Pojkar och stress
En kvalitativ studie om hur pojkar och fritidsledare diskuterar och tänker om stress hos pojkar

Författare: Annika Olsson & Fanny Sundström
Handledare: Gunilla Lindén
Abstract

The aim of this paper is to examine how boys in grade nine experience and handle stress, to find reasons why stress occur and what help the boys can get to handle stress in a good way. Our supervisor was Gunilla Lindén. In our study we used qualitative interviews to answer these questions. We interviewed four fifteen- to sixteen-year-old boys and two recreation instructors. We also conducted a group interview with the boys. To analyze our material we used the ecology of cognitive development and developmental adolescence in the developmental psychology. Our results show that school is the main reason why the boys were stressed. They had homework and schoolwork and they had to perform well, for their own sake, but also to make their parents proud of them. Another stress factor for the boys was their spare time activities since they felt that they did not have the time for it because school took so much of their time. It was also very important for the boys to perform well in these activities. Their friends had enormous influence on them, and it was very important for them not to stand out too much, e.g. as regards clothes and values. The boys handled stress in different ways. Some of the boys got irritated, others got depressed. Some of the boys took out their anger on material things or siblings.

Keywords: Stress, School, Perform well and Handle stress.
# Innehåll

<table>
<thead>
<tr>
<th>Del</th>
<th>Sidnummer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Förord</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1 Inledning</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1.1 Problemformulering</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1.2 Perspektivval och avgränsningar</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1.3 Syfte</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1.4 Frågeställningar</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1.5 Definition av begreppet stress</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>2 Metod</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>2.1 Metodval</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>2.2 Urvall</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>2.2.1 Enskilda intervjuer</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>2.2.2 Gruppintervju</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>2.3 Genomförande</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>2.3.1 Enskilda intervjuer</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>2.3.3 Gruppintervju</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>2.3.4 Bandspelare</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>2.4 Bearbetning och analys</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>2.4.1 Insamling av data</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>2.4.2 Uppdelning av arbetet</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>2.5 Resultatens tillförlitlighet</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>2.6 Etiska överväganden</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>2.7 Källkritik</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>3 Bakgrund</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>3.1 Vad är stress</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>3.2 Vad framkallar stress?</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>3.3 Hur stort är problemet med psykisk ohälsa bland unga?</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>4 Tidigare forskning</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>5 Teori</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>5.1 Utvecklingsekologiska teorin</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>5.2 Adolescensutveckling</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>5.2.1 Identitetsutveckling under högadolescens</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>6 Redovisning av empiri</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>6.1 Redovisning av enskilda intervjuer med pojkarna</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>6.1.1 Varför uppkommer stress hos pojkarna?</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>6.1.2 Hur påverkas pojkarna av stress?</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>6.1.3 Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>6.2 Redovisning av gruppintervjun</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>6.2.1 Varför uppkommer stress hos pojkarn?</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3 Redovisning av intervjuer med fritidsledarna</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3.1 Varför uppkommer stress hos pojkar?</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3.2 Hur påverkas pojkarna av stress?</td>
<td>37</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3.3 Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?</td>
<td>37</td>
</tr>
<tr>
<td>7 Analys</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>7.1 Analys av pojkarna</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>7.1.1 Varför uppkommer stress hos pojkarn?</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>7.1.2 Hur påverkas pojkarna av stress?</td>
<td>40</td>
</tr>
<tr>
<td>7.1.3 Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?</td>
<td>41</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Förord

Vi vill tacka rektorn och klassföreståndarna för årskurs nio, på skolan där vi genomförde intervjuaena, då dessa gjorde det möjligt för oss att komma i kontakt med pojkarna. Vi vill särskilt tacka de pojkar som ställde upp i vår studie. Vi är framför allt tacksamma för att de var så förstående och beredda att offra sin egen tid, då det var svårt att få ihop gruppintervjun så att det passade alla pojkar tidsmässigt. Vi vill även rikta ett stort tack till fritidsledarna för att de ställde upp med sin tid och kunskap. Det gav ett bra komplement till pojkarnas intervjuer. Vi vill även tacka Gunilla Lindén för handledning under uppsatsens gång.

Vi vill tacka alla övriga som vi kommit i kontakt med under arbetet med uppsatsen, och som har hjälpt oss på vägen. Vi vill tacka Sten-Bertil Olsson för hjälp med upptryckning av uppsatsen.
1 Inledning

1.1 Problemformulering

I Sverige mår de flesta barn och unga bra och trivs med sin tillvaro. Problemet med stress och stressrelaterade sjukdomar blir dock allt vanligare bland barn och unga. De senaste fem åren har användningen av lugnande och antidepressiva medel dubblats bland ungdomar på högstadiet och gymnasiet (http://www.bo.se).


1.2 Perspektivval och avgränsningar

Vi undersökte stress hos pojkar utifrån den utvecklingsekologiska teorin och adolescensutvecklingen vilken ingår i den utvecklingspsykologiska teorin. Vi tror att pojkarnas omgivning och det stadium i utvecklingen som pojkarna befinner sig på påverkar deras situation mycket.

Vi valde att avgränsa oss till pojkar i nionde klass, i en skola i Lund. Elever i nionde klass känner ofta stress eftersom de är på väg till någon ny period i sina liv, gymnasiet, och deras gamla roller håller på att upplösa. Vi valde även att hålla oss till denna åldersgrupp eftersom pojkar i nionde klass är över 15 år. Vi ansåg att det blev smidigare både för oss och för poj-
karna om föräldrarna inte var inblandade. Vi resonerade att alla pojkar kanske inte vill att deras föräldrar skulle veta att de deltog i intervjuerna, pojkarna kanske inte ville oroa sina föräldrar och göra ämnet större än det var.

Andledningen till att vi valde att avgränsa oss till pojkar var för att vi upplever att det uppmärksammas mer om hur flickor mår i media. Vi upplevde att vi hade mer kunskap om hur tonårsflickor mår, dels för att vi själva var tonårsflickor för inte så länge sedan och för att vi har haft mycket kontakt med tonårsflickor.

1.3 Syfte

Syftet med vår uppsats är att ta reda på och fördjupa vår kunskap om hur pojkar i nionde klass och fritidsledare diskuterar och tänker om stress hos pojkar.

1.4 Frågeställningar

- Varför uppkommer stress hos pojkar?
- Hur påverkas pojkarna av stress?
- Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?

1.5 Definition av begreppet stress

Inom medicinen och biologin är begreppet stress en process i kroppen som påverkas och reagerar på olika sätt i olika situationer när den utsätts för påfrestningar. Dessa påfrestningar kan vara fysiska, psykiska och sociala (Levi, 2000).
2 Metod

2.1 Metodval


2.2 Urval


2.2.1 Enskilda intervjuer

Vi har valt att genomföra intervjuer med fyra pojkar i femton till sexton års ålder som går i nionde klass. Vår avsikt, från början, var att genomföra intervjuer med sex stycken pojkar i nionde klass, men då det bara var fyra pojkar som väljde att ställa upp fick vi genomföra intervjuerna med dem. För att kunna besvara våra frågeställningar på ett så utför-

2.2.2 Gruppintervju

Vi har även genomfört en gruppintervju med de pojkar som vi intervjuade enskilt. Eftersom en av pojkarna som vi intervjuat enskilt uteblev vid gruppintervjun, och det var sista tillfället vi hade att genomföra intervjun på grund av tidsbrist, tillfrågade vi en annan pojke från årskurs nio vilken ställde upp. Omkring fem intervjupersoner brukar vara lagom. Det är viktigt att gruppen inte är större än att både intervjuarna och deltagarna kan hantera situationen (Trost, 1997, s. 26).

2.3 Genomförande

För att komma i kontakt med personer att intervjuar skickade vi ett brev till rektorn på skolan där vi beskrev vem vi var och vad vi hade för syfte med vår uppsats. Vi fick lov att komma till skolan och samtala med rektorn. Han gav oss namnen på klassföreståndarna för de tre niondeklasserna på skolan. Vi fick lov att komma ut till klasserna och informera om vår uppsats och fråga om det var någon pojke som var intresserad att ställa upp på en intervju och en gruppintervju. Det var fyra pojkar som var villiga att delta i vår studie.

Vi utformade våra intervjuguider efter öppna frågor. Hade intervjuersonernas svårt att veta vad de skulle svara hjälpte vi dem genom att ge olika exempel. Intervjuguiden till gruppintervjun utformade vi utifrån de svar, som gjorde oss nyfikna och vi ville veta mer om, i de en-
ska intervjuerna. Vi ställde följdfrågor i alla intervjuer, särskilt i gruppintervjun. Intervju-
guiden till fritidsledarna utformades, till viss del, utifrån de svar pojkarna gav.

2.3.1 Enskilda intervjuer
Vi har båda valt att vara närvarande vid intervjuerna, men det är bara den ena av oss som har
ställt frågor och aktivt deltagit i varje intervju. Den andra har suttit vid sidan för att iaktta
kroppsspråk och anteckna stödord. Vi har valt att göra på detta sätt eftersom vi tyckte att det
var viktigt att vi båda fick ta del av den information som kom fram, inför analysarbetet som vi
genomförde gemensamt. På samma gång tror vi att det skulle kunna bli lite jobbigt för intervju-
personen, i den enskilda intervjun, om det var två som intervjuade och den intervjuade var
ensam eftersom intervjupersonen då kunde känna sig underlägsen (Trost, 1997, s. 43 f).

Intervjuerna, med pojkarna, ägde rum i ett klassrum på pojkarnas skola efter skoldagens slut.
Vi satt avskilt men vid två av intervjuerna öppnade vaktmästaren dörren till klassrummet.
Händelserna verkade inte störa intervjupersonerna. Inte heller vi som intervjuare stördes av
dessa. Intervjuerna med fritidsledarna genomfördes på fritidsgården. Under båda dessa inter-
vjuer kom en kollega in. Under den ena intervjun verkade fritidsledaren bli lite störd av av-
brottet, men när kollegan gått kunde intervjun fortsätta som vanligt. Vid den andra intervjun
verkade fritidsledaren inte påverkas av att kollegan kom in i rummet. Däremot tyckte den av
oss som intervjuade att det var ett störande moment. Intervjun fortsatte dock utan problem när
kollegan lämnat rummet.

2.3.3 Gruppintervju
Gruppintervjun ägde rum i en rasthall på pojkarnas skola efter skoldagens slut. Det var poj-
karna som själva föredrog att sitta i soffan i rasthallen framför att sitta i ett klassrum.
När vi intervjuade pojkarna i gruppintervjun var vi båda närvarande och aktiva för att driva
samtalen vidare. När det är en gruppintervju är det många intervjupersoner och det är mycket
olika åsikter och kroppsspråk som kommer fram, därför ansåg vi att det var bra om vi båda
var delaktiga för att kunna följa upp alla trådar och all information (Trost, 1997, s. 27). En av
oss höll i intervjun och ställde frågor utifrån vår intervjuguide. Däremot inflikade vi båda med
följdfrågor vid behov.
Gruppintervjuer ger tillåtelse för interaktion i gruppen, vilken kan ge större kännedom hos den enskilde om dennes egna åsikter och motiv. Gruppintervjuer passar bra när man är intresserad av deltagarnas erfarenheter (Trost, 1997, s. 26 f) och vi var intresserade av att ta del av pojkarnas erfarenheter av stress och att hantera den. Vi var medvetna om att det fanns flera svårigheter med att använda sig av gruppintervjuer, men vi ansåg att de fördelar som vi nämnte tidigare övervägde dessa. En av svårigheterna med gruppintervjuer är att vi inte kan garantera informationen som framkommer vid dem kommer att stanna inom gruppen. Vi kan bara garantera vår tystnadsplikt och inte deltagarnas. En annan svårighet är att de personer som är tystlåtna lätt hamnar i skymundan och att de ”pratglada” dominerar samtalen för mycket. Detta ställer krav på oss som intervjuare att leda samtalen och försöka få alla att vara delaktiga (ibid., s. 25 ff). En ytterligare svårighet är att deltagarna i gruppen lätt påverkas av varandras åsikter och har svårare att stå för sina egentliga egna åsikter. Detta kan dock betraktas som ett resultat i analysen, vilket kan vara en intressant synpunkt (Wibeck, 2000, s. 128).

2.3.4 Bandspelare

2.4 Bearbetning och analys
2.4.1 Insamling av data

2.4.2 Uppdelning av arbetet

2.5 Resultatens tillförlitlighet

2.6 Etiska överväganden


2.7 Källkritik

3 Bakgrund

3.1 Vad är stress


3.2 Vad framkallar stress?


3.3 Hur stort är problemet med psykisk ohälsa bland unga?


Flickor och pojkar 15 år som trivs mycket bra med livet i stort sett nu


15-åringar med psykiska symptom minst en gång i veckan

Av diagrammet framgår att psykiska besvär som nervositet, att känna sig nere, irritation och sömnsvårigheter bland barn i åldern 15, har ökat sedan mitten av 1980-talet. Som exempel
4 Tidigare forskning


aktivitet. En annan orsak till stress var skolan och läxor, vilken både nämndes som en situation som var stressande och som en anledning till att man inte hann koppla av. 55 % av flickorna kände sig stressade och 35 % av pojkarna. Flickorna kände sig alltså mer stressade än pojkarna. Flickorna upplevde oftare psykiska symptom i samband med stress än vad pojkarna gjorde och det var endast flickor som angav fysiska symptom när de berättade hur de upplevde stress. Flickorna ägnade mer tid åt sina fritidsaktiviteter än pojkarna. Flickorna ägnade även mer tid åt läxor och hemarbete medan pojkarna oftare umgicks med kompisar. Generellt sett hade flickorna mer styrd fritid än pojkarna och därmed mindre fri tid. Bland de barn som befinner sig i riskzonen för negativ stress var flickorna överrepresenterade (ibid.).

Thomas Lundberg (2000), distriktsläkare, har genomfört en enkätstudie bland elever i årskurs 1 på gymnasiet. Han har undersökt hur eleverna mår och skillnader mellan könen. Han har kommit fram till att flickor är mer nedstämda än vad pojkar är. Pojkar använder sig mer av alkohol och droger för att hantera dessa känslor. Av de pojkar som känner sig nedstämda är det fler som känner sig ensamma och upplever att de blir mobbade än vad de nedstämda flickorna gör. Hos pojkar som känner sig nedstämda är det vanligt att de har blivit mobbade, medan flickor som känner sig nedstämda oftare har varit mobbare. I denna studie har Lundberg undersökt hur valet av utbildning påverkar pojkarnas mående, men han menar dock att det finns andra faktorer som har större inverkan. Exempel på sådana faktorer kan vara ekonomiska bakgrundsfaktorer, familjens utbildningsnivå och andra socialgruppsfaktorer. Skillnaderna inom gruppen pojkar är i flera fall större än skillnaderna mellan könen (ibid.).


5 Teori

Vi har använt oss av de teoretiska perspektiven utvecklingsekologi och utvecklingspsykologi för att analysera och tolka vår empiri. Inom utvecklingspsykologin har vi valt att avgränsa oss till adolescensutvecklingen, främst högadolescens. Adolescens äger rum i åldern 11 till 25 och är en stor psykisk inre omstruktureringsperiod för den unge (Goldinger, 1999, s. 29). Vi har valt att begränsa oss till högadolescens, vilken inträffar i 14-16-årsåldern, eftersom de pojkar som vår studie bygger på är 15 till 16 år.

5.1 Utvecklingsekologiska teorin


5.2 Adolescensutveckling


Även om tonåringen strävar efter mera oberoende i förhållande till föräldrarna är den starkt beroende av att ha en bas av anknytningsnätverk. Dessa nätverk är viktiga då tonåringarna möter ökande krav på utbildning, arbete, vänkrets och förhållanden (Daniel m.fl., 1999, s. 284). För flera typiska problemfaktorer under adolescensen kommer eventuella problem inte helt plötsligt utan hänger ofta samman med erfarenheter i tidigare åldrar. Därför är anknytningshistoriken viktig för att förstå den unges adolescensbeteende. Inte minst är denna förståelse viktig för den vuxne som vill förstå och hjälpa en ungdom som råkat illa ut (ibid., s. 287). Två gånger under vår uppväxt befinner vi oss i en utvecklingsfas, då vi behöver vara särskilt rustade att släppa föräldrahanden. Den ena inträffar i sex-sjuårsåldern, då vi behöver klara oss själva i det geografiska området kring hemmet som t.ex. på skolgården och den andra är under tonårsutvecklingen. Vi ska då, i förhållande till föräldrar, vänner och samhälle, kunna ta våra egna ställningstaganden. För hela adolescensutvecklingen är det mycket viktigt att ett starkt jag har blivit uppbryggt i latansen, 7 – 12 år, då jaget naturligt försvagas under adolescensen. Det finns likheter mellan adolescensen och småbarnsåren med tanke på dess primitiva utagerande av kraftfull livsenergi. Under adolescensen får psyket åter tillgång till de djupa livskrafterna i form av aggressiv och sexuell energi (Goldinger, 1999, s. 30 ff).

Adolescensutvecklingen skulle kunna liknas vid en bild av hur en båt lämnar land. Båten befinner sig fortfarande på land under preadolescensen. Land står för barndomens trygghet hos föräldrarna. Det är ännu föräldrarna som är de viktiga kärleksobjektken. Båten lastas inför re-

5.2.1 Identitetsutveckling under högadolescens

Erik H. Eriksson var en av föregångarna inom identitetsforskning. För honom var sökandet efter identitet ett lika viktigt grundläggande behov som mat, säkerhet och sexuell tillfredsställdelse är för människan. Utvecklingskonflikten, under tonåren, innefattar identitet i förhållande till identitetsförvirring. Det är svårt att utveckla en stabil identitet under tonårstiden om man inte tidigare löst kriser på ett positivt sätt. Hur den unge hanterar kriser påverkar också hur den som vuxen kommer att lösa kriser. Erikson menar att identitet är en subjektiv upplevelse,


Den unge prövar sin identitet under adolescensen. Hos personer som har en hög självaktning, god uppfattning om sig själv och sitt eget värde, behöver denna prövning inte leda till identi-

Det börjar bli väldigt viktigt med kläder och tonåringarna spenderar mycket tid framför spegeln för att göra sitt utseende vackrare (Schultz Larsen, 1994, s. 149). De inre känslorna av ensamhet upplöses i någon grad, med hjälp av yttre gemenskap. Olika yttre tecken som gemensam klädsel, frisyr, musiksmak, idol, gemensamma fordonsmärken och idrottsgrenar bekräftar gemenskap. Genom de olika yttre tecknen skiljer man sig både från vuxenvärlden och andra ungdomsgäng samt skapar ett revir och en yttre identitet (Goldinger, 1999, s. 100 f).

Självkänslan grundar sig på hur man blir sedd, hur man blir lyssnad på, hur man blir respekt erad och förstådd när man ger uttryck för sina tankar och känslor och inte i att man är bra på något. Dock ökar självkänslan om man är bra på något. Det är vanligt att ungdomar känner sig osäkra på sin identitet. Ungdomar hanterar ofta sin identitetsosäkerhet på två olika sätt. Antingen genom konformitet, man anstränger sig då för att bli som alla andra eller bryter man sig ut ur det vanliga och blir någon som ser annorlunda ut. Det vanligaste sättet, för ungdomar, brukar vara konformitet. Genom de yttre likheterna försöker man att intala sig själv att man är lik alla andra och på så sätt lindras oron och osäkerheten (Goldinger, 1999, s. 102 f). Den unge är mycket beroende av kompisgruppen och det grupptrickey som uppstår, vilket kan vara oerhört starkt och uppta mycket av individens energi. Han är väl medveten om var han befinner sig i kamraternas popularitetsskala. Den unge försöker att bli accepterad, av gruppen, genom att leva upp till dess förväntningar och inte skilja sig för mycket från de övriga medlem-
marna (Schultz Larsen, 1994, s. 156). Är man för annorlunda jämfört med de jämnåriga är det inte ovanligt att man blir retad och därmed får genomgå svåra personliga kriser (ibid., s. 149).
6 Redovisning av empiri

Vi har framställt pojkarnas, gruppintervjuns och fritidsledarnas empiri var för sig. Vi har även valt att dela upp empirin utifrån teman vilka består av våra frågeställningar.

6.1 Redovisning av enskilda intervjuer med pojkarna

6.1.1 Varför uppkommer stress hos pojkar?


Hälften av pojkarna menar att det både är man själv och ens föräldrar som sätter pressen på att man t.ex. ska vara duktig och få bra betyg i skolan. En pojke menar att hans föräldrar inte ökar hans stress, utan snarare i så fall minskar den. En annan pojke tycker att hans föräldrar påverkar att han bli stressad då de ber honom göra en sak som han inte räknat med att behöva göra. Hälften av pojkarna menar att vänerna kan påverka att man känner sig stressad om man t.ex. väljer att umgås med dem istället för att plugga som man egentligen tänkt göra. En av pojkarna menar att han kan känna en viss press över att vänerna kan säga att han ”studar” om han t.ex. inte kommer på fotbollsträningen p.g.a. att han måste plugga. På samma gång menar han att om de säger att han är ett ”stud” så är de ändå inga bra vänner. En pojke hoppar ibland över fotbollsträningen på grund av att han kanske har ett stort prov. Vid nästa träningstillfälle frågar tränaren varför han inte var på träningen sist och när han då berättar att han hade så
mycket i skolan säger tränenaren att han ska strunta i skolan och att han måste komma på träningen.

6.1.2 Hur påverkas pojkarna av stress?

En av pojkarna är inte stressad någon längre period, utan det är just dagarna innan t.ex. ett skolarbete ska vara färdigt. Då har han lite ångest, blir lite nedstämd. ”Man tänker liksom – är det så här det ska va, att man ska ägna hela sitt liv åt skolan å bara lära sig saker, så man får lite ångest.” Han menar vidare att det kan vara svårt att äta, koppla av och syssla med sådana saker som man vanligtvis tycker är roligt om man oroar sig mycket för ett prov och bara tänker på det man borde göra. En av pojkarna är inte glad när han är stressad men han mår ändå inte dåligt. ”Eller så eller det är klart man mår ju bättre om man liksom känner att livet leker eller vad man ska säga men ja man får ju stå ut med det också, med stress och så.” En annan pojke blir lätt irriterad, sur, trött och orolig när han är stressad. Det händer att han får ont i huvudet när han är stressad men han säger på samma gång att det kan bero på att han har lätt för att få migrän. Han menar att en anledning till att han har lätt för att få migrän kanske är att han blir stressad. En av pojkarna säger: ”Jag mår inte så bra tycker jag, jag vet inte ja känner mig liksom dålig bara alltså, blir trött och så, det är väl det.” Han kan få lite ont i huvudet ibland vid stress men det går över ganska fort. Han känner mest att han blir väldigt trött och arg och vill helst lägga sig och vila. En gång när han skulle redovisa något i skolan och nästa dag skulle ha prov kunde han nästan inte sova på natten eftersom han kände att han verkligen inte skulle klara av det på grund av tidsbrist.


Hälften av pojkarna gör inte på något speciellt sätt när de är stressade. En av dessa pojkar säger att han försöker jobba på som vanligt med skolarbetet och att stress uppkommer ganska ofta och är en del av vardagen för honom. Han gör skolarbetet och om han hinner träna han

Hälften av pojkarna har någon gång förstört någon sak för att hantera sin stress. En av dessa pojkar sparkade in några väggar när han var lite yngre och han brukar ta ut sin ilska över skåpen i skolan, genom att bland annat sparka på dem när han är stressad. Den andra pojken har någon gång förstört sin egen dator lite när han verkligen varit på dåligt humör men han har inte förstört något annat. ”Alltså jag har tänkt tanken alltså nu jag klarar inte av det här och har ställt och nästan försökt med något, men nej jag har inte tagit sönder något riktigt hårt.” En annan pojk har aldrig skadat någon sak när han varit stressad. ”Nå jag är inte så mycket för att kasta saker och så, jag är för lugn för det.” En pojke menar att när han har mycket att göra och blir frustrerad över att någonting inte riktigt flyter på som det ska kan det hända att han kastar en sak. ”Det är inte så att jag är helt vild a typ kastar ä så men alltså man liksom
ja jag vet inte kanske ställer sig upp och skriker lite, typ ja gör någon häftig rörelse kanske slår liksom, kanske sparkar i stolen eller någonting.”

De flesta av pojkarna har på något sätt skadat sig själv när de varit stressade, till exempel genom att slå knytnäven i bordet eller träna för hårt. En pojke blir lite nedstämd när han är stressad. ”Om man oroar sig mycket för ett prov kanske man får svårt att äta, eller syssla med sådana saker som man vanligtvis tycker är kul. Det är svårt att koppla av och bara sätta sig och titta på tv, för man tänker bara på det man borde göra”. En annan pojke kan slå sig själv genom att slå knytnäven i bordet när han blir frustrerad. En av pojkarna tränar ibland hårt när han är stressad. Han kan t.ex. tvinga sig själv att göra 25 sit-ups till även om han har väldigt ont i magen och känner att han inte klarar att göra fler. Han menar att han kan få tvångstankar. ”Till exempel innan jag går och lägger, du måste göra 8 armhövningar annars kommer provet imorgon att gå jätte jätte dåligt för du har inte pluggat tillräckligt och så och så kan det bli rätt mycket så jag gör kanske, jag är uppe i kanske 30 armhövningar, men till slut så slutar jag, men det kommer upp lite tvångstankar och så.” Samma pojke menar att han nog aldrig druckit alkohol när han varit stressad men att han kanske någon gång druckit alkohol med kompisar.

6.1.3 Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?


Hälften av pojkarna brukar inte prata så mycket med sina föräldrar om att de är stressade. Den ena av dessa pojkar menar att föräldrarna bara är där och stöttar. Samma pojke tycker att föräldrarna kan hjälpa honom att hantera stressen genom att hjälpa honom med saker så att han inte blir stressad. Den andra menar att han kan få råd av sina föräldrar men om han hade pratat mer med dem om att han var stressad skulle de säkert kunna hjälpa honom mer på något sätt. En annan pojke menar att hans föräldrar ibland hjälper honom att hantera sin stress genom att prata med honom och att ge goda råd. En pojke brukar prata med sin familj när han känner sig stressad men eftersom han har syskon som hela tiden också säger att de har prov och är stressade tror han inte att hans familj tar så allvarligt på det. ”De säger bara att det är bara att plugga, eller så.”

En av pojkarna skulle vilja ha hjälp att hantera stressen genom att ha färre prov och inte gå i skolan lika mycket. Han menar samtidigt att det ändå är det man ska kunna och att högstadiet är obligatoriskt. Han tror att gymnasiet kommer att skilja sig mycket från högstadiet eftersom man på gymnasiet får välja vad man vill göra och inte vill göra. En annan pojke skulle vilja plugga i en bubbelpool för att få hjälp med att hantera sin stress. Samma pojke menar att han nog inte tänker så mycket på stress egentligen, utan ser det mer som något naturligt och som man upplever väldigt ofta. Han menar att han nog mer har lärt sig att acceptera det på något sätt. En pojke menar att det ideala skulle vara om man inte behövde uppleva stress överhuvudtaget. Han tycker att den hjälp han redan får, att prata med en mentor, är bra. En av pojkarna säger att han kanske skulle vilja ha någon som pratar med honom och säger till honom att slappna av. Han skulle bara vilja att någon skulle läsa en historia för honom så att han kommer ner i varv och så att han verkligligen känner att han kan vila, ta det lugnt och inte behöva tänka på att han känner sig stressad.

6.2 Redovisning av gruppintervjun

6.2.1 Varför uppkommer stress hos pojkar?
Pojkarna är överens om att den största anledningen till att de känner sig stressade är skolan. Det är på grund av läxor, prov och arbeten. En stor orsak till stressen i skolan är just det att de måste prester på en viss tid. Det finns deadlines då allt måste vara klart. Pojkarna tycker
ändå att tidspressen är nödvändig, eftersom de tror att de bara skulle skjuta upp allt arbete till sista stund annars. Eftersom pojkarna går i nionde klass är det sista året i grundskolan och de ska vidare till gymnasiet, vilket bidrar till att stressen över skolan ökar. Pojkarna känner stress för att de måste prestera, dels för sin egen skull så att de kommer in på det program på gymnasiet som de vill gå, men även för att föräldrarna ska bli nöjda och stolta över dem.


Utseende


Alla pojkar är överens om att märket på kläder inte spelar någon roll. En av killarna berättar att när han var yngre och gick i sjuan och åttan så brydde han sig om märket på kläderna, men nu struntar han i det och bryr sig bara om hur plagget ser ut. Samma kille resonerar om att det är kul att medvetet inte välja märkeskläder bara för att sticka ut från mängden. En annan pojke berättar att han också brydde sig om märkeskläder i sjuan och åttan, men nu vill han inte ha märkeskläder längre. "Innan, innan brydde jag mig jättemycket om märkeskläder och sånt, innan typ i sjuan åttan. Men sen nu är det mer så att om det är ett par snygga skor som det står Lácoste på, då vill man inte ha dom." Pojkarna menar att märket är obetydligt och att det är hur plagget ser ut som är det viktiga. En av pojkarna menar att det som spelar någon roll är att det är kvalité han köper, eller att han köper det från en känd kedja, bara så att han vet vad han får för pengarna. "Eh, vissa saker måste ju vara märke och man köper ju inte liksom en pikétröja på en bensinmack liksom."

Andra materiella saker är inte heller särskilt viktiga. Pojkarna menar att ingen av dem har det senaste vad gäller telefoner eller datorer. En av pojkarna menar att han har liknande värderingar som han har om märkeskläder. Han brydde sig när han var yngre om att hans mobiltelefon inte var så häftig, men det bryr han sig inte om längre. Pojkarna kommer överens om att så länge mobiltelefonen fungerar, så spelar det ingen roll om den är gammal. En av pojkarna uttrycker att han gärna skulle vilja ha en bra Ipod. Han menar att det är en materiell sak som är väldigt funktionell och att det är bra att ha en Ipod. En av de andra pojkarna tycker att MP3-spelare är lika bra. Pojkarna menar att det gör ingenting om man har en Ipod eller en
MP3-spelare. En av pojkarna anser att det inte är någon som bryr sig om man har de nyaste
materiella sakerna eller ej. En pojke berättar att man kan bli lite retad för sin dator och även
om det kanske inte är allvarligt, så kan det vara ganska jobbigt. ”Din mobil är en tegelsten. Så
kan, dom menar kanske ingenting. Dom bryr sig inte egentligen. Det är inte så att det är seri-
ös mobbing….Men alltså det är ändå en kommentar alltså som liksom är helt onödig. Så är
det ju.” Pojkarna säger att det kan vara ganska jobbigt med sådana kommentarer och att det
can skämts med på samma mån som om materiella saker. En av pojkarna förtydligar att det enligt ho-
nom är funktionen som är det absolut viktigaste.

Grupptryck

Pojkarna menar, att det är svårt att säga nej, beroende på vad det är för kompis och vad det är
för sak. De anser att de inte har svårt att stå emot gruppen när det till exempel gäller alkohol.
De menar också att de kan stå för sina åsikter. Ibland kan vissa personer ha svårt att respekte-
ra andras åsikter. En av pojkarna tycker att det beror på om det är värderingsåsikter eller van-
liga åsikter. ”Om det är typ någon som är nazist, då har man väldigt svårt att acceptera det.
Men om det är liksom typ någon som inte gillar tomater, då är det liksom bara att acceptera
det.” En av pojkarna menar ändå att det ibland kan vara jobbigt att stå för sina åsikter om nå-
gon pressar på en, även om han kanske inte visar det för andra. Vad det gäller alkohol menar
pojkarna att man kan bli retad om man inte gör som kompisarna gör, men det är inget som de
bryr sig så väldigt mycket om. ”Man kan bli, men det är i så fall bara töntigt av dem.” En av
pojkarna menar att det är ganska mycket att göra med vem man är också. År man en person
som har mycket respekt blir man inte retad, medan en person som inte har så mycket respekt
lätt kan bli retad för en sådan sak.

Om en person får respekt av andra eller inte har mycket med barndomen att göra. En av poj-
karna förklarar att det hänger med från ettan, om man spelar fotboll eller om man är stor och
stark. Får en person respekt i lågstadiet hänger det med honom hela skolgången. En av poj-
karna berättar att ju oschystare man är mot andra, desto mer respekt får man, vilket de andra
pojkarna håller med om. År man däremot oschyst mot någon av dem som gav en respekt från
början så försvinner all ens respekt. En av pojkarna berättar att man även kan få respekt bero-
ende på vem man umgås med och om man byter kompisar kan det leda till att all ens respekt
försvinner. Pojkarna säger att det beror på att det finns olika ”gäng” i skolan och att det har
med status att göra. Mycket av respekten handlar alltså om vem man umgås med och vad man
gör. I vissa gäng på skolan förekommer det mycket grupptrick, där stämningen är ganska elak och tuff. En av pojkarna menar att man även kan få mycket respekt fastän man inte räknas som cool. Pojkarna tycker att det kan vara ganska jobbigt att respekt handlar så mycket om vilka personer de umgås med.

Ja alltså ibland kan det vara lite irriterande liksom, för det är väldigt svårt och ta sig, ta sig ifrån eller ta sig, ta sig ur alltså. Man är liksom där man är, i stort, praktiskt sett….Det krävs väldigt mycket för att man skall, liksom, för man ska kunna byta om man skulle vilja det liksom om man skulle vilja så krävs det ganska mycket för och bli accepterad i någon ny grupp eller så. Alltså jag, jag tror det är många som känner så att, att de är där de är och det inte går och göra någonting åt.

Pojkarna berättar att man kan umgås med vissa personer i skolan, men på fritiden skulle man inte umgås med dem. En av pojkarna menar att det beror lite på att man på fritiden får välja självt vem man umgås med men i skolan kan man inte välja helt självt. De pojkar som vi pratat med känner ingen större stress över vem de umgås med eller var de befinner sig vad det gäller status och respekt. Att kompisgäng och klasser splittras upp nu när de börjar gymnasiet ser de flesta av pojkarna som något bra och positivt medan en tycker att det är både bra och dåligt.

**Roller**

En av pojkarna upplever att han kan vara samma person i skolan, hemma och bland sina vänner. De andra känner att de inte riktigt kan vara samma personer, att de har olika roller i olika situationer och med olika personer. En av pojkarna menar att med vissa personer har man vissa interna skämt och beter sig på ett visst sätt, som man inte kan göra med andra. Han får medhåll av en annan pojke, men han anser dock att i grund och botten är man ändå samma person. Pojkarna berättar att det är många som är väldigt annorlunda, beroende på om man umgås med dem i grupp eller enskilt och att detta kan vara ganska jobbigt. Pojkarna menar att man inte är på samma sätt mot sina föräldrar som man är mot sina kompisar, och man är annorlunda när man är med sin mormor. Ibland kan det vara jobbigt att man måste vara olika personer, speciellt om man måste ställa sig in hos någon. En av pojkarna tycker inte det är jobbigt, utan han tycker att det är omgivningen som får anpassa sig efter honom istället. En annan pojke tycker inte heller att det är jobbigt. Han menar att han i princip är samma person, och det enda som skiljer sig är att han använder ett mer ovårdat språk tillsammans med sina kompisar och på rasterna i skolan än han gör hemma hos sin mormor och morfar.
6.3 Redovisning av intervjuer med fritidsledarna

6.3.1 Varför uppkommer stress hos pojkar?


En av fritidsledarna anser att om man inte har det så bra hemma och saknar en bra trygghet, kanske det är lättare att komma in i fel gäng och banor. Fritidsledarna menar att kompisar har en stor inverkan på varandra. Grupptryck är vanligt och vänner kan påverka pojken att till exempel välja naturvetenskapligt program på gymnasiet, fastän pojken kanske inte känner att han riktigt klarar av det och kanske hellre skulle vilja läsa en yrkesinriktad utbildning.

Båda fritidsledarna tror att skolan är en orsak till att pojkarna upplever stress. Större klasser och det nuvarande betygsystemet bidrar till att pojkarna känner sig stressade. "Jag menar om man blir IG, icke godkänd, jag menar det är starka ord..." En av fritidsledarna upplever att skolan ställer höga krav på eleverna och att stämningen på skolan, där pojkarna går, är en stressfaktor. Skolan är en högpresterande skola och är traditionell i sin uppsökan av eleverna, det vill säga mycket matsalsvaktande, eleverna får inte ha på sig mössa inomhus, ska uppföra sig väl i matsalen och inte prata för högt.

Utseende och märkeskläder är väldigt viktiga faktorer för ungdomar i detta område, eftersom de flesta familjer har det gott ställt, menar fritidsledarna. En av fritidsledarna menar dock att fixeringen vid märkeskläder avtar ju äldre ungdomarna blir. När de börjar gymnasiet blandas de med ungdomar med olika bakgrund och deras synsätt förändras.
Båda fritidsledarna anser att det finns stora prestationskrav inom fritidsaktiviteter och före-ningsliv. En av fritidsledarna uttrycker att mycket av denna press kommer hemifrån. Båda fritidsledarna anser att kombinationen av att behöva vara duktig och prestera bra i skolan och inom fritidsaktiviteter samt att leva upp till vännernas och familjens krav och förväntningar är oerhört stressframkallande.

6.3.2 Hur påverkas pojkarna av stress?
Fritidsledarna uppfattar att pojkar hanterar sin stress på ganska olika sätt. De kan vara ganska ”stökiga” och ”stimmiga” när de är i en hel grupp, och stämningen kan bli rätt aggressiv. Den ena fritidsledaren menar att detta kan bero på att pojkarna kan bli uppstressedade av gruppen och vill visa sig häftiga inför de andra. Fritidsledarna anser inte att det är så vanligt att pojkarna slåss, utan mer använder sig av svordomar och skällsord. En av fritidsledarna menar att enstaka pojkar som är ”extra kaxiga” kan hamna i slagsmål, vilket i så fall leder till att de kanske skadar både sig själv och andra. Andra pojkar kan bli lugna och tystlåtna. Båda fritidsledarna kan uppleva att när pojkarna har mycket att göra kan de lätt bli lite passiva och inte få någonting gjort.

Fritidsledarna upplever att det förekommer både alkohol och droger bland vissa ungdomar, men inte bland andra. ”Jag kan uppleva att det är vissa som har noll koll överhuvudtaget och inte har någon som helst erfarenhet av det, av de bitarna. Samtidigt som vissa har väldigt mycket av både det ena och det andra.” Den ena fritidsledaren uppfattar det som att vissa pojkar kanske tränar för att lugna ner sig och hantera sin stress. Båda fritidsledarna menar att ett sätt för pojkarna att hantera stressen kan vara att få vara delaktiga och vara med och bestämma utformningen av olika aktiviteter på fritidsgården. Detta för att pojkarna växer med uppgiften och att de får vara med och genomföra den roliga aktiviteten.

6.3.3 Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?
När fritidsledarna märker att någon ungdom mår dåligt och är stressad sätter de sig ner avskilt med honom och försöker ta reda på orsaken till att pojken mår dåligt. Fritidsledarna fungerar som ett stöd och ett bollplank för ungdomarna. En av fritidsledarna berättade att man kan göra kreativa saker tillsammans med pojkarna som till exempel att gå ut och spela fotboll. Samma fritidsledare sade att det finns planer på att starta upp en ungdomsgrupp för ungdomar i åttonde och nionde klass. En fritidsledare menar att de ungdomar de träffar i skolan och som det
finns problem kring, försöker fritidsledarna fånga upp och engagera i någon av fritidsgårdens aktiviteter. Fritidsledarna menar, att om pojkarna mår så pass dåligt att det inte är tillräckligt med fritidsledarnas hjälp, har de möjlighet att kontakta lärarna, socialsekreteraren eller psykologen på skolan.
7 Analys

I detta avsnitt kommer vi att analysera empirin utifrån den utvecklingsekologiska teorin och adolescensutvecklingen. Vi kommer att framställa den på samma sätt som empirin, det vill säga utifrån samma grupper och teman.

7.1 Analys av pojkarna

7.1.1 Varför uppkommer stress hos pojkar?


En av pojkarna menar att han kan känna en viss press över att vännerna kan säga att han ”studar” om han t.ex. inte kommer på fotbollsträningen p.g.a. att han måste plugga. På samma

7.1.2 Hur påverkas pojkarna av stress?

Det har hänt att hälften av pojkarna någon gång slagit till sitt syskon och sagt dumma saker när de varit stressade. Hälften av pojkarna har någon gång förstört någon sak för att hantera sin stress. En av dessa pojkar sparkade in några väggar när han var lite yngre och han brukar ta ut sin ilska på skåpen i skolan och bland annat sparka på dem när han är stressad. En annan pojke har någon gång förstört sin egen dator lite när han verkligligen varit på dåligt humör men han har inte förstört något annat. En pojke menar att när han har mycket att göra och blir frustrerad över att någonting inte riktigt flyter på som det ska, kan det hända att han kastar en sak. En annan pojke kan slå sig själv genom att slå knytnäven i bordet när han är stressad. En pojke kan bli väldigt sur på allting när han är stressad och familjen blir då ofta lidande. Han anmärker på sådant som han inte borde och kan slänga ur sig ord som han inte borde. Många av de problem som pojkarna upplever under adolescensen hänger ofta ihop med olika erfarenheter i barndomen (Daniel m.fl., 1999, s. 287). Under adolescensen kommer pojken i kontakt med starka känslor, så som ilska och aggression (Goldinger, 1999, s. 29 ff).

En pojke får lite ångest, blir lite nedstämd när han blir stressad. Han menar vidare att det kan vara svårt att äta, koppla av och syslla med sådana saker som man vanligtvis tycker är roligt om man oroar sig mycket för ett prov och bara tänker på det man borde göra. Den unges ökade förmåga att kunna iaktta sig själv gör att den självklara identitetsbilden sviktar. Är man

7.1.3 Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?

7.2 Analys av gruppintervjun

7.2.1 Varför uppkommer stress hos pojkar?

**Prestationskrav**


**Utseende**

Pojkarna menar att en del bryr sig om utseendet men andra inte. De tror att det har att göra med hur man är som person, om man är lättåberkad eller inte. Pojkarna är överens om att de inte väljer kompisar utifrån hur de ser ut och klär sig, men att det ändå är något som de lägger märke till. De menar att man tänker mer på hur man själv ser ut än andra. Vilket märke man har på kläderna spelar inte någon roll. En av killarna berättar att när han var yngre och gick i

Pojkarna menar att ingen av dem har det senaste vad gäller telefoner eller datorer. En av pojkarna säger sig ha liknande värderingar när det gäller andra materiella saker som med märkeskläder. Han brydde sig när han var yngre. En av pojkarna berättar att man kan bli lite retad för sin dator, fast det kanske inte är allvarligt så kan det vara ganska jobbigt. Skiljer man sig för mycket och är annorlunda jämfört med de jämnåriga kan man bli retad och utstöt (Schultz Larsen, 1994, s. 149).

**Grupptrtryck**

Vad det gäller att säga nej och stå emot kompisars åsikter menar pojkarna att det beror på vad det är för kompis och vad det är för sak. De har inte svårt att stå emot gruppen när det till exempel gäller alkohol. Pojkarna menar att de kan stå för sina åsikter men att vissa personer kan ha svårt att respektera andras åsikter. En av pojkarna menar dock att det ibland kan vara jobbigt att stå för sina åsikter om någon pressar en. Vad det gäller alcohol menar pojkarna att man kan bli retad om man inte gör som kompisarna, men det är inget som de bryr sig så mycket om. Den unge prövar sin identitet under adolescens. Hos personer som har en hög självaktning, god uppfattning om sig själv och sitt eget värde, behöver denna prövning inte leda till identitetskriser men med kombinationen låg självveffektivitet, prestationsförmåga, och en låg självaktning är det ganska troligt att den unge drabbas av identitetskriser (Daniel m.fl., 1999, s. 284). De pojkar som vi träffade och intervjuade verkade vara trygga i sig själva och de kunde stå för sina åsikter. Om en person är osäker på sig själv är det lätt att han faller för grupptrtrycket och gör saker som han annars kanske inte skulle ha gjort. Pojkens identitet byggs upp i samspel med kompisar och andra i omgivningen, på mikronivån (Hwang & Nilsson, 2003, s. 239 f). De olika närmiljöerna på mikronivån samspeglar också med varandra och på-


**Roller**

7.3 Analys av fritidsledarnas empiri

7.3.1 Varför uppkommer stress hos pojkar?


Kompisar har en stor inverkan på varandra. Grupptrtryck är vanligt och vännerna kan påverka pojken att till exempel välja naturvetenskapligt program på gymnasiet fastän pojken kanske inte känner att han riktigt klarar av det och kanske hellre skulle vilja läsa en yrkesinriktad utbildning. Pojken är mycket beroende av kompisgruppen och det grupptrtryck som uppstår, vilket kan vara oerhört starkt och uppta mycket av individens energi. Den unge är väl medveten om var han befinner sig i kamraternas popularitetsskala. Pojken försöker att bli accepterad av gruppen, genom att leva upp till dess förväntningar och att inte skilja sig för mycket från de övriga medlemmarna (Schultz Larsen, 1994, s. 156). Gruppen tillhör pojkens närmiljö och påverkar därmed honom på mikronivå. Dessutom samspeuler gruppens medlemmar och påverkar varandra på mesonivå (Andersson, 2002, s. 187 f).


7.3.2 Hur påverkas pojkarna av stress?

Pojkarna kan bli ganska ”stökiga” och ”stimmiga” när de är i en hel grupp och stämningen kan bli rätt aggressiv. Detta kan bero på att pojkarna kan bli uppstressade av gruppen och vill visa sig häftiga inför de andra. Det är inte så vanligt att pojkarna slåss, utan använder sig mer av svordomar och skällord. Enstaka pojkar som är ”extra kaxiga” kan hamna i slagsmål vilket i så fall leder till att de kanske både skadar sig självet och andra. Andra pojkar kan bli lugna och tystlåtna när de är stressade. Pojkarna får utlopp för sin stress och frustration genom ilska och aggression. Dessa känslor är vanligt förekommande under adolescensen (Goldinger, 1999, s. 29 ff). Den unges ökade förmåga att kunna iaktta sig självet gör att den självlära identitetsbilden sviktar. Är man någon som skriker, slår i dörrar och försvinner in på rummet?

7.3.3 Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?


7.4 Sammanfattande analys


Pojkarna blir lätt irriterade när de är stressade och kan då ta ut sin ilska på materiella saker eller syskon. De kan även bli nedstämda och känna sig ledsna på grund av stressen. Det är vanligt att man kommer i kontakt med starka känslor under adolescensen och man växlar mycket i känslor (Goldinger, 1999, s. 29 ff).
Vännerna, kompisgruppen har mycket stor inverkan på pojkarna och man vill inte skilja sig från de övriga i gruppen. Grupptråcket är ganska påtagligt och är man för annorlunda kan det hända att man blir retad och utstött (Schultz Larsen, 1994, s. 156). Pojken försöker anpassa sig till gruppen genom till exempel utseendet (Goldinger, 1999, s. 102). Gruppens påverkan av pojken sker på två olika nivåer, dels på mikronivå men även på mesonivå då gruppens medlemmar har inverkan på varandra (Andersson, 2002, s. 187 f).
8 Slutdiskussion

Vi tyckte att det var mycket roligt och intressant att få komma i kontakt med de personer som vi gjorde under intervjuerna, i denna studie. Vi blev väl bemötta av både pojkarna och fritidsledarna. Pojkarna menade att vi nog hade fått tag i fel intervjupersoner, då de inte tyckte att de gav de svaren som de trodde att vi förväntade oss. De menade att de tillhörde "mellanskiktet" på skolan och att de inte hade så intressant information att ge oss. Vi tyckte däremot att vi fick ta del av mycket intressant information i samtalene med dem.

Vi tyckte att det var spännande att pojkarna lyfte fram att de pluggade mycket, då det gick emot våra erfarenheter från högstadietiden. Även att vissa av pojkarna stolt berättade att de aldrig hade druckit alkohol tyckte vi var imponerande. Under vår högstadietid ville de flesta inte erkänna om de pluggade mycket och de som inte drack alkohol ville inte direkt att andra skulle veta att de inte drack. Man var inte tillräckligt ”cool” då och man var rädd för att andra skulle tycka att man var ”nördig”.

Pojkarna berättade att det fanns vissa elever på skolan som kallade andra för till exempel ”stud” eller fällde dumma kommentarer om deras saker. Även om pojkarna menade att de inte brydde sig så mycket om detta tror vi att det är en bidragande orsak till att stressen, för pojkarna, ökar.

Något annat som pojkarna berättade var att ju oschystare man var mot varandra desto mer respekt fick man av sina jämnmånga. Att man, för att få respekt, skulle vara så oschyst som möjligt mot varandra tyckte vi var fruktansvärt och vi menar att det skulle kunna vara en stressfaktor för ungdomar. Egentligen vill man kanske inte vara oschyst men man är det ändå för att bli respekterad.

Fritidsledarna menade att pojkarnas prestationskrav hade mycket att göra med det område som de levde i. Det fanns många akademikerfamiljer och det var en högpresterande skola som pojkarna gick på, vilka påverkade pojkarna så att de skulle prestera bra i skolan och få ”fina” utbildningar. Familjerna i detta område visade också en fin fasad utåt även om det fanns problem. Vi tycker det är synd att området där pojkarna bor har sådan inverkan på dem att de inte
har ”rätt” att misslyckas. Det sätts mycket press på pojkarna och det kan inte vara lätt att leva upp till allas förväntningar.

Pojkarna hade olika förväntningar på sig från närmiljöerna skola, vänner, familj och tränare. Dessa förväntningar krockade med varandra och gjorde att pojkarna blev förvirrade och upplevde stress, då de inte visste vilka förväntningar de skulle prioritera och inte ville göra någon besviken. Vi anser att det var synd att inte närmiljöerna kunde samarbeta bättre, då det bidrog mycket till pojkarnas stress. Vi tror inte att det är så lätt att vara ungdom i högstadiet, i dagens samhälle och vi tror att det finns många faktorer som tillsammans bidrar till att ungdomar känner sig stressade. Det är sorgligt att pojkarna måste känna att de måste tillfredsställa alla i sin omgivning och att de glömmer bort att de själva också har rätt att må bra. Detta verkar tyvärr många i pojkarnas omgivning också glömma bort.

Vi har utfört vår studie på en högpresterande skola, i ett område med många akademikerfamiljer i Lund. Vi kan inte dra några generella slutsatser om ungdomar och stress, av de personer vi ha intervjuat, då vårt urval är så litet. Denna kunskap bidrar kanske inte heller direkt med något vad gäller ”problemungdomar”, inom socialt arbete. Däremot har vi bidragit med kunskap om pojar med ”normalproblematik” i en högpresterande skola, i ett område med många akademikerfamiljer. Den kunskap vi har bidragit med genom vår studie är giltig när det gäller att få information om hur pojkar med ”normalproblematik” i nionde klass, i liknande områden tänker och diskuterar kring stress.


Vår avsikt från början var att inrikta oss på självskadebeteende hos pojkar. Vi fick rådet att bredda vår studie eftersom det kunde vara svårt att hitta personer att intervjuas som hade kunskap om denna problematik. Vi valde därför att inrikta oss på stress hos pojkar och på vilka olika sätt de hanterar den.
9 Referenslista


http://www.aha.personskadeprevention.nu/pdf/Stressochhalsa.pdf. 28.03.07

http://www.umu.se/phmed/allmmed/utbildning/tomas-lunberg.pdf. 30.03.07


**Elektroniska källor**

Barnombudsmannens hemsida


Bilaga 1

Intervjuguide – pojkar

1. Vad tänker du på när du hör ordet stress?

2. I vilka situationer upplever du stress?

3. Vad är det som gör att du känner dig stressad i dessa situationer?
   - Familj?
   - Vänner?
   - Skola?
   - Fritidsaktiviteter?

4. Hur mår du när du är stressad?
   - Ont i huvudet, magen?

5. Hur gör du när du känner dig stressad?
   - Tränar?
   - Lyssnar på musik?

6. Har du någon gång gjort någon annan illa för att hantera din stress?
   - Kroppsligt – Hur?
   - Med ord – Hur?
   - Någon sak – Hur?
   - Annat – Vad?

7. Har du någon gång gjort något annat illa för att hantera din stress?
   - Berätta lite mer!

8. Har du någon gång gjort dig själv illa för att hantera din stress?
   - Kroppsligt – Hur?
   - Träning – Hur?
9. Vilket sätt att hantera stressen är vanligast för dig?

10. Hur ofta hanterar du stressen på detta sätt?

11. Upplever du att du har problem med hur du ska hantera din stress?
   - I så fall vilka?

12. Får du någon hjälp med att hantera din stress?
   - Skola?
   - Familj?
   - Vänner?
   - Annat?

13. Vilken hjälp skulle du vilja ha?

14. Är det något mer du skulle vilja säga som jag inte frågat om?
Bilaga 2

Gruppintervju

1. Vilken är den största orsaken till att ni upplever stress?

2. Ungdomar kan idag vara med och påverka i större utsträckning, i t.ex. skolan, än vad ungd
omar kunde göra förr. Vuxna anser att ungdomars förväntningar ska respekteras och att de ska ha rätt till inflytande. 
    Upplever ni att ni har större förväntningar på er själva än vad som är rimligt för er att åstadkomma?
    • Känner ni stress i samband med det?

3. Upplever ni stress i samband med alla val ni måste göra i denna ålder?
    • T.ex. val av vidare utbildning och val av fritidsaktiviteter när man inte längre hinner med lika många som förut?

4. Upplever ni att det är viktigt hur man ser ut, vilka kläder man har på sig och vilka materi
ella saker man har?

5. Är det svårt att säga nej och stå emot kompisars åsikter och beteenden?

6. Är det svårt/jobbigt att det förväntas att man ska bete sig och tycka på olika sätt hemma, i skolan, bland vänerna och på fritidsaktiviteter.
Intervjuguide – fritidsledare

1. Hur uppmärksammar ni när pojkar har svårigheter med att hantera stress?
   - Hur får ni kontakt med pojkarna?

2. Hur hanterar pojkarna stress?
   - På vilka olika sätt?
   - Skadar sig själv?
   - Agerar utåt och skadar någon annan?
   - Säger något som sårar någon annan?
   - Förstörr och kastar saker?
   - Alkohol?
   - Blir passiv och får inget gjort?

3. Vilket sätt är vanligast?

4. Vilka orsaker, uppfattar ni, finns till att stress uppkommer bland pojkar?
   - Familj?
   - Vänner?
   - Egna krav?
   - Skola?
   - Utseende?
   - Fritidsaktiviteter?

5. Vilka orsaker är vanligast?

6. Hur vanligt upplever ni att det är att pojkar har problem med att hantera stress?

7. Tycker ni att samhällsnormen, att pojkar kan agera utåt när de upplever stress, stämmer?
8. Hur bemöter ni pojkar som har svårigheter att hantera stress?

9. Vilken hjälp finns att erbjuda dessa pojkar?

10. Är det något mer du skulle vilja säga som jag inte frågat om?