



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

Upplever ungdomar stress?

- en beskrivning av faktorer som anses påverka

Emma Helén

2013

Uppsats, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Pedagogik
Pedagogik C 61-90 hp
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Maud Söderlund
Examinator: Peter Gill

Sammanfattning:

Människan lär sig utifrån de sociala kontexter som byggs upp i kulturen och påverkas av andra individer. Det existerar sociala attityder och kontexter som avgör hur vi hanterar olika situationer i livet. Människan hänger med i den utveckling som sker ute i samhället och idag är det ständiga förändringar som pågår som kan skapa stress hos många. Bland unga har forskning visat att akademiska prestationer, relationer och familjeproblem är vanliga orsaker till stress. Syftet med studien är att undersöka om ungdomar upplever stress och vilka faktorer som ligger bakom. Studien undersöker dessutom eventuella skillnader mellan tjejer och killars upplevelser. Data samlades in genom en enkätundersökning på en skola i Svenskfinland där 55 ungdomar i åldrarna 16-17 år deltog. Enkäten undersökte bland annat faktorer inom skola, hem och fritidssituationer samt upplevelser kring förväntningar och krav.

Resultatet visade att både tjejer och killar upplever stress inom exempelvis skola och balansen mellan fritid och måsten. Båda grupperna upplevde personliga prestationskrav, krav från skola samt förväntningar från föräldrar och samhälle. De skillnader mellan tjejer och killar som påvisades var att tjejer i större mån påverkades negativt av stress och krav.

Nyckelord: *ungdomar, pedagogik, stress, genus*

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Bakgrund	1
2.1 Det pedagogiska forskningsfältet	1
2.2 Ungdomars hälsa i Finland	2
2.2 Vad är stress?.....	3
2.3. Stressorer	5
2.4. Psykisk hälsa och ohälsa.....	6
2.5 Skillnader mellan tjejer och killar	7
3. Problemformulering	9
4. Syfte och Frågeställningar	9
4.1 Syfte.....	9
4.2 Frågeställningar	9
5. Metod.....	9
5.1 Datainsamlingsmetod	9
5.2 Urval	10
5.3 Tillvägagångssätt	10
5.4 Databearbetning.....	11
5.5 Reliabilitet och Validitet.....	11
5.6 Etiska principer.....	12
6. Resultat	12
6.1 Upplevelser kring stress inom familj och hemsituation	12
6.2 Upplevelser kring stress inom skola.....	15
6.3 Upplevelser av stress inom fritid och umgänge	18
6.4 Förväntningar och Hantering av stress	21
6.5 Sammanfattning av resultat	24
7. Analys & Diskussion	25
7.1 Metoddiskussion.....	26
7.2 Analys och resultatdiskussion	27
7.3 Förslag till vidare forskning	31
Referenser.....	32
Bilaga 1	34
Bilaga 2.....	35

1. Inledning

WHO:s undersökning från 2009/10 visar att större delen av ungdomar i Norden, exempelvis Finland, upplever sin hälsa som god i allmänhet. Dock visar samtidigt flera studier att ungdomar upplever stress i relation till exempelvis skola, relationer och allmänheten samt upplever psykosomatiska symptom som exempelvis huvudvärk, nackvärk, oro och ångest flera gånger i veckan (Suldo et al., 2009; Byrne, 2007). Ibland ställs krav på ungdomar från exempelvis skola som kan upplevas svåra att klara av. Konflikter med föräldrar samt problem med personliga relationer kan också vara möjliga stressorer (Byrne, Davenport & Mazanov (2007). Dock ska det även tänkas på att en viss stress kan vara positiv. Förväntningar som ställs på ungdomar kan fungera som något motiverande. En del studier visar också att skillnaden mellan tjejer och killar gällande förväntningar, press och psykosomatiska symptom är större hos tjejer (WHO, 2009/2010; Landstedt & Gillander Gådin, 2012). Tjejer upplever att de skall ha mer ansvar och att killarna istället inte behöver bry sig. Men vad är det som ligger bakom våra upplevelser och syn på hur saker och ting fungerar?

Inom det pedagogiska forskningsfältet diskuteras det kring omedveten inläring och att vi lär oss i sociala kontexter och inom den kultur vi lever (Ödman 2007). Min personliga erfarenhet visar på samma sak. Som ungdom upplevde jag en hel del förväntningar, press och stress ifrån närstående, kompisar, skola och samhälle. Att vara på ett visst sätt, att leva upp till krav som ställdes från olika håll kunde ofta kännas påfrestande för välmåendet. Att utomstående och familj ställer krav och förväntningar på ungdomar kan ofta vara omedvetet vilket gör att jag brinner för att beskriva de faktorer som påverkar upplevd stress hos ungdomar för att lättare skapa verktyg för att minska detta. I denna studie ämnar jag att undersöka om ungdomar upplever stress och i så fall vilka möjliga faktorer och processer som kan påverka detta. Studien kommer även att belysa eventuella skillnader mellan tjejer och killars upplevelser.

2. Bakgrund

I bakgrunden presenteras material kring ämnet stress och ungdomar. Pedagogisk forskning kommer undersökas närmare tillsammans med tidigare forskning kring faktorer som kan påverka stress och eventuella konsekvenser. Dessutom kommer skillnader mellan tjejer och killar diskuteras i detta avsnitt.

2.1 Det pedagogiska forskningsfältet

Människans psykologiska processer sker i samspel med andra individer och i den kultur individen lever. Både erfarenheter och hur vi skapar en begreppsuppfattning är socialt betingat och skapas tillsammans med andra individer. Samhället består av sociala konstruktioner som gör att människan skapar sig en uppfattning om hur världen är beskaffad. Hur individen uppfattar situationer och begrepp är en yttre påverkan och den kognitiva utvecklingen sker socialt och kulturellt (Bråten, 1998). Detta medför att skolan har en stor roll i den sociala processen individer genomgår och som lär ifrån och

det är en fördel om exempelvis lärare skulle fungera som handledare istället för att inneha den maktroll de ofta besitter (Bråten, 1998). Det finns en djupare underliggande kunskapsprocess som skall kritiskt granskas av människor (Freire, 1974).

Individer har ofta mål i livet som är större än att bara överleva. Individer har olika alternativ till hur de väljer att leva sitt liv men dras med ett ständigt tvång att göra val och fatta beslut mellan alternativ som kan skapa stora förändringar (Freire, 1974). Verkligheten kan ses utifrån en utopisk syn eller en icke utopisk syn. Att ha en utopisk syn innebär att människan är tillfreds med att inte tydligt kunna se vad som kommer att hända i framtiden. Den mer vanliga synen är att individen ofta försöker analysera framtiden för att kunna förutspå hur den kommer att te sig, vilket skapar en tillvaro utan hopp (Freire, 1974).

Även Ödman (2007) diskuterar kring processer som är mer djupliggande än de som kan tydliggöras. Begreppet immanent pedagogik är ett begrepp som innebär omedveten inläring (a.a.). Det innebär processer och attityder som människan tar till sig utan att vara medvetna om det. Den omedvetna pedagogiken kan ofta utmynna i kryptoinläring som innebär att pedagogiken som omger människan blir omedvetet till ett dolt lärande. Genom denna immanenta pedagogik skapas i slutändan en mentalitetsformering (a.a.). Med mentalitetsformering menas att människan lever i samspel med andra och den omedvetna pedagogiken skapar en mentalitet inom exempelvis en grupp. Denna mentalitet bestämmer sättet att agera och handla i världen samt bestämmer hur individen tänker om världen. Människor reflekterar sällan över detta men det blir en automatisk inställning och vana (Ödman, 2007).

Trots de sociala aspekter som kretsar kring individens val av agerande kan en mer personlig inriktning ses inom hur människan hanterar situationer. Mead (1967) argumenterar kring att trots de sociala kontexter som är inblandade samt de attityder och värderingar som finns i omgivningen, avgörs handlingar utifrån det personliga och naturliga. Självet består av Jaget och Miget. Miget är de sociala attityder, kontexter och förväntningar som självet handskas med och jaget är det personliga och naturliga. Jaget bestämmer hur individen möter och hanterar dessa sociala kontexter Miget ställs inför (a.a.). Inom sociala kontexter finns även sociala roller som individen förväntas leva upp till (Berg, et al., 1977). Ett rollinnehavande innebär att människan förväntas handla på ett visst sätt. En människa kan också besitta flera olika roller vilket innebär en rollkonflikt där olika roller samt förväntningar ställs på hur personen agerar. Det talas också om att roller innehar vissa normer som har skapats utifrån exempelvis samhället och dess kultur som människan förväntas leva upp till. Dessa normer är olika beroende på den kulturella kontext individen befinner sig i (Berg, et al., 1977). Roller kan också vara knutna till det biologiska könet och de egenskaper som tillskrivs det. Dock är det omgivningens förväntningar som kan skapa en individs personlighet (a.a.).

2.2 Ungdomars hälsa i Finland

WHO:s rapport från 2009/2010 undersöker hälsobeteenden bland skolungdomar i Europa och identifierar hälsans sociala bestämningsfaktorer för hälsa och välbefinnande. I

studien deltog ca 1500 ungdomar i åldern elva, tretton och femton från varje land. Bland femtonåringarna i Finland visar undersökningen att 87 procent av tjejerna och 90 procent av killarna känner hög tillfredsställelse med livet vilket är tredje högst i världen av de länder som deltar i WHO:s undersökning (a.a.). Men undersökningen visar också att 15 procent av tjejerna och 13 procent av killarna upplever sin hälsa som dålig. Trots att Finlands 15-åringar upplever sin hälsa som bra i allmänhet rapporterar 67 procent av tjejerna och 54 procent av killarna sig pressade i skolan vilket visar att Finland ligger på fjärde plats jämfört med resten av världen. Endast 8 procent av killarna och 15 procent av tjejerna trivs i skolan. 38 procent av tjejerna upplever flera hälsoproblem flera gånger i veckan, och procentsatsen för killarna i den frågan är 19 procent (a.a.). När eleverna tillfrågades om socialt stöd var det flera av ungdomarna som upplevde att de kunde prata med sina föräldrar. Att prata med sin mamma var vanligare än att prata med sin pappa och skillnaden mellan dessa två var större för tjejer än för killar. 77 procent av tjejerna upplevde att de kunde prata med sin mamma och av killarna var det 83 procent. Det är en siffra som var högst i Norden. 49 procent av tjejerna kände samma förtroende för sin pappa medan 76 procent av killarna upplevde att de kunde prata med sin pappa, vilket också var högst siffra jämfört med resten av Norden.

WHO:s rapport (2004) visar även information om den skolrelaterade hälsotillståndet. Rapporterna visar att en positiv skolupplevelse hade samband med en god upplevd hälsa. En god upplevelse gjorde även att den allmänna hälsan uppfattades som toppen eller bra. WHO:s undersökning visade också att endast 8 procent av de som hade en positiv skolupplevelse hade rapporterat subjektiva hälsoproblem såsom huvudvärk, oro, ängslighet och ont i nacken. Av de som hade en negativ skolupplevelse hade 80 procent rapporterat att de led av subjektiva hälsosymptom två eller flera gånger i veckan.

En möjlig stressfaktor för finska ungdomar idag kan vara att arbetslösheten för nyutexaminerade ungdomar ökar kraftigt (Arbetsforskningsinstitutet, 2009). I juli 2009 uppgav arbets- och näringsbyråerna att det fanns 43 000 arbetslösa arbetssökande som inte fyllt 25. Detta jämfört med 16 000 ungdomar året innan. Arbetslösheten för unga ligger nästhögst i Norden med 22.6 procent jämfört med Sverige som ligger på 27.3 procent. Norge ligger lägst med en arbetslöshet bland unga på 8.9 procent (a.a.).

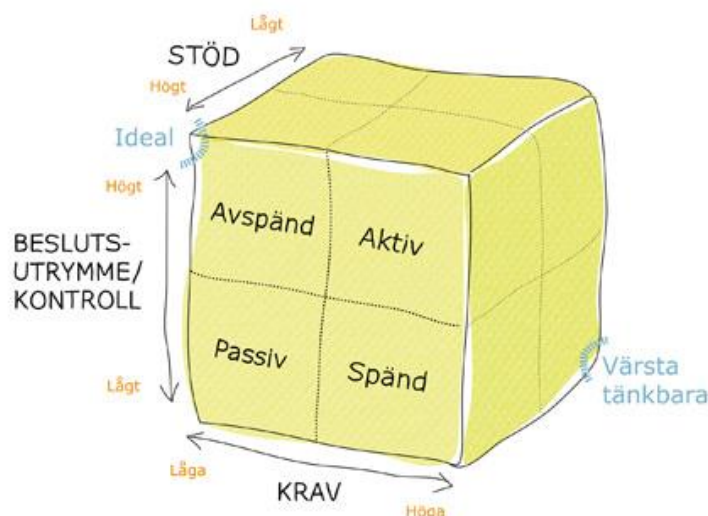
2.2 Vad är stress?

Sedan 1960-talet har förändringstakten på samhället varit väldigt hög. Livsstilen i de industrialiserade länderna består idag av ett högt tempo och en ständig förändring av varor och tjänster. Detta höga tempo bidrar även till stora konkurrenskrav samt prestationskrav på individer (Ekman & Arnetz, 2005). Det allmänna höga tempot har också lett till att vi oftare byter bostadsort, jobb samt partners. Forskare har den senaste tiden blivit allt mer intresserad av hur människor egentligen påverkas av de snabba förändringarna som ständigt sker (a.a.). Individer har en stor anpassningsförmåga men detta tempo med ständigt förändrade situationer kan skapa en psykisk och fysiologisk belastning.

Denna press på ständig förändring kan skapa ökad risk för olika symptom och sjukdomar. I Europa uppges 20-30 procent att de lider av stressymptom, värk och trötthet. Hur människor hanterar stress är helt individuellt och kan bero på copingstrategier som utvecklas utifrån psykosociala förhållanden i individens miljö, samt hur personlighet- och beteendemönstren ser ut. Till viss del kan hanteringen av situationer vara genetiskt betingat men forskning har också visat på att exempelvis erfarenheter kan vara en bidragande faktor (Ekman & Arnetz, 2005).

Hur vi påverkas av stress kan exempelvis förklaras av krav-kontroll- stöd modellen som visas nedan:

Figur 1. Krav-kontroll-stöd modellen



Ekman & Arnetz (2005) s.60

När individen innehar höga krav men även högt beslutsutrymme kallas det aktivt arbete. Individen känner sig lust och stimulans till sitt arbete. Detta kan vara den ”glada stressen” och kan stimulera till psykisk tillväxt (Ekman & Arnetz, 2005). Att inneha en för hög motivation för länge kan dock leda till exempelvis utmattningssyndrom då vila inte alltid känns nödvändig i denna situation. När du istället har höga krav men låg kontroll upplever individen det spända arbetet. Som istället är hälsoskadligt (a.a.). Att inneha högt stöd, låga krav och hög kontroll är det avspända arbetet och är enligt modellen det ideala. Det höga stödet är relevant för att individen ska kunna skydda sig mot ohälsa och påfrestande förhållanden såsom exempelvis spännt arbete. Socialt stöd innebär sociala band, omtanke, kärlek och tillit till andra personer och underlättar samordning och samverkan med andra personer (a.a.).

Stress skiljer sig mellan barn och vuxna. Barn och ungdomar går igenom flera dynamiska upplevelser under uppväxten och inte förrän cirka 20 års ålder kan man jämföra deras upplevelser med vuxna (Ekman & Arnetz, 2005). Det finns olika specifika skyddsfaktorer som påverkar hur barn reagerar på stress under utvecklingsfasen före dem uppnår vuxen ålder. Exempelvis god social förmåga, god problemlösningsförmåga, anknytningar utanför familjen och anknytning till förälder.

2.3. Stressorer

Suldo, Shaunessy, Thalji, Michalowski och Shaffer (2009) undersöker ämnet stress i samband med studerande unga vuxna. I undersökningen identifierar de olika faktorer som kan fungera som stressorer. Resultatet visade att den största faktorn till studenters stress var de akademiska krav skolan ställde på dem. Andra stressorer som kunde identifieras var relationen mellan barn och förälder, uppstressande livsproblem, problem inom familjen samt akademiska svårigheter (a.a.).

Detta syftar också Byrne m.fl. (2007) till i sin undersökning där stressorer för ungdomar identifieras. Bland dessa var de mest framträdande skolprestationer, undervisning som kändes onödigt samt att stiga upp till skolan. Även interaktioner mellan lärare och elev kunde medföra stress samt konflikter mellan tiden i skolan och hur eleverna ville spendera sin fritid. Även stressorer utanför skolan kunde identifieras som exempelvis konflikter inom familjen, kontroll från föräldrarna och olika sorters relationer (a.a.). Höga förväntningar är en av de prestationsrelaterade stressorer som kunde identifieras i en artikel skriven av Samdal, Wold och Bronis (1999). Orimliga krav från exempelvis skola visade att studenterna misstrodde sin egen förmåga att kunna leva upp till det som förväntades av dem och studien visade att resultatet på studierna blev sämre i samband med för högt ställda krav (a.a.).

Möjliga konsekvenser av stress beskriver Aaltonen, Ojanen och Vihunen (2007). Unga vuxna kan uppleva psykosomatiska symptom i samband med stress. Exempelvis låg sinnestämning, lägre aktivitetsnivå, känsla av trötthet samt lägre självförtroende (a.a.). Flera ungdomar upplever stress och rädsla för att misslyckas med de förväntningar, krav och arbetsuppgifter som ställdes på individen. Detta kunde beröra fritidsaktiviteter popularitet, förväntningar på uppträdande som tjej/kille samt skolprestationer. Misslyckades ungdomarna att leva upp till dessa krav och förväntningar skapade det stress, skam, lägre självförtroende och ångest. Att hantera eventuella utmaningar och problem ungdomar ställs inför är en uppgift som delvis var utbildningens syfte. Han diskuterade kring det reflektiva tänkandet som innebär att identifiera ett problem, vara kapabel att formulera en hypotes kring detta, se hur hypotesen fungerade och eventuella konsekvenser av den samt att kunna välja en strategi för problemlösning (Stensmo, 2007). Genom att ge eleven problem som upplevdes som personligt intressant kunde man hjälpa unga att lära sig att tackla dessa. Hanteringen av dessa stressorer skulle även kunna förklaras av Antonovskys (2005) begrepp KASAM vilket visas nedan.

KASAM är en förkortning av begreppet känsla av sammanhang. Känsla av sammanhang består av tre komponenter som är hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet. Innehar individen ett högt KASAM innebär det att de tre komponenterna KASAM innehåller existerar på en hög nivå. Hanterbarhet syftar till i vilken grad människan känner att hon kan hantera situationer hon ställs inför. Begriplighet innebär att individen kan begripa inre och yttre stimuli samt vad som händer i livet. Meningsfullhet innebär att människan finner en mening i det hon gör och de utmaningar hon ställs inför (a.a.). Hög känsla av sammanhang menar Antonovsky (2005) hjälper människan att klara av att möta och hantera livets utmaningar på ett bra

sätt. Personer med lågt KASAM är mindre benägna att hantera stressiga och oförutsägbara situationer i livet då de inte besitter de komponenter som behövs för att bemästra dessa (a.a.). När personer kommer in i tonåren kan det KASAM som byggts upp genom uppväxten rivas ner då detta är en period när den stabila tillvaron förändras och blir turbulent.

Antonovsky (2005) diskuterar två olika sorters stressorer som finns i livet, kroniska stressorer samt livshändelse-stressorer. Kroniska stressorer innebär en situation, ett specifikt tillstånd eller någon sorts egenskap som kommer att karaktärisera personens liv. Med detta menar Antonovsky att en kronisk stressor kan vara kulturellt betingat samt handla om grupptillhörigheter. Det kan vara inom ett historiskt sammanhang och vara en social roll du innehar i olika sammanhang. Med livshändelsestressorer menar Antonovsky (2005) sådana situationer eller krav som vi inte har färdiga eller planerade responser på. Detta kan vara plötsliga livsförändrande situationer så som att en närstående avlider eller att ens föräldrar skiljer sig. Beroende på hur hög grad av KASAM vi har kommer följderna variera. Följderna efter en livshändelsesituation kan antingen vara skadliga, neutrala eller ha hälsobringande effekter. Beroende på nivån av KASAM varierar det hur personer reagerar samt hanterar situationer och händelser. Ju högre nivå av KASAM desto högre chans att individen kan hantera och bearbeta situationer utan skadliga följder. (a.a.)

2.4. Psykisk hälsa och ohälsa

Beroende på nivån av KASAM så hanterar individer livet olika. Hantering av livet diskuterar även Lindholm (1998). I avhandlingen förklaras begreppet livshållning som är avgörande för hur människan lever sitt liv och möter utmaningar samt på vilket sätt hon väljer att vara aktiv i sitt liv (a.a.). Den unga människan kan besitta tre olika sorters livshållningar, den optimistiska, pessimistiska samt den neutrala. En optimistisk livshållning innebär en medvetenhet om livets lidande men en tro på att livet är mestadels gott. Detta skapar ett mod att möta livets eventuella lidande. Livet erbjuder möjligheter och personen med en positiv livshållning anser sig kapabel att möta utmaningar som komma skall. En pessimistisk livshållning innebär istället en tro på att livet är ont. En misstro på livets möjligheter och en misstro på sin egen kapacitet att möta dem är vanligt. En neutral livshållning innebär att människan lever i total tillit till livet, vilket innebär att möjliga lidanden överrumplar den unga. Vilken livshållning människan besitter kommer alltså att avgöra för hur du möter livets utmaningar och stressorer (a.a.).

En svensk studie (Myrin & Lagerström, 2008) undersökte sambandet mellan känsla av sammanhang och psykosociala faktorer. Studien visade att flera olika faktorer som exempelvis missnöjdhet med livet, depressionskänslor, familjeoro och psykosomatiska problem hade alla samband med lågt KASAM. Samma studie (2008) visade även att personer med psykosomatiska symptom som ont i magen och i huvudet hade tre gånger så högt samband till lågt KASAM än för de som inte upplevde psykosomatiska symptom. Missnöjdhet med skolan samt dåligt socialt stöd gav också betydligt högre chans att uppleva lågt KASAM (a.a.). Om personen istället innehar ett högt KASAM

ses kraven som ställs från skolan som möjliga att lösa (Torsheima, Aaroe & Wold, 2001). De verkar begripliga samt mer förutsägbara och kraven kommer inte påverka din upplevelse av ditt välmående på ett negativt sätt (a.a.).

Mental hälsa påverkas av flera faktorer. En studie av Armstrong, Hill och Secker (2000) visar på att familjen och vänner erbjuder trygghet och stöd som bidrar till välmående. Att ha någon att prata med, personliga prestationer och en bra självkänsla var även faktorer som bidrog. Detta var något som också diskuterades i en studie utförd av Landstedt och Gillander Gådin (2012) De som deltog i studien diskuterade kring relationer som en viktig punkt för att uppleva mental hälsa. Detta kunde vara relationer med vänner, familj, lärare och klasskamrater. Att ha någon att prata med var en positiv faktor (a.a.). Enligt ungdomarna i studien av Landstedt et al. (2009) var upplevelsen av mental hälsa associerat med stress, självförtroende och självkänsla. Faktorer som påverkade den mentala hälsan rapporterades vara sociala och psykosociala omständigheter exempelvis socialt stöd, goda relationer, mobbning och våld.

Betydelsen av relationer med olika personer i vardagen diskuterades även av Pellfolk (2008) där stödjande föräldrar var en faktor till mindre risk för depressiva symptom. Resultatet visade att många närstående personer i sitt liv hade ett samband med mindre visade symptom på depression. Undersökningen visade även att ungdomar som hade problem med exempelvis föräldrar, kompisar och kärleksrelationer hade högre risk för depressionssymptom. Pellfolks (2008) studie visade även att det var av betydelse för individen att kunna identifiera sig med omgivningen samt uppleva en solidaritet inom olika områden. Deltagarna i undersökningen svarade även att en tro på sin egen kapacitet kring inlärning var en positiv faktor till mental hälsa. Det var även viktigt att uppleva möjlighet till stöd och hjälp från föräldrar, lärare och vänner (a.a.). Liknande resultat visades även för frågan om framtidsplaner. Om deltagarna ansåg sig vara kapabla och ha goda möjligheter att nå sina uppsatta mål minskade risken för depressionssymptom. Vilket gjorde att personer som såg sina framtidsplaner som stressande och som en stor börda visade högre risk för depressionssymptom (a.a.)

2.5 Skillnader mellan tjejer och killar

WHO:s rapport (2004) visade att skillnaderna mellan grupperna som hade en positiv upplevelse av skolan och de som hade en negativ upplevelse var större hos tjejerna än hos killarna. Studien visade att tjejerna i gruppen med en negativ upplevelse av skolan beskrev sin hälsa som god eller toppen mer sällan än den andra gruppen. Dessutom svarade många fler av dessa tjejer att de hade återkommande subjektiva hälsoproblem, till skillnad från gruppen med en positiv upplevelse av skolan. Hos killarna däremot kunde ingen markant skillnad påvisas mellan de båda grupperna. Studien visade även att färre tjejer än killar rapporterade om positiva hälsokonsekvenser.

Detta stämmer även med WHO:s senare rapport (2009/10) där nästan 20 % av de finska tjejerna rapporterade fler upplevda hälsoproblem till skillnad från killarna i samma land. Landstedt och Gillander Gådin (2012) studerade också skillnader mellan tjejers och killars upplevda stressnivå. Resultatet i studien visade att tjejerna låg på en högre

upplevd stressnivå där förväntningar på sig själv var en avgörande faktor. Sociala, ekonomiska och relationsstressorer nämndes oftare av tjejerna än killarna men prestationsrelaterade stressorer var vanligt hos båda könen (a.a.). Prestationsrelaterade stressorer kunde både vara positiva och negativa vilket också nämns i artikeln skriven av Landstedt et al. (2009). Prestationer kan ses som en positiv faktor till mental hälsa när det ledde till uppskattning och respekt men kunde likväl vara en negativ faktor i andra sammanhang. Detta nämndes av båda könen men ansågs viktigare för tjejer.

En annan faktor som både tjejerna och killarna i studien har reflekterat över var normer och förväntningar. Killarna förväntades vara macho och bry sig mindre, samtidigt som tjejerna förväntades ta mer ansvar. Dessa normer benämndes av några elever som en samhällelig trend. En kille diskuterade exempelvis kring att det manliga könet var favoriserat i samhället samtidigt som några av tjejerna menade att det skulle vara lättare att leva enligt manliga normer och sluta bry sig. Dock ansåg samma tjej att detta i sin tur leda till mer stress då hon i så fall skulle få dåligt samvete samt att det skulle vara ett riskabelt beteende (Landstedt et al., 2009). Att killar och tjejer har olika normer och förväntningar att leva upp till nämns även av Paechter (2006) när hon tar upp ämnet att göra kön.

Paechter (2006) för en diskussion kring orden maskulinitet och feminitet som att det är idétypiska konstruktioner som skapas av ett kollektivt tänk och pedagogisk kultur som finns i samhället. Feminitet är något som står i kontrast till maskuliniteten då dessa normer konstrueras av individer vilket också kan ses i Landstedts et al. studie (2009) där tjejer förväntas ta mer ansvar och killarna inte behöver bry sig. Dessa feminina och maskulina beteenden behövde inte nödvändigtvis vara något majoriteten av befolkningen levde upp till, utan handlade om hur man förväntades vara som feminin eller maskulin (Paechter, 2006). Killar exempelvis upplevde förväntningar kring prestationer i skolan samt vid deras fritidsaktiviteter. Detta kan skapa en rädsla kring att göra sig själv eller sina föräldrar besvikna (Landstedt et al. 2009). Både tjejer och killar uttryckte sig om förväntningar på beteende. De nämnde att killar påverkades negativt av att alltid förväntas vara macho, vilket gjorde det svårt att visa känslor i offentliga sammanhang, dock upplevde flera att de kunde prata om känslor med deras närmsta vänner och familj (a.a.). Både tjejer och killar uttryckte hur viktigt det var att kunna balansera livet mellan positiva och negativa aspekter som exempelvis skola, kompisar och fritidsaktiviteter (a.a.).

Förväntningar och uppfostran gällande killar och tjejer skiljer sig enligt Ekman o Arnetz (2005) De diskuterar att killar sen ung ålder uppmuntras till ett prestationstänkande, att det är bra med ett tävlingssinne. Detta då kulturen ännu idag fungerar så att en stor del av vår samhällsstruktur är till för män. Samtidigt diskuteras det kring tjejens roll stimuleras och uppfostras till att skapa goda relationer och nätverk samt att kunna vårda (a.a.).

3. Problemformulering

Det kan fastställas att kulturen och de sociala kontexter som finns runtom individerna idag skapar ett rätt sätt att leva och vara på. Dagens samhälle är i ständig förändring vilket speglar av sig på människorna. Detta sker omedvetet och ofta utan individens kontroll. Forskningen visar att ungdomar ute i världen upplever stress inom flera områden och att det kan påvisas en skillnad mellan tjejer och killar. Tjejer och killar är inte bara biologiskt olika utan kring dess existens finns även förväntningar som skiljer sig markant åt från de båda könen. I Finland kan vi se att överlag upplever ungdomarna att de är tillfredställda med livet. Samtidigt ser vi att över hälften känner sig pressade inom skolan och endast 8 % av tjejerna och 15 % av killarna trivs på skolan där en väldigt stor del av deras liv spenderas 80 % av de som hade en negativ upplevelse av skolan rapporterar subjektiva hälsoproblem såsom huvudvärk, oro och ont i nacken. Finland har dessutom nästhögst arbetslöshet bland unga i Norden Trots delvis övergripande forskning saknar jag en mer ingående studie kring svenskfinska ungdomar. Hur ser det egentligen ut bland ungdomarna i Svenskfinland idag. Upplever dessa ungdomar stress som forskning i andra delar av Europa och Norden delvis visar på. Inom vilka kontexter upplever ungdomarna stress och vad är det egentligen för faktorer som påverkar detta och upplever ungdomarna att all stress är negativ?

4. Syfte och Frågeställningar

Här kommer undersökningens syfte och frågeställningar presenteras.

4.1 Syfte

Syftet är att undersöka om ungdomar upplever stress och beskriva de faktorer som **enligt dem ligger bakom.**

4.2 Frågeställningar

- Upplever ungdomar i Svenskfinland att de känner sig stressade?
- Vilka faktorer påverkar ungdomars upplevda stressnivå?
- Finns det någon skillnad i upplevd stress mellan tjejer och killar?

5. Metod

Under metodrubriken kommer en detaljerad presentation av genomförandet av undersökningen ske. Valet av metod och undersökningsgrupp, undersökningens tillvägagångssätt samt analys av data kommer att förklaras. Metodrubriken kommer även att förklara hur undertecknad har tagit hänsyn till Reliabilitet och validitet inom undersökningen.

5.1 Datainsamlingsmetod

Syftet med undersökningen är att ta reda på om ungdomar upplever stress samt beskriva påverkansfaktorer. För detta syfte ansågs enkätmetod som mest relevant då

omfattningen av fenomenet ville påvisas samt fokusera på den urvalsgrupp jag valt. (Holme & Solvang, 2010). Valet av metod beslutades även utifrån en önskan att skapa en översiktsbild kring ett fenomen något som en intervjumetod inte skulle åstadkomma. (a.a)

5.2 Urval

Målgruppen i urvalet som gjordes var ungdomar i klass 1 på gymnasiet vilket utgår åldrar 16-17 år. Urvalet som gjordes var ett bekvämlighetsurval (Trost, 2007). Exempelvis valdes en äldre målgrupp då ett yngre urval skulle krävt målsmans underskrift och undersökningen utfördes vid en skola. Detta underlättade då respondenterna redan var samlade vilket innebar att tiden som krävdes för utdelning och insamling av enkäter blev minimerad.

5.3 Tillvägagångssätt

Studiens tillvägagångssätt började med att fastställa ett syfte och frågeställningar som överensstämde med det ämne som var av intresse för studien. Enkätmetod valdes utifrån syftet då den ansågs bäst lämpad. Efter formulering av syftet och val av metod började sökandet av bakgrundsmaterial och tidigare forskning. Sökning av data skedde via databaserna Academic Search Elite och Eric ProQuest där sökningsord som exempelvis youth, stress, adolescent, demands, pedagogy och expectations användes. När större delen av bakgrundsmaterialet var insamlat kunde det användas som hjälp för att formulera relevanta enkätfrågor.

Tillsammans med bakgrundsmaterialet togs även inspiration för utformningen av enkätfrågor från tidigare beprövade enkäter (Olsson, 2006; Nilsson & Ryström, 2007). Vissa frågor från enkäterna togs direkt men omformulerades något för att passa till denna enkät. De färdiga frågorna var en blandning av olika alternativ. Främst användes attityd- och åsiktsfrågor (Trost, 2012) vilket innebär att svaren ger en uppfattning kring respondenternas åsikter på ett påstående. En sakfråga, frågan om kön, användes samt några öppna frågor. I attityd och åsiktsfrågorna var svarsalternativen exempelvis "aldrig, "alltid" (Frågorna 1a-5) På några av frågorna användes även följdfrågor i form av öppna frågor (1a, 4a, 4e & 5) för att undersöka ett problem närmare. De öppna frågorna användes med återhållsamhet då dessa kan ta tid och vara svåra att analysera vid en enkätundersökning om exempelvis respondenten har svår handstil (a.a.). Två pilotenkäter genomfördes för att pröva enkäten och se eventuella förändringar som behövde göras. Efter pilotenkäterna gjordes vissa korrigeringar. Rektorn för den gymnasieskola som var av intresse för undersökningen kontaktades och blev informerad om studiens syfte (se bilaga 1). Rektorn tillsammans med tre lärare gav ett godkännande att dela ut enkäten i tre olika klasser med 15-25 elever i varje klass. Enkätutdelningen skedde under tre olika dagar där klasserna besöktes av mig i början av lektionen. Eleverna informerades om studiens syfte och att deltagandet var frivilligt innan enkäten delades ut. Enkäten tog ca 10 minuter att dela ut och sammanlagd tid i varje klassrum var ungefär 15 minuter.

Sammanlagt delades 55 enkäter ut där fördelningen av respondenterna var 19 killar och 36 tjejer. Alla 55 enkäter samlades in ifyllda. Dock var det några av respondenterna som valde att inte svara på vissa frågor vilket benämns som internt bortfall (Trost, 2012). Det externa bortfall som kunde registreras var klasslärarens uppgifter om saknade elever. Någon vidare bortfallsanalys behövdes inte då det endast är relevant om bortfallet är mellan 5 – 15 % (Trost, 2012). Andledning till det interna bortfallet diskuteras i metoddiskussionen.

5.4 Databearbetning

Enkäten analyserades i Google Drive där ett eget formulär skapades utifrån enkätens utseende. Sen fylldes de 55 enkäter i utifrån respondenternas svar och skickades in som en webbenkät. När alla enkäterna var ifyllda sammanställde Drive enkäterna automatiskt i olika kolumner för varje fråga där svaren på frågorna kunde utläsas och jämföras. Därefter antecknades hur många av killarna och tjejerna som hade svarat vid varje alternativ och fråga för att kunna räkna ut procentsatser. Vid genomgången sammanställdes vissa intressanta resultat i olika tabeller för att ge en tydlig överblick. Tabellerna sammanställdes i Microsoft Excel 2010. Vid analyseringen av resultatet användes en nominalskala (Trost, 2012) som i denna studie delade upp resultatet i olika kön.

5.5 Reliabilitet och Validitet

I planeringen av denna undersökning har begreppen reliabilitet och validitet granskats. Detta gjorde att vissa åtgärder kunde genomföras för att ge den aktuella undersökningen en uppnådd validitet och reliabilitet. Reliabilitet har uppnåtts genom att vara noggrann vid formulering av frågor och svarsalternativ, vilket ökar möjligheten att respondenterna uppfattade frågorna som planerat. Även två pilotenkäter delades ut för att få en chans att ändra eventuella felformuleringar och missuppfattningar. Dessutom användes frågor från redan testade beprövade enkäter vilket ökar reliabiliteten. Inom reliabilitet finns ett begrepp som heter kongruens (Trost, 2012). Det innebär att genom att ställa fler frågor inom samma ämne ger fler nyanser inom området. Detta har tagits hänsyn till i denna undersökning då enkäten delades upp i huvudområden där flera frågor kretsade kring samma företeelse. Genom att enkäten var enkel, lättläslig och konsekvent uppnådes precision. Genom att ställa frågor gällande upplevelser och påverkan och inom ett fokusämne som inte är snabbföränderligt kunde konstans uppfyllas. Konstans innebär långsiktiga förändringar och uppnås inte om svarsalternativen skulle kunna ändras från en dag till en annan (Trost, 2012).

Validitet uppnås genom att använda frågor som berör ämnet som är av intresse för undersökningens syfte (Trost, 2012). Används frågor som är oväsentligt för syftet med undersökningen uppnås inte validitet. En giltig fråga inom ämnet stress kan inte vara ”vad åt du till frukost i morse?” Enkäten i denna studie innehöll endast frågor som berörde ämnet vilket gör att undersökningen har validitet. För att uppnå validitet i en undersökning måste även ett ämne undersökas så det kan ge en korrekt uppfattning om företeelsen. Inom ämnet stress som är fokus i denna undersökning ger inte endast frågan

”upplever du stress” hög validitet. För att få en hög validitet måste ett komplext ämne undersökas närmare vilket denna undersökning gjort.

5.6 Etiska principer

Inom en undersökning skall det tas hänsyn till fyra krav och etiska principer för att skydda deltagarna i en undersökning. Dessa forskningsetiska krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2011) Informationskravet innebär att undersökningen forskaren skall se till att deltagarna i undersökningen är medvetna om syftet med studien. Detta har tagits hänsyn till i denna studie då rektor och respondenter blev tilldelade ett informationsbrev, missivbrev där syftet var tydligt utsatt. (se bilaga 2). I undersökningen fick deltagarna både genom muntlig och skriftlig information veta att undersökningen var helt frivillig samt att de kunde avbryta sitt deltagande vid vilken tidpunkt som helst. Genom detta togs det hänsyn till samtyckeskravet. I denna studie tas det även hänsyn till konfidentialitetskravet. Under hela forskningsprocessen kommer deltagarna i undersökningen samt platsen för studien vara okända. Inga namn på personer, ort eller plats kommer att avslöjas. Nyttjandekravet innebär att information kring respondenterna inte får användas i något annat syfte än undersökningens. Eftersom deltagarna i denna undersökning inte utelämnade några personliga uppgifter och enkätens svar endast kommer användas till denna uppsats har respondenternas anonymitet säkrats vilket innebär att undertecknad har tagit hänsyn till nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2011).

6. Resultat

Resultatet redovisas i form av procentsatser och tabeller. Vid avrundning till heltal förekom viss felmarginal på 1-2 procent vid summering av vissa frågor, trots att avrundningsregler följdes. Dock valdes ändå resultatet att presenteras utan decimaler då det ansågs ge en bättre helhet på svaren. Att presentera resultatet i procent ansågs förtydliga resultatet på bästa sätt då fördelningen mellan killar och tjejer var ojämn. För att ytterligare förtydliga resultatet kommer även antalet svarande på frågan visas, exempelvis $n=5$, då ett visst internt bortfall kunde registreras. I de flesta frågor fick respondenterna svara på en fråga som presenterades av en skala med fem rutor där ruta ett representerade värden som exempelvis ”aldrig” och fem ”alltid”. Skalan var inte numrerad för respondenterna men kommer i resultatet benämnas vid nummer 1,2,3,4,5 för att skapa en större förståelse för svaren som presenteras.

6.1 Upplevelser kring stress inom familj och hemsituation

Respondenterna blev presenterade med påståendet ”jag upplever stress från familj”. De skulle svara genom en skala från 1-5 där 1 var aldrig och 5 var alltid. Av killarna ($n=19$) ansåg 22 % ($n=4$) att nummer 1 på skalan representerade deras upplevelse av frågan. 39 % ($n=7$) kryssade i 2 på skalan, 33 % ($n=6$) kryssade i ruta 3 och 5 % ($n=1$) kryssade i värdet 4 på skalan. 0 % kryssade i 5 som representerade ”alltid”. Av tjejerna ($n=36$) var det 8 % ($n=3$) som kryssade i 1 på skalan. 36 % ($n=13$) kryssade i ruta 2 och 36 % ($n=13$) kryssade i nummer 3 på skalan. 19 % ($n=7$) ansåg att nummer 4 på skalan

stämde överens med deras upplevelse av frågan. Ingen valde att kryssa i alternativ 5 som representerade att de alltid upplevde stress från familjen. I samband med denna fråga fanns även en öppen fråga som undrade om respondenterna kunde berätta vad som gjorde att de upplevde/inte upplevde stress från familjen. De som hade svarat 1 på skalan hade en gemensam faktor där de förklarade att deras vardag gick i ett lugnt tempo. Exempelvis beskrevs detta som *"lugn tillvaro", "ingen sysslar med 1000 olika fritidsysslor osv"*. De som svarat 2 på skalan beskrev exempelvis att kraven var rimliga eller inga alls. *"familjen ställer inga direkta krav på mina prestationer vilket minskar min stress"*. Analysen av de som svarade nummer 3 på skalan visade mer tidsbrist och prestationskrav. Svaren kunde se ut som dessa. *"för mycket saker att göra för lite tid"* och *"jag ska klara proven med så bra betyg som möjligt"*.

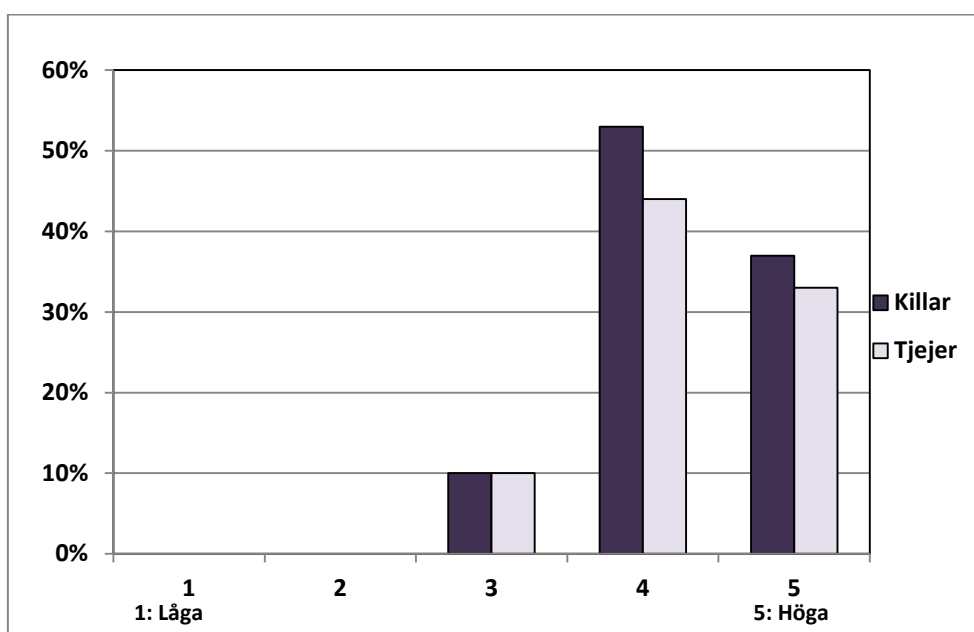
Inom den andra frågan fanns två delfrågor. Den första frågan löd "jag upplever att jag får den hjälp jag behöver hemma". På första delfrågan användes en skala från 1-5 där 1 representerade "aldrig" och 5 representerade "alltid". På andra delfrågan som löd "vilket påverkar mig" fanns alternativen "Positivt", "Negativt" och "Inget alls". Bland killarna var det 5 % (n=1) som hade kryssat i alternativ 1 på skalan och kryssade även i alternativet att de påverkades "inget alls" på andra delfrågan. 26 % (n=5) kryssade i 2 på skalan. Två personer kryssade i "inget alls" två personer "positivt" och en person "negativt" på andra delfrågan. Bland de 16 % (n=3) som hade kryssat i nummer 3 på skalan var det två som ansåg sig påverkas "Positivt" och en person "Inget alls": 21 % (n=4) kryssade i svarsalternativ 4. Tre av dessa påverkades positivt av detta och 1 person negativt. 32 % av killarna svarade att det "alltid" upplevde att de fick hjälp hemma, alltså svarsalternativ 5 på frågan. 4 personer av dessa ansåg detta vara positivt och 2 personer svarade att de inte alls påverkades.

På samma fråga svarade 5 % (n=2) av tjejerna (n=34) nummer 1 på skalan vilket representerade "aldrig". Dessa svarade också att det påverkade dem "inget alls". 15 % (n=5) svarade nummer 2 på skalan där 2 personer ansågs påverkas "negativt" och tre personer "inget alls". 29 % (n=10) av respondenterna bland tjejerna ansåg nummer 3 stämde bäst överens med hur de upplevde frågan. Fem av dessa personer kryssade även i "inget alls" en "negativt" och fyra personer "positivt" på frågan hur det påverkade dem. 29 % (n=10) kryssade i nummer 4 på skalan där sju personer menade att detta påverkade dem "positivt" och tre personer kryssade i alternativet "inget alls". 21 % (n=7) kryssade i alternativ 5 på skalan. Sex personer av dessa svarade "positivt" på andra delfrågan och en person valde att inte svara.

På den tredje frågan tillfrågades respondenterna om de upplevde ro att plugga hemma. Här användes samma skala och samma delfråga som tidigare nämnt. Bland killarna (n=18) var det ingen person som kryssat i alternativen 1 och 2 på skalan och 1 som valde att inte svara alls. 33 % (n=6) kryssade i nummer 3 på frågan. Fyra av dem ansåg att de inte påverkades alls av detta, och två ansåg detta vara negativt. 39 % (n=7) kryssade i alternativ 4 där alla påverkades positivt av dessa. Av de 28 % (n=5) som kryssat i alternativ 5 på skalan hade alla kryssat i alternativet "positivt" på andra delfrågan.

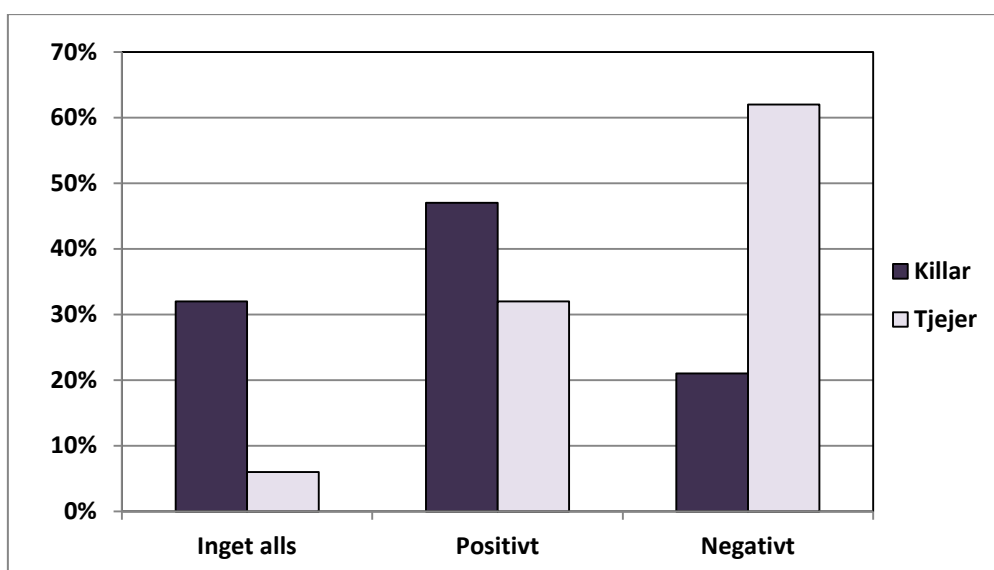
Av tjejerna (n=36) var det ingen person som ansåg att de "aldrig" hade ro att plugga hemma, det vill säga alternativ 1. 8 % (n=3) kryssade i alternativ 2 vilket alla upplevde påverkade dem negativt. 17 % (n=6) upplevde nummer 3 på skalan där tre personer ansåg detta vara negativt, en person hade valt alternativet "positivt" och en person ansåg sig påverkas "inget alls". En av dessa sex personer valde att inte svara på den delfrågan. 44 % (n=16) svarade alternativ 4 på skalan. Tretton tjejer av dessa ansåg påverkas "positivt" av detta, Två personer påverkades "inget alls" och en person valde att inte svara. 31 % (n=11) av tjejerna kryssade i alternativ 5 på skalan som representerade värdet "alltid". Alla dessa upplevde detta som en positiv påverkan. Nästa fråga behandlar ämnet prestationskrav hos sig själv där en tabell presenterar tjejerna och killarnas resultat i en jämförelse.

Tabell 1. Jag upplever att prestationskraven på mig själv är



n=55

Tabell 1b. Prestationskrav på mig själv påverkar mig



n= 54

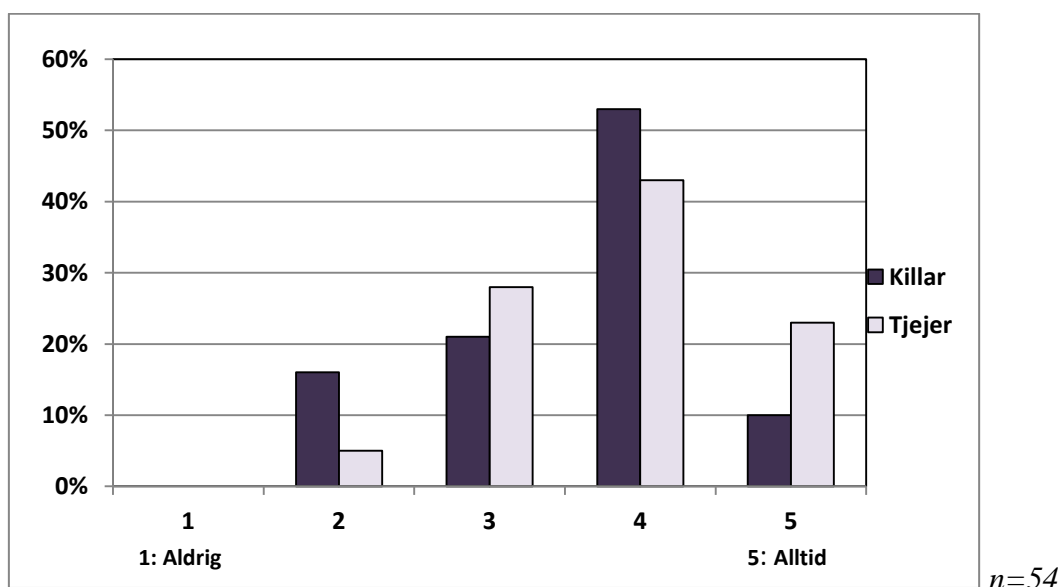
Respondenterna tillfrågades även om hur de upplever att prestationskraven från föräldrarna är. I denna fråga gick även här skalan i fem steg från ”låga” till ”höga”. Deltagarna svarade också på delfrågan ”vilket påverkar mig”. Av killarna svarade 5 % (n=1) nummer 1 på skalan och den personen kryssade även i alternativet ”inget alls” i delfrågan. 10 % (2 av 19) svarade alternativ 2 på frågan och på frågan hur de påverkades svarade en av dem ”inget alls” och en person svarade ”positivt”. 32 % (n=6) svarade alternativ 3 på skalan och alla kryssade i alternativet ”inget alls” på delfrågan. 37 % (n=7) kryssade i alternativ 4 på skalan. Två personer ansåg detta vara ”positivt”, tre personer kryssade i alternativet ”negativt” och två personer ansåg att påverkades ”inget alls”. 16 % (n=3) kryssade i alternativet 5 vilket motsvarar ”höga” prestationskrav. På delfrågan hur detta påverkade dem svarade en person ”positivt” och två personer svarade ”negativt”.

Inom samma fråga kryssade 3 % (n=1) av tjejerna i ruta 1 på skalan om prestationskrav, hon kryssade även i alternativet ”positivt” på delfrågan. 17 % (n=6) kryssade i nummer 2. Av dessa ansåg tre personer påverkas ”inget alls” och 3 personer ”positivt”. 33 % (n=12) kryssade i ruta 3. Sex av dem svarade ”inget alls” på delfrågan och fem personer svarade ”positivt”. 1 valde att inte svara på delfrågan. 36 % kryssade i ruta 4 på skalan. Åtta personer av dessa ansåg att alternativet ”negativt” motsvarade hur de påverkades av familjens prestationskrav. 3 personer svarade ”positivt” och två svarade ”inget alls”: 11 % (n=4) kryssade i ruta 5 på skalan vilket motsvarar ”höga”. Av dessa svarade tre personer ”negativt och en person positivt på hur de påverkades av detta.

6.2 Upplevelser kring stress inom skola

Nedan presenteras resultatet från elevernas svar från frågan ”Jag känner mig stressad i skolan” i en tabell.

Tabell 2. Jag känner mig stressad i skolan



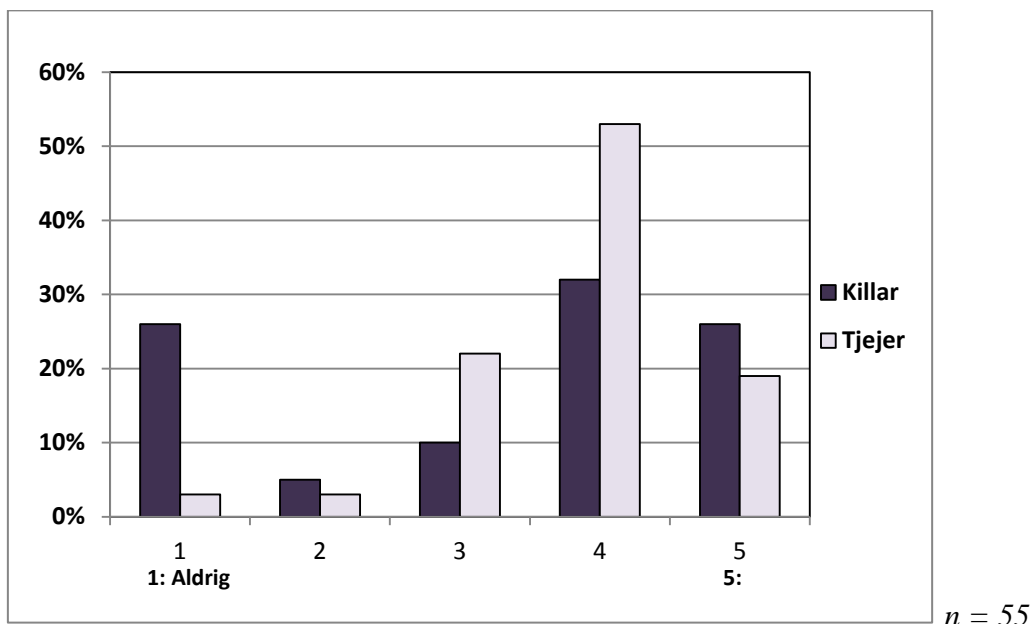
Till den frågan som visas i tabellen fick respondenterna även svara på frågan hur detta påverkar dem. Bland killarna som kryssat i ruta 2 på skalan var det en person som valde alternativet ”inget alls” en person valde alternativet ”positivt”. Den sista valde alternativet ”negativt”. Bland de som kryssat i ruta 3 var det tre personer som menade att det påverkades ”inget alls” och en person som valde alternativet ”negativt”. Bland de som kryssat i ruta 4 var det tre personer som kryssat i alternativet ”inget alls” och fyra personer ”negativt”. Tre personer ansåg detta vara positivt. Det var två personer som kryssat i ruta 5 på den fråga som visas i tabellen och båda påverkades negativt av detta. Bland tjejerna var det två personer som valt ruta 2. Resultatet visade att en person påverkades positivt av detta och en person påverkades inget alls. Av de som svarat 3 på skalan var det sju som ansåg detta negativt, en person påverkades positivt och två hade svarat ”inget alls”. Av de femton personer som kryssat i ruta 4 på skalan var det fjorton personer som ansåg att det påverkade dem negativt och en person valde alternativet ”positivt”. Åtta personer hade kryssat i ruta 5 som innebar ”alltid” och av dem ansåg sju personer att det var negativt och en person tyckte det var positivt.

Respondenterna tillfrågades om de upplevde prov/läxor som svåra. Svartalternativen var i en skala från aldrig till alltid och en delfråga ställdes även om upplevd påverkan. Av killarna var det 5 % (n=1) som kryssat i ruta ett på skalan som motsvarar ”aldrig”. Personen påverkades inget alls av detta. 21 % (n=4) kryssade i ruta 2 på skalan. Två personer av dessa ansågs detta påverka dem positivt, en person påverkades negativt och en kryssade i alternativet ”inget alls”. 26 % (n=5) valde ruta 3. Tre av dessa valde alternativet ”inget alls” när frågan om påverkan ställdes, en person svarade ”positivt” och en person svarade ”negativt”. 42 % (n=8) valde att kryssa i ruta 4 och tre av dessa ansåg detta vara negativt och en positivt. Två stycken ansåg att detta inte påverkade dem alls. 5 % (n=1) kryssade i ruta 5 på skalan men valde att inte svara på frågan om detta påverkade eller inte. Bland tjejerna var det ingen som valde att kryssa i ruta 1 på skalan. 17 % (n=6) valde ruta. Tre personer ansåg att det påverkade dem positivt och tre personer kryssade i alternativet ”inget alls”. 39 % (n=14) kryssade i ruta 3. Åtta av dessa valde på frågan hur detta påverkade dem alternativet ”inget alls” och sex personer valde alternativet ”negativt”. 28 % (n=10) svarade enligt rutan 4 och upplevelsen av fenomenet ansåg de att påverkade dem negativt. 17 % (n=6) kryssade i alternativ 5 på skalan och alla kryssade i alternativet ”negativt” gällande hur det påverkade dem.

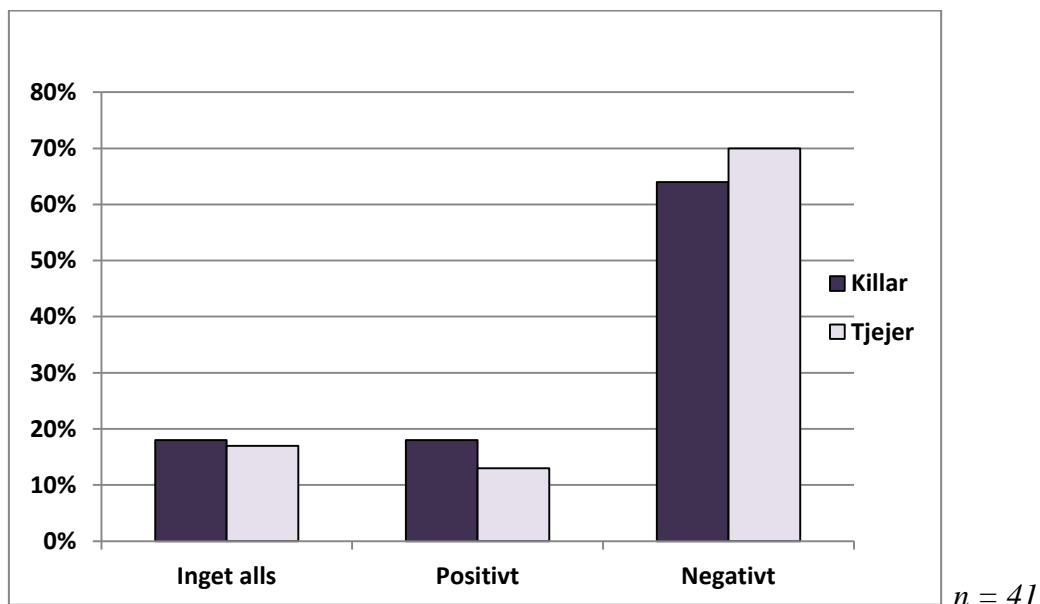
Respondenterna tillfrågades om undervisningen/lärare är till stor hjälp och hur detta påverkade dem. Svartalternativen var en skala där första rutan representerade ”aldrig” och den femte rutan representerade ”alltid”. De fick även svara på hur detta påverkade dem där alternativen var ”Positivt”, ”Negativt” och ”Inget alls”. Bland killarna hade 5 % (n=1) hade kryssat i ruta 2 på skalan och denna påverkades negativt av detta. 16 % (n=3) kryssade i ruta 3 och en upplevde detta som positivt, en person upplevde det som negativt och en person som kryssade i alternativet ”inget alls”. 47 % (n=9) kryssade i ruta 4 och alla upplevde detta som positivt. Också bland de som kryssade i ruta 5, 32 % (n=6) påverkades alla positivt. Bland tjejerna var det ingen som kryssat i ruta 1 och 2 på skalan. 44 % (n=16) hade kryssat ruta 3 och 12 av dem ansåg att detta inte påverkade dem alls. Tre stycken ansåg det vara positivt och 1 person negativt. 39 % (n=14) hade

kryssat i alternativ 4 på skalan och alla ansåg detta vara positivt. 17 % (n=6) hade kryssat i ruta 5 som motsvarade ”alltid” och alla ansåg detta vara positivt. Nedan presenteras en tabell gällande hur ungdomar upplever framtidsstress.

Tabell 3. Jag upplever stress inför framtiden

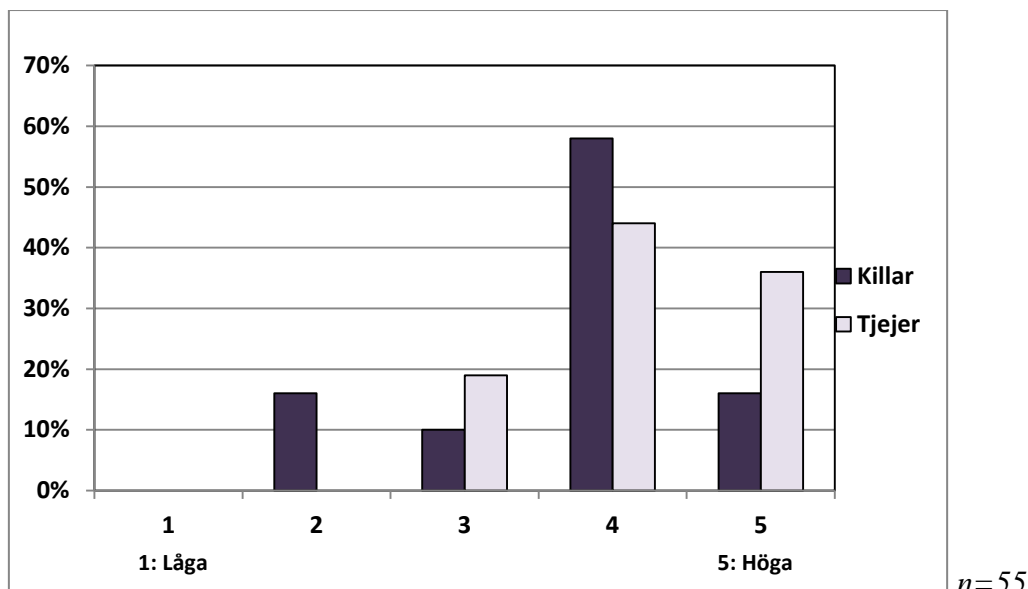


Tabell 3b. Hur påverkas personer av stress inför framtiden som kryssat i ruta 3-5



Bland killarna var det 26 % (n=5) som hade kryssat ruta 1 på frågan om de upplevde stress inför framtiden. Tre personer påverkades inget alls av detta, en valde alternativet ”positivt” och en person kryssade i alternativet ”negativt”. 5 % (n=1) hade kryssat i 2 på skalan, vilket han upplevde som positivt. Bland tjejerna var det 3 % (n=1) som kryssat i ruta 1 på skalan vilket upplevdes som positivt. 3 % (n=1) hade också kryssat i ruta 2. Denna person påverkades ”inget alls” av detta. Nedan presenteras en tabell kring prestationskrav och skola.

Tabell 4. Upplevda prestationskrav i skolan



Till tabell 4 finns en följdfråga som visar hur ungdomarna upplever att det påverkar dem. Av de killar som kryssat ruta 4 och 5 på skalan (n=14) var det fyra personer som ansåg att detta påverkade dem positivt, 6 valde alternativet ”inget alls” och fyra personer ansåg detta vara negativt. De som kryssat i ruta 2 och 3 (n=5) var det 4 personer som ansåg att detta inte påverkade dem alls, och en person ansåg det vara negativt. Ingen person hade kryssat i ruta 1 på skalan. Bland tjejerna var det tjugonio stycken personer som hade valt att kryssa ruta 4 och 5, En valde att inte svara. Sjuttionio av dessa ansåg att detta påverkade dem negativt, Sju tjejer ansåg att de inte påverkas alls och 3 upplevde det positivt. Sju personer hade kryssat i ruta 2 på skalan och fyra ansåg att detta inte påverkade dem alls, två valde alternativet positivt och en person kryssade i negativt.

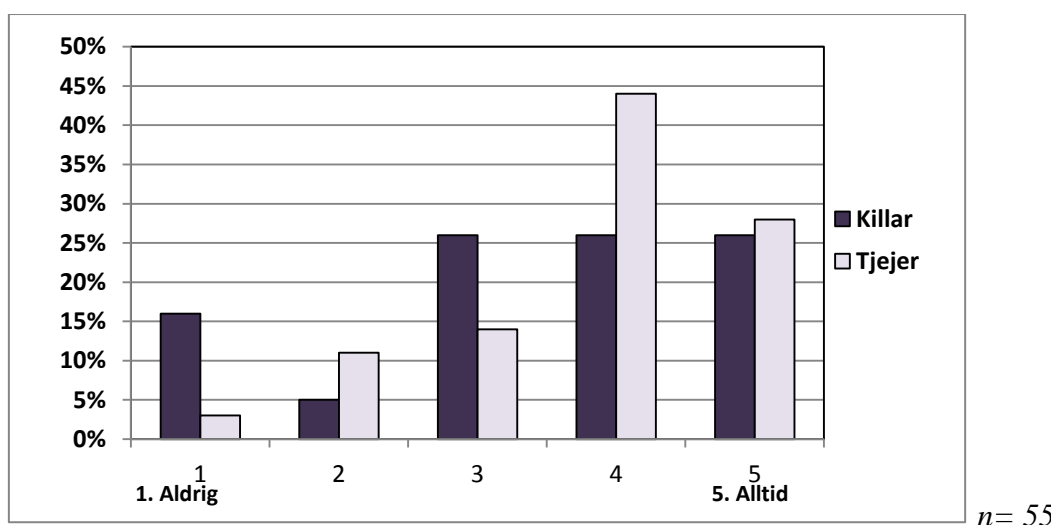
6.3 Upplevelser av stress inom fritid och umgänge

Respondenterna tillfrågades även om de upplevde stress på fritiden och hur detta påverkade dem. Av killarna var det 26 % (n=5) som kryssade i ruta 1 på skalan 1-5. 1 representerar ”aldrig” och 5 representerar ”alltid”. Av dessa ansåg tre personer att det inte påverkade dem alls. En person ansåg det påverkade honom negativt och en person valde alternativet ”positivt”. 26 % (n=5) kryssade i alternativet 2. Fyra av dem ansåg att detta inte påverkade dem alls och en kryssade i alternativet ”positivt”. 16 % (n=3) kryssade i ruta 3. Två personer ansåg detta vara negativt och en person ansåg att det inte påverkade honom alls. 26 % (n=5) av respondenterna valde att kryssa i ruta 4. Av dem ansåg två personer att detta påverkade dem negativt, två personer valde alternativet ”inget alls” och en menade att detta var positivt. 5 % (n=1) kryssade i ruta 5 och ansåg att detta var negativt. Bland tjejerna var det ingen som hade kryssat i ruta 1 på skalan. 25 % (n=9) valde ruta 2 och fem av dem upplevde det som positivt. 4 ansåg att det inte påverkade dem alls. 36 % (n=13) valde alternativ 3 på skalan. Sju av dem menade att detta inte påverkade dem alls, två personer ansåg att det var positivt och tre personer valde alternativet ”negativt”. En valde att inte svara alls på följdfrågan. 33 % (n=12)

kryssade i ruta 3 på skalan. Sex av dem valde alternativet att detta påverkade dem negativt och tre menade att det var positivt. En person tyckte inte att det påverkade dem alls och två personer valde att inte svara på följdfrågan. 6 % (n=2) valde att kryssa i ruta 5 på skalan och en person svarade att detta inte påverkade dem alls och en av dem valde att inte svara. Inom denna fråga fick respondenterna även ta ställning på olika aktiviteter och om dessa var stressande. Vid varje aktivitet fick de ta en ställning till var på skalan 1-5 från aldrig till alltid de ansåg stämma överens med deras upplevelse. Vid aktiviteten Träning var det 21 % (n=7) av tjejerna som valde att kryssa ruta 2. 29 % (n=10) kryssade ruta 3. 35 % (n=12) kryssade ruta 4. 6 % (n=2) kryssade ruta 5. Bland killarna var det 29 % (n=5) som kryssade i ruta 1. 12 % (n=2) kryssade i ruta 2. 41 % (n=7) kryssade i ruta 3. 12 % (n=2) kryssade i ruta 4 och 6 % (n=1) kryssade i ruta 5.

I frågan om pojk/flickvän stressade respondenterna var det 41 % (n=7) som kryssade i ruta 1. 18 % (n=3) kryssade i ruta 2. 18 % (n=3) kryssade i ruta 3. 18 % kryssade i ruta 4. 6 % kryssade ruta fem. Bland tjejerna var det 27 % (n=10) som kryssade i ruta 1. 23 % (n=8) som kryssade i ruta 2. 17 % som kryssade i ruta 3. 29 % (n=10) som kryssade i ruta 4 och 3 % (n=1) kryssade i ruta fem. Om kompisar var en stressfaktor var det bland killarna 44 % (n=8) som kryssade i ruta 1. 11 % (n=2) kryssade i ruta 2. 17 % (n=3) kryssade i ruta 3. 22 % (n=3) kryssade i ruta 4 och 6 % (n=1) kryssade i alternativ 5. Av 19 tillfrågade killar var det 18 som svarade. Bland tjejerna 35 som svarade på denna fråga. 23 % (n=8) kryssade i ruta 1. 23 % (n=8) kryssade i ruta 2. 27 % (n=10) kryssade i ruta 3. 17 % (n=6) kryssade i ruta 4. 9 % (n=3) kryssade i ruta 5. Den sista delfrågan var om andra fritidsaktiviteter kunde anses stressande. Bland killarna var det 33 % (n=6) som hade kryssat i ruta 1. 11 % (n=2) hade kryssat i ruta 2. 33 % (n=6) hade kryssat i ruta 3. 11 % (n=2) hade kryssat i ruta 4 och 11 % (n=2) hade kryssat i ruta fem. Bland tjejerna var det 25 % (n=9) som hade kryssat i ruta 1. 22 % (n=8) hade kryssat i ruta 2. 28 % (n=10) hade kryssat i ruta 3. 19 % (n=7) hade kryssat i ruta 4 och 6 % (n=2) hade kryssat i ruta 5. Nedan presenteras en tabell om tidsbalansen i vardagen.

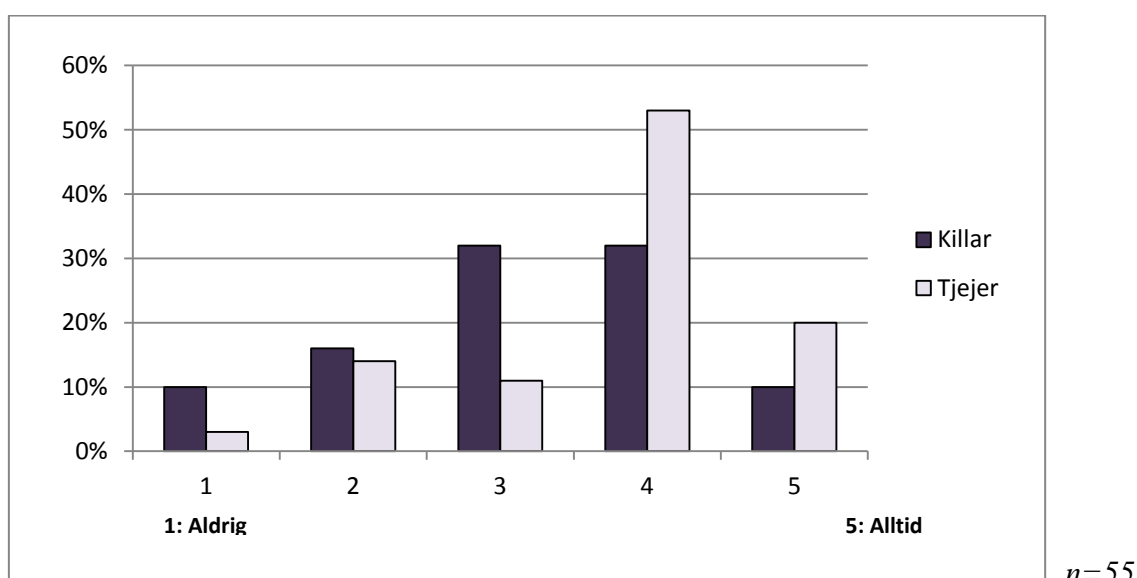
Tabell 5. Om ungdomar upplever att det är svårt att balansera tid mellan umgänge/intresse/skoluppgifter



Inom denna fråga finns en följdfråga där ungdomarna tillfrågas om detta påverkar dem positivt, negativt eller inget alls. Bland killarna som kryssat i ruta 4-5 (n=10) på den frågan som presenteras i tabell 5 ovan var det sju personer som upplevde detta som negativt, två personer som valt alternativet positivt och en hade kryssat i rutan ”inget alls”: bland de som kryssat i ruta 3 (n=5) hade alla svarat att det inte påverkade dem alls. På de som kryssat i rutorna 1 och 2 (n=4) var det tre personer som ansåg att det inte påverkade dem alls, och en som ansåg det som positivt.

Bland tjejerna var det 26 personer som kryssat i rutorna 4 och 5. Bland dessa var det tjugofyra personer som ansåg detta var negativt, och två som ansåg att detta inte påverkade dem alls. Bland de som hade kryssat i ruta 3 (n=5) hade alla svarat att det påverkade dem negativt. De tjejer som kryssat i ruta 1 och 2 (n=5) var det tre som ansåg att det inte påverkade dem alls, en person ansåg att det var positivt och en person hade valt alternativet ”negativt”.

Tabell 6. Är det viktigt att passa in i sin umgängeskrets?



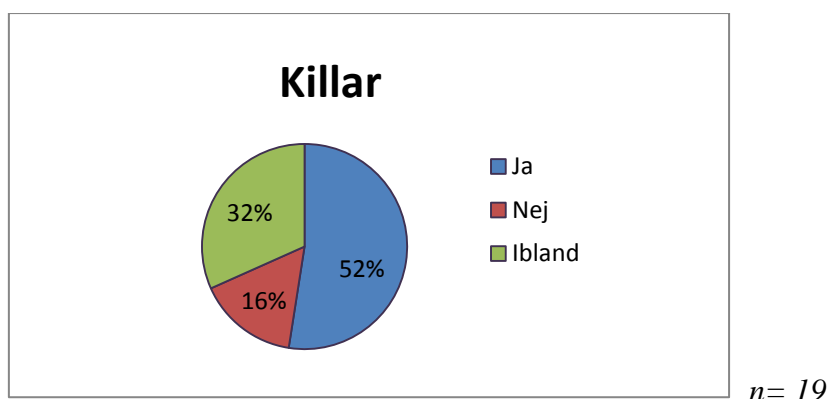
Av de killar som kryssat i ruta 4-5 (n=8) ansåg fem personer att det påverkade dem positivt, en ansåg att det inte påverkade honom alls och två personer ansåg att det var negativt. Bland de som hade kryssat i ruta 3 (n=6) ansåg alla att det inte påverkade dem alls. Av de killar som svarat ruta 1 och 2 (n=5) ansåg fyra personer att detta inte påverkade dem alls och en person ansåg att det var positivt. Bland tjejerna som kryssat i ruta 4 och 5 (n=26) ansåg sju personer att det var negativt. Fjorton personer ansåg att det inte påverkade dem alls och tre personer ansåg att det påverkade dem negativt. En person svarade inte på följdfrågan. Av de som kryssat i ruta 3 (n=4) ansåg tre av dem att det inte påverkade dem alls och en person ansåg att det var positivt. Av de tjejer som kryssat i ruta 1 och 2 (n=6) ansåg två av dem att det var positivt och fyra ansåg att det inte påverkade dem alls.

6.4 Förväntningar och Hantering av stress

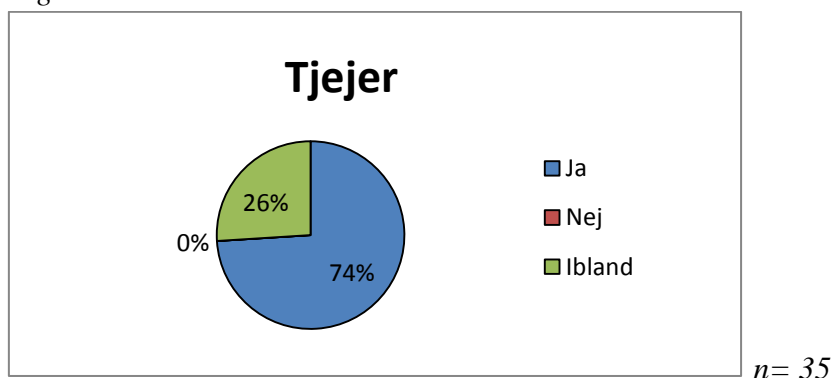
Respondenterna tillfrågades om de ansåg att de kunde hantera utmaningar och oväntade situationer de ställdes inför. Svartalternativen var som tidigare en skala från 1-5 där 1 representerar "aldrig" och fem representerar "alltid". Efter frågan följde en öppen fråga där idén var att se vad om det fanns något specifikt som kunde hjälpa dem med det. Bland killarna var det ingen som kryssade i ruta 1 och 2. 28 % (n=5) kryssade i ruta 3. 39 % (n=7) kryssade i ruta 4 och 33 % (n=6) kryssade i ruta fem. Vid denna fråga kunde ett bortfall registreras bland killarna. Gemensamt för flera av svaren var en analys av situationen. Exempelvis: "Analysera situationen och se på resultatet: Är situationen verkligen hemsk och är det hela världen om jag misslyckas", "tänka logiskt och rationellt hjälper alltid" och "jag tänker igenom tidigare upplevelser och kommer på en lösning". En av killarna menade att ha någon att prata med var till hjälp: "psykolog, kompisar, familj, studerande-hälsan osv."

Bland tjejerna var det ingen som valt att kryssa ruta 1. 3 % (n=1) hade kryssat i ruta 2. 42 % (n=15) hade kryssat ruta 3. 44 % (n=16) hade kryssat ruta 4 och 11 % (n=4) hade kryssat ruta 5. Bland tjejerna var den gemensamma faktorn för frågan hur man kunde få hjälp att hantera oväntade situationer socialt stöd. "Det beror helt på min mamma", "bra stöd från familjen, uppmuntran och egen motivation" och "familj och vänner ger råd" var några av de svaren inom denna kategori. Två personer nämnde också självförtroende som en bidragande faktor. Nästa fråga presenteras i en tabell där det visar om ungdomarna upplever att de har någon att prata med

Figur 2



Figur 2b

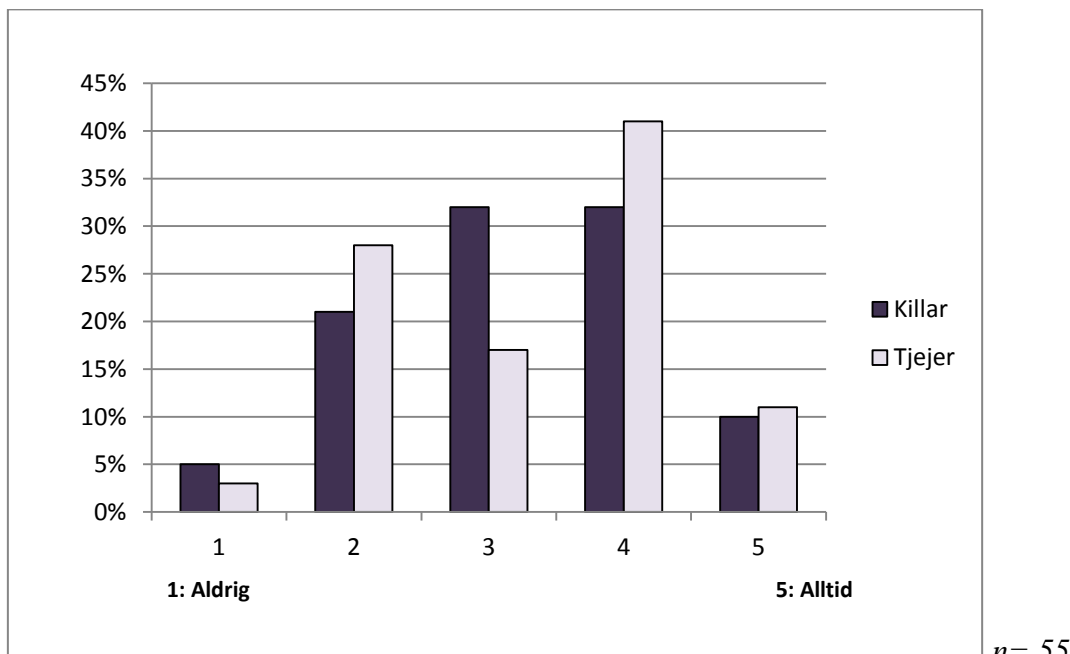


Respondenterna fick även svara om de upplevde att de kunde påverka hur deras vardag såg ut och hur de påverkades av detta. Liknande som förr var svarsalternativen en skala från 1 ”aldrig till 5 ”alltid”. Och hur de påverkades svarades på med hjälp av alternativen ”positivt”, ”negativt och ” inget alls”. Av killarna var det 18 personer som svarade på denna fråga. 6 % (n=1) kryssade i ruta 1 vilken påverkade honom negativt. 33 % (n=6) kryssade i ruta 3. Två av dem ansåg att detta påverkade dem negativt. Två ansåg att detta var positivt och två ansåg att de inte påverkades alls. 28 % (n=5) kryssade i ruta 4 vilket alla ansåg påverkade dem positivt. 33 % (n=6) kryssade i ruta 5 vilket en person upplevde som negativt, en person påverkades inget alls och fyra personer upplevde detta som positivt.

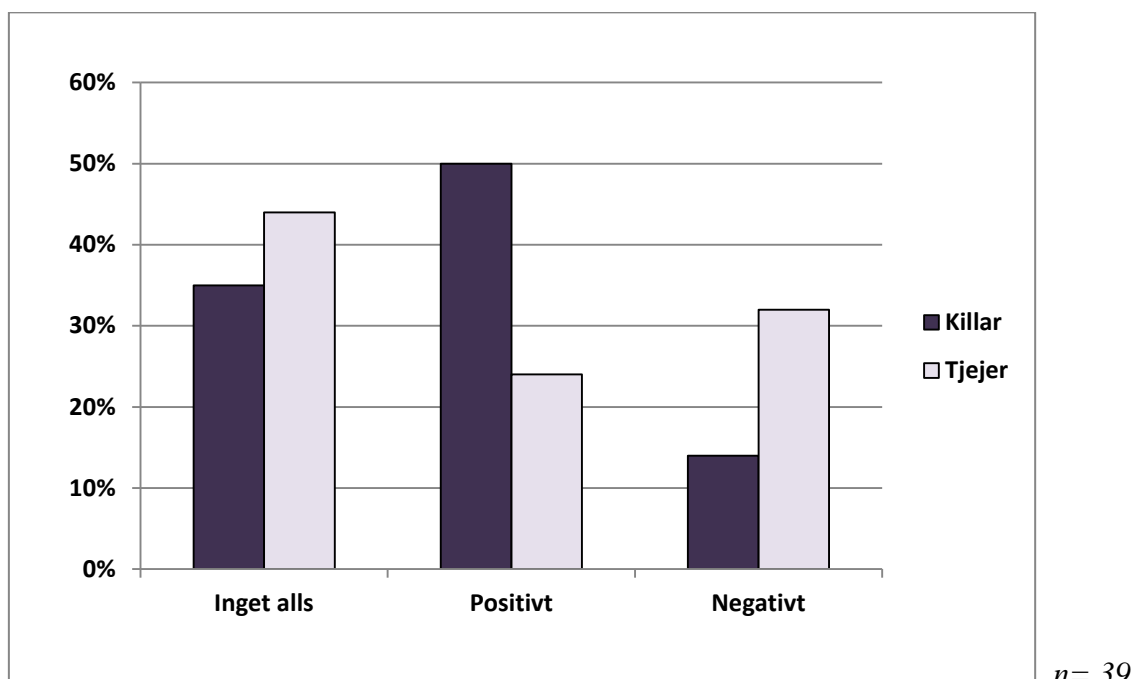
Bland tjejerna svarade 35 deltagare på detta. 11 % (n=4) kryssade i ruta 2 vilket tre av dem ansåg vara negativt och en ansåg att hon inte påverkades alls. 34 % (n=12) kryssade i ruta 3 vilket fyra upplevde som negativt och åtta personer påverkades inget alls. 40 % (n=14) kryssade i ruta 4 vilket tretton av dem upplevde som positivt och en person valde alternativet ”inget alls”. 14 % (n=5) kryssade i ruta 5 vilket alla upplevde som positivt.

Nedan presenteras två tabeller hur ungdomar upplever förväntningar som kan ställas från exempelvis familj och hur de kan påverka dem.

Tabell 7. Om ungdomar upplever förväntningar från familj



Tabell 7b Ungdomars upplevda påverkan av förväntningar från familj



Det resultat som visas i 7b visar de som kryssat i rutorna 3-5 på skalan om de upplever förväntningar från familjen. Av de killar som kryssat i rutorna 1 och 2 på skalan (n=5) var det tre som ansågs att det inte påverkades alls och två som ansåg att det var positivt. Bland tjejerna som kryssat i rutorna 1 och 2 (n=11) var det sex personer som upplevde det som positivt och fyra som inte påverkades alls. En person hade valt alternativet ”negativt”

Eleverna tillfrågades om de upplevde att samhället har förväntningar på ungdomar, hur det möjligen påverkades av detta samt om de svara på vad för förväntningar det skulle vara. Den första frågan var svarsalternativen en skala från 1 ”aldrig” till 5 ”alltid”. På frågan om de påverkades av detta fanns svarsalternativet ”Positivt”, ”Negativt” eller ”Inget alls”: 10 % (n=2) hade kryssat i ruta 1 på skalan av killarna. Båda upplevde detta som att det inte påverkade dem alls. 26 % (n=5) hade kryssat i ruta 2 och av dem var det fyra personer som ansågs sig inte påverkas alls och en person som påverkades positivt. 10 % (n=2) hade kryssat i ruta 3. En upplevde det som positivt och en påverkades inget alls. 37 % (n=7) kryssade i ruta 4. Två av dem upplevde påståendet som negativt, en valde att inte svara och fyra upplevde att de inte påverkades alls. 16 % (n=3) kryssade i ruta 5 och av dem upplevde två personer förväntningar från samhället som positivt, en person påverkades inte alls.

Av tjejerna var det 3 % (n=1) som kryssade i ruta två och menade att detta hade en positiv påverkan. 25 % (n=9) kryssade i ruta 3. Fyra av dem upplevde denna nivå av påverkan som positiv. Fyra personer påverkades inte alls. En person upplevde detta som negativt. 42 % (n=15) upplevde att påståendet att samhället hade förväntningar på ungdomar stämde överens med kryssruta 4 på skalan. Åtta av dessa tjejer upplevde att

detta inte påverkade dem alls, sex personer upplevde det som negativt och en person påverkades positivt. 31 % (n=11) kryssade i ruta 5 på skalan. Nio stycken av dessa kryssade även i att de påverkades negativt av dessa. De andra två påverkades inte alls. Vid frågan för vilka förväntningar respondenterna upplevde att samhället kunde ställa på ungdomar var svaren relativt lika mellan killarna och tjejerna. Dock kunde vissa svar skilja sig. Exempelvis var de överens på frågan om fortsatt utbildning. Men tjejerna nämnde också nuvarande stress och att man skulle, som de benämnde, "sköta sig". Exempel på citat från killarnas svar kunde vara "de vill att man ska prestera bra i allt", "att de ska vara utbildade", "när man går ut skolan måste man få ett bra jobb" och "att de ska vara t.ex. vältränade ha bra betyg och vara kompis med de populäraste". Exempel från tjejernas svar på frågan kunde vara "att ha/få en vettig utbildning, att vara allmänbildad", "bra utbildning, hitta ett bra jobb, få bra meriter för framtiden", "att man ska skaffa en bra utbildning", "sköta sig, bland annat i skolan och veta vad man vill studera till redan tidigt", "man ska vara snygg, smart och duktig vilket sätter mycket press" och "prestationskrav, tillhöra normen, må bra, inte skapa problem etc".

Sista frågan var en helt öppen fråga som frågade om de hade något att tillägga kring ämnet i enkäten. Bland tjejerna var ett vanligt svar att stress kom från flera olika ställen i livet inte bara från skolan. Exempel på svar kunde vara: "jag tycker att ribban för både stress och press ligger för högt både i och utanför skolan och jag tror att alla skulle må bra av att det på något sätt minskades", "Människor är stressade över skola och träning, att hinna med allt, och att prioritera rätt" och "Jag tror att den ständiga uppkopplingen till internet och sociala medier är en källa till negativ stress". Två killar valde att tillägga något på sista frågan o svaren löd: "tänk logiskt och se alla situationer du hamnar i i svart och vitt. Det finns alltid en bästa lösning fast det kan var den enda och det kommer alltid en framtid efter nuet." och "stress är bra, annars skulle jag inte göra läxor eller öva på prov."

6.5 Sammanfattning av resultat

Den första frågan respondenterna svarade på var om de upplevde stress från familj. Fler tjejer än killar kryssade i de högre alternativen på skalan (3 och 4) där ruta 5 representerade "alltid". Dock var det ingen i någon av grupperna som kryssade i alternativet 5. Resultatet vid frågan om prestationskrav från föräldrar var det liknande resultat i båda grupperna. Majoriteten hade kryssat i ruta 4 och 5 där ruta 5 motsvarar "höga prestationskrav". Dock var det en större andel tjejer som påverkades negativt av detta än killar.

Av de som deltog i studien var det fler killar än tjejer som upplevde höga prestationskrav på sig själv. Fler hade svarat alternativ 4 och 5 på skalan mellan "aldrig" och "alltid" i jämförelse med tjejerna. Dock visade resultatet att killarna oftare ansåg att de påverkades positivt av prestationskrav på sig själv jämfört med tjejerna där störst andel svarade att påverkan var negativ.

I frågan som tog upp stress i skolan var det över 60 % i båda grupperna som kryssat i ruta 4 och 5 på skalan skolan (5 representerade alltid). Hur de påverkades av denna stress var skillnaden på svaren markant mellan grupperna. 50 % av killarna rapporterade att de påverkades negativt medan 87 % av tjejerna rapporterade samma sak. Svaren angående prestationskraven i skolan var liknande resultatet på förra frågan. En stor del av både tjejer och killar upplevde höga prestationskrav i skolan (ruta 4 och 5). Av de som upplevde dessa prestationskrav var det lika många killar som ansåg det vara positivt som negativt. Däremot visade tjejernas resultat att majoriteten av de som kryssat i ruta 4 och 5 upplevde höga prestationskrav i skolan som negativt. Killarna påverkades dessutom i mindre grad negativt av svårigheter med prov och läxor jämfört med tjejerna. I frågan gällande stress inför framtiden var det majoritet av både killar och tjejer som kryssat i rutorna 3-5 till skillnad från rutorna 1-2. Hur de som kryssade i ruta 3-5 på skalan påverkades av detta var också liknande resultat i jämförelsen av killar och Tjejer. Majoriteten påverkades negativt av detta.

När respondenterna tillfrågades om det var svårt att balansera tiden mellan umgänge/intresse/skoluppgifter var det majoritet i båda grupperna som valde de högre alternativen (4-5). Andelen tjejer som svarade dessa alternativ var något högre än killarna. 92 procent av tjejerna upplevde detta som negativt, 70 procent av killarna svarade samma sak. Det var även fler tjejer än killar som upplevde att det var viktigt att passa in i sin umgängeskrets, dock ansåg ingen majoritet i någon av grupperna att detta påverkade dem negativt.

Respondenterna fick svara på en öppen fråga om vad som kunde hjälpa dem att hantera utmaningar och oväntade situationer skiljde sig svaren åt mellan tjejerna och killarna. Tjejer angav socialt stöd som faktorer som hjälpte som exempelvis mamma, kompisar och uppmuntran. Killarna menade istället att en analys av situationen, rationellt tänkande och tidigare erfarenheter hjälpte dem i oväntade situationer. En av killarna nämnde familj och psykolog som alternativ till hjälp. Det var en markant större andel av tjejerna som svarade ”ja” på frågan om de upplevde att det hade någon att prata med. Dessutom var det ingen som svarade alternativet ”nej”. Hos killarna var det 16 procent som svarade att de upplevde att de inte hade någon att prata med.

I frågan om samhället hade förväntningar på ungdomar var det en majoritet i båda grupperna som hade kryssade i ruta 4 och 5 på skalan där 5 representerade ”alltid”. Däremot var det fler tjejer än killar som upplevde detta som negativt. Båda grupperna uttryckte i den öppna frågan att samhällets förväntningar främst kretsade kring att få ett bra jobb, vidareutbildning och att man skulle sköta sig och passa in i samhället.

7. Analys & Diskussion

Under denna rubrik kommer en analys och resultatdiskussion presenteras under samma underrubrik. Detta då jag upplever att texten blir bättre sammanhängande och tydligt. Samtidigt tror jag att det underlättar för läsaren att följa mina personliga åsikter kring ämnet om det är direktkopplat till min egen studie och den forskning som finns relaterat

till ämnet. Jag som författare känner även mig mer bekväm med denna sorts analys och diskussion än de andra alternativ som finns.

Under denna rubrik kommer även en metoddiskussion att presenteras där jag diskuterar mitt val av metod samt tillvägagångssätt. Dessutom kommer förslag till vidare forskning att ges.

7.1 Metoddiskussion

Valet av metod blev enkäter då en önskan om att främst skapa en översiktsbild över ett fenomen fanns. I början upplevdes vissa svårigheter då valet av metod var nytt för mig. Vid tidigare undersökningen hade en kvalitativ metod valts. Främst ansågs det speciellt svårt att formulera frågorna på ett sätt som gav de svar jag ville ha. Vid läsning av metodböcker uppmanas läsaren att var försiktig vid användandet av öppna frågor (Trost, 2012). Då analyseringen av dessa kan bli problematisk. Jag upplevde det dock som att de öppna frågorna i enkäten var till mycket större hjälp än förväntat vilket var positivt då ändå många valde att svara på frågorna och bidrog med intressanta åsikter. Dock upplevdes det att vid vissa frågor saknades följdfrågor. Exempelvis i frågan ”upplever du att du har någon att prata med om du behöver stöd?”. Kunde följdfrågan ”vem?” har ställts.

Tre olika alternativ valdes till frågorna hur respondenterna påverkades av de påståenden som presenterades. Alternativen var ”Positivt”, ”Negativt” och ”Inget alls”. Jag funderade över att alternativet ”både och” kunde använts som möjligtvis kunde kompletterat alternativen. Min bedömning var dock att ungdomarna skulle ta en ställning till frågan istället för att möjligen välja ”både och” alternativet som en lättare utväg. Detta kan vara orsaken till de interna bortfallen som registrerades på några av de frågorna. Jag valde att använda mig av begreppen ”tjej” och ”kille” i texten och i formuleringen av de båda grupperna jag ansåg att orden ”flicka” och ”pojke” upplevs som yngre barn.

Klasserna som deltog i undersökningen valdes inte av mig personligen utan valdes utifrån de lärare som ställde upp på undersökningen. Inom detta urval förekom en viss ojämn fördelning mellan tjejerna och killarna då det var 17 fler tjejer än killar i de klasser som deltog. Jag upplevde dock inte att det påverkat resultatet att killarna var färre då det mönster som kunde beskrivas, skulle ha visats även i en större grupp. Innan undersökningen fick jag även uppfattningen att klassernas storlek skulle vara mellan 20-25 elever i varje klass vilket skulle ha gjort ett deltagande på minimum 60 personer. Dock var två av klasserna mindre än 20 personer vilket bland annat berodde på sjukdom. Detta gjorde att 55 enkäter delades ut. Alla som var på plats valde att delta i undersökningen vilket var positivt.

Google Drive valdes som program där enkäterna analyserades. Inmatningen av enkätresultaten gick utan några problem Jag stötte dock på vissa komplikationer som gjorde att jag var tvungen att avläsa alla tabeller för hand. Detta då möjligheten att skapa automatiska tabeller försvann vid ett feltryck av mig. Dock är Drive enligt mig ett

verktyg som är relativt enkelt att använda vilket gjorde att det inte var något problem att jämföra resultatet för hand förutom att det upplevdes till viss del som extra tidskrävande.

7.2 Analys och resultatdiskussion

Det första som slog mig vid sammanställningen av resultatet att de flesta killar upplevde prestationskrav som något positivt. Både de prestationskrav som kom från familjen och från individen själv. Tjejerna däremot upplevde detta oftare negativt. Liknande resultat kunde också avläsas i frågan om prestationskrav i skolan där en stor del av både tjejer och killar upplevde höga prestationskrav. Även där visades skillnader i hur de påverkades av dessa prestationskrav mellan de båda grupperna. Killarna upplevde detta som mer positivt än vad tjejerna gjorde som istället främst påverkades negativt av detta. Detta gällde även hur de påverkades vid svåra prov och läxor. Det skall dock tas i beaktande att prestationsrelaterade stressorer är vanligt hos båda könen och kan upplevas som både positiv, exempelvis när individen får uppskattning (Landstedt et al 2009) men också negativ. Dessutom visar tidigare forskning att prestationsrelaterade stressorer såsom krav och förväntningar inom exempelvis skola är vanligt förekommande (Byrne et. al 2007; Samdal et al 1999; Suldo, 2009).

Vad det är som gör att killarna upplevde prestationskrav i mycket högre grad positivt jämfört med tjejerna i samma studie? Forskningen har exempelvis visat att killar i högre grad är uppfostrade att vara prestationsinriktade (Ekman & Arnetz, 2005). Men är detta på grund av att killarna i själva verket verkligen anser att prestationskraven är positivt eller är det något som de förväntas tycka är utmanande? Vissa beteenden hos individer är stämplade som antingen maskulina eller feminina (Pechter, 2006). Det kan också vara en produkt av den immanenta pedagogik och de sociala kontexter (Ödman, 2007) människor lever i som bidrar till att killar upplevs som mer prestationsinriktade. Min personliga erfarenhet kring prestationskrav är att det maskulina beteendet som **existerar** idag hos killar är att de är mer tävlingsinriktade i jämförelse med andra personer, medan tjejerna tävlar mot sig själv och sina egna krav. Killar har även mer förväntningar på sig rent prestationsmässigt (Pechter, 2006). Tjejers upplevelse av killar är att de förväntas vara mer macho och bry sig mindre om olika saker. Gjorde tjejerna samma sak skulle vara ett riskabelt beteende och leda till dåligt samvete (Landstedt et al., 2009). Men upplever killar att prestationsrelaterad stress är positivt då de faktiskt inte bryr sig om exempelvis betyg, medan tjejerna upplever det som negativt, att betyget faktiskt är det viktigaste? Inom det pedagogiska forskningsfältet diskuteras det att människan lär sig i sociala sammanhang och tillsammans med andra (Bråten, 1998). Individen uppfostras i sociala kontexter där många normer existerar, vilket kan vara en förklaring till att killar anser att prestationskrav är positivt. Kanske det endast är socialt konstruerat.

Majoriteten av respondenterna i denna studie upplevde ofta stress i skolan, vilket är en vanlig rapporterad stressfaktor enligt tidigare forskning (Byrne et.al 2007). Forskning visar även att det är vanligare för tjejer att ha en negativ upplevelse av skolan (WHO 2004). Att tjejerna i större mån påverkas negativt av stressorer såsom exempelvis prestationskrav i skola, förväntningar hemifrån och krav på sig själv är genomgående i

den genomförda studien. Att inte uppnå de krav och förväntningar som ställs kan det skapa stress, lägre självförtroende och skam (Aaltonen et. al 2007). Det är ett orosmoment att så många tjejer upplever att de påverkas negativt av högt ställda prestationskrav och förväntningar samt den upplevda stressen i skolan i denna studie.

Hur stressorer hanteras kan förklaras utifrån begreppet känsla av sammanhang, (Antonovsky, 2005). Har du ett högt KASAM är du mer benägen att hantera oväntade situationer på ett bra sätt jämfört med ett lågt KASAM. Individer med högt KASAM besitter en större förståelse för orsakerna till ett problem. Tonåren är en riskzon då det är en turbulent tid där det KASAM som byggts upp tidigare i livet kan rivs ner (a.a). Med tanke på detta är det väsentligt att reflektera över påverkansprocesser för stress hos ungdomar, då de faktiskt kan ha svårare att hantera dessa. Denna studie visar att ungdomar upplever stress inom flera områden och faktiskt även påverkas negativt av dessa. Såsom prestationskrav på sig själv, stress i skolan, förväntningar från familj och samhälle. Med ett högt KASAM verkar exempelvis problem i skolan mer begripliga, förutsägbara och kraven påverkar inte ditt välmående negativt (Torsheima, Aaroe & Wold, 2001). Avgörande för hantering av utmaningar och situationer kan också förklaras utifrån den livshållning den unga har (Lindholm, 1998). Har du en pessimistisk livshållning tror individen inte på sin egen förmåga att hantera olika situationer och en i neutral i sin livshållning kan olika situationer överrumpla individen (a.a).

Även socialt stöd kan vara avgörande för hur unga hanterar situationer. Att individen upplever ett socialt stöd från exempelvis föräldrar och kompisar kan ha stor betydelse. (Armstrong, Hill och Secker, 2000) Av egen erfarenhet hanterades sällan svåra situationer utan att först diskutera det med närstående. Även forskningen talar för att socialt stöd kan motverka exempelvis depressionssymptom och är avgörande för den mentala hälsan (Pellfolk, 2008; Landstedt & Gillander Gådin, 2012). Det som resultatet visar i denna studie är att fler tjejer än killar upplever att de har någon att prata med. Lyckligtvis kan vi se att majoriteten upplever att det har/ har ibland någon de kan prata med om de behöver stöd. Men att 16 procent av killarna svarar ”nej” på frågan om de upplever att de har någon att prata med är för mig oroväckande siffror. Även i denna fråga kan det spekuleras i oändlighet vad orsakerna bakom dessa siffror kan vara. Ekman & Arnetz (2005) diskuterar att kvinnan exempelvis uppfostras att skapa goda relationer och nätverk och att kunna vårda. Skulle detta kunna vara en förklaring? I Landstedts m.fl. (2009) studie menade de deltagande tjejerna att killar påverkades negativt när det förväntades att alltid bete sig ”macho” som de uttryckte sig. De ansåg att det gjorde det svårt att exempelvis visa känslor i offentliga sammanhang. Men att visa känslor i offentliga sammanhang verkar inte vara samma sak som att diskutera känslor med de närmaste. I studien (Landstedt et. al 2009) ansåg ändå killarna att de upplevde att de kunde prata om känslor med sina närmaste. Kanske är det så att då tjejer är uppfostrade att skapa relationer och vårda andra, lättare hittar personer som de vågar anförtro sina innersta känslor för till skillnad från killar. Eftersom killar i offentliga sammanhang har vissa förväntningar på deras beteende kan det vara möjligt att det bara är vissa personer de vågar visa sig känsliga för. Detta till skillnad från tjejer som istället

förväntas vara känsliga personer, som av egen erfarenhet, snarare ses som annorlunda om de inte vågar vara det.

De svar som respondenterna lämnade angående socialt stöd i denna studie verkar skilja sig lite med WHO:s siffror (2009:10) som representerar finländska ungdomar i 15-års ålder. Den studien visar att fler killar än tjejer upplever att de kunde prata med sina föräldrar; både gällande mor och far (a.a.). Vad dessa skillnader kan bero på kan vara svårt att förklara. Det skulle delvis kunna förklaras utifrån Berg et.al (1977). Där diskuteras det kring att de roller vi tillskrivs skapas utifrån den kultur som finns i det samhället vi lever i. Dessa kulturer har även normer som individen skall leva upp till **(a.a)**. Dessa normer skulle kunna vara exempelvis om individen ska eller inte ska prata med exempelvis sina föräldrar när de behöver stöd. Alla människor är inte uppväxta i en familj där det är meningen att alla saker skall diskuteras, funderas och reflekteras över. Istället kanske en person är uppvuxen i en familj där problem inte diskuteras och där personliga problem skall hållas för sig själv. Detta behöver inte betyda att individen inte vill ha någon att prata med eller önskar att någon fanns tillgänglig som skulle kunna hjälpa. Men är man uppväxt med förväntningar och normer som antyder att det är exempelvis svårt att be om hjälp är det kanske inte det lättaste att göra. Kanske är urvalet till denna studie uppväxt i en kultur där killar i mindre utsträckning upplever att det är viktigt att ha någon att prata med samtidigt som en del av dem faktiskt inte har någon de kan göra det med.

Denna studie visar på att killar och tjejer hanterar situationer och utmaningar de ställs inför olika. Tjejer var mer benägna att vända sig till omgivningen vid hantering av olika situationer. Killarna valde istället att tänka på ett problem logiskt och analysera situationen de var i. De försökte finna en lösning utifrån exempelvis erfarenheter. Mead (1967) diskuterar kring Jaget och Miget. Miget är det sociala attityder, kontexter och förväntningar som sedan jaget bemöter och hanterar dessa. Att tjejer och killar hanterar stressorer annorlunda kan bero på detta. Trots att vi alla är egna individer så ställs vid hela tiden inför förväntningar hur vi skall bete oss. Tidigare diskuterades det kring hur ungdomens KASAM rivs ner under tonåren (Antonovsky, 2005). Kan detta möjligen påverka hur stabilt Jaget är i hos unga? Är jaget mindre stabilt är tonåringar kanske mer benägna att bli påverkade av de sociala attityder och värderingar som omgivning ställer på individen än vad man kanske är som vuxen.

Den genomförda studien visade att ungdomarna generellt är stressade över framtiden och resultatet var lika i jämförelsen mellan de båda grupperna. Båda grupperna var eniga kring vilka sorts förväntningar som ställdes på ungdomar från samhällets sida. Dessa förväntningar var att ungdomar skulle vidareutbilda sig för att få ett tillfredsställande jobb samt att passa in i samhället. Med tanke på siffrorna för ungas arbetslöshet som finns från 2009 (Arbetsforskningsinstitutet, 2009). skulle dessa förväntningar kunna lägga extra press. Det är inte längre fråga om att en vidareutbildning automatiskt leder till drömjobbet eller ett jobb som genererar mycket pengar. 43 000 ungdomar i Finland gick arbetslösa 2009 som inte fyllt 25 år. En ökning med över hälften från året innan det (a.a). Veldig många individer lever med en vilja att kunna förutspå vår framtid för att kunna kontrollera den till punkt och pricka. En syn

som kallas för den icke utopiska synen på livet (Freire, 1974). Att ha en oviss framtid kan skapa stress speciellt som ungdom med speciella förväntningar för deras framtid. Av egen erfarenhet var det enormt påfrestande att inte veta vad framtiden innehöll, att inte ha ett tydligt och klart mål för framtiden och att inte veta om man skulle ha möjlighet att följa sina drömmar och vara lycklig. Denna stress skulle inte minskas av att jag fått reda på att det inte fanns en framtid för den utbildning eller det jobb jag valt att göra.

Framtidsstress kan även ha ett samband med en önskan att kunna uppnå så många mål i livet som möjligt. Exempelvis förverkliga alla sina drömmar samtidigt som en framgångsrik karriär skall åstadkommas. Några av respondenterna diskuterade kring att vi är stressade och pressade inom flera områden i livet och menade att alla skulle må bättre om denna stress minskades. Det diskuteras även att vi stressar över att hinna med allting vi vill göra och vad som är viktigast att prioritera. Även den ständiga uppkopplingen till sociala medier är en orsak till negativ stress. Detta kan förklaras av den stora förändringstakt som funnits i samhället de senaste 50 åren (Ekman & Arnetz, 2005). Det finns ett allmänt högt tempo ute i samhället som kräver att individerna måste anpassa sig efter det för att kunna hänga med (a.a.). Eftersom vi människor är ständigt uppkopplade och är fullt medvetna om vad som hela tiden pågår ute i världen gör att det ständigt sker en jämförelse till andra. Som tidigare diskuterat lär sig människan i kulturella och sociala kontexter och nu ser samhället ut såhär. Gällande deltagarna i denna undersökning kanske den framtidsstress som resultatet visar handlar om precis dessa saker. Exempelvis krävs det bra betyg för att komma in på önskad skola för att senare ha möjlighet att få sitt drömjobb. Detta samtidigt som det skall fungera i alla andra aspekter som livet, exempelvis träning, fritidsintressen och bland kompisar.

Framtidsstress var en av de faktorer som skapade stress hos ungdomar. Resultatet visade även att både tjejer och killar upplevde stress i skolan. Dessutom upplevde de prestationskrav på sig själv, från skolan och förväntningar från föräldrar. De som skiljde sig var om de påverkades negativt eller positivt. Fler tjejer än killar påverkades negativt av dessa faktorer. Jag har tidigare diskuterat kring vad som kan avgöra hur individen hanterar stress som exempelvis KASAM, socialt stöd och livshållningen. Men vad kan negativ och positiv stress innebära? Jag väljer här att diskutera krav-kontroll-stöd modellen (Ekman & Arnetz, 2005). i samband med skola och skolarbete. Enligt modellen är socialt stöd, hög kontroll och låga krav det avspända tillståndet, vilket kan vara det ideala förhållandet. Dock kallas det aktiva arbetet för den glada stressen vilket innebär att du har högt stöd, höga krav och hög kontroll. Om du anser att du har hög kontroll och högt stöd kan studierna som skall utföras kännas som en rolig utmaning, trots att det kan finnas höga krav med i bilden. Har individen istället låg kontroll, höga krav och lågt stöd innebär detta ett negativt tillstånd som kan vara hälsoskadligt (a.a.). Som tidigare forskning visat kan det sociala stödet vara en avgörande faktor för hur du hanterar olika situationer. (Armstrong, Hill och Secker, 2000).

Det som konstaterats under undersökningens gång är att ungdomar upplever stress inom flera områden i livet. Bland annat visar resultatet att de upplever höga prestationskrav på sig själv, från skolan och har förväntningar från föräldrar. Dessutom stressas de av

framtiden och att de upplever att de ibland kan vara svårt att hinna med att balansera alla aktiviteter som skall fylla dagarna. Det som är markant för denna studie är att inom nästan alla områden påverkas tjejerna mer negativt av olika sorters stress än vad killarna upplever att de gör. Resultatet visar även att trots det som tidigare forskning presenterar kring socialt stöd kan denna studie visa att killar upplever mindre socialt stöd, men påverkas också mindre negativt av stress än vad tjejerna upplever. Det kan handla om de förväntningar på exempelvis beteenden som skiljer det maskulina och det feminina åt. Det kan handla om att individen antingen besitter högt eller lågt KASAM som avgör hur du hanterar saker. Det som skall komma ihåg att kulturer är olika och sociala kontexter som existerar påverkar upplevelser och hantering av stress. Det behöver ständigt uppdateras information kring den påverkan som finns på ungdomar så det kan finnas hjälpmedel att underlätta den stress de upplever.

7.3 Förslag till vidare forskning

Efter studien som genomförts är det tydligt att det finns olika faktorer som påverkar ungdomarna att uppleva stress. Det är också tydligt att något bidrar till att tjejer oftare upplever krav, förväntningar och annan sorts stress som negativ till skillnad från killarna. Det är av stor vikt att fortsätta studierna på ungdomars upplevda stressnivå då det är tydligt att det existerar. Då denna studie är kvantitativ är det svårt klargöra direkta orsaker till varför detta fenomen finns. Denna studie ger en naturlig övergång till en vidare kvalitativ undersökning där fenomenet skulle kunna undersökas djupare via intervjuer med ett antal ungdomar.

Referenser

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén M. (2007). *Ungdomstiden*. Utbildningsstyrelsen
- Antonovsky, A (2005) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur
- Armstrong, C., Hill, M. & Secker, J., (2000). Young people's perception of mental health. *Children & society Vol. 14*
- Arbetsforskningsinstitutet. (2009). *Unga drabbas hårdast av krisen- Sverige på beklaglig förstaplats*. Åtkomst 2013-05-14 från <http://www.arbetslivinorden.org/i-fokus/i-fokus-2009/tema-ungdom-arbetsloshet-og-innovasjon/unga-drabbas-haardast-av-krisen-sverige-paa-beklaglig-foerstaplats>
- Berg, L-E., Boglind, A., Leissner, T., Månsson, P., Värnlund, H., (1977) *Medvetandets sociologi: en introduktion till symbolisk interaktionism*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Bråten, I. (red.) (1998). *Vygotskij och pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur
- Byrne, D.G., Davenport, S.C., Mazanov, J (2007) Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of adolescence. Vol. 30*
- Ekman, R & Arnetz, B (2005). *Stress individen samhället organisationen molekylerna*
- Freire, P. (1974). *Kulturell kamp för frihet*. Stockholm: Gummesson.
- Olsson, J (2006) *Ungdomar och stress – en undersökning av förekomsten av stress och psykosomatiska besvär bland gymnasieelever*. Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap. Master of Public Health. MPH: 2006:2
- Mead, G.H (1967) *Mind, Self & Society: from the standpoint of a social behaviorist*. University of Chicago Press
- Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Landstedt, E., Asplund, K., & Gillander Gådin, K. (2009). Understanding adolescent mental health: The influence of social processes, doing gender and gendered power relations. *Sociology of Health & Illness Vol. 31 (7)*
- Landstedt, E & Gillander Gådin, K (2012). Seventeen and stressed – do gender and class matter? *Health Sociology Review vol. 21 (1)*
- Lindholm, L. (1998). *Den unga människans hälsa och lidande*. Doktorsavhandling. Vasa: Åbo Akademi University. Department of Caring Science

- Myrin, B. & Lagerström, M. (2008). Sense of coherence and psychosocial factors among adolescents. *Acta pædiatrici*, 97, 805-811
- Nilsson, S & Ryström E (2007) *Stress I skolan? – en undersökning om stress hos elever i år 3 på gymnasiet*. Gymnastik- och Idrottshögskolan
- Paechter, C (2006) Masculine femininities/feminine masculinities: power, identities and gender. *Gender and Education Vol. 18* (3)
- Pellfolk, T. (2008). "Factors associated with depressive symptoms among adolescents living in the Kvarken region: A cross-sectional study. The Umeå-Vasa Youth Study". Åbo Akademi: Enheten för vårdvetenskap.
- Samdal, O., Wold, B., & Bronis, M. (1999). Relationship between Students' Perceptions of School Environment, Their Satisfaction with School and Perceived Academic Achievement: An International Study. *School Effectiveness and School Improvement Vol. 10* (3)
- Stensmo, C (2007). *Pedagogisk filosofi*. Lund: Studentlitteratur
- Suldo, M.S., Shaunessy, E., Thalji, E., Michalowski, J. & Emily Shaffer (2009). Sources of stress for students in high school collage preparatory and general education programs: group differences and associations with adjustment. *Adolescence Vol. 44*. (176). Winter 2009 Libra Publishers
- Torsheim, T., Aaroe, L-E. & Wold, B (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: interactive, indirect or direct relationships? *Social Science & Medicine vol. 53*
- Trost, J. (2012). *Enkätboken*. (4., uppdaterade och utök. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Ungdomsstyrelsen. (2007). *Unga med attityd*. Tillgänglig via:
http://www2.ungdomsstyrelsen.se/butik/admin/showDoc/4028e59515f573380115f59064c90005/unga_med_attityd.pdf 2013-03-01.
- Vetenskapsrådet (2011). *God forsknings sed*. Bromma: CM-gruppen AB
- World Health Organization (2004) *Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Europe: hbsch. Hämtad från http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/110231/e82923.pdf 2013-05-23
- World Health Organization (2009:10) *Social determinants of health and well-being among young people: Health behavior in school-aged children*. Europe: hbsc. Hämtad från: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf. 2013-05-23
- Ödman, P. (1998). *Kontrasternas spel: en svensk mentalitets- och pedagogikhistoria*. Stockholm: Prisma.

Bilaga 1

Informationsbrev

Hej!

Mitt namn är Emma Helén och jag studerar hälsopedagogiska programmet på högskolan i Gävle. Jag läser min sista termin och håller på att författa min C-uppsats inom pedagogik. Jag skulle vara väldigt tacksam om jag kunde få komma till er skola och utföra en undersökning om stress och ungdomar.

Mitt syfte är att undersöka om ungdomar upplever stress och sålunda identifiera eventuella faktorer som påverkar. Undersökningen kommer att vara i form av en enkät som eleverna kommer att få besvara. Jag skulle vilja dela ut enkäten till eleverna i årskurs 1 och jag kommer själv att vara på plats vid utdelningen och ifyllandet av enkäten.

Jag kommer att ta hänsyn till etiska principer som innebär att deltagandet kommer vara frivilligt och anonymt. Inget namn på någon elev eller namn på skola/ort kommer att redovisas. Eleverna får avbryta sitt deltagande närsomhelst utan att lämna någon som helst orsak.

För frågor kan du antingen kontakta mig eller min handledare.

Emma Helén

e-mail: emmahelen1@hotmail.com

Telefon: 0721912182

Handledare: Maud Söderlund

Med Vänliga Hälsningar/Emma

Bilaga 2

Missivbrev och Enkät

Hej! Läs informationsbrevet samt instruktionerna innan du börjar tack!

Mitt namn är Emma Helén och jag går sista året på Hälsovetenskapliga Programmet på Högskolan i Gävle. Jag skriver just nu ett examensarbete om ungdomar och stress och skulle vara tacksam för er hjälp.

Mitt syfte är att undersöka om ungdomar upplever stress och att försöka se vilka möjliga faktorer som påverkar detta. Jag kommer använda mig av en enkätundersökning som kommer att ta ungefär 10 minuter att svara på. Enkäten är anonym och frivillig och du kan avbryta ditt deltagande när som helst.

Finns det några frågor eller funderingar kan ni kontakta mig eller min handledare via mail eller telefon.

Emma Helén

Telefonnummer: +46721912182

Mailadress: hhp10ehn@hig.se

Enkäten handlar om ämnet stress som kan vara både positiv och negativ. **Positiv stress** kan exempelvis innebära en upplevelse gör att vissa personer presterar bättre och får mer energi att utföra saker, dessutom är en viss stress nödvändig för att vi människor skall överleva. Stress kan också uppfattas som negativ. **Negativ stress** kan innebära förväntningar, utmaningar och uppgifter som ställs på en person som skapar en olustkänsla som kan göra att man mår dåligt. Negativ stress kan ibland även resultera i symptom såsom huvudvärk, ont i magen, ont i nacke, ångest och sömnsvårigheter.

Instruktioner: Det finns 19 stycken frågor. Svartalternativen kommer att presenteras antingen i form av en skala från aldrig – alltid, vanliga kryssfrågor samt några öppna frågor. Vid frågorna med en skala sätts ett kryss på skalan som du anser att bäst stämmer överens med hur du upplever frågan. **Endast ett kryss** kan sättas vid varje fråga och om det blir svårt att bestämma var, sätter du ett kryss på skalan där det känns mest troligt.

Tack för att du deltar!

Del 1: Hemsituationen,

Ni kan endast välja ett alternativ vid varje fråga!

1 a) Jag upplever stress från familj

Aldrig Alltid

- Vad är det som gör att jag upplever/inte upplever stress från familjen?

1 b) Jag upplever att jag får den hjälp jag behöver hemma med exempelvis läxor?

Aldrig Alltid

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

1 c) Jag upplever att jag har ro att plugga hemma

Aldrig Alltid

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

1 d) Jag upplever att prestationskraven på mig själv är

Låga Höga

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

1 e) Jag upplever att prestationskraven från familjen är

Låga Höga

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

Del 2: Skolsituationen

Ni kan endast välja ett alternativ vid varje fråga!

2 a) Jag känner mig stressad i skolan

Aldrig Alltid

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

2 b) Jag upplever att prov/läxor är svåra

Aldrig Alltid

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

2 c) Undervisning/Lärare är till stor hjälp

Aldrig Alltid

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

2 d) Jag upplever stress inför framtiden

Aldrig Alltid

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

2 e) Jag upplever att prestationskraven i skolan är

Låga Höga

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

Del 3: Fritid

Ni kan endast välja ett alternativ vid varje fråga!

3 a) Jag upplever stress på fritiden

Aldrig Alltid

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

Upplever du stress inom något av dessa områden?

Träning Aldrig Alltid

Pojkvän / Flickvän Aldrig Alltid

Kompisar Aldrig Alltid

Andra fritidsaktiviteter Aldrig Alltid

3 d) Det är svårt att balansera tiden mellan umgänge/intressen/skoluppgifter

Aldrig Alltid

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

3 e) Upplever du att det är viktigt att passa in i sin umgängeskrets?

Aldrig Alltid

- Vilket påverkar mig

Positivt

Negativt

Inget alls

Del 4: Förväntningar och Hantering av stress

Ni kan endast välja ett alternativ vid varje fråga!

4 a) Upplever du att du kan hantera utmaningar och oväntade situationer du ställs inför?

Aldrig Alltid

- Finns det något specifikt du kommer att tänka på som skulle kunna hjälpa dig/hjälper dig med det?

4 b) Upplever du att du har någon att prata med när du behöver stöd?

Ja
Nej
Ibland

4 c) Upplever du att du kan påverka hur din vardag ser ut?

Aldrig Alltid

- Vilket påverkar mig
Positivt
Negativt
Inget alls

4 d) Upplever du att din familj har förväntningar som de ställer på dig?

Aldrig Alltid

- Upplever du att det påverkar dig

Positivt
Negativt
Inget alls

4 e) Upplever du att samhället har förväntningar på ungdomar?

Aldrig Alltid

- Vad för förväntningar skulle det kunna vara?

- **Upplever du att det påverkar dig**

Positivt

Negativt

Inget alls

5. Finns det något du skulle vilja tillägga kring ämnet som diskuteras i enkäten?

Tack för ditt deltagande!