



**LUNDS**  
UNIVERSITET  
SOCIALHÖGSKOLAN  
SOL 614  
Vårterminen 2007

# **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

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

7.2	Analys av gruppintervjun.....	42
7.2.1	Varför uppkommer stress hos pojkar? .....	42
7.3	Analys av fritidsledarnas empiri .....	45
7.3.1	Varför uppkommer stress hos pojkar? .....	45
7.3.2	Hur påverkas pojkarna av stress?.....	46
7.3.3	Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?.....	47
7.4	Sammanfattande analys .....	47
8	Slutdiskussion.....	49
9	Referenslista .....	51
Bilaga 1	.....	54
Bilaga 2	.....	56
Bilaga 3	.....	57

## Förord

Vi vill tacka rektorn och klassföreståndarna för årskurs nio, på skolan där vi genomförde intervjuerna, 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 pojkars 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 uppretryckning 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 högsta-diet och gymnasiet (<http://www.bo.se>).

Skolan är den största orsaken till stress. Det man presterar betygsmässigt är till stor del avgörande för ens vidare studier och framtid. Vänner och fritidsaktiviteter får prioriteras bort. De normer som råder i dagens samhälle, att man måste prestera och vara duktig är mycket stressframkallande för ungdomar, och de ser stress som en del av livet (SOU 2006:77).

Vi vill ta reda på hur pojkar i nionde klass, vid femton till sexton års ålder, upplever och hanterar stress. Vi tycker att detta är värt att uppmärksamma eftersom det är många ungdomar i dagens samhälle som mår psykiskt dåligt. Varannan mottagning inom barn- och ungdomspsykiatri anser att den psykiska ohälsan har ökat mycket bland barn och ungdomar de senaste åren (<http://www.bo.se>). Vi vill undersöka på vilka olika sätt pojkar hanterar stress. Agerar de utåt, skadar de sig själv eller materiella saker, eller låter de stressen gå ut över personer i deras omgivning genom ord eller fysiska aggressioner? Enligt samhällsnormen kan flickor skada sig själv när de mår dåligt, och pojkar kan agera utåt (Hilte & Claezon, 2005). Vi vill undersöka vilka de vanligaste orsakerna är till att stress uppkommer och hur de påverkar pojkarna.

## 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 upplösas. 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 oro 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

Syftet med studien ska vara avgörande för om man använder sig av en kvantitativ eller kvalitativ metod. Är man intresserad av att t.ex. försöka förstå människors sätt att resonera eller reagera, eller av att särskilja eller urskilja varierande handlingsmönster är det rimligt att använda sig av en kvalitativ metod (Trost, 1997, s. 15 f). Det är fördelaktigt att använda sig av en kvalitativ metod när man vill genomföra en relativt djupgående undersökning på ett avgränsat område. Det finns dock negativa aspekter med den kvalitativa metoden, till exempel att "forskarens" tidigare upplevelser och bakgrund kan speglas i insamlingen av data och då även i analysen. Det finns också en risk, när materialet bearbetas, att data går förlorad eller blir förändrad i viss mån. En annan risk är att data som "inte passar in" helt enkelt väljs bort (Denscombe, 2000, s. 259 ff). För att på bästa sätt kunna besvara våra frågeställningar har vi valt att använda oss av kvalitativa intervjuer. Detta har vi gjort för att vi är intresserade av att förstå pojkars sätt att hantera stress och av att urskilja varierande handlingsmönster vid stress, bland pojkar. Vi vill få reda på hur pojkar upplever sin situation och hur de tänker och reagerar i särskilda situationer (Trost, 1997, s. 15 f).

### 2.2 Urval

För att kunna genomföra vår studie valde vi strategiskt ut en av högstadieskolorna i Lund. Skolan som vi valde var en högpresterande skola, i ett område där många akademikerfamiljer bor. Därefter valde vi ut niondeklassarna på skolan. De pojkar som var intresserade ställde sedan upp i vår studie. Utifrån vilken skola vi kommit i kontakt med valde vi att ta kontakt med de fritidsledare som tillhörde just denna skola. Detta tillvägagångssätt kallas flerstegsurval och innebär att man gör urval från urval, då man hela tiden utgår från det tidigare urvalet (Denscombe, 2000, s. 22).

#### 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 var intresserade av att ställa upp fick vi genomföra intervjuerna med dem. För att kunna besvara våra frågeställningar på ett så utför-



ligt sätt som möjligt har vi även genomfört intervjuer med sakkunniga som har kontakt och jobbar med pojkar i denna ålder. Vår avsikt från början var att intervjua kuratorn och en fritidsledare på skolan där pojkarna går. Efter samtal med kuratorn, där hon menade att hon hade lite kontakt med pojkarna i nionde klass och hon kände att hon hade för lite att bidra med kom vi fram till att vi skulle ta kontakt med någon som hade mer kontakt med pojkarna. Kuratorn informerade oss om att det fanns två fritidsledare utplacerade på skolan som hade mycket elevkontakt. Vi beslutade därför oss för att intervjua båda dessa istället för bara den ena. Fritidsledarna var en kvinna och en man. Vi har i uppsatsen valt, att inte ange vilken fritidsledare som sagt vad för att garantera deras anonymitet. Vi tyckte det var viktigt att samtala med vuxna som träffar pojkarna i en mer avslappnad miljö. På fritidsgården kan pojkarna sysselsätta sig med aktiviteter som de tycker är roliga och ingen bedömer deras prestationer. Vi tyckte även att det var viktigt och intressant att ta del av information ur ett annat perspektiv än pojkarnas egna.

### 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 intervjua 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 intervjupersonerna 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-

skilda intervjuerna. Vi ställde följdfrågor i alla intervjuer, särskilt i gruppintervjun. Intervjuguiden 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 iakttå 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 genomfört gemensamt. På samma gång tror vi att det skulle kunna bli lite jobbigt för intervjupersonen, 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 intervjuer kom en kollega in. Under den ena intervjun verkade fritidsledaren bli lite störd av avbrottet, 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 pojkarna 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 samtalet 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 nämnt tidigare övervägde dessa. En av svårigheterna med gruppintervjuer är att vi inte kan garantera att 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 samtalet för mycket. Detta ställer krav på oss som intervjuare att leda samtalet 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

Vi har valt att använda oss av bandspelare vid intervjuerna. Detta innebar att vi helt kunde koncentrera oss på intervjupersonen och behövde inte anteckna det som sades. Det gav oss möjlighet att i efterhand kunna gå tillbaka och lyssna på tonfall och ordval. Utan bandspelare missar man lätt sådana detaljer. Är det något som är oklart kan man lyssna på bandet och få klarhet i vad som sägs. En nackdel är att det är mycket tidskrävande att lyssna och skriva ner alla intervjuer, men vi ansåg det vara nödvändigt. Intervjupersonen kanske upplever bandspelaren som ett hinder och en spärr, men många glömmer bort den efter ett tag (Trost, 1997, s. 50 f).

## 2.4 Bearbetning och analys

### 2.4.1 Insamling av data

Vi transkriberade alla intervjuer för att få en tydlig och ordagrann återgivning av vad som sades. Det var svårare att lyssna på bandinspelningen från gruppintervjun, jämfört med de enskilda intervjuerna. Under gruppintervjun pratade pojkarna ofta i mun på varandra och det var stundtals svårt att höra vem som sade vad. Vi upplevde ändå inte att detta var ett så stort problem för oss och vi tror inte att det hade någon nämnvärd inverkan på vår studie. När vi skulle redovisa empirin valde vi att redogöra för pojkarnas intervjuer för sig, gruppintervjun

för sig och fritidsledarnas intervjuer för sig. I redovisningen av empirin delade vi upp svaren i intervjuerna efter teman. Dessa teman bestod av våra frågeställningar. Analysen delade vi upp på samma sätt som redovisningen av empirin, det vill säga efter samma grupper och teman. Eftersom vi analyserade grupperna var för sig skrev vi i slutet av analyskapitlet en sammanfattande analys. Detta gjorde vi för att förtydliga våra kopplingar.

#### 2.4.2 Uppdelning av arbetet

Under arbetet med hela uppsatsen har vi delat upp och arbetat med olika kapitel. Vi har sedan bytt kapitel med varandra och lagt till och ändrat i texten. Vi har valt detta sätt för att bådas idéer skulle komma fram och för att vi båda skulle kunna stå för innehållet i alla delar. Vi genomförde hälften av intervjuerna vardera, men vi var båda närvarande vid alla. Transkriberingen av intervjuerna delade vi också upp och skrev hälften var. Analysen och slutdiskussionen har vi genomfört gemensamt.

### 2.5 Resultatens tillförlitlighet

Intervjuerna genomfördes på pojkarnas skola, i en miljö där de kände sig hemma och bekväma. Vi träffades i skolan efter det att pojkarna slutat för dagen för att undvika att andra elever störde intervjun. Stämningen under de enskilda intervjuerna var i början ganska stel. Vi försökte skapa en avslappnad stämning genom att först prata lite allmänt med pojkarna och få dem att slappna av. Vi uppfattade det inte som om pojkarna tyckte det var jobbigt att vi båda var närvarande under intervjuerna. Vissa av pojkarna brydde sig inte alls om den av oss som satt och iakttog. Några var noga med att ha ögonkontakt med oss båda, men det verkade inte störa dem alls. Ingen av pojkarna verkade tycka att det var något problem att vi använde oss av bandspelare under intervjun. När vi genomförde gruppintervjun hade vi varit i skolan många gånger vilket vi tror gjorde att pojkarna kände sig mer avslappnade. Innan vi började med gruppintervjun bjöd vi på fika och samtalande med pojkarna om andra saker än stress. Under själva intervjun var stämningen mycket avslappnad och det skrattades ganska mycket. Vi upplevde att pojkarna inte hade några svårigheter med att förstå och svara på våra frågor. På vissa av frågorna gav vi alternativ för att hjälpa pojkarna in på rätt spår och tänka på alla aspekter av frågan. Vi tror att vår ålder och det faktum att vi var kvinnor påverkade våra intervjupersoner och deras svar, framför allt pojkarna. Skulle vi ha varit äldre skulle kanske pojkarnas svar ha sett lite annorlunda ut (Widerberg, 2002, s. 103 f). Vi tror att pojkarnas svar kanske var lite öppnare, med tanke på vårt kön, då vi upplever att pojkar kan ha svårt att prata

om djupa och personliga ämnen med andra män. Vi tror även att vår ålder underlättade för pojkarnas öppna svar. Det var inte så länge sedan vi själva var tonåringar och pojkarna såg oss nästan som jämngamla. De kände kanske att vi kunde relatera till deras situation. Stress är ett allmänt vedertaget begrepp och i princip alla människor har erfarenhet av stress. Vår kunskap om och erfarenhet av stress har säkerligen påverkat oss i insamlandet av data, till exempel när vi utformade våra intervjuguider och när vi genomförde intervjuerna (Denscombe, 2000, s. 259 ff).

## 2.6 Etiska överväganden

Redan vid första mötet med intervjupersonerna försäkrade vi dem om att det skulle råda tystnadsplikt och anonymitet. Vi kunde dock inte garantera att det som sades på gruppintervjun inte skulle spridas av deltagarna själva (Trost, 1997, s. 25 ff). I uppsatsen beslutade vi oss för att inte hitta på fiktiva namn utan kallade dem för pojkar respektive fritidsledare. Detta gjorde vi för att man inte skulle kunna lista ut vem intervjupersonerna var och inte kunna följa en viss intervjuperson. Vi valde även medvetet att inte nämna vilken skola eller fritidsgård vi hade genomfört intervjuerna på. Detta gjorde vi för att försäkra intervjupersonernas anonymitet. Vi kommer endast att använda oss av materialet från intervjuerna i denna uppsats. När uppsatsen är publicerad kommer vi att förstöra materialet.

## 2.7 Källkritik

Vi menar att mycket av dagens forskning inriktar sig på barn och ungas levnadsförhållande och hälsa, vilket är ett mycket brett område. De forskningar som finns om barn är omfattande och ger en bra bild av ungas situation idag, till exempel utredningarna SOU 2006:77 *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa Analyser och förslag till åtgärder* och SOU 2001:55 *Barn och välfärd*. Stress är en av många faktorer i dessa utredningar och tas därmed ofta upp. Vi upplever dock att det är först på senare år som forskningen har inriktat sig på just barn och unga istället för stress hos människor i allmänhet. Barnombudsmannen har skrivit rapporter om hur barns situation ser ut idag vad gäller stress och hälsa, till exempel 2003:02 *Stress i barns och ungas vardag*. Vi har uppfattat att mycket av den forskning vi tagit del av har varit bred och omfattande då den har handlat om ungdomars fysiska och psykiska ohälsa. Däremot har vi tagit del av några mindre studier som bara handlat om barns och ungas stress, till exempel Christianssons & Nilssons (2003) *Barns fritid tid för återhämtning eller en stressfaktor?* En nackdel med mindre studier är att de kanske är för begränsade för vårt syfte.

## 3 Bakgrund

### 3.1 Vad är stress

Levi (2000) menar att stress, tekniskt sett, kan definieras som en kraft som påverkar kroppen på ett negativt sätt. Inom medicinen och biologin har begreppet stress en annan innebörd. Stress är 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. Vi känner stress när vi påminns om något obehagligt och jobbigt som vi varit med om. Vi kan även uppleva stress när vi känner pressen att prestera något eller när någon har förväntningar på oss. Kroppen reagerar i princip på samma sätt i dessa situationer, kroppen "varvar upp". Denna uppvarvning är förenad med ångest, obehag och oro. Stressen gör att kroppens resurser på energi uttöms fortare. Kroppen reagerar alltid på stress, vilket inte är skadligt, utan det är den nivå av stress som kroppen utsätts för som är skadlig. Vi reagerar olika på stress och det beror på att vi har olika egenskaper och erfarenheter och det leder till att vi på olika sätt kan hantera stressen. Att vi reagerar olika på stress beror också på att situationerna som vi ställs inför upplevs på olika sätt. Reaktionen på stress kan även variera på grund av att man kan uppfatta stress på olika sätt. Antingen kan stress uppfattas som ett hot eller som en möjlighet och en utmaning (ibid.).

### 3.2 Vad framkallar stress?

Vi upplever stress när det vi behöver och förväntar oss inte uppfylls av vår omgivning. Vi människor behöver ett visst ansvar, men ibland får vi inte ta det ansvar som vi vill och i vissa fall får vi alldeles för mycket ansvar, som vi inte kan hantera. I dessa fall framkallas stress. Det kan även röra sig om arbete. Vissa är arbetslösa och känner sig mycket stressade över detta, medan andra jobbar väldigt mycket och har mycket övertid, vilket leder till att de kan uppleva stress. Samhället kan även ställa krav på oss som ger upphov till stress, till exempel en nybliven mamma kan känna stress av att hon måste tillbaka ut i arbetslivet, medan hon på samma gång vill vara hemma med barnet. Vår förmåga att handla i dessa situationer tillfredsställer inte alltid de krav som ställs på oss. Våra egna krav på oss själva är ibland också orealistiska och vi klarar inte av att förverkliga dem. Det leder till att stress uppkommer. Stress uppkommer också när våra olika roller "krockar" med varandra. Vi förväntas vara duktiga i skolan men på samma gång "coola" i kompisgänget och snälla och väluppfosttrade i familjen.

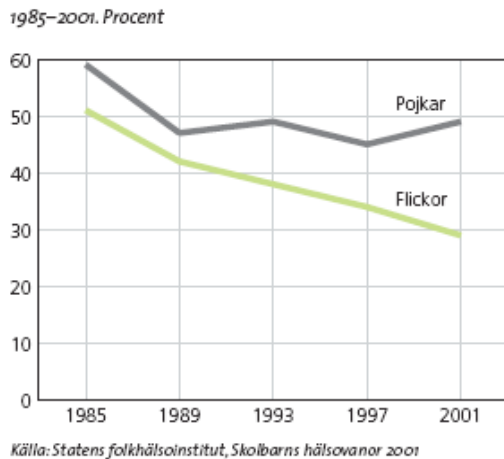
Detta är roller som inte alltid går ihop, och stress uppkommer när man måste svika någon av de grupper som har förväntningar på en. Det är i princip omöjligt att vara lojal mot alla dessa grupper och det gör att det ständigt pågår en inre konflikt mellan dessa roller (Levi, 2000).

### 3.3 Hur stort är problemet med psykisk ohälsa bland unga?

Barnombudsmannen Lena Nyberg har låtit genomföra en studie som skall ta reda på hur omfattande problemet med psykisk ohälsa, bland unga, är i Sverige. Det genomfördes en rundringning till olika städer i Sverige, däribland Lund, om hur stort tryck det var på barn- och ungdomspsykiatriska kliniken och hur långa väntetiderna var för ett besök. Resultatet var skrämmande; uppskattningsvis var det 70 000 barn aktuella för olika insatser inom den öppna barn- och ungdomspsykiatrin, i Sverige. Väntetiden för behandling kan vara mellan sex månader och två år. Under denna väntetid förvärras ofta symtomen hos barnet eller den unga och det finns risk för att dess psykiska hälsa försämras ytterligare. Får ett barn eller en ungdom en fysisk skada som t.ex. att bryta ett ben får han/hon den vård och hjälp som behövs utan att behöva vänta. Barn eller ungdomar med psykisk ohälsa garanteras däremot inte samma snabba vård och hjälp. Detta resultat publicerades i rapporten ”*Lång väntan för unga i kris*” (<http://www.bo.se>). Varannan mottagning inom barn- och ungdomspsykiatrin anser att den psykiska ohälsan har ökat mycket bland barn och ungdomar de senaste åren (ibid.).

Enligt debattartikeln ”*Insändare om barn- och ungdomspsykiatrin*”, mår de flesta barn och ungdomar bra i Sverige och trivs med sina liv. Det finns dock barn och ungdomar som mår väldigt dåligt psykiskt och många som lider av stressrelaterade sjukdomar (<http://www.bo.se>). Av alla barn söker 10-15 procent barnpsykologisk konsultation under uppväxten (Barnombudsmannen, 2004). På senare år har både antalet besök inom barnpsykiatrin ökat kraftigt och kostnaderna för vård av barn och unga inom socialtjänsten ökat kraftigt (<http://www.bo.se>). Mellan år 1999 och 2003 har försäljningen av antidepressiva medel dubblats bland ungdomar mellan 15 och 19 år. Användandet av lugnande medel och sömnmedel har också trappats upp (Barnombudsmannen, 2004).

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



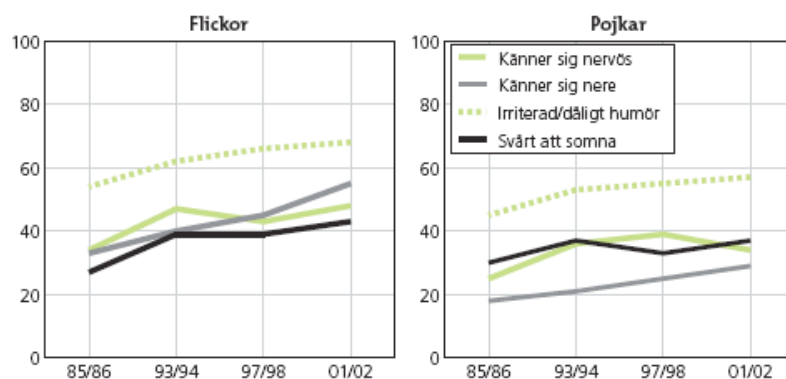
Barnombudsmannen (2004)

karna och drygt 50 procent av flickorna i åldern 15 år att de trivs mycket bra med livet år 1985 medan siffran år 2001 motsvarar knappt 50 procent bland pojkar och knappt 30 procent bland flickor. Andelen somatiska och psykiska besvär ökar i tonåren på samma gång som trivseln minskar. Som man kan utläsa av diagrammet börjar dessutom flickor att må allt sämre än pojkar (Barnombudsmannen, 2004).

De flesta barn i Sverige är nöjda med sina liv och anser att de har en bra hälsa. Antalet barn som uppger att de känner sig mycket friska har sedan mitten av 1980-talet varit konstant. Antalet barn som uppger att de trivs mycket bra med livet har däremot minskat under åren och på samma gång har antalet barn med psykiska och somatiska besvär ökat. De yngre barnen mår bättre än de äldre. Som man kan utläsa av diagrammet uppger knappt 60 procent av poj-

### 15-åringar med psykiska symptom minst en gång i veckan

År 2001. Procent



Källa: Statens folkhälsoinstitut, Skolbarns hälsövanor 2001

Barnombudsmannen (2004)

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



kan nämnas att drygt 30 procent av flickorna och knappt 20 procent av pojkarna kände sig nere minst en gång i veckan år 1985/86 medan andelen hade ökat till 55 procent bland flickor respektive knappt 30 procent bland pojkar år 2001/02. Enligt Barnombudsmannens (2004) rapport är det en stor andel av 10-18-åringar, framförallt flickorna, som ofta känner sig ledsna och nere. Bland 16-18-åringarna tycker 28 procent av flickorna men bara 11 procent av pojkarna att de ofta känner sig ledsna och nere. Bland flickor i åldern 10-12 är det 17 procent som tycker att de ofta känner sig ledsna och nere. Så även i den åldern är det en stor andel flickor som ofta känner sig ledsna och nere (ibid.). Självordsfrekvensen har gått ned bland vuxna men det har den däremot inte gjort bland ungdomar (<http://www.bo.se>). Det är fler pojkar än flickor som avlider i självmord, medan det är betydligt fler flickor än pojkar som gör självmordsförsök. Det är ca 20 personer per år som är under 18 år, under tidsperioden 1980-2000, som avlidit genom självmord. Det är ovanligt med självmord under 15 års ålder (Barnombudsmannen, 2004).

## 4 Tidigare forskning

I SOU 2006:77 behandlas barns och ungdomars stress och psykiska ohälsa samt analyser och förslag till åtgärder. Utredningen tar sin utgångspunkt från den proposition om mål för folkhälsan som riksdagen antog år 2003. Detta innebär att analys och förslag till åtgärder inriktas mot de levnadsförhållanden som skapar stress och psykisk ohälsa. I utredningen undersöks hur ungdomar ser på stress, vilka orsaker det finns till att stress uppkommer och vad som skulle kunna göras för att förhindra eller minska stress bland ungdomar. Nästan 700 ungdomar deltog i undersökningen. Det var ungdomar från nionde klass i grundskolan, årskurs två och tre i gymnasiet och ungdomar från universitetet, från en liten, två mellanstora och en stor tätort i Sverige, som deltog. En del ungdomar menar att man måste prestera för att leva upp till samhällets normer och de ser stress som en del av livet. Den stora valfriheten som finns idag upplever många är en orsak till stress. Ungdomarna, framför allt flickorna, menar att de kroppsideal media förmedlar är stressframkallande. Skolan är den största orsaken till stress, då man förväntas göra mycket hemarbete. Vänner och fritidsaktiviteter får prioriteras bort. Betygssystemet, stora skolor, stora klasser och för få lärare bidrar till stressen. De flesta av grund- och gymnasieskoleungdomarna tror att stress förekommer oftare hos ungdomar i stora tätorter. I undersökningen har det också framkommit att de flesta ungdomar i den stora tätorten är stressade, medan de flesta ungdomar från de mindre orterna inte är det. Det framkommer även att äldre ungdomar är mer stressade än yngre. Studenterna anser också att samhället bidrar till stressen på grund av dess högt ställda prestationskrav. Den främsta stressfaktorn för studenter är deras ekonomi men tidsbrist och oro över studieresultat är också bidragande orsaker (ibid.).

I Annette Christianssons & Mia Nilssons (2003) enkätstudie undersöktes om barn i elvaårsåldern kände sig stressade på sin fritid och om de gjorde det, i så fall i vilka situationer. Författarna undersökte även om det fanns någon skillnad på hur flickor och pojkar upplevde stress i samband med sin fritid. Christiansson och Nilsson kom fram till att nästan hälften av barnen kände sig stressade någon gång under sin fritid. En fjärdedel av barnen uttryckte att de inte hade tillräckligt med tid för att vila och/eller kände sig inte utvilade efter helgerna. På fritiden ägnade sig de flesta barn åt vänner, fritidsaktiviteter, läxor och att titta på tv. Stress förknippades ofta med situationer i samband med regelbundna fritidsaktiviteter, så som att man måste skynda sig för att komma i tid till sin aktivitet eller att behöva åka buss för att komma till sin

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.).

Maria Gustafsson (2003) har genomfört en studie med sex pojkar och sex flickor i årskurserna 3 och 6. Hon har använt sig av ostrukturerade intervjuer. Gustafsson har kommit fram till att det finns en skillnad på hur pojkar och flickor upplever stress. Pojkar associerar stress med att man har för mycket att göra som man inte hinner med. Flickorna förknippar stress med oro och nervositet. Man kan se skillnader, mellan könen, när det gäller stressrelaterade besvär. Pojkarna uppger smärtor i bröst och lungor som vanligt medan flickorna anger huvudvärk och magvärk. Fritidsaktiviteter uppfattas även de olika beroende på kön. Pojkarna uppfattar sina aktiviteter som prestationsframkallande. Flickorna uppfattar aktiviteterna som något roligt. Skolan är en stor orsak till stress för båda könen och då är det främst konkurrens, prov, läxor, redovisningar och tidspress som är källor till stress (ibid.).

Barnombudsmannen (2003) startade ett samarbete mellan olika institutioner och organisationer för att öka kunskapen om barns och ungdomars välfärd, pressen inom barn- och ungdomsidrott, familjerelaterad stress hos barn och ungdomar, stress hos skolelever, riskfaktorer för negativ stress och skyddsfaktorer mot stress. Undersökningen har gett resultat och kunskapen och förståelsen bland sakkunniga och människor som jobbar med barn har ökat. Barnombudsmannen har också lämnat in förslag till regeringen på åtgärder som minskar ungdomars stress. Syftet med denna rapport var att skapa uppmärksamhet kring barn och ungdomars sårbarhet och utsatthet när det gällde negativ stress (ibid.).

Ylva Ellneby (1999) har skrivit en bok om hur barn påverkas av och upplever stress. I boken tas det upp olika orsaker till att stress uppkommer bland barn och ungdomar. Orsakerna kan vara att de har för mycket att göra, de ska vara duktiga och prestera bra i skolan, har flera olika fritidsaktiviteter och att de ska hinna umgås med familj och vänner. Stress kan även bero på yttre omständigheter såsom skilsmässa eller dödsfall i familjen. Ellneby tar också upp olika beteenden som är vanliga när vi utsetts för stress. Vissa stänger ute omvärlden och fokuserar på sig själv. Somliga förnekar att de har mycket att göra, för att minska stressen. En del barn och ungdomar ”flyr in i sömnen”. Ellneby tar även upp ämnet stresstålighet. I boken kan vi även läsa om hur vi kan göra för att minska stressen för barn i vår närhet (ibid.).

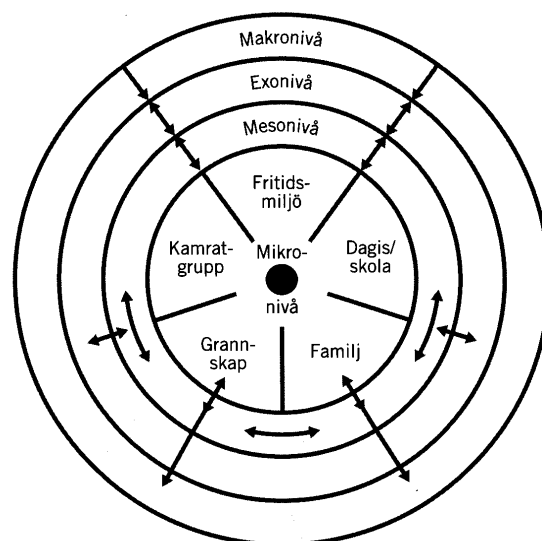
I SOU 2001:55 om barn och ungas välbefinnande står det att det är vanligt att barn och unga mår dåligt på grund av stress. Var tredje ungdom uppger att den flera gånger i veckan har psykosomatiska besvär, såsom ont i magen, huvudvärk eller svårt att sova. Ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande beror på ålder och kön. Har den unga bra förhållande till sina vänner och sin familj bidrar det till att den unga mår bättre. Familjens och den egna ekonomiska statusen speglar den unges psykiska hälsa. Har familjen dålig ekonomi kan det vara en bidragande faktor till varför den unga mår dåligt. För yngre barn spelar det en större roll om föräldrarna är arbetslösa. Det bidrar till att familjens ekonomi kanske är dålig och det i sin tur bidrar till att barnet mår sämre. För äldre ungdomar är det den egna ekonomin som är orsak till om de mår dåligt. Flickor mår mer psykiskt dåligt än vad pojkar gör, de har mer psykosomatiska besvär, röker mer och tränar mindre än vad pojkar gör. Pojkarna dricker dock oftare och mer alkohol (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 högadolescensen. Adolescensen äger rum i åldern 11 till 25 och är en stor psykisk inre omstrukturering 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

Det var den amerikanske forskaren Urie Bronfenbrenner som 1979 presenterade utvecklingsekologin, vilken är en teori om mänsklig utveckling. Utvecklingsekologin kom som en reaktion på utvecklingspsykologin, vilken då innebar att man betraktade individens utveckling enbart utifrån den enskilda individen och oberoende av i vilken kontext individen ingick. Bronfenbrenner menade däremot att utveckling sker i ett sammanhang, i ett samspel och i interaktion med olika faktorer i omgivningen (Andersson, 2002, s.185). För att förklara den utvecklingsekologiska teorin använder Bronfenbrenner sig av fyra analysnivåer. De fyra analysnivåerna ligger inte hierarkiskt över varandra utan omsluter varandra. Bronfenbrenners teoretiska modell har klargjorts med hjälp av koncentriska cirklar, den ena inuti den andra (ibid., s.187).



Andersson (2002, s. 187)

Enligt den utvecklingsekologiska teorin utvecklas barn i ett sammanhang, i ett samspel och i interaktion med olika faktorer i omgivningen. Barnet befinner sig i centrum i sin omedelbara närmiljö, *mikronivån*. Det sker en interaktion mellan barnet och hans eller hennes olika närmiljöer t.ex. familj, skola och kamratgrupp. Under mikronivån kan man betrakta den unges utveckling utifrån adolescensutvecklingen, vilken ingår i utvecklingspsykologin. Vi kommer att gå närmare in på denna teori senare i detta kapitel. Närmiljöerna samspelar med varandra och relationerna mellan dem bildar i sig ett system, *mesonivån*. Denna interaktion kan vara väl så betydelsefull för barnet som den som sker inom varje närmiljö. På nästa nivå, *exonivån*, finns de förhållanden som barnet inte direkt har kontakt med i sin vardagstillvaro, men som indirekt påverkar barnets utvecklingsmöjligheter. Exempel på sådana förhållanden är föräldrarnas arbetsplats, skolans eller socialtjänstens organisation, kommunala resurser och lokalpolitik (Andersson 2002, s.187 f). ”Allt detta samspelar i sin tur med samhällsförhållanden och normer och värderingar på nationell nivå, eller makronivå” (ibid., s.188).

## 5.2 Adolescensutveckling

Bronfenbrenner menar att man kan ta hjälp av andra teorier för att studera individens utveckling, trots att utvecklingsekologin betonar interaktion. Ett exempel på en sådan teori är Erik H. Eriksons socialpsykologiska teori om identitetsutveckling i olika perioder i livet (Andersson, 2002, s. 193 f). Identitetsutvecklingen är väldigt aktuell under tonåren och är en stor del av adolescensutvecklingen (Daniel & Wassell & Gilligan, 1999, s. 284). Adolescens är ett ganska nytt begrepp som myntades i samband med den industriella revolutionen. Med större utbildningsbehov och förlängd tid för studier har tiden mellan barndom och oberoende vuxenliv ökat och fått ett eget namn, adolescens (ibid., s. 241 f). Under adolescensen förekommer en komplex samverkan mellan hormonell påverkan och inflytande från omvärlden (ibid., s. 284). Adolescensen innehåller flera olika faser som avlöses av varandra. Först kommer *preadolescensen*, vilken följs av *tidig adolescens*, *högadolescens*, *sen adolescens* och *postadolescens*. De olika faserna inträffar i olika åldrar men det är svårt att göra en generell tidsbestämning när respektive fas inträffar eftersom varje individ följer sin egen utvecklingsgång samt den ena fasen går omärkbart över i den andra. Det finns dock allmänna tidsangivelser för när de olika faserna träder i kraft. Enligt dessa tidsangivelser inträffar preadolescensen för flickor i 11-12-årsåldern medan den för pojkar inträffar något senare. Tidig adolescens sker i 12-14-årsåldern. I 14-16-årsåldern beräknas högadolescensen inträffa. Vid denna tid har pojkarna hunnit ifatt flickorna i utvecklingen. Senadolescensen sker i 16-20-årsåldern och i 20-25-

årsåldern inträffar postadolescensen. Det är inte förrän vid 25-årsåldern som man beräknas vara vuxen. Personligheten beräknas då vara stabil och karaktären utformad. Adolescensutvecklingen är som intensivast i 13-14-årsåldern. Man kan höra både från lärare och föräldrar att det värsta, det ständiga upproret, bråket, irritationen, labiliteten, lynnesväxlingarna – känslolägen, är över hos tonåringarna vid 15-16-årsåldern. Många ungdomar genomgår tonårsutvecklingen på ett lugnt sätt, utan yttre kriser. Det sker dock knappast någon tonårsutveckling utan inre kriser om det med kriser avses förändring, omvandling, sårbarhet, uppbrott från det som varit och försök till att åstadkomma något nytt (Goldinger, 1999, s. 29 f). Samtidigt som vuxenheten närmar sig för tonåringen, under högadolescens, och framtidsmålen frihet och självständighet lockar känner denne sorg, ledsenhet och depressivitet. Barndomens trygghet, omhändertagande och ansvarslöshet försvinner och den unge förstår att det inte finns någon återvändo (ibid., s. 98).

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, vänskrets 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 uppbyggt i *latensen*, 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 kärleksobjekten. Båten lastas inför re-

san, så att det som är nödvändigt finns med i beredskap. Tidig adolescens innebär avfärd. Den unge lämnar hemmet och föräldrarna och söker sig utåt för att finna nya kärleksobjekt. Aggressiviteten är den starka energin, som driver oss framåt. Det finns en stor ovisshet och osäkerhet så det är bäst att, så länge, endast förälska sig på avstånd eller i idoler. Vid högadolescens har båten kommit en bit ut från land. Den unge börjar inse att den befinner sig ensam i båten och sörjer över att barndomen håller på att försvinna. Stämningen hos den unge blir depressiv. Vid sen adolescens har båten kommit ut i ytterskärgården. Nu är det att hitta hållpunkterna som gäller. Den unge söker efter resans mening och mål och efter en livspartner att ha med i båten. Vid postadolescensen befinner sig båten ute på öppet hav. Förutsättningarna för vuxenlivet är inrättade och det gäller nu att räta upp skutan och hålla stadigt i rodet (Goldinger, 1999, s. 30 ff).

### 5.2.1 Identitetsutveckling under högadolescens

Utåt sett är högadolescens en lugnare tid än tidig adolescens. Jaget har då återfått sin gamla styrka och kan hålla något sånär kontroll på driftsimpulserna. Det splittrade och osammanhängande, vilket kännetecknar en 13-14-åringens beteende, har nu lagt sig. Under högadolescensen arbetas det intensivt i psyket, vilket är ett förmöget uppbyggnadsarbete. Det är två frågor som är aktuella för tonåringen under högadolescens och det är: Vem är jag? och Vad ska jag göra med mitt liv? Tonåringen ställer sig redan den första frågan under tidig adolescens och den andra kommer fortfarande att bearbetas under sen adolescens. Svaret på den första frågan kan, under barndomen, periodvis vara riktigt klart och gripbart men under adolescensen blir det mycket mer komplicerat. Den unges ökade förmåga att kunna iaktta sig själv gör att den självklara identitetsbilden sviktar. Är man någon som skriker, slår i dörrar och försvinner in på rummet? Eller är man en person som är tyst och ledsen och bara vill gråta? Eller är man någon som hänger med på galna grejer utan att tänka sig för (Goldinger, 1999, s. 98)?

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 tillfredsställelse 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,



vilken består av tre delasppekter; biologisk, psykologisk och social. Den psykologiska identiteten innefattar våra unika känslor, intressen, behov och försvarsmekanismer. Den unge tar ställning till de olika bilder av sig själv som den har fått under barndomen. Sådant som stämmer överens med den egna bilden av vem man är behåller man och sådant som inte stämmer avfärdar man. Den unge kan uppleva saknad och förvirring i samband med att den släpper barndomens bilder av sig själv. Det är dock nödvändigt för att uppnå en mer självständig identitet. Det är genom samspelet med både jämnåriga och vuxna, vilka fungerar som speglar, som ungdomskrisen kan lösas på ett positivt sätt. Om man hittar sociala roller och sociala grupper som stämmer bra överens med ens biologiska och psykologiska förutsättningar sker en fullbordad identitetsutveckling. Löses ungdomskrisen på ett negativt sätt leder den till en identitetskris, vilken innebär en osammanhängande och ofullständig identitet. Förvirringen innebär en hög grad av besluts- och prestationsångest och svårigheter med nära relationer. En förutsättning för nästa stadium, intimitet i förhållande till isolering, då man ska kunna engagera sig i en annan människa, är att man har skapat en identitet (Hwang & Nilsson, 2003, s. 239 f).

Den unge växlar mycket i känslor, vilket leder till en förvirring hos honom/henne. Man kan inte bli till alla delar förstådd när man nu håller på att bli självständig, frigöra sig och bli en egen, unik person. Det är ingen som helt kan förstå en annan person. Detta innebär att man känner sig ensam. Denna ensamhet kommer man att känna hela livet, men tonåringen börjar just lära sig att hantera den. Separationen från föräldrarna i högadolescens innebär att föräldrarna varken ska eller kan veta allt vad den unge tänker och känner. Denna process, att bli en egen person, är något som 15-16-åringen är väldigt upptagen av. Det är viktigt att ungdomarna får chans att stanna upp och bearbeta känslorna av ensamhet, övergivenhet och tomhet för att bli rustade för livet och lära sig att kunna handskas med djupa känslor. I skolan räknas nästan bara intellektuella prestationer medan ungdomarna under denna utvecklingsfas behöver tid och energi att bearbeta känslor. Ungdomarna behöver sätta ord på sina inre bilder och genom kreativa verksamheter finna tillfredsställelse. Ställs det för höga krav, intellektuellt, på en elev som redan är ambitiös, av en ännu ambitiösare omvärld kan det gå så långt att en depression utbryter (Goldinger, 1999, s. 98 f).

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-

tetskriser men med kombinationen låg själveffektivitet, låg prestationsförmåga, och en låg självaktning är det ganska troligt att den unge drabbas av identitetskriser (Daniel m.fl., 1999, s. 284). Vänskapsrelationerna betyder mycket för den unge och det är vännerna istället för föräldrarna som hjälper honom i sin identitetsutveckling genom att fungera som modeller och bollplank. Det är också vännerna som hjälper den unge att bli en egen individ och med separationen från föräldrarna, vilken kan vara väldigt känslöfyllt och svår (Hwang & Nilsson, 2003, s. 244). Ungdomar kan känna sig förvirrade av att inte kunna vara samma person när de är med föräldrarna, vännerna och i skolan. Konflikten mellan dessa roller beror på att de har en skör identitet efter uppbrottet från föräldrarna (Schultz Larsen, 1994, s. 155). I den här åldern ingår både pojkar och flickor i gänget. Ibland träffas man omkring gemensamma intressen men oftast träffas man bara för att umgås (Goldinger, 1999, s. 100 f).

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 respekterad och förstörd 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 gruptryck 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, gruppintervjuens 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?

Alla pojkarna upplever att skolan är en stor faktor till att de upplever stress. Hälften av pojkarna upplever att de känner sig stressade inför prov, då de har mycket att göra och tänka på. En av pojkarna menar att man känner sig stressad när det är något som man måste göra och inte kan skjuta upp, t.ex. att plugga till ett prov. Även att man måste prestera ser denne pojke som en stressfaktor. Hälften av pojkarna menar att de upplever stress när de känner tidspress och att de inte kommer att hinna med det de vill och ska göra. En av pojkarna känner sig stressad när han gör någonting annat istället för det han borde göra. Han är då orolig för vilka konsekvenserna ska bli. *”Mm. Amen t.ex. i skolan eller t.ex. alltså om man inte övar på läxan eller något sånt så blir man stressad för att det kommer att gå jättedåligt och mm betygen kanske mm sjunker och sånt.”* En av pojkarna menar att han främst upplever stress vid skolarbete men att han även upplever det i samband med andra aktiviteter. När han har mycket skolarbete och samtidigt har tänkt gå och träna några gånger den veckan är det svårt att hinna med och då försöker han att klämma ihop det på något sätt.

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 vännerna 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 vännerna 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 tränaren 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.

Ingen av pojkarna upplever problem med att hantera sin stress. En pojke säger: ”*Nää, alltså sån här stress är nog sån som alla känner, det är nog ingenting som man behöver hantera på något speciellt sätt.*” En annan pojke menar att han inte tänker på hur han ska hantera sin stress utan att han automatiskt tar en paus från pluggandet för att sätta sig och spela gitarr och sedan återgår han till pluggandet igen. En pojke upplever inte själv problem med att hantera sin stress. Däremot tror han att hans omgivning märker när han är stressad på grund av hur han betar sig då, så lite problem menar han att han kanske upplever i alla fall.

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 tränar han

på ”gymet”. När han sitter och pluggar delar han upp skolarbetet och tar lite raster då och då trots att han kanske inte hinner det. Under rasterna brukar han sitta och spela elgitarr och om han har tänkt sitta där i tio minuter blir det kanske att han sitter där i en timme istället. Då kan han uppleva att han blir ännu mer stressad än vad han var tidigare. Han tycker ändå att det är ett bra sätt att hantera stressen på eftersom han då gör någonting annat än skolarbete också. En annan pojke säger att om han har någon läxa och inte har gjort den blir han stressad. Han kan då inte koncentrera sig på att göra läxan ändå. Musik är det absolut bästa för honom när han känner sig stressad. Antingen att lyssna eller att spela gitarr. En pojke brukar härda ut med skolarbetet och fortsätta trots att han egentligen bara skulle vilja lägga sig ner och vila. Han känner att han måste koncentrera sig men när han stressar blir det ofta ett dåligt arbete han gör istället. När han är stressad kan han bli väldigt sur på allting och familjen blir då ofta lidande. Han anmärker på sådant som han inte borde och kan slänga ur sig ord som han inte borde.

Det har hänt att hälften av pojkarna någon gång slagit till sitt syskon när de varit stressade. En av dessa pojkar blir upprörd, lätt irriterad, får lätt utbrott när han är stressad och kan då slå till sitt småsyskon. Han menar att det är lättare att bli irriterad över småsaker när han har press på sig. Den andra pojken har någon gång varit lite sur på sitt syskon och det har också varit på dåligt humör och då har han börjat reta det, sagt dumma grejer och slagit till det. En annan pojke menar att om han någon gång har gjort någon annan illa för att hantera sin stress så har han i så fall gjort det omedvetet. En av pojkarna har aldrig gjort någon annan illa för att hantera sin stress och han menar att man inte brukar slå folk för att man är stressad.

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 stått och nästan försökt med något, men nej jag har inte tagit sönder något riktigt hårt.” En annan pojke har aldrig skadat någon sak när han varit stressad. ”Nä 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 å typ kastar å 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 armhävningar 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 armhävningar, 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.

Hälften av pojkarna menar att de nog inte har något speciellt sätt att hantera stressen på. En av dessa pojkar menar att situationen ofta blir ännu värre av att man känner sig stressad. Om man ska göra något skolarbete, och är mycket stressad och känner en väldig press, blir det lätt att man struntar i det och gör någonting annat istället, t.ex. helt omedvetet sätter sig framför tv:n. Denna pojke menar att han gör så här hela tiden när han känner sig stressad. Den andra pojken menar att det vanligaste sättet för honom att hantera stressen är nog att härda ut, bli sur och bli på dåligt humör men att det nog kan variera. Andra hälften av pojkarna brukar hantera sin stress på ett speciellt sätt. En av pojkarna brukar, när han kommer hem, först sitta en stund och äta mycket mat eftersom han inte tycker att maten brukar vara så god i skolan. Sedan tänker han kanske att han inte är så jättestressad och kan sätta sig en stund och spela elgitarr. Sedan börjar han med läxorna och proven. Senare kan han ta en paus igen för att spela elgitarr. Den här pojken hanterar väldigt ofta sin stress på detta sätt, speciellt dagen innan han har något prov. Den andra pojken brukar nästan alltid hantera sin stress genom att ligga och lyssna på musik. Han ligger och läser också när han är stressad, fast inte lika ofta.

### 6.1.3 Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?

En av pojkarna får hjälp att hantera sin stress genom att prata med en mentor. Mentorn hjälper honom att planera så att stressen ska minska. En pojke menar att skolan hjälper dem att minska stressen genom att ha ett provschema så att man inte kan ha fler än två prov i veckan. En annan pojke menar att skolan kanske skulle kunna minska arbetet eftersom det är den som bidrar till stressen. Samtidigt menar han att skolan har en läroplan att följa och att skolan kanske inte kan göra så jättemycket åt saken. *”Och sen jag menar dom måste ju ge oss läxor och så.”* Hälften av pojkarna tycker inte att skolan hjälper en att hantera sin stress utan snarare tvärtom. Det är skolan som är den största grunden till stressen.

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.”*

Alla pojkarna menar att de kan prata med sina vänner om de känner sig stressade. En av pojkarna säger: *”Vi snackar om det, men det är ju inte så att man säger, nu måste vi prata ut. Det är mest naturligt att det bara kommer.”* En annan pojke menar att man kan peppa varandra som vänner. *”Man pratar igenom allt man ska göra. Sen kan man sitta och snacka lite till och så sen liksom bara går man hem och fixar.”* En av pojkarna säger att han kan prata med sina vänner när han känner sig stressad och att de kan hjälpa honom med saker så att han inte blir stressad. En pojke säger att han och vännerna kan prata med varandra om de har väldigt mycket prov men att det inte är så vanligt bland hans kompisar att göra det, men ibland kan det komma upp. Han brukar prata mer med tjejkompisar än med killkompisar när det gäller stress. Med killkompisarna pratar han mer om fotboll och kanske alkohol. Han menar att man ska vara lite cool, kanske lite mer killig inför killarna.



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 verkligen känner att han kan vila, ta det lugnt och inte behöva tänka på att han känner sig stressad.

## 6.2 Redovisning av gruppintervjun

Vi genomförde gruppintervjun med fyra pojkar. Vår tanke var att de pojkar som vi först intervjuat enskilt sedan skulle delta i gruppintervjun. Tyvärr verkade det inte som om en av pojkarna ville delta i gruppintervjun. Därför deltog tre av pojkarna, som vi intervjuat enskilt, i gruppintervjun och en pojke som vi inte intervjuat förut. Vi upplevde dock inte att detta var något problem, då pojken var mycket öppen och deltog lika mycket som de andra i samtalet. Intervjun ägde rum i pojkarnas skola, efter skoltid. Det var en mycket avslappnad stämning och vi skrattade ganska mycket. Innan intervjun började bjöd vi på saft och bullar. Det gav oss lite tid att sitta och prata med pojkarna och bygga upp en bra stämning. Intervjun tog ca 45 minuter och samtalet flöt på hela tiden. Framställningen av denna intervju kommer att vara likadan som framställningen av intervjuerna med pojkarna. Eftersom vi i denna intervju inriktade oss på frågor som var lite extra ”spännande och känsliga” och som byggde på svar från de enskilda intervjuerna, kommer dessa svar inte att kunna kopplas till alla våra frågeställningar.

### 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 prestera inom 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.

Pojkarna upplever att det inte är något problem att klara av alla de uppgifter och aktiviteter som de blir ombudda att göra men att de måste kämpa lite för att det ska gå ihop. När det gäller fritidsaktiviteter kan pojkarna ibland uppleva stress, just för att man får läxor inom det också, till exempel om man spelar något instrument. Pojkarna upplever dessutom att tränarna, inom vissa idrotter, tycker att fritidsaktiviteten är viktigare än skolan och att den ska prioriteras. Pojkarna har en press på sig att inte göra någon av dem som har förväntningar på dem besvikna. En av killarna säger, att när det gäller fritidsaktiviteter är det något som man har valt själv, och det är något som föräldrarna betalar för och därför måste man prestera. En pojke menar att man även känner press att träna från de andra i laget.

Ingen av pojkarna upplever någon större stress inför gymnasiet. Pojkarna menar att om man går på den skola som de gör har man mycket stor chans att komma in på det program som man vill, eftersom den skolan är en ”pluggskola”, och i genomsnitt har de som går där väldigt höga betyg. Detta är något som pojkarna upplever som positivt, och eftersom de flesta har den inställningen blir ingen retad för att han pluggar för mycket. Några av pojkarna menar att de blivit uppfostrade att plugga mycket och att det egentligen inte finns något annat alternativ. De menar att de flesta på skolan kommer från familjer med den sortens värderingar. En pojke menar att någon av hans vänner tycker att han pluggar lite för mycket, men det är inte något som han bryr sig om. Pojkarna menar att en del bryr sig om vad andra tycker om att man pluggar mycket, medan andra inte gör det. De tror att det har att göra med hur man är som person, om man är lättpåverkad eller inte. Ibland när pojkarna har för mycket i skolan, måste de prioritera bort fritidsaktiviteter. Detta är dock något som händer mycket sällan och det är inget som pojkarna upplever som jobbigt, förutom att de upplever en saknad efter sin fritidsaktivitet.

### Utseende

En av pojkarna menar att han inte bryr sig om vad andra har på sig men att han själv tycker det är viktigt hur han ser ut. Han menar att han brukar påpeka om han ser någon som inte har så snygga kläder. Pojkarna är överens om att man inte väljer kompisar utifrån hur de ser ut och klär sig, men det är ändå något som man lägger märke till. De menar att man mer tänker på hur man själv ser ut än andra. Pojkarna pratar också om att man självklart lägger märke till vad folk har på sig. Det är det första intrycket vilket spelar stor roll. Hälften av pojkarna uttrycker att det kan vara ganska jobbigt att behöva bry sig om sitt utseende. Pojkarna menar att det finns många på skolan som bryr sig mycket om vad andra tycker om dem. En av pojkarna menar att när han klär upp sig, då bryr han sig om vad andra tycker, för då märker alla hur han har försökt och kanske misslyckats. De andra pojkarna håller med honom om detta.

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 Lacoste 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 seriös 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 kan skämtas ganska mycket om materiella saker. En av pojkarna förtydligar att det enligt honom är funktionen som är det absolut viktigaste.

### Gruppträck

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 respektera andras åsikter. En av pojkarna tycker att det beror på om det är värderingsåsikter eller vanliga 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 någon 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 har ganska mycket att göra med vem man är också. Är 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 pojkarna 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 pojkarna berättar att ju oschystare man är mot andra, desto mer respekt får man, vilket de andra pojkarna håller med om. Är 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 beroende 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 gruppträck, 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 själv vem man umgås med men i skolan kan man inte välja helt själv. 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 betar 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?

Båda fritidsledarna anser att en av de största orsakerna till att stress uppkommer hos pojkar är prestationskrav från dem själva, föräldrar, vänner och övriga som kommer i kontakt med dem, så som lärare och tränare. En av fritidsledarna menar att prestationskraven främst kommer från familj och släkt. Den andra fritidsledaren tror att det är hela samhället som bidrar till att pojkarna upplever stress. Tempot i dagens samhälle är hektiskt, det förväntas av pojken att han skall bete sig på ett visst sätt, inför sina vänner till exempel vara cool, se bra ut och att på samma gång prestera mycket. Den ena fritidsledaren menar att stressen hänger mycket ihop med det område i Lund där pojkarna lever. *”Man är inte mycket värd om man inte har en bra akademisk utbildning och har ett mål som är ganska högt.”* Fritidsledaren menar att de flesta har kravet på sig att bli högutbildade eller egna företagare, men alla har inte förutsättningarna att nå upp till dessa krav.

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. Gruppträck 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.

Båda fritidsledarna tror att skolan är en orsak till att pojkarna upplever stress. Större klasser och det nuvarande betygssystemet 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 uppfostran 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 föreningsliv. 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 uppstressade 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?

Skolan är en stor faktor till att pojkarna upplever stress. De flesta pojkarna upplever att de känner sig stressade inför prov, då de måste prestera bra. Skolarbete är något som de måste göra och inte kan skjuta upp. I skolan räknas nästan bara intellektuella prestationer, medan ungdomarna under denna utvecklingsfas behöver tid och energi att bearbeta känslor. Ställs det för höga krav, intellektuellt, på en elev som redan är ambitiös, av en ännu ambitiösare omvärld kan det gå så långt att en depression utbryter (Goldinger, 1999, s. 98 ff). Hälften av pojkarna menar att det både är man själv och ens föräldrar som sätter pressen på att man 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 blir stressad då de ber honom att göra en sak som han inte räknat med att behöva göra. Hälften av pojkarna menar att vännerna 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 pojke menar att fotbollstränaren förväntar sig att träningen skall gå före skolan, då han anser att den är viktigare. Detta kan leda till att pojkarna känner sig stressade då de känner att de inte hinner med både skola och träning. Det sker en interaktion mellan den unge och hans olika närmiljöer, så som familj, skola, kompisar och tränare. Dessa närmiljöer samspelar med varandra och relationerna mellan dem bildar i sig ett system, mesonivån (Andersson, 2002, s. 187 f). Att pojkarna upplever stress beror mycket på att närmiljöerna krockar med varandra. Skolan och föräldrarna ställer krav på att pojkarna skall vara duktiga och prestera. Tränare vill inte att de skall missa träningen och menar att den ska prioriteras före skolan. Det uppstår en konflikt mellan närmiljöerna eftersom pojkarna inte kan tillfredsställa alla som har förväntningar på dem.

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

gång menar han att om de säger att han är ett ”stud” så är de ändå inga bra vänner. I tonåren är kompisarna oerhört viktiga för pojken. Kompisgruppen har stor inverkan på pojken och grupstrycket är starkt. De övriga ungdomarna i gruppen har höga förväntningar på pojken och han kämpar hårt för att inte göra dem besvikna. Det är viktigt att de som ingår i gruppen inte skiljer sig för mycket från varandra (Schultz Larsen, 1994, s. 156). Är det någon som gör det är det inte ovanligt att den blir retad och utstött (ibid., s. 149). Under adolescensen hör det till att den unge skall pröva sin identitet. Har den unge god självbild leder denna prövning sällan till en identitetskris. Har den unge däremot en dålig självbild och en svag prestationsförmåga kan det leda till att den drabbas av en identitetskris (Daniel m.fl., 1999, s. 284). Det är jobbigt för pojken att gå emot gruppen och det kan leda till att han blir retad. I detta fall är pojken så pass trygg i sig själv att det inte är något som berör honom avsevärt mycket, men om pojken skulle vara osäker på sig själv skulle detta kunna vara väldigt jobbigt. Samspelet mellan pojken och gruppen sker på mikronivå (Andersson, 2002, s. 187 f)

### 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 verkligen 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 blir frustrerad. 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 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. Den unges ökade förmåga att kunna iaktta sig själv gör att den självklara identitetsbilden sviktar. Är man

någon som skriker, slår i dörrar och försvinner in på rummet? Eller är man en person som är tyst och ledsen och bara vill gråta? Eller är man någon som hänger med på galna grejer utan att tänka sig för? Den unge växlar mycket i känslor, vilket leder till en förvirring hos honom/henne (Goldinger, 1999, s. 98). Flera av pojkarna berättar, att de ibland hanterar sin ilska genom att ta ut aggressioner på materiella ting eller syskon, då de blir frustrerade. En av pojkarna berättar, att när han är för stressad, blir han likgiltig och passiv. Alla är olika och hanterar stress på olika sätt. Ilska, aggression och nedstämdhet, vilka kan ha att göra med faktorer i adolescensutvecklingen, äger rum på mikronivån (Andersson, 2002, s. 187 f).

### 7.1.3 Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?

Alla pojkar menar att de kan prata med sina vänner om de känner sig stressade och deras föräldrar kan hjälpa dem, till viss del, genom att ge råd och finnas som stöd. Både vänner och familj befinner sig på mikronivån (Andersson, 2002, s. 187 f). Hälften av pojkarna brukar inte prata så mycket med sina föräldrar om att de är stressade. En pojke 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 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. Separationen från föräldrarna i högadolescens innebär att föräldrarna varken ska eller kan veta allt vad den unge tänker och känner (Goldinger, 1999, s. 98 ff). En av pojkarna får hjälp att hantera sin stress genom att prata med en mentor. Mentorn hjälper honom att planera så att stressen ska minska. En pojke menar att skolan hjälper dem att minska stressen genom att ha ett provschema så att man inte kan ha fler än två prov i veckan. En annan pojke menar att skolan kanske skulle kunna minska arbetet eftersom det är den som bidrar till stressen. På exonivån, finns de förhållanden som barnet inte direkt har kontakt med i sin vardagstillvaro, men indirekt påverkar barnets utvecklingsmöjligheter. Det finns resurser inom skolans organisation och inom kommunen vilka kan minska pojkarnas stress (Andersson, 2002, s. 187 f).

## 7.2 Analys av gruppintervjun

### 7.2 1 Varför uppkommer stress hos pojkar?

#### **Prestationskrav**

Pojkarna är överens om att den största anledningen till att de känner sig stressade är skolan; det är läxor, prov och arbeten. Ungdomar behöver få tillfälle att stanna upp för att reflektera och bearbeta känslorna av ensamhet, övergivenhet och tomhet. Detta är mycket viktigt eftersom ungdomarna ska bli rustade för livet och lära sig handskas med djupa känslor. I skolan räknas nästan bara intellektuella prestationer, medan ungdomarna under denna utvecklingsfas behöver tid och energi att bearbeta känslor (Goldinger, 1999, s. 98 ff). Skolan är en stor stressfaktor hos pojkarna och påverkar dem på mikronivån (Andersson, 2002, s. 187 f).

En stor orsak till stressen i skolan är just det att pojkarna 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. Pojkarna har en press på sig att inte göra någon av dem som har förväntningar på dem besvikna. De menar att om man går på den skola som de gör har man mycket stor chans att komma in på gymnasiet, eftersom den skolan är en ”pluggskola” och i genomsnitt har eleverna väldigt höga betyg på den skolan. Detta är något som pojkarna upplever som positivt och eftersom de flesta har den inställningen blir ingen retad för att han pluggar för mycket. De flesta av pojkarna menar att de blivit uppfostrade att plugga bra och att det egentligen inte finns något annat alternativ. De menar att de flesta på skolan kommer från familjer med den sortens värderingar. Föräldrarnas arbeten och skolans mentalitet påverkar pojkarna genom att det ställs höga krav på att de ska prestera bra och lyckas i skolan. På exonivån finns de förhållanden som barnet inte direkt har kontakt med i sin vardagstillvaro, men indirekt påverkar barnets utvecklingsmöjligheter. I detta fall är det föräldrarnas arbetsplats och skolans organisation som har inverkan på pojkarna (Andersson, 2002, s. 187 f).

#### **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 lättpåverkad 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

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 bryta sig ut från mängden. 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 (Goldinger, 1999, s. 102 f). Pojkens ansträngningar att passa in, och se ut som alla andra, speglar sig på mikro-, meso- och makronivå. Gruppens medlemmar samspelar med varandra och påverkar pojken. Pojken vill passa in i gruppen för sin egen skull, men på samma gång har samhället förväntningar på honom, att han ska passa in (Andersson, 2002, s. 187 f).

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 utstött (Schultz Larsen, 1994, s. 149).

### **Gruppträck**

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 alkohol 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 adolescensen. 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 själv effektivitet, 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 själv och de kunde stå för sina åsikter. Om en person är osäker på sig själv är det lätt att han faller för gruppträcket 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 samspelar också med varandra och på-

verkar uppbyggnaden av pojkens identitet (Andersson, 2002, s. 187 f). Det finns vissa gäng på skolan där det förekommer mycket gruppsyck och stämningen är ganska elak och tuff.

Gruppsycket kan bli mycket starkt och det kan vara oerhört svårt att stå emot (Schultz Larsen, 1994, s. 156). Gruppens påverkan av pojken äger rum på både mikronivå och mesonivå. Dels påverkar gruppen som sådan pojken, på mikronivå, men även gruppens medlemmar påverkar varandra, på mesonivå (Andersson, 2002, s. 187 f).

Om en person har respekt eller inte har mycket med barndomen att göra. Får en person respekt på lågstadiet, genom att till exempel spela fotboll eller att vara stor och stark, hänger det med hela skolgången. Pojkarna berättar att ju oschystare man är mot andra, desto mer respekt får man. En av pojkarna menar att man även kan få mycket respekt fastän man inte räknas som cool. Mycket av respekten handlar om vem man umgås med och vad man gör. Pojkarna tycker att det kan vara ganska jobbigt att respekt handlar så mycket om vilket gäng man tillhör och vilken status det har. Den unge 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 att inte skilja sig för mycket från de övriga medlemmarna (Schultz Larsen, 1994, s. 156). Gruppen har effekt på pojken och påverkar den, på mikronivån (Andersson, 2002, s. 187 f).

### **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 person och att de har olika roller i olika situationer och med olika personer. 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. Ungdomar kan känna sig förvirrade av att inte kunna vara samma person när de är med föräldrarna, vännerna och i skolan. Konflikten mellan dessa roller beror på att de har en skör identitet efter uppbrottet med föräldrarna (Schultz Larsen, 1994, s. 155). Kompisar, föräldrar, skola, tränare och morföräldrar tillhör pojkarnas närmiljöer och påverkar dem på mikronivå. Närmiljöerna samspelar i sin tur med varandra på mesonivå och påverkar pojkarna. Pojkarna kan uppleva en rollförvirring när dessa system inte kan synkronisera med varandra (Andersson, 2002, s. 187 f).

## 7.3 Analys av fritidsledarnas empiri

### 7.3.1 Varför uppkommer stress hos pojkar?

Kombinationen av att behöva vara duktig och prestera bra i skolan och inom fritidsaktiviteter samt att leva upp till vännernas, familjens och övriga som kommer i kontakt med barnen, såsom lärares och tränares krav och förväntningar är oerhört stressframkallande. Pojkarna har även höga krav på sig själva. Den mesta av denna press kommer dock hemifrån. Individerna utvecklas utifrån den kontext den ingår i. Utveckling sker i ett samband, i ett samspel, och påverkar olika faktorer i omgivningen (Andersson, 2002, s.185). Barnet påverkas av och upplever press från de olika närmiljöerna, såsom av familj, skola och vänner. De olika närmiljöerna samspelar, i detta fall, inte med varandra, vilket äger rum på mesonivån (ibid., s.187 f).

Det är hela samhället som bidrar till att pojkarna upplever stress. Tempot i dagens samhälle är hektiskt och det ställs höga krav på ungdomar. Allt inom mikronivån, mesonivån och exonivån samspelar i sin tur med samhällsförhållanden och normer och värderingar på nationell nivå, eller makronivå (Andersson, 2002, s. 188). Det förväntas av de flesta pojkarna att de ska bli högutbildade eller egna företagare, såsom deras föräldrar, men alla har inte förutsättningarna att nå upp till dessa krav. Föräldrarnas arbetsplats samt föräldrarnas och skolans mentalitet, vilka befinner sig på exonivån, påverkar pojken genom de krav som dessa system ställer (ibid., s. 187 f). Eftersom pojkarnas föräldrar är högutbildade och pojkarna går i en högpresterande skola ställs det krav på att även pojkarna ska bli högutbildade.

Kompisar har en stor inverkan på varandra. Gruppträck 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 gruppträck 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 samspelar gruppens medlemmar och påverkar varandra på mesonivå (Andersson, 2002, s. 187 f).

Skolan är en orsak till att pojkarna upplever stress. Större klasser och det nuvarande betygssystemet bidrar till att pojkarna känner sig stressade. På exonivån, finns skolans organisation, vilken pojken inte direkt har kontakt med i sin vardagstillvaro, men indirekt påverkar hans utvecklingsmöjligheter (Andersson, 2002, s. 187 f). Skolan ställer höga krav på eleverna och stämningen på skolan, där pojkarna går, bidrar till stress. Skolan är en högpresterande skola och är traditionell i sin uppfostran. I skolan räknas nästan bara intellektuella prestationer medan ungdomarna under denna utvecklingsfas behöver tid och energi att bearbeta sina känslor. Ställs det för höga krav, intellektuellt, på en elev som redan är ambitiös, av en ännu ambitiösare omvärld kan det gå så långt att en depression utbryter (Goldinger, 1999, s. 98 ff).

I denna ålder är utseende och märkeskläder väldigt viktigt för ungdomar, i detta område, eftersom de flesta familjer har det gott ställt. 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 och idrottsgrenar bekräftar gemenskap. Genom olika yttre tecken skiljer man sig både från vuxenvärlden och andra ungdomsgäng samt skapar ett revir och en yttre identitet (Goldinger, 1999, s. 98 ff). När det gäller utseende och kläder påverkas pojken av sina kompisar, vilka befinner sig på mikronivå. Ungdomar påverkas i sin tur av hur modet ser ut på samhällsnivå, makronivå (Andersson, 2002, s.187 f). Fixeringen vid märkeskläder avtar dock ju äldre ungdomarna blir. När de börjar gymnasiet blandas de med ungdomar med olika bakgrund och deras synsätt förändras. Jaget har då återfått sin gamla styrka (Goldinger, 1999, s. 98).

### 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 skällsord. Enstaka pojkar som är ”extra kaxiga” kan hamna i slagsmål vilket i så fall leder till att de kanske både skadar sig själv 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 själv gör att den självklara identitetsbilden sviktar. Är man någon som skriker, slår i dörrar och försvinner in på rummet?



Eller är man en person som är tyst och ledsen och bara vill gråta? Eller är man någon som hänger med på galna grejer utan att tänka sig för? Den unge växlar något otroligt i känslor, vilket leder till en förvirring hos den (ibid., s. 98). Ilska, aggression och nedstämdhet, vilka tillhör pojkarnas sökande efter identitet, äger rum på mikronivån (Andersson, 2002, s. 187 f).

### 7.3.3 Vilken hjälp finns för pojkar att hantera stress?

När det märks att en pojke mår dåligt och är stressad sätter sig fritidsledarna ner med honom och försöker ta reda på vad orsaken är. De lyssnar, finns där som ett stöd och försöker att hjälpa pojken. 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 (Daniel m.fl., 1999, s. 287). Fritidsledarna, vilka ingår i pojkarnas mikronivå, försöker att hjälpa dem att hantera stressen på ett bra sätt (Andersson, 2002, s. 187 f). Om fritidsledarna anser att de inte kan hjälpa pojkarna själva kan de ta kontakt med lärare, socialsekreteraren och psykologen på skolan. Dessa resurser finns på pojkarnas mikronivå i form av lärarna och på deras exonivå då pojkarnas kontakt med socialsekreteraren och psykologen inte är självklar. Dessutom fattas beslutet huruvida skolan skall ha socialsekreterare och psykolog på en högre nivå, vilken pojkarna inte har direkt kontakt med (ibid.).

## 7.4 Sammanfattande analys

Pojkarna påverkas av olika faktorer i deras omgivning, vilka bidrar till eller minskar deras stress. Skolan, vännerna, familj och tränare ingår i pojkarnas mikrosystem och de har alla olika förväntningar på pojkarna. Dessa förväntningar kan ofta krocka med varandra, på mesonivå, och det bidrar till att förvirring och stress uppkommer för pojkarna. De vet inte vilka förväntningar de ska prioritera, då de inte vill göra någon besviken. Dagens samhälle är mycket hektiskt och normer om hur man till exempel ska se ut och klä sig, på makronivå, påverkar pojkarna och kan bidra till att stressen ökar (Andersson, 2002, s. 187 f).

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. Grupptricket 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 samtalen 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 jämnåriga. 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 pojkar 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.

Vi har fått en inblick i hur det är att vara tonåring och pojke i dagens samhälle, när vi har arbetat med denna uppsats. Det är många människor som kan öka pojkarnas stress. Istället för att öka deras stress borde omgivningen försöka hjälpa pojkarna att minska den. Vi anser också att närmiljöerna skulle kunna samarbeta och samspela bättre på pojkarnas mesonivå så att stressen skulle minska. Det borde dessutom inte vara människorna i pojkarnas omgivning som i så hög grad ska bestämma vad som är viktigt i deras liv utan istället de själva.

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 intervjua 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

Andersson, Gunvor (2002) ”Utvecklingsekologi och sociala problem”. I Anna Meeuwisse & Hans Svärd, (red.): *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och Kultur.

Barnombudsmannen (2003) *Stress i barns och ungas vardag. Rapport från barnens myndighet* 2003. Stockholm: Barnombudsmannen.

Barnombudsmannen (2004) *Upp till 18 – fakta om barn och ungdom. Rapport från barnen myndighet* 2004. Stockholm: Barnombudsmannen.

Christiansson, Annette & Nilsson, Mia (2003) *Barns fritid tid för återhämtning eller en stressfaktor?* Lund: Socialhögskolan.

Daniel, Brigid & Wassell, Sally & Gilligan, Robbie (1999) *Child Development for Child Care and Protection Workers*. London: Jessica Kingsley.

Denscombe, Martyn (2000) *Forskningshandboken - för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Ellneby, Ylva (1999) *Om barn och stress – och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Natur och Kultur.

Goldinger, Barbro (1999) *Tonårstiden – utvecklingen från förpubertet upp till vuxen ålder*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Gustafsson, Maria (2003) *Barn och stress. En studie av tolv elevers upplevelser av stress*. Linköpings universitet: Institutionen för beteendevetenskap.

Hilte, Mats & Claezon, Ingrid (2005) *Flickor och pojkar på institution – ett könsperspektiv på vården av ungdomar*. Stockholm: Stiftelsen Allmänna barnhuset.

Hwang, Philip & Nilsson, Björn (2003) *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Levi, Lennart (2000) *Stress och hälsa. En skrift i Skandias serie Vår Hälsa*. Stockholm: Karolinska institutet avdelning för stressforskning.

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

Lundberg, Thomas (2000) *Hur mår elever i årskurs 1 på gymnasiet? "Klass" – och könskillnader*. Umeå universitet: Allmänmedicinska institutionen.

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

Schultz Larsen, Ole (1994) *Utvecklingspsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

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

SOU Statens Offentliga Utredningar 2001:55 *Barns och ungas välfärd*. Stockholm: Socialdepartementet.

Trost, Jan (1997) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Wibeck, Victoria (2000) *Fokusgrupper – om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur

Widerberg, Karin (2002) *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

### **Elektroniska källor**

Barnombudsmannens hemsida

[http://www.bo.se/vux\\_debatt\\_kronika.aspx?pageid=3330](http://www.bo.se/vux_debatt_kronika.aspx?pageid=3330). 15.05.07. *Lång väntan för unga i kris*. Debattartikel. Göteborgsposten 2001-09-25.

[http://www.bo.se/vux\\_pressmeddelande.aspx?pageid=4866](http://www.bo.se/vux_pressmeddelande.aspx?pageid=4866). 15.05.07 *Tidiga satsningar minskar psykiska ohälsan*. Pressmeddelande 2005-06-27.

[http://www.bo.se/vux\\_debatt\\_kronika.aspx?pageid=5397](http://www.bo.se/vux_debatt_kronika.aspx?pageid=5397). 15.05.07 *Insändare om barn- och ungdomspsykiatri*. Debattartikel. Tidningen Mellanrummet 2006-05-15.

[http://www.bo.se/vux\\_debatt\\_kronika.aspx?pageid=5744](http://www.bo.se/vux_debatt_kronika.aspx?pageid=5744). 15.05.07 *Barns hälsa har försämrats*. Debattartikel. Hudiksvalls Tidning m.fl 2006-10-24.

# 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?



- Mat – Hur?
- Alkohol?
- Cigaretter/droger?
- Materiellt – Hur?
- Annat – Vad?

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 ungdomar 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 materiella 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 vännerna och på fritidsaktiviteter.

## Bilaga 3

### 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?
  - Förstör 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?