

# Stress bland unga

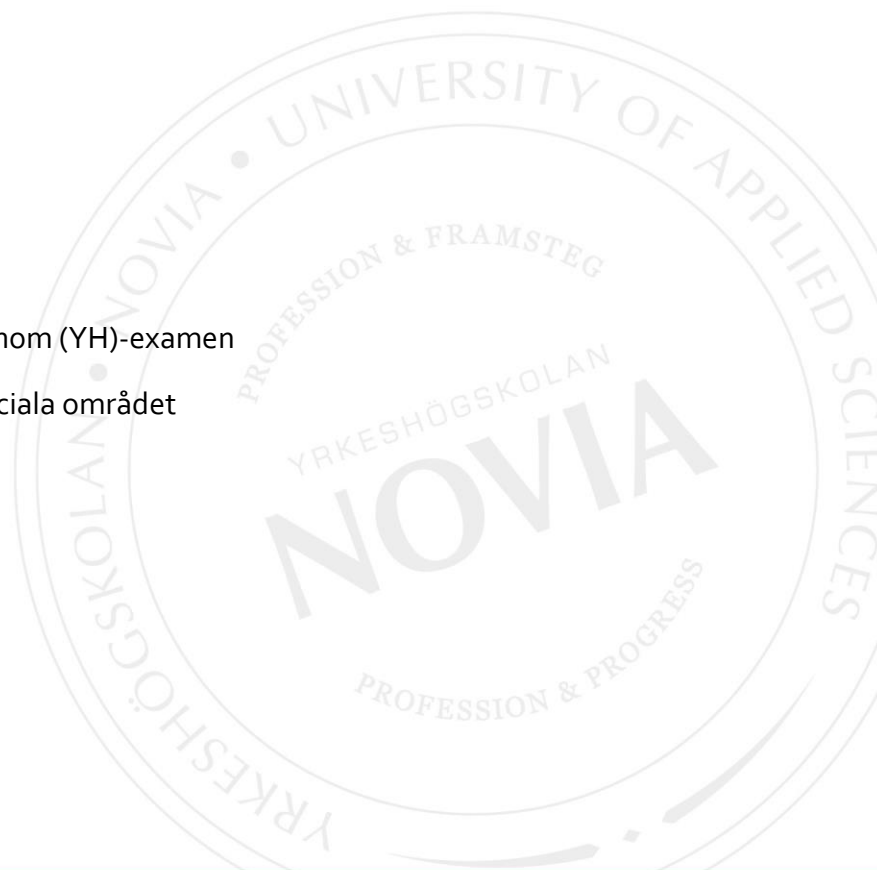
En kvantitativ studie om högstadieelevers upplevda stress idag och vad som är den främsta orsaken

Charlotta Antfolk

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildningen inom det sociala området

Vasa 2017



## EXAMENSARBETE

Författare: Charlotta Antfolk  
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa  
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete  
Handledare: Pia Höglund-Ingo & Ralf Lillbacka

Titel: Stress bland unga  
- En kvantitativ undersökning om högstadieelevers upplevda stress och vad som är den främsta orsaken.

---

Datum 06.05.2017

Sidantal 38

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att ta reda på hur stress tar sig uttryck hos unga samt undersöka om unga idag upplever stress och vad som är den främsta orsaken. Undersökningen är gjord i form av en kvantitativ undersökning bland 40 högstadieelever i åldern 13-14. Datainsamlingen gjordes i form av en elektronisk enkät som bestod av 34 frågor vilka behandlade stress inom familj, skola och fritid.

I den teoretiska delen beskrivs vad stress egentligen är, hur den visar sig hos unga och vad stress kan ha för konsekvenser. Här tas det även fram hurdana krav de unga möter i vardagen och vad som kan göras för att motverka och hantera stressen.

Resultaten visade att det råder en viss stress bland en del unga när det kommer till familj, skola och fritid. En stor del visade tecken på stress i och med hur de svarade på frågorna men ansåg inte själv att de upplevde stress inom de olika områdena. Resultaten visade även att de unga har egna sätt på hur de hanterar stressen.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Unga, Stress, Krav

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Charlotta Antfolk  
Degree Programme: Social welfare  
Specialization: Family work  
Supervisor(s): Pia Höglund-Ingo & Ralf Lillbacka

Title: Stress among youths  
- A quantitative study of how high schoolers perceive stress and what is the main reason

---

Date 06.05.2017

Number of pages 38    Appendices 1

---

### **Abstract**

The purpose of this thesis is to examine how stress is shown among youths, if youths today experience stress and what the main reason for stress is. The survey is done in the form of a quantitative study among 40 high schoolers who were at the age 13-14. The data was collected through an electronic questionnaire which consisted of 34 questions that discussed stress regarding the family, school and future.

In the theory part of this study I'll describe what stress exactly is, how it is shown among youths and what the consequences of stress are. Here I'll also describe what kind of pressures youths have to face in everyday life and what can be done to prevent stress and how to cope with stress.

The results of the survey showed that the youths feel a certain stress when it comes to family, school and future. A lot of the students showed, with their answers, signs of being stressed, however they did not see themselves as stressed. The results also showed that youths have their own way of dealing with their stress.

---

Language: Swedish

Key words: Youths, Stress, Pressure

---

# Innehållsförteckning

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Inledning.....</b>                                | <b>1</b>  |
| <b>2</b> | <b>Syfte och frågeställningar .....</b>              | <b>2</b>  |
| <b>3</b> | <b>Vad är stress? .....</b>                          | <b>3</b>  |
| 3.1      | Stressorer och stressrespons.....                    | 4         |
| 3.2      | Positiv och negativ stress.....                      | 5         |
| <b>4</b> | <b>Stress hos de unga .....</b>                      | <b>6</b>  |
| 4.1      | Konsekvenser och symptom.....                        | 7         |
| 4.1.1    | Konsekvenser av stress.....                          | 7         |
| 4.1.2    | Symptom på stress.....                               | 8         |
| 4.2      | Krav som stressor .....                              | 8         |
| 4.2.1    | Krav i skolan .....                                  | 9         |
| 4.2.2    | Föräldrars krav på de unga.....                      | 9         |
| 4.2.3    | De ungas egna krav .....                             | 10        |
| 4.2.4    | Framtidskrav .....                                   | 10        |
| 4.3      | Varför klarar vissa av stress bättre än andra? ..... | 11        |
| <b>5</b> | <b>Hantera och motverka stress .....</b>             | <b>12</b> |
| 5.1      | Föräldrarna.....                                     | 12        |
| 5.2      | Kompisar .....                                       | 13        |
| 5.3      | Fysisk aktivitet .....                               | 13        |
| 5.4      | Sömn och avslappning.....                            | 14        |
| 5.5      | Kost och näring .....                                | 14        |
| 5.6      | Olika metoder och hjälpmedel .....                   | 15        |
| 5.6.1    | Problemlösning som metod.....                        | 15        |
| 5.6.2    | Känslomässiga metoder.....                           | 16        |
| 5.6.3    | Folkhälsan .....                                     | 16        |
| <b>6</b> | <b>Metod och tillvägagångssätt.....</b>              | <b>17</b> |
| 6.1      | Val av metod.....                                    | 17        |
| 6.2      | Urval och undersökningsgrupp .....                   | 18        |
| 6.3      | Etiska principer .....                               | 18        |
| 6.4      | Enkätens uppbyggnad .....                            | 19        |
| 6.5      | Tillvägagångssätt.....                               | 20        |
| <b>7</b> | <b>Resultat .....</b>                                | <b>20</b> |
| 7.1      | Upplevelser kring stress i hemmiljön.....            | 21        |
| 7.2      | Upplevelser kring stress i skolmiljön .....          | 25        |
| 7.3      | Upplevelser kring stress på fritiden.....            | 29        |
| 7.4      | Hantering av stress.....                             | 34        |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>8 Slutdiskussion.....</b> | <b>35</b> |
|------------------------------|-----------|

**Källförteckning**

**Bilaga**

# 1 Inledning

Stress och stressrelaterade sjukdomar blir idag allt vanligare. Förut har man förknippat stress samt utbrändhet med vuxna, men idag växer antalet unga som upplever stress. De unga ska ständigt vara uppkopplade på sociala medier, prestera bra i skolan, hemma och på arbetsmarknaden. Det är egentligen alltså inte så konstigt att unga drabbas av stress idag när pressen och kraven som sätts på dem är så stora. Denna ständiga stress kan orsaka att hjärnan och kroppen aldrig får vila ut ordentligt vilket sliter på kroppens reserver och gör att kroppens immunsystem försvagas

Enligt en undersökning från 2013/2014 gjord av WHO:s organisation har unga i Finland relativt god hälsa i jämförelse med andra länder, dock kom det i undersökningen samtidigt fram att de finländska ungdomarna upplever stress i samband med skola, familjen och kompisar (WHO, 2016). En annan studie gjord av the American Psychological Association (APA) från 2013, nämner också att skola och familj är två av de främsta orsakerna till ungas stress. I resultaten av APA:s undersökning visade det sig att tonåringar idag är mer stressade än vuxna. Detta förklarades med att unga är mindre medvetna än vad vuxna är om hurdan inverkan stress kan ha på deras fysiska och mentala hälsa. (Brown University Child & Adolescent Behaviour Letter 2014, 4-5).

Alla känner förstås av stress nu som då och det behöver inte betyda något dåligt, men när man börjar uppleva stress allt oftare kan det bli ett problem. En långvarig stress kan leda till utbrändhet, depression och kronisk trötthet. Det är ett relativt allvarligt problem som dock ofta glöms bort när det kommer till de unga. De unga har inte en färdigt utvecklad stresshanteringsförmåga, de är därför inte lika bra på att hantera stress som de vuxna är. Jag anser därför det är viktigt att de unga uppmärksammas allt mera kring stress och får det stöd och den hjälp de behöver. Därför har jag valt detta ämne för jag vill lyfta fram de ungas åsikter om hur de upplever stress och hur viktigt det är att uppmärksamma deras hälsa och välbefinnande.

Jag vill således få reda på hur det är med unga i högstadieåldern, om de upplever att de är så stressade som tidigare forskning säger. Mörelius (2014, 97) hänvisar till en svensk studie från 2011 där det kom fram att hälsan bland unga i årskurserna 7–9 försämras allt mer. Därför vill jag rikta mig till unga som just börjat högstadiet, eftersom jag anser att detta är en av

många övergångar till det 'vuxna livet' som kan föra med sig mycket stress. Att börja i högstadiet kan innebära många förändringar, saker som nya vänner, mera läxor och mera krav på en själv.

## 2 Syfte och frågeställningar

Mitt syfte med detta lärdomsprov är att undersöka om unga idag anser att de är stressade och vad som är den främsta orsaken. Dessutom vill jag ta reda på hur de unga hanterar sin stress, vissa kan vända sig till en del negativa saker för att dämpa stressen medan andra vänder sig till mera positiva hjälpmedel. Med unga menar jag i min studie unga i högstadiet, som är mellan 13 – 15 år. Min undersökning kommer att basera sig på sjundeklassister.

De mest centrala frågeställningarna i mitt lärdomsprov är:

- Vad är stress och vad kan stress orsaka hos unga?
- Upplever unga idag att de känner sig stressade?
- Hur hanterar de unga sin stress?

Stress är egentligen ett brett område som man kan undersöka från många olika synvinklar. Jag håller mig till att basera denna studie utifrån unga i högstadieåldern, jag tar alltså inte upp något om hur stressen tar sig uttryck bland vuxna eller bland unga som är utanför den åldersgrupp jag valt. Jag försöker även begränsa min användning av medicinska termer eftersom jag främst vill rikta detta lärdomsprov till den sociala branschen och inte göra den så invecklad med medicinska termer och begrepp. Dock tar jag med om hur kroppen påverkas både fysiskt och psykiskt, eftersom jag anser att det är viktigt att få med hur allvarliga skador stress kan leda till.

### 3 Vad är stress?

För att vi ska kunna gå djupare in på hur stress tar sig uttryck hos unga måste vi först veta mera om vad stress egentligen innebär. Därför kommer jag i detta kapitel att gå in på hur och varför stress uppstår och vilka typer av stress det finns.

Begreppet stress kan definieras på många olika sätt beroende på forskare och i vilka situationer man talar om stress. Idag används begreppet stress väldigt flitigt i många vardagliga situationer. Många tänker inte på begreppets egentliga innebörd utan använder det lätt som en ursäkt när man möter på motgångar. (LaRue & Herrman 2008, 375). Det har blivit ett begrepp som man ofta använder för att förklara sin frustration kring bl.a. tidsbrist och pressande situationer. Det är därför sällan det missförstås i människors vardagliga konversationer i dag. Medan de flesta av oss är överens om betydelsen av begreppet stress i vardagen har forskare i sin tur inte samma uppfattning om stress. Forskare definierar begreppet annorlunda och undersöker begreppet ur olika synvinklar. De går begreppet på djupet och lägger in sin egen betydelse kring ordet stress och vad det innebär.

Forskare beskriver stress som en naturlig biologisk reaktion för förändringar eller påfrestningar som kommer från miljön runt omkring oss. Denna naturliga reaktion går långt tillbaka till människans förfäder där stressreaktionen hjälpte dem att överleva. När de ställdes inför hot och faror inriktade sig kroppen på att antingen anfalla eller fly. (Rodhe 1974, 10–11). Idag ser förstås hot och faror annorlunda ut från vad de gjorde förr men kroppens stressreaktion är den samma. Det vill säga att under en påfrestning reagerar kroppen genom att släppa ut ökade mängder av bl.a. stresshormonet adrenalin, vilket gör att blodtrycket stiger, hjärtat börjar slå fortare och andningsrörelserna blir snabbare (Medikon 2009, 133–134), oberoende på hurdana stressorer som utlöser stressen.

Just detta kallade forskaren Hans Selye, den som införde begreppet stress, för det generella adaptationssyndromet. Med detta menade han att människokroppen reagerar på ett likartat sätt inför helt olika stressorer, oberoende på om de är positiva eller negativa, farliga eller ofarliga, verkliga eller inbillade, fysiska eller psykiska. Enligt Selyes forskning består det generella adaptationssyndromet av tre faser vilka är alarmreaktionen, motståndet och utmattningen. Den första fasen, alarmreaktionen, har blivit nämnd i ovanstående stycke. Det är här kroppen utsöndrar ämnen som adrenalin, noradrenalin och kortisol och hjärtslagen ökar osv. Under den andra fasen, motståndet, minskar eller försvinner de flesta av dessa alarmreaktioner.



Istället försöker kroppen anpassa sig till den uppkomna påfrestningen genom att höja kroppens allmänna försvarsnivå. Den tredje fasen, utmattning, uppstår när alarmreaktionerna inte minskar eller försvinner trots kroppens försök på motstånd. Kroppens energireserver tar slut och motståndet avtar. (Assadi & Skansén 2000, 24).

Stress är på så sätt kroppens naturliga svar på olika påfrestningar som den utsätts för. Denna definition av stress är helt värdeneutral vilket betyder att stress varken är något positivt eller negativt. Hans Selye menade att stress blir skadligt först när den pågår under en lång tid utan att kroppen tillåts återhämta sig (Rodhe 1975, 110–111). Som nämnts tidigare kan stressen då i värsta fall framkalla olika psykosomatiska sjukdomar.

### **3.1 Stressorer och stressrespons**

Överallt i den vardagliga miljön finns det sådant som orsakar att vi upplever stress, så kallade stressorer. Man kan säga att en stressor är en situation eller påfrestning som utlöser stress hos en individ. Dessa situationer eller påfrestningar kan vara såväl psykiska, fysiska som sociala. De psykiska stressorerna kan exempelvis vara överväldigande krav, tidspress, oro, faror och hot. Till de fysiska stressorer räknas sådant som sliter hårt på vår kropp som t.ex. skador, kroppsansträngningar, svåra väderleksförhållanden samt ljud som vi uppfattar som störande. Pressen med att alltid vara tillgänglig och alltid behöva umgås med andra kan i sin tur vara en social stressor. Hit kan också höra sociala rädslor. Hur människor reagerar på dessa är helt individuellt, det som vissa upplever som en stressor behöver inte nödvändigtvis vara en stressor för andra. (Medikon 2009, 133–134).

Stressorerna skiljer sig speciellt mellan unga och vuxna eftersom dessa är i olika skeden av livet. Sådant som utlöser stress hos unga behöver inte utlösa stress hos vuxna och tvärtom. Speciellt när barn övergår till tonåren och börjar högstadiet ökar antalet saker som bidrar till att de upplever stress. (Jaffe 1998, 494–496). Enligt LaRue och Herrman (2008, 375–378) är de vanligaste stressorerna bland unga skola, familj och sociala nackdelar så som våld, missbruk och fattigdom inom familjen.

En stressor är alltså en situation som utlöser stress hos en individ. Stressrespons är i sin tur stressreaktionen som hjälper oss att fatta snabba beslut i stressrelaterade situationer. (Fritz 2014, 1). Dessa beslut behöver dock inte alltid vara positiva beslut. Begreppet stressrespons

innebär alltså de känslor, tankar och beteenden som uppstår hos en individ i en stressituation. Dessa reaktioner kan ses som antingen negativa eller positiva. Reaktionerna kan se olika ut beroende på situationen men exempelvis kan hit höra ökad hjärtfrekvens, nervositet, orostankar och att vi börjar tala snabbt och osammanhängande.

### **3.2 Positiv och negativ stress**

När man hör begreppet stress förknippar man det oftast med något negativt, något som man vill försöka undvika. Så behöver det däremot inte alltid vara, stress kan som sagt även vara något positivt. Stressen är människans drivkraft, det som gör att vi för oss framåt. Den bidrar även till att vi möter utmaningar, utvecklas och presterar bättre i en del situationer.

Stress är därför inte bara en reaktion som uppstår när vi utsätts för obehag. Stress uppstår också vid stimulerande situationer där vi anstränger oss och utsöndrar adrenalin (Ellneby 1999, 34). Bland unga kan sådana situationer bl.a. vara en fest som man ser fram emot, en presentation i skolan och tävlingar av olika slag. När man ställs inför påfrestningar som dessa och man vet att man har förmågan att klara av dem upplever man dem som en positiv utmaning. Det är alltså kontrollen vi har över en pressande situation som blir stimulerande och som ökar arbetsglädjen. (Ellneby 1999, 34). Denna typ av stress är vad människan behöver för att kunna möta motgångar.

Den negativa stressen är den stress som uppstår när vi känner att vi tappar kontrollen kring en stressande situation. Lewis (1995, 32–33) menar att vi människor är rädda för att inte kunna ha kontroll över saker och ting vilket leder till att känslan av hjälplöshet överväldigar oss och vi blir stressade. Lewis förklarar att vi såklart gör vad vi kan för att upprätthålla kontrollen men problemet ligger i det att vi gör det på ett felaktigt och ineffektivt sätt. Negativa tankar är ett av dessa ineffektiva sätten. Lindqvist & Billmark (2003, 75–76) presenterar dessa negativa tankar som beroendeframkallande och som ett sätt att fly ifrån en situation. Vi blir vana med att få uppmärksamhet och medlidande av andra genom att uttala våra negativa tankar, vilket leder till att vi utnyttjar detta och har andra att ta hand om situationen som vi upplever som stressande. På så sätt behöver vi inte konfrontera den jobbiga situationen utan flyr istället ifrån den. (Lindqvist & Billmark 2003, 75–76). Att fly är nämligen den vanligaste strategin när det kommer till att handskas med stress. Man tar då

inte tag i problemet utan låter det bara vara vilket i sin tur leder till att stressen ökar. Den positiva och negativa stressen beror egentligen på den grad av kontroll man anser sig ha över en situation. (Lewis 1995, 32–33).

## 4 Stress hos de unga

Stress bland unga är ett viktigt hälsoproblem som blir allt vanligare i dag och som sjunker allt längre ner i åldern. Unga i högstadieåldern går igenom en hel del förändringar, både fysiska, psykiska och sociala, vilka kan påverkas negativt av stress (Fritz 2014, 1). Det är lätt att tro att stress är något endast vuxna lider av vilket ofta resulterar i att barns och ungas upplevelser av problem och händelser underskattas och ej tas på allvar. Det är även svårt att identifiera stress hos unga eftersom den kan ta sig så många olika uttryck och kan bero på många olika saker. (Ellneby 1999, 16–17). Därför är det viktigt att ta ungas ändrade beteenden i beaktande så att deras hälsa och välmående uppmärksammas i tid och så att sådant som utlöser stress bland de unga identifieras.

Vi lever idag i ett samhälle där vi fått lära oss att vi är lata när vi inte gör någonting (Lindqvist & Billmark 2003, 34). Både vuxna och barn ska ha fullsatta almanackor, ingen har tid för att bara vara. Föräldrar anmäler sina barn till fotbollsskolor, dans, ridning, m.m. och dessa fritidsaktiviteter håller de flesta barn på med ända upp till unga vuxna år. Detta tillsammans med skola, puberteten och andra aktiviteter gör att de unga aldrig riktigt får pusta ut, det blir helt enkelt mer än vad de klarar av. (Ellneby 1999, 44). Det är därför viktigt att barn och unga tillåts ha lite tråkigt ibland och ha egen tid där de får vara för sig själva, det kan annars orsaka stora problem hos de ungas hälsa.

## 4.1 Konsekvenser och symptom

Att vara stressad är inte farligt i sig men när stressen blir långvarig kan den som sagt orsaka problem. Människans stresssystem är avpassat för kortvariga reaktioner och behöver därför tid att återgå till viloläge och återhämta sig. När människor är stressade utsöndrar kroppen adrenalin, noradrenalin och kortisol. Långvarigt förhöjda nivåer av dessa leder till ökad risk för hjärtinfarkt och hjärtrytmrubbningar, högre blodsockervärden samt att delar av hjärnan och hjärnans celler tar skada. Även vissa psykiska störningar har ett nära samband med stress. Depression, ångest och psykoser är några av dem. En långvarig stress är därför ett risktillstånd för både kroppslig och psykisk hälsa. (Medikon 2009, 133–134).

### 4.1.1 Konsekvenser av stress

Depression, utbrändhet och ångest är saker som de unga kan drabbas av till följd av stress. Detta beror på att de ungas resurser inte räcker till när det kommer till att hantera stressen. De blir nedstämda och känner att de inte klarar av vardagen vilket i värsta fall kan resultera i självska debeteenden och att de begår självmord. (Mörelius 2014, 96).

Något annat som stressen kan bidra till är att unga börjar dricka alkohol, röka och ta droger i hopp om att dämpa stressen eller ångesten (Mörelius 2014, 96). Dessa substanser är sådana som bidrar till en kortvarig tillfredsställelse hos individen och som på så sätt blir ett vanligt sätt för de unga att fly ifrån stressen (Theorell 2012, 145–146).

Ätstörningar som självsvalt eller hetsätning är också en vanlig följd av stress, särskilt bland unga flickor. Dock visar undersökningar att ätstörningar även drabbar många pojkar idag. Detta beror ofta på de kroppsideal som framställs av sociala medier och de krav som sätts på de unga i både skolan och arbetsmarknaden. (Theorell 2012, 146). De unga kan alltså börja söka sig till överdriven träning, börja äta väldigt mycket, väldigt lite eller inget alls för att försöka dämpa eller fly från stressen (Mörelius 2014, 96).

### 4.1.2 Symptom på stress

Stressrelaterade symptom hos unga kan vara väldigt många och många av dessa kan även vara symptom på andra problem och sjukdomar vilket gör det svårt att som vuxen identifiera dem. Därför är det viktigt att undersöka symptomen innan de bedöms vara relaterade till stress. Huvudvärk, magsmärtor, förstoppning, koncentrationssvårigheter, sömnproblem, ångest, oklara smärtor och aggressivitet är alla några av de vanligaste symptomen. (Mörelius 2014, 81). Andra symptom kan också vara bitskador på läppar och insidan av kinderna (Ellneby 1999, 69), att den unga stänger ute alla omkring sig och börjar spendera allt mindre tid tillsammans med andra människor och att den unga blir mer känslig och gråter oftare (Fritz 2014, 1).

Symptomen kan förstås skilja sig väldigt mycket beroende på individen. Vanliga symptom som visas hos vissa behöver inte nödvändigtvis vara symptom hos andra. Det är t.ex. vanligt med sömnsvårigheter hos många, dock kan unga även visa symptom på stress genom att sova väldigt mycket. Skolk och ointresse för skolarbete kan också vara vanliga symptom men samtidigt finns det även unga som flyr in i läxor och arbetar överdrivet. (Ellneby 1999, 72).

## 4.2 Krav som stressor

Det ställs idag allt mer krav på unga både i skola, arbetsplatser, inom fritidsaktiviteter och även inom familjen. Dessa krav och förväntningar som ställs på de unga är oftast för höga och felaktiga med tanke på de ungas prestations- och anpassningsförmåga. Hos många unga uppstår därför känslan av att de inte kan leva upp till dessa förväntningar och att de inte hinner med allt vilket ofta leder till stress. (Ellneby 1999, 15–16). Aaltonen m.fl. (2003, 253–254) nämner också detta och förklarar att unga även kan sätta egna krav på sig själva. Detta tillsammans med andra krav blir helt enkelt för mycket för de unga att klara av.

### **4.2.1 Krav i skolan**

Skolan är en miljö som har stor betydelse för ungas utveckling och hälsa, ändå visar många undersökningar att skolan är den främsta orsaken till att unga upplever stress (Mörelius 2014, 97). LaRue och Herrman (2008, 375–376) nämner en undersökning där skolan var en av de saker som unga ansåg vara stressande. Orsaken till detta visade sig vara det stora antalet läxor som gavs, prov och själva skolupplevelsen i sig.

Skolan bygger på kontroll över de unga och är en plats där ungas kunskaper utvärderas, vilket kan leda till konkurrens bland eleverna och att eleverna strävar efter att få högsta betyg. Detta tillsammans med de ökade prestationskraven och den begränsade rörelsefriheten i skolan gör att många kan känna sig pressade och helt enkelt tappar orken och motivationen. (Ellneby 1999, 59). Undersökningen som gjordes av WHO från 2013/2014 visade att omkring 48% av flickor och 44% av pojkar bland trettonåringar i Finland upplever sig vara pressade över skolarbetet som ges till dem. Bland femtonåringarna var procentantalet lite högre, 65% respektive 54%. Det visade sig även att de finländska trettonåringarna var bland dem som gillade skolan minst. (WHO 2016, 51–53, 59–61).

### **4.2.2 Föräldrars krav på de unga**

Föräldrar vill väl och är måna om att barn och unga ska få så mycket stimulans som de bara kan men samtidigt visar många undersökningar att det är just familjen och hemmiljön som är en av de främsta orsakerna till de ungas stress. Allt från familjens krav på de unga till att de unga oroar sig över familjens välmående visar sig vara vanliga stressorer. (LaRue, Herrman 2008, 376)

Orsakerna till att föräldrarna stressar sina barn kan vara många men för att ta fasta på några exempel kan det t.ex. vara att föräldrarna själva är stressade vilket smittar av sig på de unga, föräldrarna är oroliga och rädda för barnets hälsa och framtid vilket gör att de ställer krav på de unga som är bortom deras förmåga eller att föräldern lägger för stort ansvar på sin tonåring. (Ellneby 1999, 44, 98–99).

### 4.2.3 De ungas egna krav

Det är inte enbart skolmiljön och föräldrarnas krav som fungerar som stressorer för de unga, utan det är även de krav som de unga har på sig själva. Unga strävar ofta efter att vara bäst och snyggast och att ha förmågan att överträffa sig själva. Detta är förknippat med en hög status och visar alla andra i omgivningen att man är någon. Här har speciellt de sociala medierna en stor inverkan på de unga och deras uppfattningar om sig själva eftersom dessa olika medier gör det lätt för unga att uttrycka sina åsikter och att jämföra sig med andra. (Mörelius 2014, 97–98). Detta bidrar bl.a. till att de ungas krav på det egna utseendet börjar spela allt större roll. Speciellt flickor börjar lägga allt större uppmärksamhet kring sina kroppar och sitt utseende. De kan börja äta allt mindre eller träna överdrivet för att uppnå den ideala kroppen. (Aaltonen, m.fl. 2003, 134).

### 4.2.4 Framtidskrav

De unga bekymrar sig också ofta för saker i förhand, sådant som ska ske i framtiden. Dessa tankar kan vara distraherande och gör så att de unga har svårt att koncentrera sig på sådant de håller på med. (Aaltonen, m.fl. 2003, 254).

Framtiden är alltså en skrämmande sak som många unga känner sig pressade över. De förväntas ha en plan på vad de vill studera efter högstadiet och vad de vill jobba med i framtiden. De ställs inför många valmöjligheter som i det stora hela är positivt men som samtidigt gör att det kan kännas pressande och svårt att göra 'det rätta valet' (Mörelius 2014, 98). Man vill ofta göra ett val som man känner ger en stabil jobbmöjlighet och framtid, men de unga borde inte behöva stressa över sådant redan i högstadiet.

### 4.3 Varför klarar vissa av stress bättre än andra?

Stress ser olika ut för alla och vi har alla olika förmågor och egenskaper för att hantera det som stressar oss. En del upplever inte stress i så hög grad att den skulle vara negativ och för dem är sådant som andra upplever som stressande inte alls så stressframkallande. Olika forskare har forskat kring detta och enligt en amerikansk forskning har stresståliga barn och unga liknande egenskaper som skyddar dem mot stress. (Ellneby 1999, 87).

Bland alla egenskaper pekar den amerikanska forskaren ut fem egenskaper som stresståliga unga har gemensamt. Den första egenskapen är den sociala förmågan hos individen. Detta betyder att den unga trivs i sociala sammanhang med både vuxna och kamrater. Att upprätthålla sociala kontakter är viktigt och utgör en väsentlig del för den ungas identitetsskapande och självförtroende.

Den andra egenskapen är förmågan att göra positiva intryck på andra. Unga med denna förmåga kan, som Ellneby uttrycker det: "[...]förhålla sig på ett sätt så att vuxna tycker om det[...]".

Den tredje och fjärde förmågan går lite in i varandra och handlar om självförtroende och förmågan att inte påverkas. Unga med gott självförtroende har en realistisk syn på sig själva och den egna kapaciteten och låter inte svåra situationer påverka dem, utan ser svårigheter istället som en utmaning. Den unga är också självständig och kan skapa sin egen miljö som passar hens behov och intressen.

Den femte och sista egenskapen är en hög prestationsförmåga. Dessa unga har utvecklat en speciell begåvning. Här är den unga kreativ, påhittig och uthållig och unga med denna förmåga tycker ofta om att skriva, rita, måla och att skaffa sig bra betyg. Ellneby nämner också att stresståliga unga är duktiga på att visa och uttrycka sina känslor, vilket är något som inte alla kan. Allt detta beror förstås på individen och i hurdana förhållanden den unga växt upp i. Vissa barn kan ha några av dessa förmågor men ändå uppleva stress, det är därmed helt individuellt.



## 5 Hantera och motverka stress

Den tillfälliga ”positiva” stressen går oftast över av sig själv, bara kroppen får tid att varva ner. Däremot kan det vara svårt att komma ifrån den negativa och långvariga stressen. Det finns dock många saker man kan ta i beaktande och göra själv för att varva ner och slippa stressen. Det kan vara enkla saker som att motionera, sova, äta ordentligt och spendera tid med vänner och familj. Även musik, böcker, biobesök och andra behagliga aktiviteter kan fungera som avslappnande hjälpmedel. Under den långvariga stressen där kroppen ständigt är på högvarv och blir utmattad är det förstås inte det lättaste att motivera sig själv att göra något, då kan det löna sig att söka professionell hjälp eller ta hjälp av familj och vänner.

### 5.1 Föräldrarna

Jag nämnde tidigare att unga ser föräldrarna som en av orsakerna till sin stress men samtidigt spelar föräldrarna en väldigt viktig roll när det kommer till att hjälpa de unga genom stressen och för att de unga ska må bra och utvecklas positivt. Aaltonen m.fl. (2003, 254) nämner också detta och säger att det stöd och den handledning som ges av de vuxna är väldigt viktigt för unga som visar symptom på stress. Föräldrar har själva varit unga och vet på så sätt vanligtvis bäst vad barnet känner och behöver. Alla unga behöver föräldrar som ger av sin egen tid och sitt engagemang. Det är viktigt att föräldrar finns där för dem så att de unga har någon de kan prata med om sådant som sysselsätter deras tankar. (Ellneby 1999, 97).

Wasserman & Nilunger – Mannerheim (2012, 148–149) menar att närheten ett barn och en ungdom har till sina föräldrar är en viktig faktor för deras utveckling. Genom att föräldrarna uppmärksammar den ungas uppförande och känslor och bygger upp en trygg relation och tillit till den unga, kan det hjälpa den unga att tala ut om sina problem istället för att hålla allt inne. Föräldrarna kan även lära den unga hur man löser problem och uppmuntra till att upprätthålla en god hälsa genom motion, näring och vila. Det är viktigt för föräldrar att också komma ihåg är att lyssna till barnet och att hålla barnets aktiviteter inom en lämplig tidsram. (Fritz 2014, 1–2).

## 5.2 Kompisar

Vänskap bygger på ömsesidiga känslor, samhörighet, identifikation, öppenhet och tillit och har en stor betydelse för ungas personlighets- och identitetsutveckling. Människor är sociala varelser som behöver nära kontakter därför kan avsaknaden av en nära vän ses som traumatisk och påverka en ung persons självkänsla och sociala färdigheter. (Aaltonen m.fl. 2003, 91)

Behovet av närhet och sociala kontakter ökar under ungdomsåren. Detta är en tid när unga vill frigöra sig från föräldrarna. Även om jag tidigare nämnde att föräldrarna kan ge mycket stöd och hjälp vänder sig ofta många unga till vännerna först. Tillsammans med vänner kan unga tala om uppväxten, skolan, det framtida vuxenlivet samt om allt möjligt annat som stressar dem. Kompisar stöder och hjälper varandra och har en stor betydelse när det kommer till att motverka och hantera stressen. (Aaltonen m.fl. 2003, 93).

## 5.3 Fysisk aktivitet

Att fysiska aktiviteter är viktiga för kroppen och vår hälsa är ingen nyhet, det är något man hör lite överallt. Jonsdottir och Börjesson (2013, 175) tar upp det viktiga med detta och nämner att WHO har räknat fysisk inaktivitet som en av de viktigaste riskfaktorerna när det kommer till kroniska sjukdomar. De fortsätter vidare och säger att eftersom människors fysiska aktivitet minskat allt mer har istället belastningen på det psykosociala ökat. Unga som inte rör på sig ofta får svagare muskler och visar på en ”lägre fysisk prestationsförmåga”.

Att motionera är alltså inte bara bra för den fysiska hälsan utan även för den psykiska. Detta är som sagt ingen nyhet i sig men är något som många glömmer bort. Genom motion och andra fysiska aktiviteter kan man lättare hantera och minska stressen (Fritz 2014, 2). Jonsdottir och Börjesson (2013, 178) tar också upp detta och menar att regelbunden motion har en positiv effekt på människors agerande i pressande situationer och bidrar till människors förmåga av att hantera stress. Därför är det viktigt för barn och unga i skolåldern att ha möjlighet till pauser och raster mellan lektionerna i skolan för att kunna hantera

stressen bättre, få igång blodcirkulationen och för att förebygga muskelvärk. I en finsk studie från 2013 har man undersökt detta och kommit fram till att barn och unga som är mer fysiskt aktiva har ett lägre kortisolpåslag än de som rör på sig mindre. (Mörelius 2014, 86–87).

## **5.4 Sömn och avslappning**

Sömn har en viktig betydelse för människans hälsa och utgör en väsentlig del av att kunna hantera och motverka stressen. Det är med hjälp av en god sömn som vi verkligen kan slappna av och låta kroppen återhämta sig. Aaltonen m.fl. menar att det oftast är skolungdomar som lider av sömnbrist. Sömnen är speciellt viktig bland unga eftersom deras kroppar avsöndrar tillväxthormon om nätterna och de behöver ofta stiga upp tidigt om morgnarna för att komma i tid till skolbussen och skolan. De behöver därför mera sömn än vuxna, vilket de ofta har svårt att förstå. Unga vill inte gå och lägga sig tidigt och vill vara ute med kompisar sent på kvällarna. (Aaltonen m.fl. 2003, 141).

Om man är vaken länge och ofta sänks funktionsförmågan och förmågan att fatta beslut. Dessutom kan sömnbrist även leda till att man blir överkänslig och att immunsystemet försämras. (Theorell 2012, 94, 97–98). Sömnbrist påverkar även ungas inlärnings- och prestationsförmåga (Aaltonen m.fl. 2013, 142). Goda sömnvanor är alltså viktiga att upprätthålla när det handlar om att klara av stress.

## **5.5 Kost och näring**

Alla behöver hälsosam mat för att orka och må bra och speciellt viktigt är näringsbehovet hos unga som ännu växer. När vi är stressade och trötta vänder vi oss ofta till ohälsosam mat, så som snabbmat, eftersom kroppen är i behov av att snabbt få energi. Denna mat innehåller inte de nödvändiga näringsämnena kroppen behöver och kan i långsikt orsaka övervikt. (Aaltonen, m.fl. 2003, 133–134).

För att de unga ska må bra måste deras kost vara mångsidig. Här fungerar tallriksmodellen som ett bra exempel på en mångsidig kost. Att äta regelbundet är även viktigt att tänka på så att inte blodsockret sjunker för lågt. (Selin-Patel & Martin 2017). Behovet av mat är dock helt individuellt och beror helt enkelt på den ungas tillväxt, utvecklingsstadium och den fysiska aktiviteten (Aaltonen, m.fl. 2003, 133).

## **5.6 Olika metoder och hjälpmedel**

Det finns en del olika metoder och andra hjälpmedel som man kan använda och ta hjälp av för att antingen lindra eller helt slippa stressen. Många gånger räcker det med att man får hjälp och stöd av föräldrar, någon annan vuxen eller kompisarna. Man måste helt enkelt testa sig fram för att se vilka metoder som fungerar och passar en själv. Dessa olika metoder kan vara inriktade på problemlösning eller på känslor eller också olika aktiviteter. (Aaltonen, m.fl. 2003, 256).

### **5.6.1 Problemlösning som metod**

Denna metod går ut på att hitta lösningar som kan göra den stressande situationen mindre belastande. Lösningen kan innebära att den ursprungliga planen förändras vilket kan kännas frustrerande för de unga beroende på vad det hela handlar om. Men genom att t.ex. göra upp ett nytt studieschema, tala ut med sina kamrater gällande det stressrelaterade problemet eller söka professionell hjälp kan livskvaliteten hos de unga förbättras och de kan lättare uppnå sina mål. Viktigt att tänka på vid probleminriktade metoder är att det lätt kan hända sig att unga använder dem för att fly undan den stressande situationen istället för att verkligen hitta en lösning. Detta kan ge upphov till att de unga utvecklar en tendens att ge upp genast när svåra situationer uppstår. (Aaltonen, m.fl. 2003, 256).

### 5.6.2 Känsломässiga metoder

De känsломässiga metoderna handlar i sin tur om att bekämpa stressen genom att försöka koncentrera sig på annat än det som känns stressande och att helt enkelt försöka se det hela positivt. Att kunna se på livet positivt och genom att ha en god självkänsla kan man också påverka hälsan positivt (McEwen 2013, 95). Hit kan höra att man söker social acceptans hos andra eller att man ägnar sig åt sådant som får en att må bra. Genom detta kan det stressrelaterade problemet kännas mindre, åtminstone för en stund. (Aaltonen, m.fl. 2003, 256–257).

### 5.6.3 Folkhälsan

Folkhälsan publicerade i februari 2017 webbplatsen '*De e lugnt*' för unga och unga vuxna där de behandlar ämnet stress. På hemsidan finns info och tips om stresshantering, återhämtning och vart unga kan vända sig om de behöver mera hjälp och stöd. De unga har på webbplatsen också tillgång att ställa anonyma frågor kring stress och sitt mående och få svar från sakkunniga inom ämnet. Det finns även en Spotify spellista med musik som kan hjälpa en att slappna av, hit kan unga komma med egna rekommendationer på låtar.

Syftet med denna webbplats är att ge unga möjlighet att enkelt hitta information om stress och få svar på sådant de funderar över och där de även kan tillsammans diskutera och dela med sig av egna erfarenheter. Detta är ett bra sätt för de unga att få hjälp på eftersom unga idag spenderar mycket tid på nätet och kanske känner sig bekvämare med att få hjälp utan att behöva träffa någon personligen. (Folkhälsan 2017)

## 6 Metod och tillvägagångssätt

Syftet med denna undersökning var att skapa en översiktsbild och ta reda på om unga idag upplever stress, vad de unga anser bidrar till stressen och vad de själva gör för att hantera den. I detta kapitel kommer jag att presentera hur och varför jag valde den metod som jag använt mig av och hur undersökningen genomfördes.

### 6.1 Val av metod

Jag visste redan från början att jag ville göra en kvantitativ undersökning eftersom jag strävade efter att genom ett stort antal respondenter kunna få ett trovärdigt och mätbart resultat. Jag ansåg att den kvantitativa metoden lämpade sig bäst i detta fall där jag ville skapa en översiktsbild över om stress finns bland unga i högstadiet. Den kvantitativa metoden omvandlar information som man samlat in till siffror och mängder vilket betyder att man efteråt kan utföra statistiska analyser (Holme & Solvang, 1991, 85), vilket jag strävade efter att göra. Enligt Holme och Solvang är det bra att använda sig av kvantitativa metoder om man vill få reda på något specifikt om den grupp som urvalet gäller, vilket i mitt fall är unga. Dessutom kan man utifrån resultaten som fåtts genom enkäten göra säkra jämförelser. Därför ansåg jag att enkätmetoden var mest relevant för att samla in data. På detta sätt kunde jag fokusera på det jag ville undersöka och skapa en statistisk översiktsbild kring resultatet, något som inte skulle varit möjligt med enbart ett fåtal intervjuer. Med hjälp av enkäten som innehåller frågor som kräver fasta svar och som är relevanta till mina frågeställningar fick jag dessutom relevanta svar. Det negativa var dock att jag inte kunde ställa följdfrågor och gå mera in på djupet om ämnet tillsammans med respondenterna, men detta tar jag upp senare i min slutsats.

## 6.2 Urval och undersökningsgrupp

Målgruppen i denna undersökning är 40 högstadiel elever i årskurs sju. Jag ville till en början intervjua klasser i både sjuan, åttan och nian för att kunna jämföra resultaten mellan dessa. Dock kunde högstadiet som ställde upp endast erbjuda två klasser i sjuan. Jag tog först kontakt med ett antal högstadieskolor men många hade redan fullt upp med andra enkäter så de tackade alltså nej. Lyckligtvis kunde slutligen åtminstone ett högstadium ställa upp. Urvalet gjordes genom ett systematiskt urval eftersom jag redan visste till hurdan målgrupp jag ville rikta min undersökning till (Holme & Solvang 1991, 187).

Denna undersökningsgrupp kan också ses som representativ för unga i samma ålder eftersom denna grupp motsvarar en del av befolkningen. Jag ville ha möjlighet att kunna visa resultaten i procentandel vilket skulle visa på om unga i allmänhet är stressade och vad som är orsaken, detta menar Trost (2012, 29) kräver ett representativt urval. Dessvärre är antalet i min undersökningsgrupp en aning för litet för att kunna representera alla unga.

## 6.3 Etiska principer

Att utföra en undersökning har vissa gränser och det finns en del krav och etiska principer som måste tas i beaktande för att skydda deltagarna och deras integritet. Forskningsetiska delegationen (TENK) nämner en del riktlinjer som är viktiga att följa för en god vetenskaplig praxis. Här betonas vikten av att forskningen utförs hederligt, omsorgsfullt och noggrant. Detta tar man i beaktande när det kommer till alla delarna i forskningen, bl.a. dokumenteringen, presentationen, bedömningen och resultaten.

Enligt Patel och Davidson (2003, 69–70) är det väldigt viktigt att upprätthålla anonymitet och konfidentialitet hos deltagarna. Anonymiteten har jag tagit hänsyn till genom att informera rektorn, lärarna och eleverna om att ifyllandet av enkäten sker anonymt och att deltagandet är frivilligt. Eleverna gavs också möjligheten att välja att inte svara på en fråga om de kände att de inte ville. Undersökningen är konfidentiell vilket betyder att jag inte uppger namn på personer, ort eller platsen där undersökningen ägde rum. Allt detta kommer alltså vara helt okänt och kommer inte att avslöjas.

Patel och Davidson (2003, 69–70) betonar även vikten av att förklara för deltagarna vad som är syftet med undersökningen och vad deras svar kommer användas till. Detta gjorde jag i början av lektionen där jag kort förklarade vad undersökningen handlade om och vad jag kommer göra med deras svar.

## 6.4 Enkätens uppbyggnad

Eftersom målgruppen var elever i sjuan försökte jag göra enkäten så lättförståelig som möjligt vilket visade sig vara lite av en utmaning. Det var svårt att veta vilken kunskapsnivå sjundeklassister låg på och om de verkligen visste vad jag menade med begreppet stress. Detta försökte jag lösa genom att berätta kort för dem om vad stress är innan ifyllandet av enkäten tog plats i hopp om att skapa en viss förståelse kring begreppet.

Frågorna i enkäten har jag delat in i fyra olika delar för att underlätta genomgången av dessa. Den första delen tar fasta på hemmiljön och innehåller åtta frågor. Den andra delen behandlar i sin tur skolmiljön och innehåller nio frågor. I den tredje delen undersöks fritiden och innehåller tio frågor, slutligen kommer den fjärde delen som handlar om hantering av stress och som består av fyra frågor.

Enligt Trost (2012, 63) ska man försöka att inte använda sig av krångliga ord eller ordvändningar när man skapar enkäter om man vill ha en hög reliabilitet. Han menar att det är bäst att använda sig av enkla satser som består av begripliga och vanliga ord så att inga missförstånd uppstår. Jag valde därför att använda mig av attitydfrågor i form av en skala från ett till fem där respondenterna tar ställning till i vilken utsträckning de instämmer på ett påstående. Frågorna och påståendena försökte jag formulera på ett så lättförståeligt sätt som möjligt. Jag ställde upp skalorna i form av en intervallskalnivå där endast ändpunkterna är definierade med ”Stämmer inte alls” och ”Stämmer helt”. Trost (2012, 69–71) varnar dock för att använda dessa attitydfrågor för mycket eftersom de ofta tröttar ut respondenten vilket kan leda till att den svarande börjar svara på måfå. Därför inkluderade jag även några öppna frågor och några ja och nej frågor för att skapa lite variation. Öppna frågor är lite av en risk att ha med i enkäter eftersom dessa kan ta tid att svara på och vissa kan låta bli att skriva något alls (Trost 2012, 72), men jag ville ändå ha med några öppna frågor eftersom jag ville ge respondenterna möjligheten att skriva ner sina tankar och åsikter. Trost rekommenderar



att man åtminstone har en öppen fråga som avslutning i enkäten. Denna rekommendation följde jag för att se om respondenterna hade något att tillägga kring begreppet stress, något som jag kanske missat. Allt som allt blev det 34 korta frågor.

## 6.5 Tillvägagångssätt

Enkäten sammanställdes och analyserades i Google drive där svaren automatiskt ställdes upp i procent och diagram. En genomgång av resultaten gjordes ändå för att vara säker på att de stämde. Undersökningen tog plats under två lektioner där jag besökte de två olika klasserna. De båda klasserna bestod sammanlagt av 22 flickor och 17 pojkar, samt en individ som i enkäten kryssade i både pojke och flicka vilket kan tolkas på olika sätt. Eleverna informerades om vem jag var och vad som var syftet med min studie.

Enkäten skickades först till klasslärarna som i sin tur skickade den vidare till eleverna via databasen Wilma. Jag valde att genomföra enkäten på nätet eftersom jag ansåg att det var smidigast och snabbast, inte bara för mig utan även för eleverna. Svaren skickades direkt till mig via nätet vilket gjorde att jag inte behövde oroa mig för att möjligen tappa bort några svarsblanketter. Dessutom behövde jag tack vare detta inte tolka elevernas handstilar i fall de skulle vara när intill oläsliga. Dock tog det hela lite längre än väntat eftersom många elever glömt sina lösenord till Wilma och var tvungna att sköta detta. Bortsett från detta tog det ungefär 10 min för eleverna att svara på enkäten.

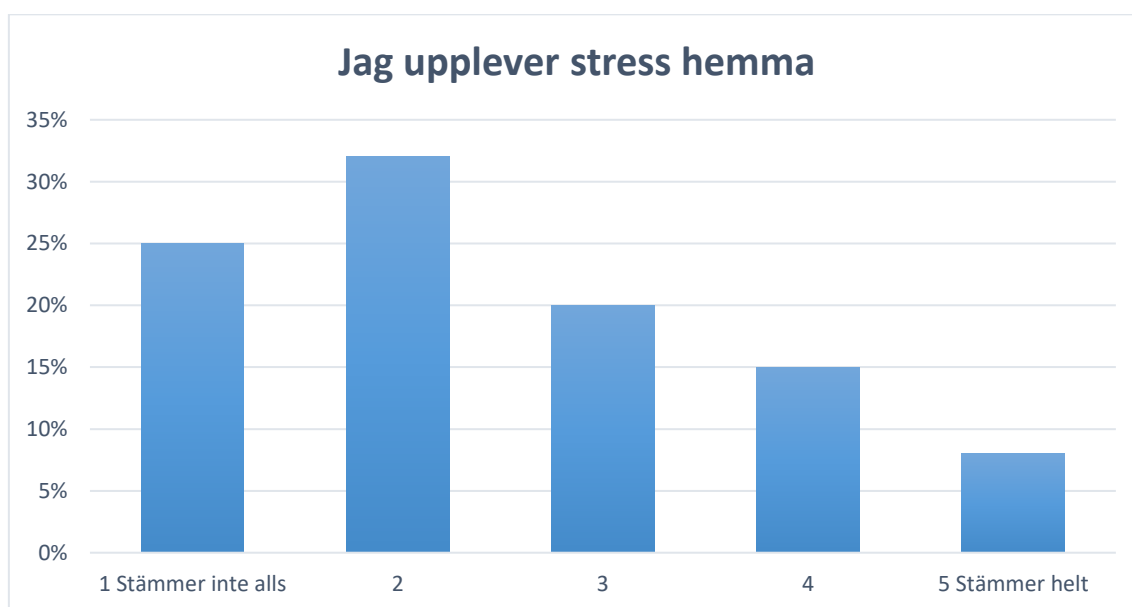
## 7 Resultat

I detta kapitel kommer jag nu att redogöra för svarsresultaten. Resultaten kommer att redovisas i form av tabeller och procentsatser vilket jag anser förtydligar resultaten på bästa sätt. Jag kommer även att skriva ut antalet respondenter efter procentsatserna i form av exempelvis  $n=1$  för att ytterligare förtydliga resultaten, eftersom procenttalen kan vara lite

missvisande i detta fall när antalet respondenter inte var så stort och när några valt att inte svara på vissa frågor.

## 7.1 Upplevelser kring stress i hemmiljön

I den första delen av enkäten som handlade om hemmiljön blev respondenterna presenterade för det första påståendet som löd: *"Jag upplever stress hemma"*. Som jag nämnde tidigare skulle de svara genom en skala från 1 till 5 där ett motsvarade 'Stämmer inte alls' och fem var 'Stämmer helt'. Resultaten visas nedan.



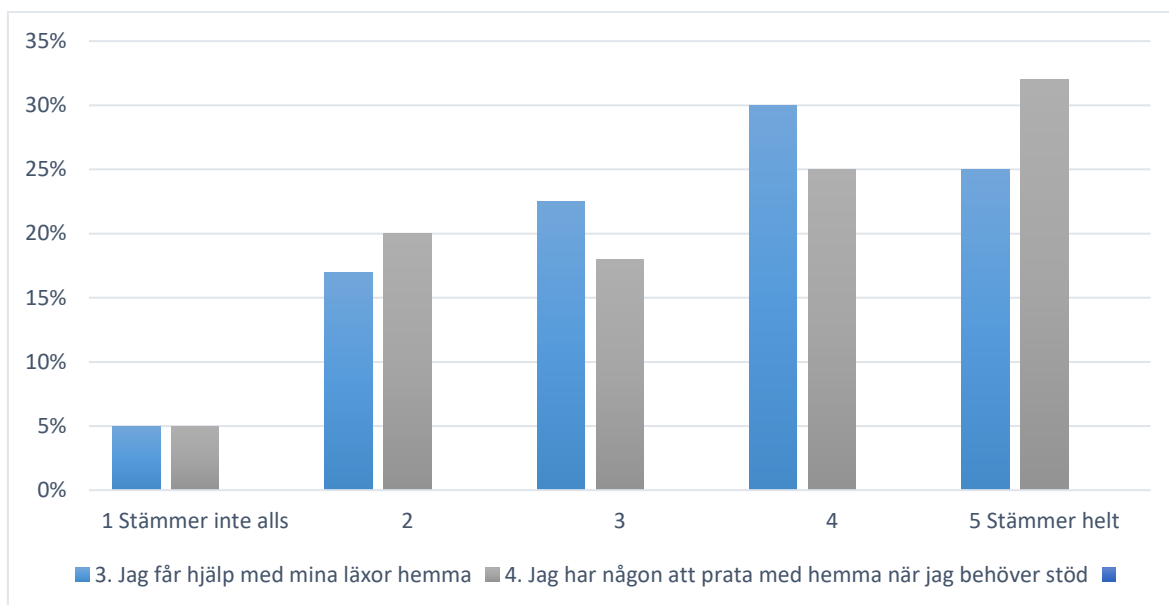
Figur 1. Fördelning av svaren vid påståendet *"Jag upplever stress hemma"*. N=40

Majoriteten av respondenterna, 32 % (n=13), placerade sig på nummer 2 i skalan. 25 % (n=10) kryssade i nummer 1 vilket representerade 'Stämmer inte alls', 20 % (n=8) placerade sig i mitten av skalan på nummer 3 och 15 % (n=6) kryssade i nummer 4 medan 8 % (n=3) kryssade i nummer 5. Här kan man se att största delen av respondenterna inte upplever stress hemma, men det finns ändå ett relativt stort antal som känner att hemmet bidrar till deras stress.

Det andra påståendet var: *"Jag känner mig trött hemma"*. Detta påstående ville jag ha med eftersom trötthet är ett vanligt symptom på stress. Här hade majoriteten av respondenterna, 32 % (n=13), igen placerat sig på nummer 2, 28 % (n=11) kryssade i nummer 3, 20 % (n=8)

kryssade i nummer 4, 15 % (n=6) kryssade i nummer 1 och 5 % (n=2) placerade sig på nummer 5 i skalan.

Påståenden tre och fyra kommer jag att ställa upp nedan i ett diagram. Dessa påståenden handlar om ifall respondenterna får hjälp med sina läxor hemma och om de anser att de har någon att prata med hemma när de behöver stöd. Det är viktigt att i denna ålder ha någon som man kan vända sig till hemma, vare sig det är syskon, föräldrar eller någon annan närstående i hemmet.

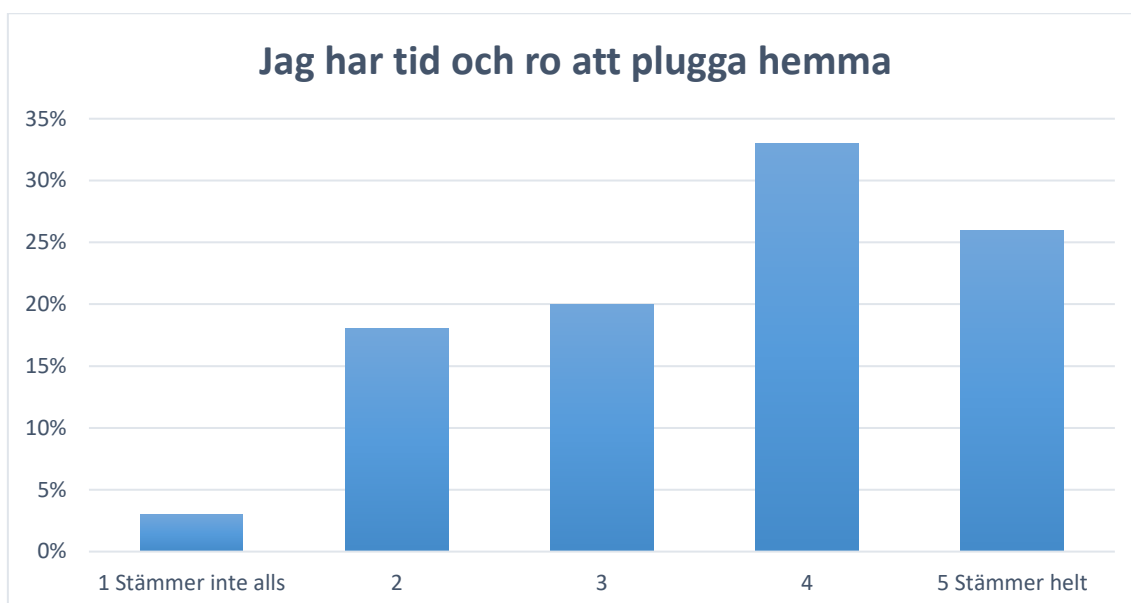


Figur 2. Fördelning av svaren vid påståenden 3-4. N=40.

Som figur 2 visar så upplevde de flesta att de nog får hjälp när det kommer till läxor. Majoriteten, 30 % (n=12), hade kryssat i nummer 4 medan 25 % (n=10) hade kryssat i nummer 5. Av de resterande respondenterna placerade sig 23 % (n=9) på nummer 3, 17 % (n=7) på nummer 2 och 5 % (n=2) på nummer 1.

Liknande resultat visade sig även när det kommer till att ha någon att prata med hemma. 32 % (n=13) av respondenterna upplevde att detta påstående stämde helt in på deras situation och placerade sig alltså på nummer 5 i skalan. 25 % (n=10) kryssade i nummer 4, 20% (n=8) kryssade i nummer 2, 18 % (n=7) kryssade i nummer 3 och 5 % (n=2) kryssade i nummer 1.

Det femte påståendet var: ”Jag har tid och ro att plugga hemma”. Det kan finnas många faktorer som stör pluggandet i hemmet vilket kan upplevas som stressande. Det är viktigt att unga har tillgång till att göra läxorna i en lugn miljö utan tidspress.



Figur 3. Fördelning av svaren vid påståendet "Jag har tid och ro att plugga hemma". N=39

Majoriteten av respondenterna här, 33 % (n=13), kryssade i nummer 4 medan 26 % (n=10) kryssade i nummer 5. Av de resterande respondenterna kryssade 20 % (n=8) i nummer 3 i skalan, 18 % (n=7) kryssade i nummer 2 och 3 % (n=1) kryssade i nummer 1.

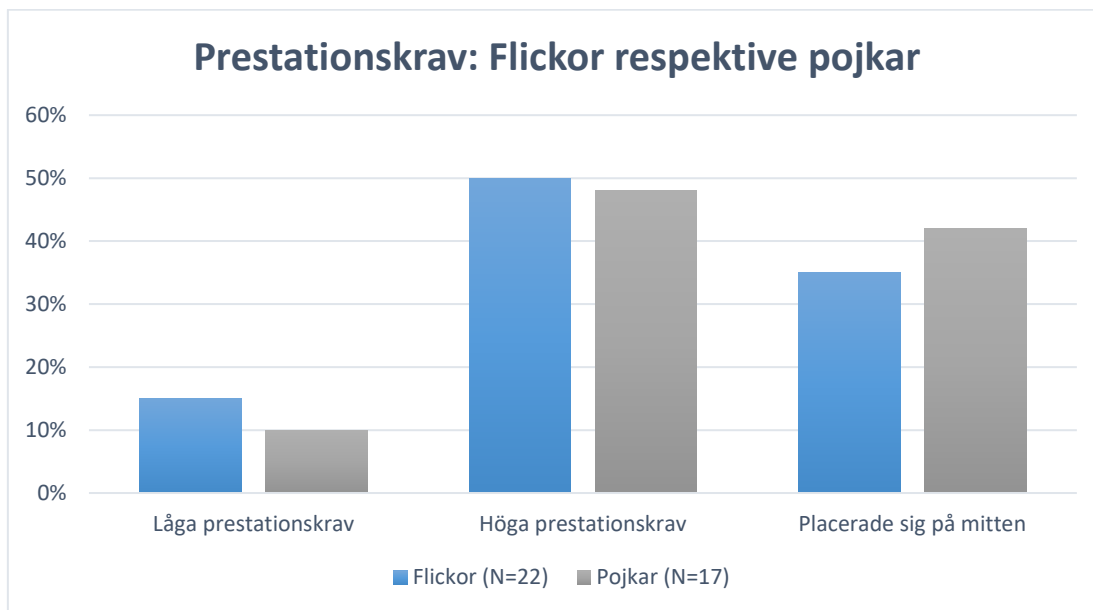
Nästa påstående handlade om hur låga/höga prestationskrav respondenterna har på sig själva. På denna fråga hade två stycken valt att inte svara.



Figur 4. Fördelning av svaren vid påståendet "Mina prestationskrav på mig själv är:". N=38

Här visade det sig att majoriteten hade kryssat i alternativen 3 och 4 på skalan. Av de resterande respondenterna placerade sig 11 % (n=4) på nummer 5 medan 8 % (n=3) kryssade i nummer 1 och 3 % (n=1) kryssade i nummer 2. Här ville jag jämföra hur det såg ut mellan

pojkar och flickor eftersom det ofta sägs att flickor har högre krav på sig själva än vad pojkar har. Så nedan har jag ställt upp ett diagram som visar hur flickor respektive pojkar har svarat.



Figur 5. Fördelning av svaren gällande prestationskrav hos flickor och pojkar. Flickor N=22, Pojkar N=17

Här har jag räknat så att de som kryssat i nummer 4 och 5 på skalan har höga prestationskrav medan de som kryssat i nummer 2 och 1 har låga prestationskrav. Diagrammet visar att både flickor och pojkar har höga prestationskrav på sig själva, dock måste man här komma ihåg att flickorna var större i antalet än vad pojkarna var vilket påverkar jämförelsen. Elva stycken av flickorna kryssade i att de hade höga prestationskrav medan antalet pojkar som kryssat i detta var åtta stycken. Endast en av pojkarna ansåg sig ha låga prestationskrav på sig medan tre stycken flickor hörde till denna grupp. Sju stycken flickor och sju stycken pojkar hade placerat sig i mitten av skalan och en flicka och en pojke hade valt att inte svara på denna fråga. Den respondent som kryssat i sig själv som flicka och pojke placerade sig också i mitten av skalan.

Eftersom jag hade med om de egna prestationskraven ville jag även se hur respondenterna upplevde föräldrarnas prestationskrav på dem, därför handlade alltså det sjunde påståendet om prestationskraven av föräldrarna.



Figur 6. Fördelning av svaren på påståendet "Mina föräldrars prestationskrav på mig är:".  $N=38$

45 % ( $n=17$ ) placerade sig i mitten av skalan på nummer 3, 21 % ( $n=8$ ) kryssade i nummer 5, också 21 % fyllde i nummer 4 och 13 % ( $n=5$ ) kryssade i nummer 2. Ingen hade kryssat i nummer 1 vilket skulle ha betytt att föräldrarnas prestationskrav var låga.

Vid den sista frågan i delen om hemmiljön undersöktes det hur många timmar per natt respondenterna sover under skolveckorna. Denna fråga var en öppen fråga, de fick alltså själva skriva ner timantalen. Här förväntade jag mig att genomsnittet skulle ligga kring sex till sju timmar per natt men resultaten visade att majoriteten av respondenterna sov sju till åtta timmar per natt. Endast tre st. svarade att de sov mellan sex till sju timmar medan resten svarade att de sov allt från sju upp till nio timmar.

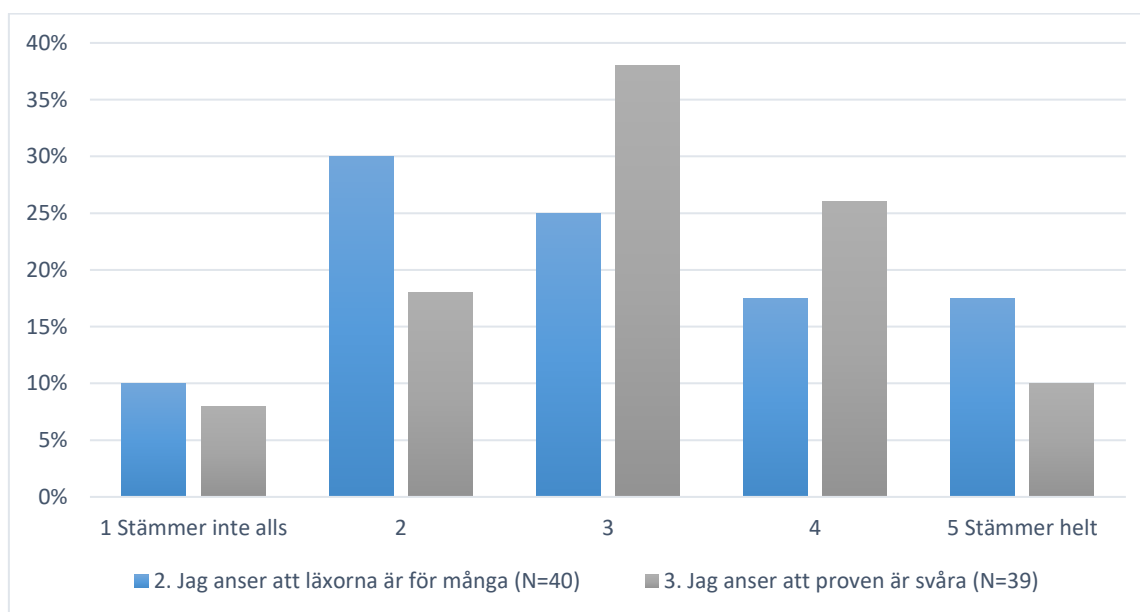
## 7.2 Upplevelser kring stress i skolmiljön

Den andra delen som behandlade skolmiljön inleddes med påståendet om de upplever stress i skolan. 40 % ( $n=16$ ) placerade sig i mitten av skalan på nummer 3, 27 % ( $n=11$ ) placerade sig på nummer 2, 12 % ( $n=5$ ) placerade sig på nummer fyra medan 10 % ( $n=4$ ) placerade sig på nummer fem och det samma antalet gällde vid nummer 1. Nedan är resultaten uppställt i ett diagram.



Figur 7. Fördelning av svaren vid påståendet "Jag upplever stress i skolan". N=40

Påstående två och tre undersökte om respondenterna upplevde att läxorna som ges i skolan är för många och om de anser att proven är svåra. Detta är två vanliga saker som brukar bidra till stress hos elever i skolan.



Figur 8. Fördelning av svaren vid påståenden 2-3. N=40/N=39

När det kom till respondenternas åsikt om läxorna är för många placerade sig 30 % (n=12) på nummer 2 i skalan vilket tyder på att de flesta inte höll med på detta påstående. 25 % (n=10) kryssade i nummer 3, 18 % (n=7) kryssade i nummer 5, också 18 % kryssade i nummer 4 och 10 % (n=4) kryssade i nummer 1. Det tredje påståendet handlade om provens svårighetsgrad, respondenterna skulle alltså fylla i om de upplevde att proven i skolan är svåra. På denna fråga hade en person valt att inte svara. 38 % (n=15) kryssade i nummer 3

på skalan, 25 % (n=10) kryssade i nummer 4, 17 % (n=7) kryssade i nummer 2, 10 % (n=4) kryssade i nummer fem och 7 % kryssade i nummer 1 på skalan.

Eftersom jag tidigare i delen om hemmiljön frågade respondenterna om de upplevde att de kunde vända sig till någon i hemmet när de funderade på något och om de upplevde att föräldrarnas prestationskrav var låga eller höga, ville jag även se om de ansåg att de kunde vända sig till lärarna och vad lärarnas prestationskrav på dem var. Därför handlade fjärde frågan om de kände att de kunde vända sig till lärarna när de ville prata om något och femte frågan behandlade lärarnas prestationskrav.



Figur 9. Fördelning av svaren vid påståendet "Jag kan vända mig till lärare när jag funderar på något". N=40

Vid detta påstående kryssade 37 % (n=15) i nummer 3 på skalan. 28 % (n=11) kryssade i nummer 2, 22 % (n=9) kryssade i nummer 4, 8 % (n=3) kryssade i nummer 1 och 5 % (n=2) ansåg att påståendet stämde helt överens med hur de kände.

Vid det femte påståendet var det en respondent som valt att inte svara. Här var det ingen som hade kryssat i nummer 1 på skalan som motsvarade att lärares prestationskrav på dem var låga, vilket var det samma vid frågan om föräldrars prestationskrav.





Figur 10. Fördelning av svaren vid påståendet "Jag anser att lärares prestationskrav på mig är:". N=39

Majoriteten av respondenterna, 46 % (n=18), hade placerat sig i mitten av skalan, 38 % (n=15) hade i sin tur kryssat i nummer 4 medan 7 % (n=3) kryssade i nummer två och 7 % kryssade i nummer 5. Resultaten visar att rätt så många upplever att lärare har höga prestationskrav på dem.

Det sjätte påståendet undersökte om respondenterna har kompisar som de kan vända sig till när de behöver stöd. De flesta kryssade här i nummer 5 på skalan, hela 41 % (n=16), vilket visade att de flesta har kompisar som de kan prata med. Vid nummer 4 på skalan hade 33 % (n=13) placerat sig. 13 % (n=5) kryssade i nummer 2, 10 % (n=4) kryssade i nummer 3 och 3 % (n=1) kryssade i nummer 1.

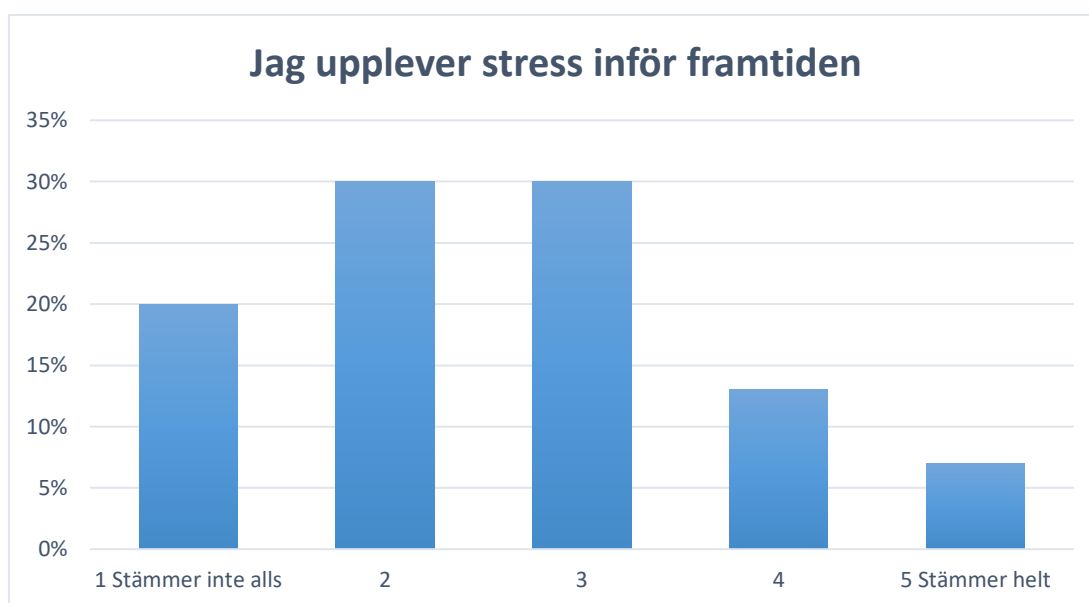


Figur 11. Fördelning av svaren vid påståendet "Jag har kompisar som jag kan vända mig till när jag behöver stöd". N=39

Påstående sju och åtta handlade om respondenterna hade besökt skolhälsovårdaren på grund av stress och oro och om de ansåg att det var svårt att besöka hälsovårdaren. Dessa frågor var i form av ja och nej frågor. På frågan om de hade besökt skolhälsovårdaren svarade största delen nej, hela 90 % (n=36), medan 10 % (n=4) svarade ja. Vid fråga åtta som handlade om de tyckte det var svårt att besöka skolhälsovårdaren svarade igen största delen nej, 97 % (n=39). Endast 3 % (n=1) svarade ja. Jag hade även en följdfråga i form av en öppen fråga till fråga åtta där jag riktade mig till de som svarade ja. Där ville jag veta varför de i så fall tyckte det var svårt att besöka skolhälsovårdaren. Ingen hade dock svarat på den frågan.

### 7.3 Upplevelser kring stress på fritiden

Den tredje delen av enkäten handlade om fritiden. Det första påståendet i denna del var om respondenterna kände stress inför framtiden. Av respondenterna hade 30 % (n=12) kryssat i nummer 3 och 30 % kryssat i nummer 2 på skalan. 20 % (n=8) kryssade i nummer 1, 12,5 % (n=5) kryssade i nummer 4 och 7,5 % (n=3) kryssade i nummer 5.

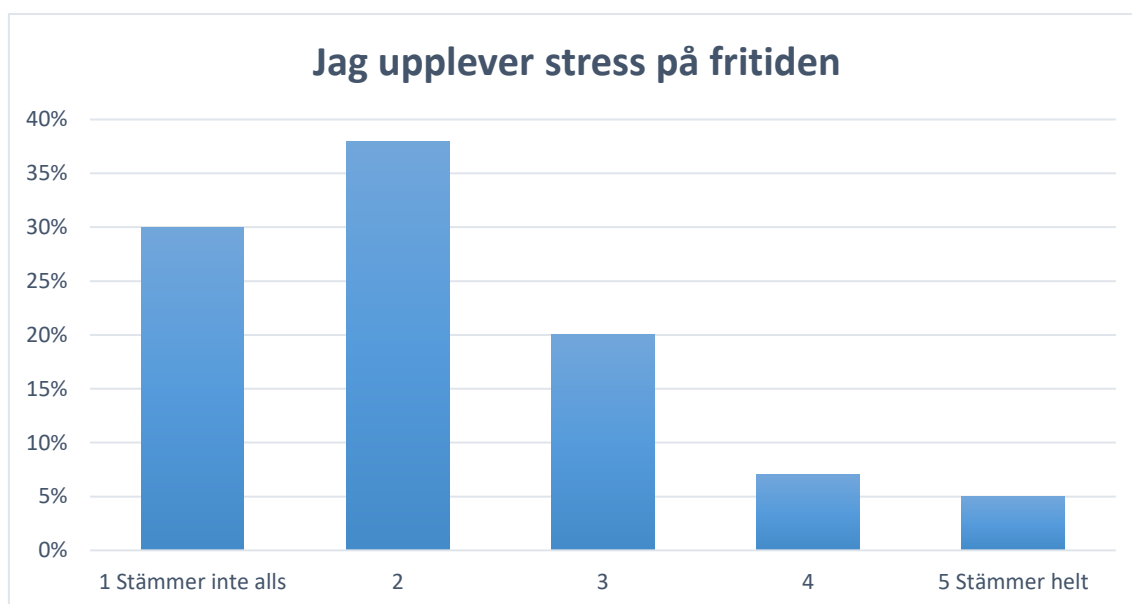


Figur 12. Fördelning av svaren vid påståendet "Jag upplever stress inför framtiden". N=40

Vid detta påstående följde en öppen fråga där respondenterna fick svara på varför de upplevde stress inför framtiden. På denna hade 17 stycken valt att svara. Här hade alla svar en sak gemensamt och det var osäkerheten om hur framtiden kommer att bli. För att ta några

svar som exempel: *"Jag har ingen egentlig plan"*, *"Man vet inte hur framtiden blir"*, *"Vad skall man göra efter högstadiet?"*, *"Vad ska jag ens jobba som när jag blir stor"* och *"Tänk om jag slutar ensam"*. Alla de andra svaren såg i princip likadana ut, de handlade alla om osäkerheten som fanns gällande framtida drömmar och yrken och om deras vitsord räcker till för att uppnå en viss dröm.

Nästa påstående handlade om de upplevde stress på fritiden. Här hade majoriteten på 37,5 % (n=15) placerat sig på nummer 2 på skalan. 30 % (n=12) placerade sig på nummer 1, 20 % (n=8) på nummer 3, 7,5 % (n=3) på nummer 4 och 5 % (n=2) på nummer 5.



Figur 13. Fördelning av svaren vid påståendet *"Jag upplever stress på fritiden"*. N=40

Vid detta påstående hade jag också valt att lägga till en öppen fråga där jag ville veta varför de kände av stress på fritiden. 22 stycken av respondenterna hade valt att svara på denna fråga. Här var det mest hobbyer som skapade stress. Många ansåg också att läxor och prov bidrog till stress på fritiden och en del svarade att träningar kunde vara stressande: *"Jag tränar mycket och har ibland mycket läxor så man har inte så mycket tid att ta det lugnt hemma"*, *"Fotboll, hur jag presterar för att alltid göra så bra som möjligt stressar mig lite"* och *"Att jag har träningar ganska ofta och så måste jag hinna öva till alla prov och göra läxor, vara med kompisar och hjälpa till hemma"*.

Vid det fjärde påståendet skulle respondenterna kryssa i på skalan om de upplever det svårt att balansera tiden mellan kompisar, intressen och skoluppgifter. 35 % (n=14) av respondenterna kryssade i nummer 2 och kände alltså att det inte var så svårt att balansera tiden. 22,5 % (n=9) kryssade i nummer 3, 17,5 % (n=7) kryssade i nummer 4, 15 % (n=6) kryssade i nummer 5 och 10 % (n=4) kryssade i nummer 1.



Figur 14. Fördelning av svaren vid påståendet "Jag upplever det svårt att balansera tiden mellan kompisar/intressen/skoluppgifter".  $N=40$

De fem följande frågorna var i form av ja och nej frågor. Resultaten av de tre första ställer jag nedan upp i cirkeldiagram. Den första frågan var om respondenterna ansåg att det var viktigt att hinna med allt.



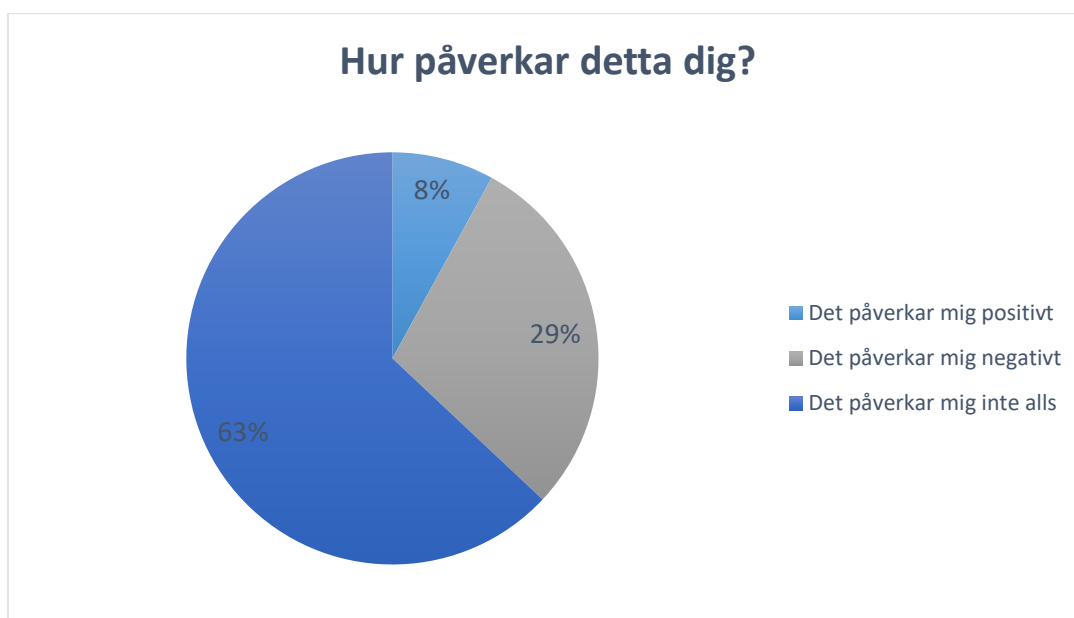
Figur 15. Fördelning av svaren vid frågan "Är det viktigt för dig att hinna med allt".  $N=40$

Majoriteten på 70 % ( $n=28$ ) svarade ja på denna fråga och ansåg alltså det vara viktigt att hinna med allt. De som svarade nej på frågan låg på 30 % ( $n=12$ ).



Figur 16. Fördelning av svaren vid frågan "Jämför du dig själv med dina kompisar och deras liv". N=40

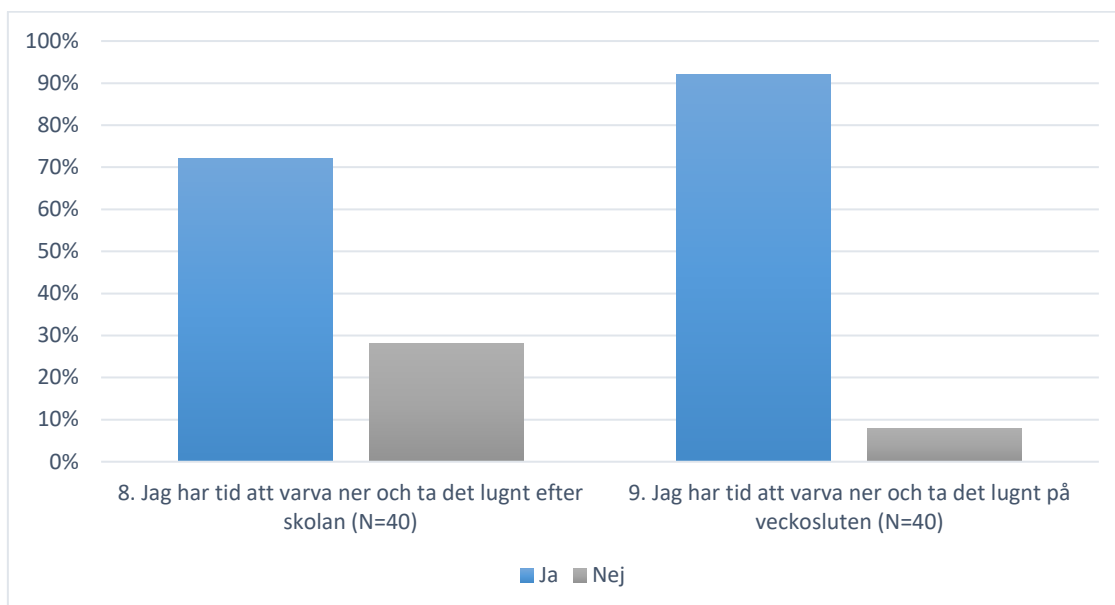
Vid påstående sex som undersökte respondenternas åsikter kring om de jämför sig med vänner och deras liv var resultatet på svaren rätt så lika. 53 % (n=21) svarade nej på frågan medan 47 % (n=19) kände att de nog jämförde sig med andra och svarade alltså ja. Till denna fråga ville jag även veta hur respondenterna påverkades av detta, därför frågade jag också om de ansåg att de påverkades positivt, negativt eller inte alls av det faktum att de jämför sig med sina vänner.



Figur 17. Fördelning av svaren vid frågan "Hur påverkar detta dig". N=38

De flesta, 63 % (n=24), ansåg att de inte alls påverkades av detta medan 29 % (n=11) svarade att de påverkades negativt och 8 % (n=3) svarade att de påverkades positivt.

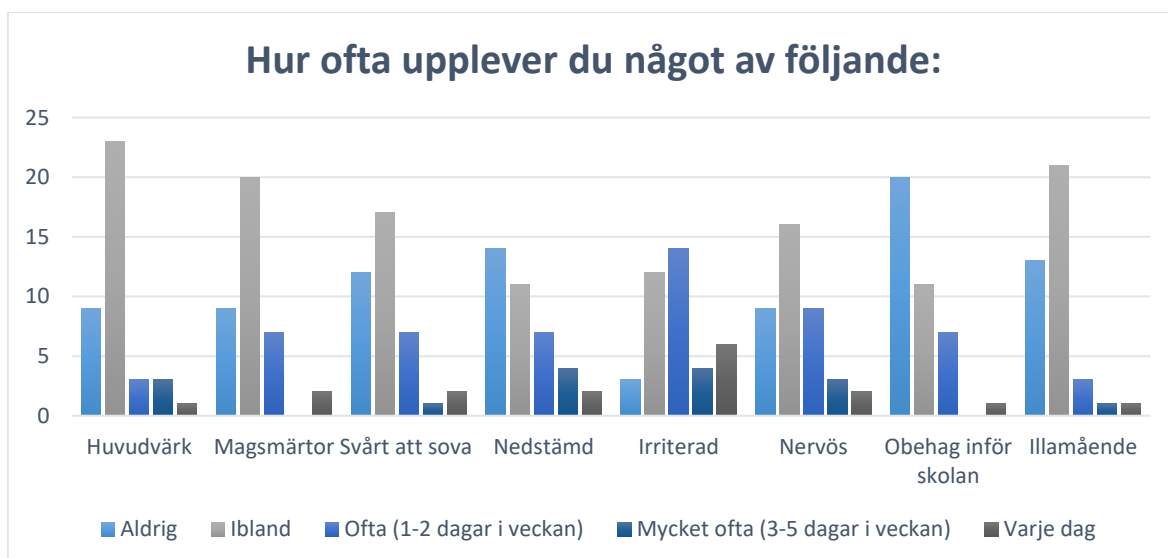
Fråga åtta och nio var som sagt även de ja och nej frågor. Dessa frågor handlade om respondenterna hade tid att varva ner och ta det lugnt efter skolan och på veckosluten.



Figur 18. Fördelning av svaren vid påståenden 8-9. N=40/N=40

På frågan om de hade tid att varva ner efter skolan svarade 72 % (n=29) ja och 28 % (n=11) svarade nej. På frågan om de hade tid att varva ner på veckosluten svarade nästan alla ja. Majoriteten låg på 92 % (n=37) medan endast 8 % (n=3) svarade nej och ansåg alltså att de inte hade tid att ta det lugnt på veckosluten.

Den sista frågan i delen om fritiden var en fråga där de skulle fylla i hur ofta de kände av vissa symptom. Alternativen i denna fråga är aldrig, ibland, ofta, mycket ofta och varje dag. Resultaten ställer jag upp i en tabell nedan. Alla dessa symptom kan vara tecken på stress men kan också tyda på många andra faktorer.



Statistiken på dessa symptom skiljer sig rätt så mycket mellan varandra. Alternativet ”ibland” är det alternativ som valts mest överlag. Detta alternativ är dock svårt att tolka eftersom uttrycket kan betyda olika för olika personer, vissa kanske upplever att ”ibland” är några gånger per månad eller veckor medan andra kan tycka att det är några gånger i året. Känslan av att vara irriterad var det alternativ där antalet var rätt så jämt fördelat, där kände hela sex stycken att de kände av irritation varje dag. Fyra stycken kände sig irriterade mycket ofta, 14 stycken fyllde i ofta, 12 stycken fyllde i ibland och endast tre stycken fyllde i aldrig. I och med detta diagram kan man se att det är många som fyllt i alternativen ibland, ofta och mycket ofta vilket tyder på att dessa symptom är rätt så vanliga bland eleverna. Många har dock också kryssat i alternativet aldrig på de flesta symptom vilket är positivt.

## 7.4 Hantering av stress

Den fjärde och sista delen av enkäten handlar om hur respondenterna hanterar sin stress. Tre av dessa frågor är i denna del i form av öppna frågor medan en fråga är en ja och nej fråga. I den första frågan ville jag veta hur respondenterna själva gör för att varva ner när de känner sig stressade. Här har tre stycken valt att inte svara. Det sociala mediet Youtube verkar här ha en viktig roll för respondenterna. Elva stycken av respondenterna nämner Youtube, mobilen eller datorn som det som de vänder sig till när de är stressade. Åtta stycken svarade att de lägger sig i sängen och tar det lugnt en stund och lyssnar på musik och tre stycken nämnde att de vänder sig till sina hundar för att slappna av. De andra svaren var alla olika där vissa svarade att de inte gjorde något speciellt egentligen, andra nämnde mamma och vänner som de vänder sig till för att hantera stressen och några svarade att de *”Tar stora andetag”*, *”Skriker jätte super högt”* och *”Gör det jag är stressad över”*. En respondent svarade även *”Think about suicide”* men om detta är ett seriöst svar eller inte är svårt att säga i detta fall.

Den andra frågan undersökte till vem respondenterna ofta vänder sig till när de är stressade. Fem stycken av respondenterna hade valt att inte svara på denna fråga. Majoriteten, elva stycken, svarade att de inte vände sig till någon. Tio stycken vände sig till sina kompisar, sju stycken svarade att de vände sig till familjen, speciellt mamma, och fem stycken vände sig till sig själva. Andra svar var att en vände sig till sin hund och en vände sig till sin flickvän.

Det finns ju en del metoder man kan ta hjälp av vid stress men det är inte alltid att unga känner till dessa metoder. Därför ville jag veta om eleverna känner till metoder man kan använda sig av. Denna fråga var i form av en ja och nej fråga och en person hade valt att inte svara på denna. Ungefär hälften av respondenterna, 46 % (n=18), svarade ja och andra hälften, 54 % (n=21) svarade nej. Majoriteten kände alltså inte till metoder, dock var antalet som kände till metoder relativt stor.

Som avslutning på enkäten valde jag igen en öppen fråga där de fick skriva ner egna fria åsikter kring stress. 19 respondenter valde att svara på denna fråga, största delen svarade att de inte hade något att tillägga om ämnet. Fyra stycken skrev dock några korta kommentarer. En undrade t.ex. om det fanns några tips, med detta antar jag att hen menar om det finns tips på hur man hanterar stressen. En annan skrev att: *"Förr så blev jag så stressad att jag slutade ta lektioner i klarinett. Men jag spelar fortfarande hemma då jag har tid"*. Andra svar var: *"Läxor skapar stress"* och *"Jag tror att största delen av stressen man har beror på att man oroar sig för saker i onödan"*.

## 8 Slutdiskussion

Detta slutarbete har gjorts för att ta reda på mera om stress bland unga och för att skapa en överblick över om stress finns bland högstadieelever. Därför gjordes undersökningen bland högstadieelever i årskurs sju. Tidigare forskningar visar att stress sjunker allt längre ner i åldern så jag ville forska kring detta och se om de unga själva upplever att de är stressade. De mest väsentliga frågeställningarna i mitt slutarbete var: vad är stress och vad kan stress orsaka hos unga, upplever unga idag att de känner sig stressade och hur gör de unga för att själva hantera stressen. Efter genomgången av resultaten av min undersökning tillsammans med det som kommit fram i teoridelen kan jag säga att stress finns, men de unga upplever inte nödvändigtvis själva att de är stressade även om de skulle vara det.

I teoridelen anser jag att jag tagit med det mest väsentliga när det kommer till stress bland unga. Jag har inte gått in på hur stress ser ut bland andra åldersgrupper, utan hållit mig till just den åldersgrupp jag ville undersöka. Teorin innehåller allt från vad stress är, olika krav



som utlöser stress hos de unga och hur stressen kan hanteras och motverkas. Det som förvånade mig när jag skrev teorin var hur allvarlig stress egentligen är. Tidigare forskningar hade get mig en liten inblick vad stress kan orsaka, men när jag faktiskt satt ner och själv började forska kring detta fick jag en ny syn på stress överlag. Stress är något man ofta förkastar och inte ser som något som kan skada en. Dock är en långvarig påfrestning väldigt allvarligt, speciellt bland unga som inte är färdigt utvecklade och som inte vet hur stressen hanteras.

Undersökningen gjordes i form av en kvantitativ forskning eftersom jag strävade efter att få en omfattande överblick om stress bland unga. Önskingen var till en början att skicka ut min enkät till klasser i både klass sju, åtta och nio för att se om det fanns vissa skillnader. Tydligt var det dock fel tidpunkt att skicka ut dessa eftersom de högstadieskolor jag kontaktade svarade alla med att de redan hade en massa enkäter att fylla i och hade alltså inte tid med ännu en. Detta ledde till att jag började fundera om lite och undrade ifall jag skulle ändra det hela till en kvalitativ studie. En högstadieskola svarade dock att de kunde erbjuda två klasser i sjunde årskursen vilket gjorde att jag ändå kunde hålla mig till min ursprungliga idé.

Undersökningen gick smidigare än förväntat men jag skulle gärna haft mera tid att förklara för eleverna lite mera kring begreppet stress, men lärarna verkade ha lite bråttom vilket är förståeligt eftersom de var tvungna att offra lite av sina lektioner. Jag fick ändå svar på det jag ville, dock märkte jag på elevernas svar på de öppna frågorna i min enkät att de kanske inte tog det hela så seriöst. Detta förväntade jag mig lite med tanke på deras ålder men jag ångrar inte att jag hade med de öppna frågorna eftersom en del hade givit väldigt bra svar. Det som var lite synd var att många hade valt att inte svara på vissa frågor.

Det första som slog mig när jag gick igenom resultaten var frågan om elevernas prestationskrav på sig själva och hurdana prestationskrav de ansåg deras föräldrar hade på dem. Här hade jag inte förväntat mig att se så många pojkar som ansåg sig ha höga krav på sig. Det är ofta något man förknippar med flickor. Dock vet jag ju inte om de upplever dessa krav som något positivt eller negativt, jag skulle egentligen behövt ha en följdfråga efter detta och kanske också frågat vilka dessa krav är. Jag tyckte även det var intressant att ingen av eleverna ansåg att föräldrarna hade låga krav på dem. En stor del tyckte att föräldrarnas krav är höga vilket jag även lyfte fram i teorin där jag nämnde att föräldrar ofta sätter höga krav på sina barn, sådana krav som barnen inte klarar av att uppfylla. Detta bidrar ofta till de ungas stress. Resultaten av frågan om de upplevde att lärarnas prestationskrav på dem var

låga eller höga visade nästan liknande resultat, där var det ingen som hade kryssat i att lärarna skulle haft låga krav på dem.

Något annat som också förvånade mig lite var sömnvanorna hos eleverna. Våldigt många svarade att de sov från 7-8 timmar per natt och några menade även att de sov 8-9 timmar. Detta ser jag som väldigt positivt eftersom det lätt händer sig i denna ålder att man inte vill lägga sig tidigt och stannar ute med kompisar rätt så sent. Detta nämndes också i teoridelen där det kom fram att en god sömn är viktig för att kunna motverka och hantera stress. Min gissning var att de flesta skulle svara att de sov omkring 6-7 timmar men jag blev positivt överraskad.

I delen om skolmiljön fyllde egentligen nästan alla svarsresultat mina förväntningar. Skolan är en av de främsta orsakerna till ungas stress och så visades det även vara här. Många ansåg att läxorna var många, proven svåra och att lärarna har höga prestationskrav på dem. Dock kom det även fram positiva resultat som visade att de flesta unga hade kompisar som de kan vända sig till när de behöver stöd. Nu i efterhand skulle jag ha velat veta mera kring deras upplevelser i skolan, efter frågan om de upplever stress i skolan skulle jag t.ex. velat haft en öppen fråga för att höra deras åsikter om vad det i så fall är som gör att skolan gör dem stressade.

Framtiden ansågs också vara en faktor som bidrog till stress bland de flesta av eleverna tillsammans med fritiden. Framtiden skapar ofta en viss osäkerhet eftersom man inte kan veta hur något fortskrider och blir. Detta kom därför inte som en överraskning eftersom man själv hade liknande tankar i högstadiet. Det faktum att de inte visste vad de skulle göra efter högstadiet, om deras vitsord räcker till för att komma in i drömskolan och det att de inte hade någon egentlig plan bidrog alla till deras stress. Hit hörde även fritiden som en stressor eftersom en del ansåg att hobbyer, träningar och läxor skapade stress. Unga idag har mycket på gång och hinner inte alltid med, vissa ansåg därför att det var svårt att balansera tiden mellan kompisar, skola och intressen.

Resultaten av frågan om de anser att det är viktigt att hinna med allt visade att mer än hälften svarade ”Ja”. Detta kom igen inte som en överraskning eftersom unga idag har mycket att göra med bl.a. läxor, prov, kompisar och fritidsaktiviteter och de förväntas prestera bra på alla dessa områden. Det är alltså inte svårt att förstå varför de känner att de måste hinna med allt. Jag skulle dock ändå velat höra deras egna åsikter om exakt varför de anser att detta är så viktigt.

För att sammanfatta det hela så kan man kort och gott säga att stress finns bland unga. Resultaten visar att en del unga har höga prestationskrav på sig själva och stressas samtidigt av tankar kring framtiden och att hinna med skoluppgifter, vänner och hobbyer. Det intressanta att lägga märke till här är att på frågorna som frågade rakt på sak om de upplevde stress hemma, i skola och på fritiden så svarade de flesta med att placera sig på den sida av axeln som motsvarade ”Stämmer inte alls”. Samtidigt visade resultaten från de andra frågorna att de upplevde en del stress, speciellt i och med de öppna frågorna. Jag anser att unga i högstadiet borde på mera information kring stress och dess betydelse eftersom jag tror att många unga är stressade men kanske inte känner av det själva. De borde även få veta mera om och lära sig hur man hanterar och motverkar stressen. Undersökningen visade på att många har sina egna sätt på hur de hanterar stressen, vilket är väldigt bra, men samtidigt ville jag se mera av hur de faktiskt tar tag i det problem som bidrar till stressen istället för att bara skjuta det åt sidan.

Slutligen är jag väldigt nöjd med mitt arbete och min undersökning och jag anser att jag fått svar på det jag ville ha svar på. Det finns dock vissa saker jag nu i efterhand skulle ha velat tillägga i min enkät och gjort lite annorlunda, men samtidigt skulle det hela kanske blivit för omfattande och lett till att man tagit sig lite vatten över huvudet. Jag vet i alla fall nu mera om stress bland unga och stress överlag och hur viktigt det är att unga får den hjälp de behöver när de är stressade. Jag är väldigt tacksam över att åtminstone en högstadieskola kunde erbjuda två klasser så jag vill tacka denna skola som bidragit till undersökningen och gjort hela mitt slutarbete möjligt.

## Källförteckning

Aaltonen, M, Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M., 2003. *Ungdomstiden*. Vammala: Utbildningsstyrelsen

Assadi, A. & Skansén J., 2000. *Stresshandboken. Lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur

Brown University Child and Adolescent Behaviour Letter, 2014. *APA annual stress survey finds teens more stressed than adults*. 30(5), s. 4-5.

Ellneby, Y., 1999. *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Bokförlaget Natur och Kultur

Folkhälsan, 2017. *Ny webbplats ger tips om stresshantering för unga*. (Online) <http://www.folkhalsan.fi/startsidea/Aktuellt/newsitems/37822/> [Hämtat: 22.03.2017]

Forskningsetiska delegationen 2012-2014. (Online) [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) [Hämtat: 20.04.2017]

Fritz, G.K., 2014. Managing stress in teens and adolescents: A guide for parents. *The Brown University Child and Adolescent Behaviour Letter*. Vol. 30, s. 1-2

McEwen, B.S., 2013. Stressfaktorers skyddande och skadliga effekter. I: Arnetz, B. & Ekman, R. red. *Stress. Gen, individ, samhälle*. 3:e upplagan. Stockholm: Liber AB

Medikon, 2009. *Stress*. 1a uppl. Band 4. s. 133-134. Bertmarks Förlag AB

Mörelius, E., 2014. *Stress hos barn och ungdom*. Lund: Studentlitteratur

Jaffe, M.L., 1998. *Adolescence*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Jonsdottir, I.H. & Börjesson, M., 2013. Stress och fysisk aktivitet. I: Arnetz, B. & Ekman, R. Red. *Stress. Gen, individ, samhälle*. 3:e upplagan. Stockholm: Liber AB

LaRue, D.E., Herrman, J.W., 2008. Adolescent stress through the eyes of high-risk teens. *CNE. Continuing Nursing Education Series*, 34(5), s. 375-380

Lewis, D.Dr., 1993. *Stoppa Stressen*. Stockholm: Kommentus Förlag AB

Lindqvist, M. & Billmark, S., 2003. *Lär dig leva. Låt inte stress och oro styra ditt liv.* Kalmar: Kalmarsundtryck

Patel, R. & Davidsson, B., 2003. *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* Lund: Studentlitteratur

Rodhe, G. & Österberg, H., 1974. *Barn och stress.* Malmö: Beyronds AB

Selin-Patel, M. & Martin, N., 2017. *De e lugnt.* Folkhälsan. (Online) <http://deelugnt.bloggar.folkhalsan.fi> [Hämtat: 22.03.2017]

Theorell, T., 2012. *Psykosocial miljö och stress.* Lund: Studentlitteratur

World Health Organisation, 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well being. *Health policy for children and adolescents*, nr. 7.

### Stress bland unga

Hej!

Läs instruktionerna innan du börjar tack!

Mitt namn är Charlotta Antfolk och jag går sista året på Socionomutbildningen på yrkeshögskolan Novia i Vasa. Jag skriver just nu mitt examensarbete om ungdomar och stress och skulle vara tacksam för din hjälp.

Syftet med denna undersökningen 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 om det är någon fråga du känner att du inte vill svara på får du hoppa över den frågan.

Det finns 34 stycken frågor. Svartalternativen är till största del i form av en skala från "Stämmer inte alls - Stämmer helt". Det finns även vanliga kryssfrågor och några öppna frågor. Vid frågorna med en skala fyller du i var på skalan du tycker påståendet stämmer bäst överens med hur du känner. Försök att vara så ärlig som möjligt.

Endast ett kryss kan sättas vid varje fråga!

Tack för att du deltar!

Ålder:

---

Kön:

Flicka

Pojke

## Del 1. Hemmiljön

Varje fråga besvaras med endast ETT alternativ.

### 1. Jag upplever stress från familjen

Stämmer inte alls    1    2    3    4    5    Stämmer helt

### 2. Jag känner mig trött hemma

Stämmer inte alls    1    2    3    4    5    Stämmer helt

### 3. Jag får hjälp med mina läxor hemma

Stämmer inte alls    1    2    3    4    5    Stämmer helt

### 4. Jag har någon att prata med hemma när jag behöver stöd

Stämmer inte alls    1    2    3    4    5    Stämmer helt

5. Jag har tid och ro att plugga hemma

Stämmer inte alls    1    2    3    4    5    Stämmer helt

6. Mina prestationskrav på mig själv är:

Låga   1    2    3    4    5    Höga

7. Mina föräldrars prestationskrav på mig är:

Låga   1    2    3    4    5    Höga

8. Hur många timmar per natt sover du under skolveckor?

---

## Del 2. Skolmiljön

1. Jag upplever stress i skolan

Stämmer inte alls    1    2    3    4    5    Stämmer helt

2. Jag anser att läxorna är för många

Stämmer inte alls    1    2    3    4    5    Stämmer helt

3. Jag anser att proven är svåra

Stämmer inte alls    1    2    3    4    5    Stämmer helt



4. Jag kan vända mig till lärare när jag funderar på något

Stämmer inte alls    1    2    3    4    5    Stämmer helt

5. Jag anser att lärares prestationskrav på mig är:

Låga    1    2    3    4    5    Höga

6. Jag har kompisar som jag kan vända mig till när jag behöver stöd

Stämmer inte alls    1    2    3    4    5    Stämmer helt

7. Har du besökt skolhälsovårdaren på grund av stress och oro?

Ja

Nej

8. Tycker du att det är svårt att besöka skolhälsovårdaren?

Ja

Nej

9. Om du svarade Ja på fråga 8. Varför tycker du det är svårt? Är det pinsamt, skrämmande eller är du rädd för att andra ska se dig besöka hälsovårdaren? Berätta kort!

---

---

---

## Del 3. Fritid

### 1. Jag upplever stress inför framtiden

Stämmer inte alls    1       2       3       4       5       Stämmer helt

Varför?

---

---

---

### 2. Jag upplever stress på fritiden

Stämmer inte alls    1       2       3       4       5       Stämmer helt

3. Vad är det som gör att du upplever stress på fritiden? Är det kompisar, hobbyer, pojkvän/flickvän eller annat? Berätta kort med egna ord.

---

---

---

4. Jag upplever det svårt att balansera tiden mellan kompisar/intressen/skoluppgifter

Stämmer inte alls    1       2       3       4       5       Stämmer helt

5. Är det viktigt för dej att hinna med allt?

Ja

Nej

6. Jämför du dig själv med dina kompisar och deras liv?

Ja

Nej

7. Hur påverkar detta dig?

Det påverkar mig positivt

Det påverkar mig negativt

Det påverkar mig inte alls

8. Jag har tid att varva ner och ta det lugnt efter skolan.

Ja

Nej

9. Jag har tid att varva ner och ta det lugnt på veckosluten.

Ja

Nej

10. Hur ofta upplever du något av följande:

|                     | Aldrig | Ibland | Ofta (1-2 dagar i veckan) | Mycket ofta (3-5 dagar i veckan) | Varje dag |
|---------------------|--------|--------|---------------------------|----------------------------------|-----------|
| Huvudvärk           |        |        |                           |                                  |           |
| Magsmärtor          |        |        |                           |                                  |           |
| Svårt att sova      |        |        |                           |                                  |           |
| Nedstämd            |        |        |                           |                                  |           |
| Irriterad           |        |        |                           |                                  |           |
| Nervös              |        |        |                           |                                  |           |
| Obehag inför skolan |        |        |                           |                                  |           |
| Illamående          |        |        |                           |                                  |           |

Del 4. Hantering av stress

1. Hur gör du för att varva ner när du är stressad?

---

---

---

2. Till vem vänder du dig till när du är stressad?

---

---

3. Känner du till metoder som man kan använda sig av vid stress?

Ja

Nej

4. Finns det ännu något du skulle vilja tillägga kring ämnet stress?

---

---

---

Tack för ditt deltagande!