvar och troligtvis öka, ju större skillnader det uppstår. Genom att leva i ett samhälle som ständigt förändras och som ”skenar” enligt Giddens, kommer vi att snabbt, lätt och effektivt få reda på trender och vad som gör oss lyckliga, enligt media.

### ***9.1 Framtida forskning***

Framtida forskning skulle kunna vara att fundera på varför vi människor lever i en ständig jämförelse med varandra och vad det är som gör att media har så stor inverkan på oss! Det skulle även vara intressant att föra en diskussion med professionen om de tror att dessa saker

går att åtgärda och i så fall på vilket sätt. Går det att få ungdomar att sluta jämföra sig med varandra eller är det kanske något som är ”inbyggt” i oss människor, från födelsen, eller har vi som individer eller samhället skapat det? Som Giddens menar så har vi förlorat närheten till varandra genom den individualisering som vi idag lever i och som en av våra respondenter hävdar, så är vi människor i grunden ett flockdjur och behöver varandra för att må bra.

Vem kan med säkerhet påstå att den fattigdom som  
Utsätter honom för hunger är smärtsammare än den  
Fattigdom som utsätter honom för avundsjuka över  
Grannens bil...

(Ur; Gailbraith, 1998 s. 111).



## 10 Referenser

Abbot, Andrew (1990). "Positivism and interpretation in sociology: Lessons for sociologists from the history of stress research". *Sociological Forum*, 5, 3, 435-458. Springer.

Almquist, Carl Jonas Love (1966). *Törnrosens bok. Urval med inledning, arbetsuppgifter och förklaringar av Helge Gullberg*. Stockholm: Stockholm SvB.

Arbetsförmedlingen (2009). (Elektronisk). *Arbetsförmedlingens hemsida*.

<http://www.arbetsformedlingen.se/go.aspx?c=107> (2009-10-22).

Barett, Anne E. & Turner, Jay (2005). "Family structure and mental health: The mediating effects of socio-economic status family process". *Journal of health and social behaviour*, 46, 2, 156-169. American sociological Association.

Barnombudsmannens rapport 2004:3. *Barn och unga berättar om stress – resultatet från barnombudsmannens undersökning bland kontaktklasserna, våren 2003*

Brattberg, Gunilla (1994). *Quality of life research – The incidence of back pain and headache among Swedish school children*. 3, 27 – 31. Springer.

Bremberg, Sven (2003). *Ojämlighet i ohälsa: perspektiv, begrepp och mått*. Statens folkhälsoinstitut.

Brun M. Sundblad, Gunilla (2006). *Perceived health in Swedish School Students: a longitudinal prevalence study*. Stockholm.

Brun M. Sundblad, Gunilla & Saartok, Tönu & T. Engström, Lars-Magnus (2007). "Prevalence and co-occurrence of self-rated pain and perceived health in school-children: Age and gender differences". *European Journal of Pain*, 11, 2, 171-180. Elsevier Ltd.

Clausson, K. Eva (2008). *School health nursing, perceiving, recording and improving. Schoolchildrens Health*. Västra Frölunda: Intellekta DocuSys AB.

Danielson, Mia (2002). *Svenska skolbarns hälsovanor*. Statens folkhälsoinstitut 2001/02. (Elektronisk) <http://www.fhi.se/PageFiles/3440/R200350-svenska-skolbarns-halsovanor.pdf> (2009-10-26).

Denscombe, Martyn (2000). "Social conditions for stress: Young people's experience of doing GCSES". *British educational research Journal*, 26, 3, 359-374. Taylor & Francis, Ltd

Expressen (2009) (Elektronisk) <http://www.expressen.se/halsa/1.1735538/bris-barnen-ar-pressade> (2009-10-24)

Frank H. Robert (2009) *Frånsprunget – Hur ökad ojämlikhet drabbar medelklassen*. Lund: Arkiv förlag.

Galbraith, Kenneth John (1998). *The Affluent Society*. I Marmot, Michael (2006). *Statussyndromet*. Stockholm: Natur och Kultur.

Giddens, Anthony (1996). *Modernitetens följder*. Lund: studentlitteratur.

Giddens, Anthony (2007). *Sociologi*. Polen: Pozkal. (4,de upplaga)

Grønmo, Sigmund (2006). *Metoder i samhällsvetenskap*. Malmö: Liber AB.

Harju, Anne (2008). *Barns vardag med knapp ekonomi: En studie om barns erfarenheter och strategier*. Mölndal: Intellecta DocusSys.

Jacobsen, Dag Ingvar (2008). *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Malmö: Holmbergs AB.

Jönköpings läns landsting (2004) Jönköpings kommun – *Pilotstudie I Jönköpings kommun om barns och ungdomar psykiska hälsa årskurs 6 och 9*. (Elektronisk). [http://www.lj.se/info\\_files/infosida32765/psykisk\\_halsa\\_jonk\\_kommun\\_rapport\\_061101.pdf](http://www.lj.se/info_files/infosida32765/psykisk_halsa_jonk_kommun_rapport_061101.pdf) (2009-10-02).

Kronobergs läns landsting, Fou rapport 2007:3. *Det gäller vår hälsa med fokus på självkänsla, kroppsattityd, stress och livsstil.* (Elektronisk).

[http://www.ltkronoberg.se/upload/Dokument/Om\\_landstinget/Arbetsomraden/Forskning/Det%20g%C3%A4ller%20v%C3%A5r%20framtid%20!%20Lotta%20Sennehed,%20arbetsex.pdf](http://www.ltkronoberg.se/upload/Dokument/Om_landstinget/Arbetsomraden/Forskning/Det%20g%C3%A4ller%20v%C3%A5r%20framtid%20!%20Lotta%20Sennehed,%20arbetsex.pdf) (2009-10-02).

Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Lund: Studentlitteratur.

Lazarus, S. Richard (1999). *Stress and emotion. A new Synthesis.* New York: Springer Publishing Company, Inc.

Marmot Michael (2006). *Statussyndromet - Hur vår sociala position påverkar hälsan och livslängden.* Stockholm: Natur och Kultur,

Nationalencyklopedin (2009). (Elektronisk). <http://www.ne.se/stress> (2009-10-07).

Perski, Aleksander (2007). *Ur balans.* Uddevalla: Mediaprint.

Sigfusdottir, Inga-Dora & Silver Erik (2009). "Emotional Reactions to Stress Among Adolescent Boys and Girls. An Examination of the Mediating Mechanisms Proposed by General Strain Theory". *Youth & Society*, 40, 4, 570-590.

SOU 2006:77 *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa. Analyser och förslag till åtgärder.* Stockholm.

Theorell, Töres (2003). "Psykosociala faktorer – Vad är det?". I Theorell, Töres (Red): *Psykosocial miljö och stress.* Lund: Studentlitteratur.

Trondman, Mats (2008). *Att förstå utsatthet. En studie om utsatthetens villkor, erfaren utsatthet och fritid i ungas liv.* Ungdomsstyrelsen 2008:6. Stockholm: Åtta.45.

Ungdomsstyrelsens skrifter 2007:14. *Focus 07 – en analys av ungas hälsa och utsatthet.* Kap. 3. Stockholm: Alfa print AB

Vetenskapsrådet (2009) "Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning" (elektronisk), *Codex- regler och riktlinjer för forskning*  
<<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> > (2009-10-22).

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

**Växjö Universitet**  
Institutionen för vårdvetenskap och socialt arbete

**Växjö 2009-11-03**

Hej,

Vi är två studenter, Marie och Marita, som läser sjunde terminen på Socionomprogrammet i Växjö. Just nu håller vi på med vårt examensarbete och vi skriver en uppsats om ”ungdomar och stress”. Syftet med vår undersökning är att beskriva de erfarenheter som skolsköterskor och skolkuratorer i grundskolan och på gymnasiet har av hur stress ser ut bland ungdomar idag. Det är här Du som kurator eller skolsköterska kommer in i bilden. Vi skulle gärna vilja träffa Dig och få ställa ett par frågor om ämnet stress bland ungdomar idag, på vilket sätt Du upplever att det ser ut bland de ungdomar Du möter. Med ungdomar syftar vi på 14-18 åringar i vår studie. Vi ser gärna att Du har 5-10 års yrkesverksamhet inom Ditt område.

Vi kommer att ringa Dig inom en veckas tid och hoppas att Du har funderat på om Du kan ställa upp i en intervju med oss, så att vi kan boka in en tid tillsammans med Dig. Vi kommer att spela in intervjun, under förutsättning att det är okej för Dig. Detta för att underlätta för oss när vi ska bearbeta materialet vi har fått in. Vi kommer att behandla all information konfidentiellt och det är endast vi och vår handledare som har tillgång till materialet i sin helhet. Intervjun beräknas ta ca en timme.

Med förhoppning att Du har möjlighet att ställa upp. Vid eventuella frågor når Du oss på mobilnummer 0701-47 34 63 eller på mailadress; [maafr06@student.vxu.se](mailto:maafr06@student.vxu.se)

Med vänliga hälsningar

Marita Antblad och Marie Karlsson

### Intervjumall

1. Hur många år har Du arbetat som kurator/skolsköterska/fritidsledare?
  2. Är stress något som Du ser bland ungdomarna?
  3. På vilket sätt yttrar sig stressen?
  4. Har Du sett en förändring gällande stress bland ungdomar de senaste åren?
    - Om ja, på vilket sätt?
  5. Vad är det som stressar ungdomarna? Skola, läxor, fritid, hemförhållanden, relationer?
  6. Finns det skillnader mellan flickor och pojkars stress? På vilket sätt?
  7. Säger ungdomar att de är stressade av Internet och mobilanvändning?
  8. Tror du att medias bild av hur ungdomar ska klä sig, bete sig och vad de ska prestera, har något med deras upplevda stress att göra?
  9. Vad gör Du för ungdomar som känner sig stressade?
  10. Kan de själva säga att de är stressade, eller uttrycker de det på något annat sätt ex. genom symptom som huvudvärk, magont och ryggont?
  11. Skulle skolan kunna minska ungdomarnas stress genom ex. att förbjuda mobilanvändning på skoltid, tror Du?
  12. Vad tror Du behövs för att minska stressen för ungdomarna?
  13. Ser Du detta som ett stort problem som behövs lyftas upp?
  14. Har ungdomarna tid till vila i den samhällsanda som nu råder, tror Du?
  15. Är ungdomarna trötta pga. att de sover för lite?
  16. Har du ett särskilt förhållningssätt/arbetsplan för stressade ungdomar?
  17. Hur gör du för att eleverna ska vilja komma till dig med sina stressproblem?
  18. Kan du se att det är ungdomar från en speciell grupp som har högst stresssymptom, ex från ensamstående föräldrar eller till utrikesfödda föräldrar?
  19. Hur är de stressade ungdomarnas hälsovanor, ex matvanor och friskvård?
- Informerar du om förebyggande åtgärder mot stress i skolklasserna och till föräldrar?