

# Stress

En kvalitativ studie om hur elever i årskurs 3 på gymnasiet upplever samt hanterar stress i sina liv

Av: Therese Larsson

Socialhögskolan vid Lunds Universitet  
SOPA 63  
Ht-10



Handledare: Carina Tigervall

## ABSTRACT

Author: Therese Larsson

Title: Stress. How students in third grade of high school experience and cope with stress in their daily life, a qualitative study. (translated title)

Supervisor: Carina Tigervall

Assessor: Kristina Göransson

The purpose of this study was to examine, through a qualitative approach, how students in third grade of high school experience and cope with stress in their daily life. My purpose was to examine this by looking at if there are some differences in what girls and boys experience. My questions was: In which situations can girls and boys experience stress, does girls and boys experience that stress has a influence on their health and does girls and boys experience that they can cope with stressful situations. I have by looking at previous research found that stress is a problem and that young people tend to be more stressful today then before. Stress has a negative influence on young peoples health and is therefore a significant subject to study. The study was based on focus group interviews. I had four focus groups with four students in each group in two different municipalities. Both female and male students participated. I have in my analys described stress under different headlines. I used my questions to describe my interview persons answer. The analys was based on four different theories: gender, coping, KASAM and demand-control model. The main results of the study are that school, spare time and future experienced as stressful by the interview persons. There were som differences in what girls and boys experienced as stressful in the different situations. Girls experience that school and spare time is very stressful. Boys experience school as stressful sometimes. Boys doesn't feel that their spare time is stressful. Some of the interview persons experienced future as stressful and some didn't. The girls also experience that the stress has a negative effect on their health more then boys does. The study also shows that there is some differences in how girls and boys cope with stress.

Key words: focus group, stress, high school students, coping, gender

# Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1. Problemformulering	1
1.2. Syfte och frågeställningar	2
2. Tidigare forskning	3
2.1. Stress och psykisk ohälsa	3
2.2. Skillnader hos killar och tjejer	4
2.3. Orsaker till stress	6
2.4. Hur hanterar ungdomar stressiga situationer	7
3. Teori och begrepp	8
3.1. Connells teori om genus	8
3.2. Brattbergs teori om coping	9
3.3. Antonovskys teori om KASAM	10
3.4. Karasek & Theorells krav-kontroll modell	11
4. Metod	13
4.1. Val av metod	13
4.2. Avgränsning	14
4.3. Val av intervjupersoner	14
4.4. Genomförande av intervjuerna	15
4.5. Bearbetning och analys av intervjumaterialet	16
4.6. Förtjänster och begränsningar	16
4.7. Tillförlitlighet (validitet/reliabilitet)	17
4.8. Etiska överväganden	18
5. Bakgrund	20
5.1. Begreppet stress	20

<b>6. Analys</b>	<b>21</b>
6.1. Vid vilka situationer kan killar och tjejer uppleva stress	21
6.1.1. Skolan	22
6.1.2. Fritiden	26
6.1.3. Framtiden	27
6.2. Hur upplever killar och tjejer att stressen påverkar deras hälsa	27
6.3. Upplever killar och tjejer att de kan hantera stressiga situationer	29
<b>7. Avslutande diskussion</b>	<b>32</b>
Referenslista	36
Bilaga 1. Förfrågan till rektor samt mentorer	38
Bilaga 2. Förfrågan till elever i årskurs tre på gymnasiet	39
Bilaga 3. Intervjufrågor	40

## **Förord**

Att skriva denna uppsats har varit intressant, givande och lärorikt. Trots vissa bakslag under uppsatsens gång så har jag fått den färdig. Det har varit otroligt spännande att få vara med om att undersöka ett ämne som jag själv valt. Att få träffa och intervjua elever och få ta del av deras tankar och upplevelser har varit det mest intressanta.

Jag vill tacka rektorer, mentorer samt de elever som ställt upp på att delta i studien. Tack vare ert engagemang och intresse har denna uppsats gått att genomföra. Jag vill också tacka min handledare Carina Tigervall som funnits där och gett råd och vägledning under uppsatsskrivandet.

Therese Larsson

# 1. Inledning

## 1.1. Problemformulering

Stress är ett begrepp som det skrivs och diskuteras mycket om. Det är ett vitt begrepp som kan tolkas på många olika sätt. Statens offentliga utredningar tar i en utredning *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder* (2006:77) upp att stress är ett svårdefinierat begrepp. Att känna sig orolig, inte hinna med vad man tänkt sig samt ha svårigheter med att sova är några förklaringar till stress. I Socialstyrelsens rapport *Utmattningssyndrom- stressrelaterad psykisk ohälsa* (2003) beskrivs stress som organismens reaktion på obalans mellan belastningar som den utsätts för och de resurser den har för att hantera dessa.

Stress är en naturlig del av våra liv och svår att undvika. Hur man upplever och hanterar stress skiljer sig dock mycket från person till person. Stress beskrivs som både positivt och negativt. Den positiva stressen kännetecknas av att den ger en ökad motivation samt kan vara en stimulans när vi ställs inför svåra och utmanande uppgifter. Den negativa stressen kännetecknas av olust samt en känsla av att inte kunna hantera situationer som ställer alltför höga krav (SOU 2006:77).

Media, folkhälsorapporter, attitydundersökningar m.fl rapporterar ständigt om den ökade stressen bland ungdomar. Många tar upp att dagens samhälle med ökat ansvar och ständiga krav på att prestera har lett till att fler ungdomar upplever stress i sina liv. Det skrivs också mycket om sambandet mellan stress och psykisk ohälsa. SOU (2006:77) skriver att de senaste 10-20 åren har flera rapporter visat att det blivit vanligare att ungdomar är oroliga, har värk, svårt att sova samt är nedstämda. Olika besvär som tyder på stress. De skriver också att den psykiska ohälsan bland ungdomar har ökat samt att det är vanligare bland tjejer. Skolan beskrivs som den faktor som är mest stressande. Att ha många läxor samtidigt och på så vis inte hinna med annat ses som stressande.

Att uppleva stress kan leda till negativa konsekvenser på hälsan. Långvarig stress kan leda till psykiska och fysiska besvär som trötthet, nedstämdhet eller försämrad prestationsförmåga. Socialstyrelsen skriver i sin folkhälsorapport 2009 att vår kropp är utrustad för att möta fysiska hot. Men att vi idag utsätts för mer långvarig stress som påverkar oss negativt.

Då stressen kan medföra många negativa konsekvenser samt då forskning, media och andra rapporter visar att den negativa stressen har ökat och fortsätter att öka bland ungdomar, så anser jag att det är ett viktigt område att belysa. Gör man inget för att minska stressen hos ungdomar kan det leda till att den psykiska ohälsan ökar samt att deras prestationsförmåga försämras. Genom att få en ökad förståelse för deras livssituation tror jag att bemötandet blir bättre.

Jag valde att skriva om ungdomar framför andra åldersgrupper då forskning skriver att ungdomar är den grupp som är mest stressade idag. En tanke som slog mig är att studera hur stress upplevs samt undersöka vilka strategier ungdomarna använder sig av genom att koppla det till coping, KASAM och genus. Jag kommer även använda mig av krav/kontroll modellen. Jag har som avsikt att studera om det finns skillnader i hur tjejer och killar upplever, hanterar samt upplever att stressen påverkar deras hälsa.

## 1.2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att undersöka om det finns skillnader i hur tjejer och killar i årskurs tre på gymnasiet upplever stress i sina liv samt hur de hanterar stressiga situationer. Jag vill också undersöka om eleverna anser att stressen påverkar deras hälsa negativt.

För att undersöka detta har jag formulerat följande frågeställningar:

- ◆ Vid vilka situationer kan killar och tjejer uppleva stress?
- ◆ Hur upplever killar och tjejer att stressen påverkar deras hälsa?
- ◆ Upplever killar och tjejer att de kan hantera stressiga situationer?

## 2. Tidigare forskning

Stress bland ungdomar är ett välforskat ämne. Det finns mycket forskning att tillgå, både svensk och utländsk. Jag kommer att använda mig av både då jag anser det är relevant för min undersökning. Jag har valt att dela in tidigare forskning i olika rubriker där jag tar upp vad den tidigare forskningen har kommit fram till. Detta för att göra det mer begripligt för läsaren samt då likheter och skillnader mellan de olika forskningsresultaten eventuellt kan lyftas fram.

### 2.1. Stress och psykisk ohälsa

Socialstyrelsen skriver i sin folkhälsorapport 2009 att efterkrigstidens välfärdsutveckling inneburit en bättre hälsa för ungdomar. Sedan 1990-talet har dock ungdomar haft en sämre hälsoutveckling än övriga åldersgrupper, framförallt när det gäller den psykiska hälsan. De skriver att sedan slutet på 1980-talet har ångslan, oro och ångest bland ungdomar mellan 16-24 år ökat och fortsätter att öka. De flesta i åldersgruppen 16-24 år uppfattar sin hälsa som god. 14 % av kvinnorna och 10 % av männen ansåg att de inte hade så god hälsa. Känslor av ångest, ångslan eller oro har blivit tre gånger vanligare bland gymnasieelever samt bland unga som nyss börjat sitt vuxenliv. Försämringen är inte begränsad till någon speciell social bakgrund.

Barnombudsmannen (2007) skriver i sin rapport *Upp till 18 – fakta om barn och ungdom* att de flesta barn och ungdomar mår bra och trivs med sina liv i stort. Samtidigt som levnadsförhållandena har förbättrats har dock den psykiska ohälsan bland ungdomar ökat sedan mitten av 1900-talet. De skriver att den psykiska ohälsan är större i Sverige än i många andra länder i Europa. Möjliga orsaker till den psykiska ohälsan kan vara den ökade individualiseringen med ökade möjligheter och större krav. Flickor trivs mindre bra med livet än pojkar i alla åldrar. Den största orsaken till psykisk ohälsa är stress där skolan beskrivs som den största stressfaktorn. Olika symptom på psykisk ohälsa är sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, spänningar och nedstämdhet, huvudvärk och magont (Barnombudsmannen, 2007).

Socialstyrelsen skriver i sin folkhälsorapport 2009 att det är oklart varför den psykiska ohälsan ökat bland just ungdomar. En möjlig förklaring kan vara att ungdomarnas livsvillkor har förändrats. Idag finns det större möjligheter till jobb under och efter utbildningen.



I SOU rapport (2006:77) beskriver ungdomarna att vi lever i ett prestationssamhälle där ökade krav och valfrihet är stressande. Det är inte själva friheten som är stressande utan när man väljer något måste man välja bort något annat. De tror också att de vuxnas stress kan göra att de själva blir stressade. De beskriver media som en bidragande orsak då det fokuseras mycket på utseende vilket tillsammans med skolan kan upplevas som stressande.

Stress beskrivs inte alltid som negativ. När det råder balans mellan de krav som ställs och personens förmåga att hantera dem så kan stress ses som något positivt. Om vi skulle ta bort all stress skulle vi också ta bort drivkraften som för oss framåt och får oss att utvecklas. För att vi ska må bra behövs en balans mellan anspänning och avspänning (Ellneby, 2000).

Stress är inte alltid skadligt. Om stressen upplevs som positiv eller negativ har att göra med vår anpassningsförmåga när vi ställs inför olika situationer. Ju bättre människan kan anpassa sig desto bättre mår hon (Brattberg, 2008).

## 2.2. Skillnader hos killar och tjejer

Socialstyrelsen beskriver i sin folkhälsorapport 2009 att betydligt fler kvinnor än män upplever psykisk ohälsa. Skillnaden är störst bland ungdomar i åldern 16-19 år där 29 % av kvinnorna och 7 % av männen uppgav besvär som ångest och oro. Psykisk ohälsa är vanligare bland gymnasieelever än grundskoleelever bland båda könen. Det psykiska välbefinnandet försämras dock tidigare för flickor än pojkar. Nästan dubbelt så många kvinnor har besvär av oro, ångslan och ångest samt behandlas med antidepressiva läkemedel. Mer än dubbelt så många kvinnor vårdas på sjukhus för depressioner. Den psykiska ohälsan bland män har också ökat, men först vid 20 års ålder och den är inte lika påtaglig som hos kvinnor. Kvinnor som bor i glesbygd har betydligt mindre besvär än kvinnor i storstäder. För män är det precis tvärtom, men skillnaderna är mindre. De skriver att några möjliga förklaringar till att den psykiska ohälsan bland flickor är vanligare kan vara ökad fokusering på utseende och vikt samt att prestera bra i skolan för att komma vidare i livet. De skriver att flera utländska undersökningar visar att flickor är mer stressade över sina skolprestationer.

Andra undersökningar har dock funnit att det inte finns några skillnader alls eller att pojkar oroar sig mer för de akademiska ämnena än flickor. Flera studier visar att flickor oroar sig mer för sitt utseende och vikt än pojkar. De tar upp att olika hypoteser till att den psykiska ohälsan ökat bland tjejer kan vara biologi, levnadsvanor, könsroller eller rapporteringsbenägenhet. Enligt Ellneby (2000) finns det en viss gräns för hur mycket stress vi tål samt att det skiljer sig från person till person.

Könsskillnader i måluppfyllelse och utbildningsval (Skolverket, 2006) skriver att flickor har generellt bättre studieresultat än pojkar. Trots att skolan har genomgått stora förändringar så har könsskillnaderna varit konstanta sedan slutet på 1980 talet. Faktorer som de tror kan påverka är biologiska skillnader, attityder eller värderingar. Pojkar utvecklas senare än flickor och det kan vara därför som de inte uppnår samma resultat som flickorna. Flickor har även ett högre krav på sig hemmaifrån att de måste prestera bra än pojkar och är därför mer stressade.

DEJA (Delegation för jämställdhet i skolan) har lämnat in ett slutbetänkande till regeringen. De skriver att flickor presterar bättre i skolan än pojkar i alla ämnen utom idrott. Rapporterna beskriver det som en bristande kompetens om genusteori i skolan där flickor gynnas. De skriver att tjejer har högre betyg men upplever mer stress, medan pojkar anstränger sig mindre och har lägre betyg (SOU, 2010:99).

Skolverket har sedan flera år tillbaka utfört attitydundersökningar för att få elevernas och lärarnas synpunkter inom olika områden. I deras senaste rapport *Attityder till skolan 2009* beskrivs att 1/3 av de äldre eleverna alltid eller oftast är stressade i skolan. Undersökningen visar att fler flickor än pojkar upplever stress. På gymnasiet känner sig 50 % av flickorna stressade jämfört med 21 % av pojkarna. Bland de som känner sig stressade är orsaken främst skolans höga krav. 83 % av de äldre eleverna tycker att skolans krav är lagom medan var tionde elev anser att skolans krav är för höga. Fler flickor än pojkar anser att skolan ställer för höga krav, 15 jämfört med 7 %. Det som eleverna anser vara mest stressande är läxor och hemuppgifter. Det finns tydliga könsskillnader bland de äldre eleverna. Det är vanligare att flickor känner sig stressade och störst skillnad finns det när det gäller betyg, krav, prov mm. Undersökningen beskriver också att majoriteten av eleverna trivs med skolarbetet och att flickor är mer engagerade i skolarbetet än pojkar. Studien tar även upp att elever på studieinriktade program uppvisar mer stress än elever på yrkesinriktade program.

Matuds (2004) undersökning om könsskillnader vad gäller stress visar att kvinnor i större grad än män upplever kronisk och daglig stress. Kvinnorna upplevde livshändelser som mer negativa och mindre kontrollerbara än män. Kvinnor upplever mer stress i hemmet, familjen och vid omsorg medan männens stress var mer arbetsrelaterad eller berodde på ekonomi, vänner eller jobb. Hon skriver att orsaken till att kvinnor och män upplever och hanterar stress olika kan bero på att de identifierar sig med olika könsroller samt att de utsätts för olika stressorer på grund av olika arbete.

### 2.3. Orsaker till stress

Enligt SOU undersökning (2006:77) beskriver ungdomarna skolan som den största orsaken till stress. Många prov och mycket läxor gör att man inte har tid att träffa sina vänner eller ägna sig åt fritidsaktiviteter. Även betygssystemet och ökat eget ansvar för sin skolgång ses som stressande. Andra orsaker som tas upp är ekonomin, media och reklam. Att både jobba och studera samtidigt uppfattas som stressigt på grund av tidsbrist. Ungdomarna upplever att skolan tar all tid och de tror det är den enda orsaken till att så många mår dåligt.

Ellneby (2000) skriver att barnets skolgång motsvarar de vuxnas arbete, men det sker på andra villkor. Skillnaden är att skolgången till en stor del är obligatorisk medan de vuxna kan välja vad de vill arbeta med.

I SCB:s levnadsundersökning (2002-2003) har 3000 ungdomar i åldern 10-18 år tillfrågats om deras syn på skolan. De beskriver att flickor har högre krav på sig att prestera bra, att det ökar med åldern och är högst bland flickor på gymnasiet. Flickor på gymnasiet anser också att tempot är för högt.

De Anda et al. (2000) skriver att stress var vanligt bland eleverna i deras undersökning. De stressorer som var vanligast förekommande var skolrelaterade samt stress inför framtiden. Inom skolan handlade stressen om tidsbrist, prestation samt förväntningar. Hon fann inga direkta könsskillnader vad gäller graden av stress eller stressorer i sin undersökning.

## 2.4. Hur hanterar ungdomar stressiga situationer

I SOU (2006:77) beskriver gymnasieelever att man kan undvika stress genom att planera och inte skjuta upp saker till morgondagen.

De Anda et al. (2000) skriver att det var vanligare med olika strategier att hantera sin stress bland tjejer. Den vanligaste strategin var att titta på TV, lyssna på musik eller läsa en bok.

Matud (2004) beskriver i sin undersökning att det fanns skillnader i hur män och kvinnor hanterar stress. Kvinnor använde sig mer av emotionell och undvikande coping stil medan män använde rationell och problemfokuserad coping stil.

Banyard och Graham-Bermann (1993) kritiserar befintliga psykologiska teorier om stress och coping och använder sig istället av feministiska teorier. De menar att de psykologiska teorierna framställer genus som neutralt och att kvinnan då alltid hamnar i underläge. I förhållande till män upplevs kvinnan som mer stressad och har sämre copingstrategier. De anser att det är viktigt att ha det i fokus när det gäller genus och istället se till individuella skillnader för att inte undertrycka kvinnan.

### 3. Teori och begrepp

Jag har valt fyra olika teorier för att analysera min empiri. De teorier jag valt är Connells teori om genus, Brattbergs teori om coping, Antonovskys teori om KASAM samt Karasek och Theorells krav/kontroll modell. Jag valde flera teorier då jag tycker det är intressant att se stress ur olika infallsvinklar. Teorierna hjälper mig också att lyfta fram min empiri och ge den mer djup samtidigt som de kan hjälpa till att besvara mina frågeställningar på ett bra sätt genom att bekräfta eller förkasta befintliga teorier.

#### 3.1. Connells teori om genus

Genus kommer från engelskans gender och står för de uppfattningar vi har om kvinnligt respektive manligt. Connell (2003) hävdar att genus är något socialt och inte biologiskt. Genus handlar om hur samhället förhåller sig till människokroppen och vilka konsekvenser det får både i vårt privatliv och för mänsklighetens framtid. Han skriver att det är samhället som bär ett stort ansvar till genuskillnaderna. Vi socialiseras in i olika roller genom livet av familj, vänner, skola, massmedia. Flickor får lära sig att de ska vara vackra, snälla och söta, medan pojkar ska vara tuffa och inte visa känslor. Det finns dock inte bara en könsroll för flickor och en för pojkar. Det finns feminina män och maskulina kvinnor. De flesta människor har en blandning av feminina och maskulina personlighetsdrag och endast få människor har bara det ena eller det andra. Genuskillnader är inte något som bara existerar utan det skapas men det är också något som kan förändras. Människor konstruerar sig själva som maskulina eller feminina genom att inta en plats i genusordningen och genom sitt sätt att uppträda i det dagliga livet (ibid.).

Han skriver att istället för att bara kolla på skillnader mellan könen kan man lägga fokus på relationerna. Genus handlar om olika sociala relationer. I relationerna finns det både likheter, skillnader och andra mönster. Han pratar om genusrelationer och genusstrukturer som ständigt förändras genom historien (ibid.).

### 3.2. Brattbergs teori om coping

Coping handlar om människans förmåga att tolerera samt hantera de konflikter som kan uppstå mellan inre och yttre krav. Det är ett välkänt begrepp inom stressforskning. På svenska skulle det kunna översättas med bemästringsförmåga. Ordet cope betyder att klara av, stå pall eller gå iland med. Enligt Folkman och Lazarus, de två mest framstående copingforskarna definieras coping som kognitiva och beteendemässiga ansträngningar för att hantera yttre och inre krav som överstiger individens förmåga. Copingförmågan är avgörande för hur personen uppfattar och hanterar sin situation. Beroende på erfarenhet, personlighet och om man har en positiv eller negativ uppfattning om sig själv skiljer sig människors copingförmåga åt. Vissa löser svåra situationer direkt genom att anpassa sig, andra har en sämre copingförmåga och vet inte hur de ska hantera svåra situationer. Copingförmågan försämras av stress och stressen försämras av dålig copingförmåga (Brattberg, 2008).

Coping kan ses som både en förändring eller påverkan på omgivningen (yttre stress) och sin egen förmåga att reagera och tolka situationen (inre stress). Vid en lyckad copingprocess ökar individens förmåga att motstå eller lösa framtida problem. Om copingresurserna är otillräckliga kan det istället leda till lidande och psykologiska problem (ibid.).

Syftet med coping är att minska stressen genom att hitta strategier för att hantera de påfrestningar och krav vi möter i vardagen. Det finns både aktiv och passiv coping. Exempel på aktiv coping är när man försöker minska stressen genom att göra upp en plan eller ta hjälp av andra. Passiv coping är när man undviker stressen eller inte anstränger sig för att hantera den. Copingstrategierna kan delas in i tre kategorier problemfokuserad, emotionsfokuserad och undvikande coping. Valet av strategi är avgörande för hur personen kommer reagera. Det som påverkar valet är personliga resurser, omgivningen, kognitiva insikter, hälsorelaterade faktorer samt stämningsläget. Socialt stöd är en viktig faktor för hur människan upplever och hanterar stress (ibid.).

### *Problemfokuserad coping*

Problemfokuserad coping handlar om att hantera den yttre stressen. Detta kan ske genom socialt stöd, bli mer påläst eller helt enkelt acceptera situationen. Syftet är att lösa problemen som hindrar individen från att nå sina mål. Olika typer av problemfokuserad coping är planering, anpassning, förändring, konfliktlösning eller informationssamling.

### *Emotionsfokuserad coping*

Emotionsfokuserade coping handlar om den känslomässiga uppfattningen av stress. Det kan handla om att hålla inne med känslorna, agera ut känslorna eller klandra sig själv. Att söka socialt stöd, acceptera, anpassa, omtolka eller hantera sina känslor är en del av känslufokuserad coping.

### *Undvikande coping*

Undvikande coping handlar om tillfällig reducering av upplevd stress. Det kan handla om att ständigt hålla sig sysselsatt, förneka, dra sig undan eller reducera spänningen genom tex alkohol eller droger (ibid.).

## 3.3. Antonovskys teori om KASAM

Antonovskys teori om KASAM är nära kopplad till copingteorin. Han utgår från den holistiska synen vilket innebär att man måste se människan i hennes totala livssammanhang. Olika faktorer i en människas liv avgör hur personen löser sina livs och hälsoproblem. Han ser också människan som aktiv och självbestämmande som själv kan avgöra hur hon vill leva och vad som är viktigt i hennes liv.

Han utgår från ett salutogent synsätt där han ifrågasätter varför vissa människor trots påfrestningar, stress och sjukdomstillstånd ändå förblir vid god hälsa. En del av förklaringen kan vara människors olika motståndskraft (Antonovsky, 2005).

Hans teoretiska modell KASAM (känsla av sammanhang) går ut på att:

- kunna förstå olika situationer, de ska vara begripliga för oss
- tro att vi kan hantera dem
- tycka att det är meningsfullt att försöka hantera dem

En människa som upplever en hög grad av hanterbarhet i en stressande livssituation upplever att hon själv kan påverka händelseförloppet. Om en människa känner mening i vissa situationer så betraktar hon svårigheter i livet som utmaningar snarare än bördor. Samtliga tre komponenter är viktiga för att man ska få en känsla av sammanhang. En person med starkt KASAM hittar olika strategier för att hantera sin stress och har därmed en bättre hälsa medan en person med svagt KASAM inte kan hantera sin stress lika bra vilket leder till en ett sämre hälsotillstånd. Han skriver att ungdomar kan ha svårigheter med KASAM då ungdomstiden innebär mycket förändringar i form av krav och identitetsskapande (ibid.).

### 3.4. Karasek & Theorells Krav – Kontroll modell

Krav-kontrollmodellen lanserades på 1970-talet av Karasek och utvecklades senare tillsammans med Theorell (1990). Modellen belyser arbetsrelaterade psykosociala stressfaktorer som förklaringsvariabler till hjärt-kärlsjukdom och andra hälsoutfall. Enligt modellen är förhållandet mellan upplevda krav och upplevd kontroll i arbetssituationen avgörande för hur arbetet upplevs och om det leder till positiv eller negativ stress. Definitionen av krav är stressorer i arbetssituationen eller psykologiska stressorer till exempel stor arbetsmängd och tidspress. Definitionen av kontroll är graden av den personliga kontrollen, hur stor möjlighet individen själv har att bestämma över och styra sin egensituation (Karasek & Theorell, 1990).

Principen är att höga krav i kombination låg grad av kontroll genererar mer stress medan låga krav i kombination med hög grad av kontroll innebär mindre stress. Den har starkt empiriskt stöd och går ut på att hälsan påverkas gynnsamt när individen har stort inflytande över sitt arbete och kan bestämma hur det skall utföras och när. I dessa situationer är höga förväntningar eller krav inga problem. Man talar ibland om den goda stressen som antas föra med sig ökad välbefinnande, ökad vitalitet och ökad kompetens. Men när höga krav kombineras med små möjligheter att bestämma hur och när arbetet skall utföras ökar risken för den onda stressen. De lyfter även fram det sociala klimatets betydelse på arbetsplatsen, där exempelvis en gemensam målsättning och ett gott stöd från arbetskamraterna kan väga upp konsekvenser av en för övrigt problemfylld arbetsmiljö. Upplevelsen av stöd kan avgöra om en individ upplever en situation som stressande eller inte (ibid.).



Stöd kan enligt krav-kontrollmodellen fungera som en buffert mot stress. Individer som upplever stöd från sin omgivning har visat sig uppleva mindre negativ stress än dem som inte upplever stöd. Beroende på grad av krav och kontroll blir arbetsituationen olika (ibid.).

- Låga krav och låg egenkontroll = *passiv arbetsituation*
  - Låga krav och hög egenkontroll = *avspänd arbetsituation*
  - Höga krav och låg egenkontroll = *spänd arbetsituation*
  - Höga krav och hög egenkontroll = *aktiv arbetsituation*
- (ibid.).

## 4. Metod

### 4.1. Val av metod

För att komma fram till en lämplig metod i min uppsats övervägde jag noga olika typer av metoder genom att läsa befintlig litteratur. Jag valde den metod jag ansåg var mest lämplig utifrån mitt syfte samt frågeställningar. Jag har valt att använda mig av den kvalitativa metoden i min undersökning i form av fokusgruppintervjuer. Den kvalitativa metoden kännetecknas av att forskarna söker förståelse för människor utifrån deras egna referensramar, samt att den betraktar sammanhang och människor som helheter och inte som variabler (Eliasson-Lappalainen et al. 2008).

Jag valde den kvalitativa metoden framför den kvantitativa då jag vill undersöka människors känslor och upplevelser samt få en ökad förståelse genom tolkning av min empiri. Den kvantitativa metoden kännetecknas av att mäta, förklara och föra statistik över ett visst fenomen. Då mitt syfte med studien inte är att mäta eller föra statistik samt då jag inte anser att tiden räcker till för att samla in ett täckande material för att kunna genomföra en kvantitativ studie av god kvalitet valde jag att inte använda den metoden.

Fokusgruppintervjuer innebär att en mindre grupp människor träffas och diskuterar ett ämne som forskaren valt. Gruppen leds av en samtalsledare som håller i diskussionen. Målet är att ämnet ska diskuteras fritt och att samtalsledaren mer ska finnas i bakgrunden och se till att alla kommer till tals och att diskussionen hålls igång. Metoden kan användas för att studera deltagarnas uppfattningar, tankar och åsikter. Det har visat sig vara en bra metod för att undersöka barn och ungdomar då de kände sig mer bekväma i en grupp på grund av att de var fler till antalet än forskaren. De upplevde också det som mer avslappnande än att bli intervjuade enskilt av en främmande vuxen (Wibeck, 2010).

En fokusgrupp kan vara mer eller mindre strukturerad beroende på hur mycket samtalsledaren styr gruppen genom olika frågeställningar (Wibeck, 2010). Jag har valt att använda mig av halvstrukturerade fokusgruppintervjuer som är en mellanform av den fokuserade och den strukturerade intervjun. Det innebär att jag har valt ett specifikt ämne och några olika frågeställningar som deltagarna ska diskutera.

Frågorna jag valt är öppna och ger deltagarna chans att på sitt eget sätt berätta och komma med egna synpunkter.

Att jag inte valde att använda mig av ostrukturerad intervju har att göra med att mitt ämne kan upplevas som svårt och lite känsligt och att deltagarna då hade haft svårt att fritt diskutera ämnet. Då jag i min studie också strävar efter att undersöka vissa specifika områden inom ämnet anser jag att jag behöver vara med och styra till en viss del för att få svar som jag kan använda i min undersökning. Jag valde gruppintervju framför individuella intervjuer då eleverna vid en gruppintervju kan känna sig mer delaktiga och få ut något av den genom att lyssna och diskutera med varandra (Aspers, 2007).

Jag upplevde fokusgruppintervjuer som en bra metod. Jag fick ut mycket material och eleverna verkade tycka det var intressant och givande. Det som kunde vara något negativt var att vissa personer pratade mer än andra men alla deltog ändå på sin nivå.

## 4.2. Avgränsning

För att undersökningen ska rymmas inom de ramar som finns vad gäller tid och färdig text så har jag valt att begränsa mig till elever i årskurs tre på gymnasiet. Då det är deras tankar jag är ute efter har jag valt att endast intervju elever. Jag har valt att intervju både tjejer och killar då jag vill undersöka om det finns könsskillnader vad gäller stress. Jag har begränsat mig till två gymnasieskolor i två olika kommuner

## 4.3. Val av intervjupersoner

Hur många grupper som behövs samt hur många deltagare varje grupp ska ha beror mycket på undersökningens syfte samt vilket utrymme för studien man har. Ett lämpligt deltagare antal är inte färre än fyra och inte fler än sex (Wibeck, 2010). Jag har valt att intervju fyra grupper med fyra deltagare i varje. Jag anser att en liten grupp är lämpligast här. Dels på grund av ämnet samt för att alla ska ha chans att komma till tals. Jag tror också att deltagarna har lättare att öppna sig i en mindre grupp.

Jag har intervjuat 16 elever i årskurs tre på två olika gymnasieskolor. Det har varit en jämn fördelning mellan killar och tjejer. Alla eleverna har varit 18 år. Då eleverna är fyllda 18 år är de myndiga och behöver inte föräldrarnas tillåtelse för att delta i studien.

Då vem som helst av de tillfrågade eleverna har haft möjlighet att delta har jag inte påverkat vilka som ska delta, utan det har varit slumpen som avgjort. Eleverna jag har intervjuat har samtliga läst ett yrkesförberedande program.

#### 4.4. Genomförande av intervjuerna

Redan i ett tidigt skede tog jag kontakt med rektorer på två olika gymnasieskolor för att se om där fanns intresse att delta i min studie. Jag lämnade ut ett informationsbrev (se bilaga 1) för att få deras godkännande på att det var okej att intervjua elever under skoltid. Rektorerna gav i sin tur mig namn på lämpliga mentorer att prata med för att komma i kontakt med eleverna. Mentorerna gick ut i sina klasser och frågade samt lämnade ut ett informationsblad om undersökningen (se bilaga 2). Från början var det lite svårt att få elever att delta i undersökningen, men efter att mentorerna frågat några fler klasser så fick jag ihop mina fyra intervjuer. Under en gruppintervju sa en av deltagarna att hon trodde att det låga antalet deltagare berodde på att de hade mycket i skolan just nu innan jullovet och att det kunde upplevas som stressigt. Jag tror att en annan anledning kan ha varit att ämnet jag valt kan uppfattas som svårt och lite känsligt och att det är därför som elever valde att inte delta. Detta är bara spekulationer och det kan säkert ha funnits andra orsaker.

När jag tog kontakt med mentorerna framförde jag mitt syfte med uppsatsen samt sa att jag gärna skulle vilja ha en någorlunda jämn fördelning mellan tjejer och killar. Jag hade inga önskemål om att eleverna skulle gå på vissa program. Tillsammans med mentorerna kom jag fram till olika tider då intervjuerna kunde genomföras. Jag hade fyra intervjuer med fyra deltagare i varje, jämt fördelat mellan tjejer och killar. Innan varje intervju försäkrade jag mig om att samtliga deltagare hade förstått syftet med uppsatsen. Intervjuerna pågick mellan 30-45 minuter beroende på hur mycket deltagarna svarade och diskuterade de olika frågorna. Då intervjuerna utfördes på skoltid var detta en rimlig tid för att undvika att ta tid från mer än en lektion.

Intervjuerna genomfördes i små grupprum på skolan. Att jag valde att genomföra intervjuerna på skolan beror på att jag tror eleverna känner sig tryggare i sin egen miljö samt då de befinner sig i skolan större delen av dagen. Vid intervjuerna utgick jag från mina intervjufrågor samt använde mig av diktafon (se bilaga 3).

Under intervjun ställde jag frågor som gruppen sedan fick diskutera. Mina frågor var relativt öppna och ledde ofta in på andra frågor. Jag lät deltagarna prata fritt i varje fråga och gick endast in och styrde för att alla deltagarna skulle komma till tals. Jag ställde samma frågor till alla fyra grupper.

#### 4.5. Bearbetning och analys av intervjumaterialet

Intervjuerna spelades in och transkriberades sedan var för sig. Jag skrev ut samtliga intervjuer och jämförde de olika svaren dels mellan de olika intervjuerna samt inom varje intervju för att hitta likheter samt skillnader mellan killar och tjejer.

När jag läste igenom intervjuerna fann jag olika delar som var intressanta för mitt syfte samt frågeställningar. Med hjälp av mina frågeställningar delade jag in intervjusvaren i olika teman: vid vilka situationer kan killar och tjejer uppleva stress, hur upplever killar och tjejer att stressen påverkar deras hälsa, upplever killar och tjejer att de kan hantera stressiga situationer, som jag sedan kodade. Enligt Jönson (2010) är koder definitioner som forskaren skapar för att kunna strukturera ett material. Kodning syftar till att ordna materialet samt leta efter mönster och samband. Jag kommer använda mig av min empiri som primärmaterial. Jag kommer även använda mig av sekundärmaterial i form av artiklar och böcker. Jag har gjort en ansats att analysera och tolka min empiri med hjälp av olika begrepp från mina valda teorier.

#### 4.6. Förtjänster och begränsningar

Alla metoder har sina förtjänster samt begränsningar. Vid fokusintervjuer är intervjupersonen den som är i fokus medan intervjuaren håller sig mer i bakgrunden (Aspers, 2007). Detta anser jag vara en fördel då intervjupersonerna fritt kan diskutera sina upplevelser utifrån det tema forskaren valt. Att kunna diskutera fritt kan leda till att intervjupersonerna vågar prata mer då de inte blir styrda. Då intervjuaren använder sig av öppna frågor möjliggör det till ett kvalitativt djup då intervjupersonerna får beskriva ämnet utifrån sina egna referensramar. Detta gör att man som forskare får en ökad förståelse för hur individerna själva tillskriver ämnet, det vill säga man får en subjektiv syn (May, 2001).

En fördel med gruppintervju är att det kan skapa en diskussion, där ungdomarna blir mer medvetna om sina egna och andras känslor. En annan förtjänst kan vara att den ser till helheten. Aspers (2007) skriver att en fördel med att intervjua i grupp är att man får tillgång till den dynamik som sker mellan aktörerna samt att det leder till en dialog mellan deltagarna.

Vid en gruppintervju kan svaren påverkas av vad de andra personerna svarar (May, 2001). Vid en intervju blir inte personen anonym som vid tex. en enkät samt att det kan finnas risk att vissa pratar mer än andra samt svårigheter att hålla sig till ämnet. Då intervjupersonen bestämmer frågorna kan det leda till att hämma berättandet och kanske omedvetet tysta andra möjliga berättelser (Eliasson-Lappalainen et al. 2008). En nackdel med att använda bandspelare kan vara att många blir hämmade samt inte vill att samtalet ska spelas in. Det positiva med att använda bandspelare kan vara att det är ett bra underlag för tolkningar och när väl samtalet är igång glömmar de flesta bort bandspelaren (May, 2001).

Enligt Trost (2005) innebär gruppintervjuer en del etiska problem. Ett etiskt problem kan vara att det som sägs i gruppen kanske inte alltid stannar i gruppen. Intervjuaren kan inte helt säkert veta att deltagarna håller kvar vid den tystnadsplikt som hon förespråkat.

#### 4.7. Tillförlitlighet (validitet/reliabilitet)

Validitet handlar om att man undersöker det man avser att undersöka. Man ska alltså försäkra sig om att ens urval, frågeguide och bearbetning av data är relevanta för ens undersökning (Halkier, 2010). Jag kommer i min uppsats noggrant redogöra för hur jag gått tillväga vid insamlandet av min empiri. Jag kommer beskriva hur jag gjorde för att komma i kontakt med mina intervjupersoner, hur många de var som deltog, eventuellt bortfall mm. Detta för att läsaren ska kunna ta del av processen samt värdera arbetet.

Reliabilitet handlar om tillförlitligheten i mätningen (Halkier, 2010). Vid insamlandet av min empiri kommer jag använda mig av bandspelare. Detta för att det kan vara svårt att både anteckna samt föra en intervju samtidigt. När man spelar in en intervju får man med allt intervjupersonen säger vilket ökar sanningsgraden i uppsatsen. Antecknar man bara kan det vara lätt att man missar något viktigt personen säger eller uppfattar personen felaktigt.

Jag har transkriberat mina intervjuer för att kunna koda dem. Jag har i min uppsats redogjort för hur jag gått till väga när jag kodat. Under kodningen av min empiri har jag försöka hålla mig så neutral som möjligt och inte låtit min egen förförståelse spela in. Jag har även försökt hålla mig neutral vid själva intervjun genom att inte avbryta, ställa alltför ledande frågor eller lägga in egna tolkningar.

När det gäller kvantitativ forskning har dessa begrepp inte samma innebörd som i inom den kvalitativa. Detta för att det bland annat inte är lika viktigt att påvisa möjligheten att upprepa undersökningen för att få samma resultat. Det handlar istället om att vara öppen med vad man har gjort och hur man har fått fram sina data vilket är viktigt för att läsaren själv ska kunna värdera datan och slutsatserna man drar av dessa (Jönsson, 2010).

#### 4.8. Etiska överväganden

*Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* tar upp fyra krav för en etiskt riktig forskning. *Informationskravet* handlar om att forskaren ska informera deltagarna om undersökningens syfte samt tala om vilka villkor som gäller för deltagandet. Deltagarna ska upplysas om att det är frivilligt att delta och att de när som helst har rätt att avbryta sin medverkan. *Samtyckeskravet* handlar om att inhämta samtycke från deltagaren. Om de undersökta är under 15 år bör samtycke även inhämtas från förälder/vårdnadshavare. *Konfidentialitetskravet* innebär att uppgifter om de som ingår i undersökningen ska bevaras på ett sätt så obehöriga inte kan ta del av den. I sin uppsats ska man heller inte nämna namn eller plats för undersökningen. *Nyttjandekravet* innebär att det insamlade materialet endast får användas för forskningsändamålet.

Jag har varit noga med att följa dessa etiska principer både vid insamlandet av min empiri samt vid utförandet av uppsatsen. Jag har bett rektorer samt mentorer om tillåtelse att genomföra studien (se bilaga 1) samt inhämtat samtycke från eleverna (se bilaga 2). Vid insamlingen av min empiri har jag varit noga med att förklara vilket syfte jag har med min uppsats samt talat om att de är helt anonyma. Jag har också talat om för intervjupersonerna att det är frivilligt att delta och att det endast är i utbildningssyfte som jag kommer använda materialet.

Det har skett både muntligt och i skrift. Jag har vid intervjun skaffat medgivande från deltagarna att använda citat samt berättat hur jag kommer använda dem. Jag har också berättat hur de kan ta del av uppsatsen när den är färdig. Jag har i min uppsats utelämnat var intervjuerna ägt rum för att vara etiskt riktig. Jag har även valt att vid citat bara skriva ut tjej eller kille för att säkerhetsställa elevernas anonymitet. Då jag använder mig av gruppintervjuer har jag varit noga med att framföra att det som sägs förväntas stanna mellan deltagarna. Jag kan dock inte vara helt säker på att det följs. Jag har förvarat mitt insamlade material på ett säkert sätt och kommer förstöra samtliga dokument när jag skrivit färdigt min uppsats.



## 5. Bakgrund

### 5.1. Begreppet stress

Begreppet stress introducerades av den ungerska forskaren Hans Selye på 1930-talet. Han beskrev stress som en kroppslig reaktion på varje slags påfrestning som vi utsätts för (Währborg, 2009). Det var först under 1960-70 talet som stressforskning fick sitt stora genombrott genom forskare som Marianne Frankenhaeuser och Lennart Levi (Lundberg, 2004).

Statens offentliga utredningar (SOU) tar i sin rapport *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa-analyser och förslag till åtgärder* (2006:77) upp att begreppet stress är svårdefinierat. De beskriver tre olika innebörder, en vardaglig, en medicinsk och en psykologisk. Den vardagliga benämningen på stress är vid. Att inte hinna med vad man tänkt sig, ha svårigheter att sova eller vara orolig beskrivs som stress eller tecken på stress. Olika kroppsliga symptom som ont i magen och huvudvärk ingår i den vardagliga beskrivningen. Den psykologiska definitionen utarbetades av två psykologer, Lazarus och Folkman. Enligt denna upplever en person stress om de påfrestningar den utsätts för överstiger den egna förmågan att hantera dessa. Det är när påfrestningen är för stor som individen kan känna oro och frustration. De inriktar sig på individens reaktioner på situationer där stressen utvecklas olika beroende på hur individen värderar situationen. Den medicinska definitionen lägger sin tyngd på individens kroppsliga reaktioner vid stress samt konsekvenserna utav den (SOU 2006:77).

Stress kan uppstå genom olika typer av påfrestningar, både fysiska och psykiska. Det kan vara i hemmet, arbetet, skolan, miljön eller vid negativa känslor. Olika typer av stress kan vara höga krav, brist på kontroll samt bristande socialt stöd. Människor påverkas olika av stress. Det som är avgörande är vårt hälsotillstånd, hur vi uppfattar situationen och tidigare erfarenheter. Ofta när vi ställs inför en ny situation upplever vi stress. Vi kan då välja att fly eller stanna och bekämpa den. Det är individens tolkning av situationen som är avgörande för stressreaktionerna. Det är när man utsätts för långvarig stress och inte kan hantera den som kroppen tar stryk (Lundberg, 2004).

## 6. Analys

Jag kommer här analysera min empiri genom att använda mig av mina frågeställningar samt teoretiska utgångspunkter: Connells teori om genus, Brattbergs teori om coping, Antonovskys teori om KASAM och Karasek och Theorells krav/kontroll modell. Jag har valt att dela upp analysen i olika teman som passar ihop med mitt syfte och frågeställningar. Detta har jag gjort för att göra det så tydligt som möjligt för läsaren. Det jag kommer fokusera på är att beskriva vid vilka situationer som tjejer och killar upplever stress. Jag kommer även skriva om hur tjejer och killar upplever att stressen påverkar deras hälsa och om killar och tjejer upplever att de kan hantera stressiga situationer.

### 6.1. Vid vilka situationer kan killar och tjejer uppleva stress?

Eleverna i min undersökning beskriver att skolan, fritiden och framtiden är olika faktorer som de upplever som stressande. Det finns både likheter samt skillnader mellan vad som upplevs som stressande i skolan, fritiden och framtiden samt graden av stress i de olika situationerna hos tjejerna och killarna. Intervjupersonerna tar upp att de känner sig stressade när de har mycket att göra samtidigt, upplever press eller då de har många skolarbeten. Känslan av att ha mycket att göra samtidigt kan upplevas som stressigt då man måste prioritera vissa saker och lägga andra åt sidan (Karasek & Theorell, 1990). Nedan beskriver två av intervjupersonerna när de känner sig stressade.

” Jag tänker direkt att man har många saker som händer samtidigt, på samma gång. Om det nu gäller skolan så är det många arbeten till exempel som ska vara inne på samma datum, så har man bara en viss tid på sig och då blir det stressande för man vet inte vad man ska börja med ” (Tjej)

” Alltså det är när man får för mycket att göra på för kort tid om man säger så. När man vet själv att man kommer nog inte hinna med det, då blir man ju väldigt stressad ” (Kille)

### 6.1.1. Skolan

Ett genomgående svar på frågan vad som upplevs som stressande bland eleverna i min undersökning är skolan. De flesta elever upplever skolan som den största orsaken till att de känner sig stressade då de ser skolan som ett måste eller då de tillbringar den mesta tiden där. Flera av eleverna beskriver att strävan efter höga betyg, att visa sig duktig, kompistryck, många arbeten, prov och läxor eller höga krav på sig själv är olika saker som bidrar till att skolan upplevs som stressande.

Tittar man på vad i skolan som upplevs som mest stressande hos intervjupersonerna så är det överlag betygen för tjejerna. Flera av tjejerna beskriver att de upplever ett ökat krav på sig själva både från omgivningen och för egen del. Skolverkets attitydundersökning (2009) tar upp att fler pojkar anser att kraven i skolan är lagom höga jämfört med flickor (84% jämfört med 79% för flickorna). En större andel flickor anser att kraven är för höga (15% jämfört med 7% hos pojkarna). De ökade kraven leder till att de känner att de måste eftersträva högre betyg för att nå upp till dessa förväntningar, vilket upplevs som stressande. Enligt Connell (2003) kan samhällets olika förväntningar och normer på tjejer och killar bidra till att stressen upplevs olika hos könen. Då killar inte upplever samma höga krav som tjejer kan det bidra till att de känner mindre stress. De flesta tjejerna upplever också att många arbeten på samma gång leder till stress. En tjej beskriver det så här:

” Man vill prestera bra, vill uppnå ett bra betyg, kanske inte bara G utan VG eller MVG och då ligger man i extra och då blir det stressigt ”

En annan tjej beskriver det så här:

” Vi som vill ha högre betyg vi stressar. De andra bara sitter och ser ut som de inte har något att göra fast de har lika mycket om inte mer ”

Killarna i undersökningen upplever inte betygen som lika stressande utan upplever mer stress när det är många arbeten på samma gång. En kille beskriver stressen vid flera arbeten samtidigt:

” Varenda gång man kommer in i klassrummet hör man en ny uppgift på väg. Sen går man till nästa lektion och så kommer det en ny uppgift ”.

En annan kille upplever mer lärarnas förväntningar som stressande.

” Det som gör mig stressad är lärarnas förväntningar på en liksom att allting ska vara klart då, så själva betyget spelar inte så stor roll ”.

De flesta killar säger att de upplever stress då och då men att de inte tycker det påverkar dem så mycket då de anser att de kan hantera det.

I skolverkets attitydundersökning (2009) framställs ungdomar som individer som vill mycket, upplever många krav och har svårt att få tiden att räcka till. Flickorna är mer framåt och ambitiösa än pojkarna. De har höga mål, vill utvecklas och skaffa sig en karriär.

Skolan ses som ungdomens arbetsplats och beroende på om kraven är höga eller låga samt om graden av kontroll är hög eller låg får detta olika konsekvenser för människors hälsa. Antingen finner personen att den kan vara med och påverka sin skolsituation vilket leder till att stressen upplevs som mindre. Upplever personen att hon inte kan vara med och påverka det som sker i skolan upplevs stressen som högre. Genom att inte ha något inflytande alls över prov, läxor eller betyg upplever personen de höga kraven som nästan omöjliga att leva upp till vilket ökar stressen (Karasek & Theorell, 1990).

De flesta av intervjupersonerna tycker inte utbildningen i sig eller lärarna ställer för höga krav. Både tjejerna och killarna anser att kraven är lagom för deras utbildning. Flera av tjejerna och killarna i undersökningen kan ibland uppleva att de har lite inflytande då de inte får möjlighet att påverka antalet prov eller när de ska äga rum. Två av intervjupersonerna beskriver det såhär:

” Får ofta flera prov samtidigt. Antingen så är det prov eller väldigt stora uppgifter. Försökt att ta upp det men händer inget ” (Tjej)

” Trean har varit värst om vi säger så men vi hade en sjuk period i tvåan, hade fyra prov på en vecka. Det var bara så jävla brutalt ” (Kille)

Eleverna anser bland annat att lärarna bara tänker på sig själva och sina kurser och att de borde prata mer i arbetslagen. De önskar en bättre kommunikation mellan lärarna samt mellan elever och lärare för att få en mer önskad skolsituation med en mer jämn fördelning av prov och läxor. Brist på inflytande kan leda till att stressen ökar då personen inte upplever att hon kan påverka sin situation. Det är av stor vikt att man får vara med och bestämma och påverka sin skolgång för att kraven ska upplevas som kontrollerbara (Karasek & Theorell, 1990). Eleverna skulle vilja ha proven mer jämt fördelade över läsåret, men samtidigt så säger de flesta eleverna att det är de själva som stressar upp sig genom att skjuta upp arbeten och att mindre arbeten inte skulle lösa problemet. SOU (2006:77) tar upp att de flesta ungdomar anser att stressen är självförvållad. Genom att skjuta fram arbeten och göra annat istället ökar stressen då man helt plötsligt har massor att göra.

De flesta av intervjupersonerna tror att det är en blandning av individuella krav och samhällets krav som gör att de upplever stress. Individuella faktorer kan vara att man väntar för länge med att göra uppgifterna, egna höga mål eller ens egna uppfattningar om stress samt hur man kan hantera den. Ser man till samhället så tar eleverna upp att man måste se ut på ett visst sätt, det ökade kravet från omgivningen att man ska läsa vidare, ha bra betyg, prestera bra i allt, hinna med skola, vänner och fritid och brist på jobb. De tror inte det finns så mycket samhället kan göra för att minska stressen. Det är upp till en själv hur man vill att samhället ska formas. En sak som de nämner är att samhället kunde satsa på fler jobb. Tjejerna tar upp att utseendet och ens egna och andras krav ses som mest stressande.

” Man har en bild av samhället att man ska vara den duktiga som tjänar massa pengar och har det bästa jobbet som finns och då blir man lite så, oj nu måste kanske jag också göra något för att bli den personen ” (Tjej)

” Det kan vara lite samhället under de senaste 15 åren för innan var ens gymnasie eller högskoleutbildning inte så viktig. Det finns de i min släkt som inte ens har gymnasieutbildning och de har inte varit arbetslösa i sina liv i mer än totalt en månad ” (Kille)

En majoritet av tjejerna och killarna i min undersökning upplever att tjejer är mer stressade än killar samt har högre krav på sig själv. Det är endast ett fåtal av tjejerna och killarna som anser att skillnaderna är små. Tjejer upplever att killarna kan hantera stress bättre, samt att de tänker att det löser sig, men samtidigt tror de att killarna också kan uppleva stress, men de vågar inte visa det. En tjej säger:

” Det finns ju vissa killar som inte verkar stressade för de skiter i det, men sedan vi andra, det brukar vara mest flickorna, ibland killarna också som jobbar hårt och verkligen kämpar ”

Tjejer beskrivs som mer tävlingsinriktade av både sig själva och killarna då de inte vill vara sämre än de andra tjejerna. Killarna upplever att tjejerna har mer krav på sig själva samt krav utifrån, att de satsar mer, mer stressade för utseendet och ibland förstorar upp saker. En kille säger:

” Det är inte så länge sen man hade den här normen att kvinnan ska laga mat, städa och så vidare. Det är ju bara 20-30 år sedan. Men det har blivit ändrat nu så tjejer presterar mer för att visa att det inte är så tror jag ”

Enligt Connells (2003) kan skillnader hos könen vad gäller upplevelsen av stress bero på att samhället har vissa normer och regler som påverkar flickor och pojkar att agera på olika sätt. Beroende på om pojkar och flickor följer samhällets normer eller gör motstånd mot genuskillnaderna får det olika resultat. Han säger att skillnader hos könen beror på samhällets normer, men att människan också bär ett eget ansvar genom att själva konstruera sig som maskulina eller feminina.

Enligt Matud (2004) upplever kvinnor mer stress i sina liv och upplevde livshändelser som mer negativa än män. Hon skriver också att de hanterar stress olika på grund av att de intar olika könsroller och har olika arbeten.

Några av killarna i undersökningen säger att de inte upplever stress, varken i skolan eller andra situationer. De säger att de tar det lugnt, planerar och är lugna i sig själv. Inte en enda tjej i undersökningen säger att de inte upplever stress alls.

Min undersökning visar att tjejer upplever stress i högre grad och i flera delar av skolsituationen. Killarna upplever också stress ibland, men inte i lika hög grad som tjejerna och nästan enbart på grund av många läxor eller prov samtidigt.

#### 6.1.2. Fritiden

Eleverna i min undersökning upplevde även fritiden som stressande ibland. Flera av eleverna sa att skolan var den främsta orsaken till att fritiden upplevdes som stressig. Detta då skolan tar så mycket av ens tid. Det var fler tjejer än killar som tyckte att skolan inverkar negativt på fritiden. En tjej beskriver det såhär:

” Skolan tar så mycket tid så när jag kommer hem orkar jag inte göra något”.

Tjejerna upplevde att skolan tog över så mycket att de inte hann med vad de ville på fritiden och var oroliga för hur de skulle hinna med att både träffa kompisar och plugga. En tjej säger:

”Stressigt att inte hinna träffa familj och vänner, känner skuld”.

Killarna kunde ibland uppleva att skolan påverkade fritiden till en viss grad, men de ägnade ändå mer tid åt fritiden och tänkte inte lika mycket på skolan under tiden.

” För mig så tycker jag inte det tar så mycket på fritiden. Alltså jag brukar lyckas ganska hyfsat med att liksom hålla det inom skolan och visst händer det att man får sitta länge på kvällar och göra läxa och sånt, men alltså det är ändå inte så det direkt går ut över något annat ”.

Då flickor ställer högre krav på sig själv, är mer stressade och satsar mer på skolan kan det bidra till att deras fritid påverkas mer negativt än pojkarnas som inte har lika höga krav, tar det lugnare och ägnar mer tid åt fritid än flickor (Skolverket, 2010).

### 6.1.3. Framtiden

Både killar och tjejer känner stress inför framtiden. Det är ungefär lika många tjejer och killar som känner sig stressade som inte känner sig stressade. Orsakerna till att eleverna känner sig stressade kan vara oro för framtida jobb och studier eller att de inte vet vad de ska göra. Att känna stress inför framtiden är naturligt då det ställs nya krav på en som vissa kan ha svårt att hantera (Brattberg, 2008). De som inte känner sig stressade vet vad de ska göra efter skolan, är mer förväntansfulla än stressade eller tänker inte så mycket på framtiden. Enligt Brattberg (2008) kan dessa personer ha lättare för att hantera olika situationer som ställer krav vilket gör att de inte känner sig stressade. Fyra av intervjupersonerna beskriver det såhär:

” Nej, man tar det som det kommer ” (Kille)

” Jag vet ju vad jag ska göra efter skolan så det är inga problem så ” (Tjej)

” Jag känner mig stressad av att jag måste bestämma nu vad jag ska bli sen ” (Kille)

” Tänk om man inte får något jobb och får sitta hemma ” (Tjej)

Enligt skolverkets attitydundersökning (2009) tänker mer än hälften av eleverna på gymnasiet och årskurs 7-9 på framtida studier. Det är vanligare att elever på studieinriktade program tänker på framtida studier jämfört med elever på yrkesförberedande program. Ungefär hälften av eleverna tänker också på framtida jobb. Här är det vanligare att elever på yrkesförberedande program tänker på framtida jobb än elever på studieinriktade program. Fler flickor än pojkar tänker på framtida jobb och studier än pojkar.

### 6.2. Hur upplever killar och tjejer att stressen påverkar deras hälsa?

Eleverna berättar att de mår hyfsat bra när stressen är så pass liten att den går att kontrollera, men så fort det blir för mycket stress mår de inte bra. De allra flesta elever upplever stress som både något positivt och negativt, men de tycker att stress mest är negativt.



Hälsan påverkas negativt om kraven är så pass höga att personen inte kan hantera dem. För att en person ska finna de höga kraven och stressen som de leder till som positiv måste de uppfatta kraven som begripliga, hanterbara och meningsfulla att hantera (Antonovsky, 2005).

Intervjupersonerna säger att lite stress kan öka ens motivation och prestation så att man arbetar på bättre för att hinna bli klar. Stressen ska dock vara väldigt liten och inte påverka en så mycket för att den ska ses som positiv. Förhållandet mellan upplevda krav och upplevd kontroll i arbetssituationen är avgörande för hur arbetet upplevs och om det leder till positiv eller negativ stress (Karasek & Theorell, 1990). Olika konsekvenser av stressen kan vara huvudvärk, trötthet, irritation, känna sig spänd, svårt att koncentrera sig, ont i kroppen eller ilska. Enligt skolverkets attitydundersökning (2009) har fler flickor än pojkar huvudvärk, svårt att sova eller känner sig nere. Pojkar tycker i större utsträckning om sina kroppar och mår i allmänhet bättre än vad flickor gör. Här finns en skillnad i vad killar och tjejer svarar. Tjejer känner sig oftare tröttare, har huvudvärk medan killarna blir mer aggressiva. Tjejer uppger också i större grad än killarna att stressen påverkar deras hälsa negativt. De vill mycket men orkar inte.

” Jag känner att jag kan bli väldigt trött och sen blir det jätte mycket att nu måste jag bara göra detta för det ska lämnas kanske imorgon så får man sitta uppe länge och göra det, så är man trött sen ”  
(Tjej)

” När jag blir stressad så kan jag typ bli arg och den ilskan tar jag ut på gymmet sen, så det är nog det enda bra som jag kan få ut av stressen” (Kille)

Flera tar upp att det är först nu som de blivit medvetna om att dessa symptom kan bero på att de är stressade. Attityder till skolan (2009) skriver att fler tjejer än killar upplever stress och det kan vara en bidragande faktor till att den psykiska ohälsan är sämre hos tjejer än killar. Ungdomstiden är en omvälvande tid med mycket eget ansvar samt krav vilket leder till stress för ungdomarna. Tjejernas svårigheter att hantera stressiga situationer kan leda till att de får ett svagare KASAM som i sin tur gör att den psykiska ohälsan ökar.

Killar anser att de kan hantera stressiga situationer och har därmed ett starkt KASAM, vilket leder till att de mår bättre. Flickor anser att de kan hantera sin stress i vissa situationer samt ger olika förslag på hur de gör för att minska stressen. Det tyder på att flickor i vissa situationer har de ett högt KASAM, genom att de känner att de kan hantera situationen (Antonovsky, 2005).

### 6.3. Upplever killar och tjejer att de kan hantera stressiga situationer?

En majoritet av tjejerna anser att det är svårt att hantera stressiga situationer då de inte riktigt vet hur de ska göra samt då det helt enkelt blir för mycket. Några av tjejerna tycker att det är hanterbart ibland beroende på situationen. Samtliga killar i min undersökning tycker att de kan hantera stressiga situationer.

” Jag brukar göra så att jag efter skolan när jag varit stressad i skolan så har jag alltid träning eller något sånt så avkopplar jag på det sättet. Det är ett bra sätt för mig då jag glömmer allt annat ”  
(Kille)

” Tar en timme i taget. I olika ämnen så gör man färdigt ett först sen tar man nästa så att man inte gör lite här och där för då blir det bara ännu stressigare sen ” (Kille)

Fast att tjejerna upplever svårigheter att hantera sin stress så ger de ändå förslag på olika strategier som de använder sig av för att hantera sin stress. Vet personen inte vad det innebär att vara stressad eller har svårt att finna sätt att hantera stressen kan det leda till ett sämre välbefinnande. Detta då begriplighet och hanterbarhet är viktiga komponenter för att få en känsla av sammanhang (Antonovsky, 2005). Tjejerna tar en paus, gör avslappningsövningar, tänker över situationen, skriver ner något på ett papper, spelar piano, tar det lugnt för sig själv, tänker inte på att man är stressad, egentid, göra något man själv tycker är kul eller träffa vänner.

” Jag tror att egentid är väldigt viktigt när det gäller stress. Att man tar tid att göra något som man tycker är kul som att träffa vänner eller är hemma och gör sitt liksom, det tror jag är en slags terapi för en själv för att kunna hålla sig i balans ” (Tjej).

” Jag brukar gå ut och springa och gå en promenad, bara ägna tid åt mig själv. Liksom bara rensa huvudet så ingenting finns kvar. Och sen när man kommer in starta om på nytt som att ingenting har hänt ” (Tjej)

Killarna nämner strategier som träning, umgås med familj och vänner, datorn, spela dataspel eller tänker att det ordnar sig. Det finns alltså både skillnader vad gäller ens egen förmåga att hantera stress och vilka strategier man använder sig av. Pojkars och flickors skillnader i hur de hanterar stressiga situationer kan bero på olika förmåga att tolerera och hantera konflikter. Anser personen att hon kan hantera stressiga situationer genom att använda sig av olika copingstrategier upplevs stressen som mindre än för den som inte anser sig kunna hantera sin stress (Brattberg, 2008).

Vissa av tjejerna och killarna i min undersökning använder sig av problemfokuserad coping. Detta gör de genom att planera skolarbetet eller försöka anpassa sig till situationen. Enligt Brattbergs (2008) ökar det personens välbefinnande då stressen oftast minskar. Emotionsfokuserad coping är den copingstrategi som tjejerna och killarna i min undersökning använder sig av mest. Den går ut på att hantera den känslomässiga upplevelsen av stress. Det gör dem genom träning, ta det lugnt, träffa vänner mm. Denna copingstil minskar stressen men den löser inte själva situationen, då den fokuserar på känslan istället för problemet (Brattberg, 2008). Det är inte så vanligt att tjejer och killar använder sig av undvikande coping i min undersökning. Det kan hända att de gör det ibland och då sker det oftast genom att inte tänka på att man är stressad. Att undvika stressen är enligt Brattberg (2008) negativt då det inte löser situationen och då stressen inte kommer minska mer än för tillfället. För att kunna hantera sin stress måste personen veta hur hon ska göra för att hantera den samt vara medveten om att hon är stressad (ibid.).

Den tidigare forskningen om att män använder sig mer av problemfokuserad coping och kvinnor av emotionsfokuserad coping framkommer inte i min undersökning. De använder sig dock av olika sätt inom de olika copingstilarna för att hantera sin stress.

Ungefär hälften av eleverna anser att de under utbildningen fått ganska mycket information om vad stress är och hur man kan göra för att hantera den.

Den andra halvan anser att de fått bristfällig kunskap om stress och önskade att skolan satsade mer på att gå ut och berätta om stress för att på så vis få bättre kännedom om stress, dess konsekvenser samt strategier för att hantera stressiga situationer. Enligt Brattberg (2008) kan en bristfällig information om stress leda till att personen har svårigheter att hantera stress då han inte vet hur han ska gå tillväga. De som fått mycket information om stress kan hantera stress bättre.

*” Man hör ju liksom att stress är dåligt och du mår inte bra av stress, men jag vet inte själv vad som händer när man blir stressad mer än att man mår lite sämre eller om man nu säger så. Så lite mer sån information lite då och då ”* (Tjej)

*” Det har varit väldigt mycket om positiv och negativ stress. Även på idrotten pratade vi om det så det var väldigt mycket i tvåan ”* (Kille)

De Anda et al. (2000) skriver i sin undersökning att det är vanligare att tjejer använder sig av olika copingstrategier för att hantera sin stress. I min undersökning visar det sig att flickor och pojkar i ungefär samma grad använder sig av olika copingstrategier.

Matud (2004) skriver att det finns skillnader i hur män och kvinnor hanterar sin stress. Hon skriver att kvinnor använder sig av mer emotionell och undvikande coping stil, medan män använde en mer rationell och problemfokuserad copingstil. Brattberg (2008) skriver att kvinnor oftare söker socialt stöd. Enligt Karasek och Theorells (1990) kan elevernas upplevelse av socialt stöd leda till att en stressig situation kan upplevas som positiv istället för negativ. Då både killar och tjejer vänder sig till familj och vänner för att hantera sin stress så kan de enligt denna teori uppleva stressen som mer positiv vilket kan göra att de mår bättre.

## 7. Avslutande diskussion

I min avslutande diskussion kommer jag beskriva vad jag kommit fram till i min studie genom att återkoppla till mitt syfte, frågeställningar samt vilka resultat som framkommit i analysdelen. Jag kommer även beskriva olika konsekvenser med val av teori samt val av intervjupersoner då det kan ha en stor betydelse för mitt resultat. Jag kommer också ge förslag på andra frågeställningar som dykt upp under uppsatsskrivandet samt lyfta fram mina egna reflektioner och förförståelse.

Syftet med min uppsats var att undersöka om det finns skillnader i hur tjejer och killar i årskurs tre på gymnasiet upplever stress i sina liv samt hur de hanterar stressiga situationer. Jag vill också undersöka om eleverna anser att stressen påverkar deras hälsa negativt. Mina frågeställningar var:

- ◆ Vid vilka situationer kan killar och tjejer uppleva stress?
- ◆ Hur upplever killar och tjejer att stressen påverkar deras hälsa?
- ◆ Upplever killar och tjejer att de kan hantera stressiga situationer?

Det som upplevs som stressande bland eleverna i min undersökning är skolan, fritiden och framtiden. Skolan beskrivs som stressande på grund av många läxor och prov, höga krav, strävan efter höga betyg mm. Tjejerna upplever stress i högre grad än killarna och främst när det gäller betygen. De upplever ett ökat krav att prestera bra både från omgivningen och sig själva, vilket leder till stress. Killarna känner inte stress i samma grad som tjejerna. De känner sig stressade då och då och det är främst många arbeten på samma gång som stressar dem. De tror att orsaken till att de känner sig stressade är både individuellt och från samhällets sida. Individuella faktorer kan vara att man skjuter fram arbeten eller har egna höga krav. Samhälliga faktorer kan vara ökade krav på att prestera bra eller att man måste se ut på ett visst sätt. De tycker inte att utbildningen eller lärarna ställer för höga krav, men önskar ett ökat inflytande samt ett bättre samarbete mellan lärarna.

Fritiden upplevdes även den som stressande. Fler tjejer än killar upplevde fritiden som stressande. Tjejerna tyckte skolan tog så mycket tid att de inte hann med eller orkade göra något på fritiden. Killarna kunde uppleva att skolan påverkade fritiden ibland, men de ägnade ändå mer tid åt fritid än tjejerna.

Det är ungefär lika många tjejer och killar som känner stress inför framtiden som inte känner någon stress. De som känner stress är oroliga för framtida jobb och studier eller då de inte vet vad de ska göra. De som inte känner stress vet vad de ska göra eller tänker inte så mycket på framtiden.

Eleverna anser att stressen både kan vara positiv och negativ. Det positiva kan vara att den ökar ens motivation och prestation. De anser dock att stress är mest negativt. Eleverna säger att stressen kan visa sig i form av huvudvärk, trötthet, irritation eller ilska. Fler tjejer känner sig trötta och har huvudvärk medan killarna blir mer irriterade eller arga. Tjejerna uppger i högre grad än killarna att stressen påverkar deras hälsa negativt.

Tjejerna upplever inte i lika hög grad som killarna att de kan hantera stressiga situationer. Killarna tycker att de kan hantera stressiga situationer. Både killarna och tjejerna anger olika strategier för hur de gör när de känner sig stressade. De använder sig av både problemfokuserad, emotionsfokuserad och undvikande coping.

Min undersökning stämmer bra överens med befintlig forskning som just skriver om könsskillnaderna vad gäller stress, psykisk ohälsa samt vilka faktorer som påverkar. Då både forskning och min undersökning visar att tjejer upplever mer stress och påverkas mer negativt av det än killar kan jag inte förkasta den och säga att jag inte tror det är så. Jag tror mycket på att samhället har en stor inverkan då vi lever i ett prestationssamhälle och hela tiden eftersträvar att bli bättre. Då samhället ständigt utvecklas så har människan också ett behov av att utvecklas för att inte hamna efter.

Jag anser det är viktigt att man i skolan pratar mycket om stress och att man försöker minska den för att förebygga den psykiska ohälsan. Jag tycker också det är viktigt att eleverna får ett ökat inflytande och får vara med och påverka sin utbildning.

Det är av stor vikt att föra en diskussion om vilka konsekvenser val av teori samt metod kan ha för studiens resultat.

Jag valde att intervjua elever över 18 år för att de är myndiga och inte behöver föräldrarnas tillåtelse till att delta i studien. Min avsikt från början var att intervjua elever i årskurs nio. Men då både mentorer samt rektorer ansåg att det fanns svårigheter med att få eleverna att ta hem och fylla i samt lämna in tillåtelsen att delta i studien, rådde de mig att välja myndiga elever. Hade min studie istället byggts på skillnader i stress hos elever i årskurs nio hade mitt resultat kunnat se annorlunda ut.

När man väljer att intervjua elever är det viktigt att vara medveten om att en viss typ av elever kan vara dem som ställer upp. Jag kunde uppleva att vissa elever ställde upp för att de ville och var intresserade av ämnet. Andra för att slippa undan lektionen eller för att kompiserna skulle vara med. De som var intresserade av ämnet pratade mer än de som var med för att slippa lektionen och jag är medveten om att det kan ha påverkat mitt resultat.

Det som även kan ha påverkat mitt resultat är att vissa pratar mer än andra samt har mer erfarenhet och att det är deras svar som främst kommer fram i uppsatsen. Då det var en gruppintervju finns det även en risk att de andra väljer att svara på ett liknande sätt eller håller med varandra. Jag har försökt att få med vad samtliga av killarna och tjejerna tar upp som viktigt för dem i analysen. Dock kan det hända att då vissa pratade mer än andra eller då de beskrev vissa saker mer ingående att just deras svar kommer fram tydligare eller vid fler tillfällen i uppsatsen. Jag är medveten om att resultatet hade kunnat bli annorlunda om jag valt att göra intervjuerna enskilt. Detta då eleverna kanske hade tagit upp andra saker eller pratat mer när inte andra elever suttit med och lyssnat.

Då jag valde att studera könsskillnader är det skillnaderna som kommer fram i min studie. Hade jag valt att inte jämföra könen utan beskrivit stress utifrån individen samt använt mig av andra teorier hade mitt resultat kunnat se annorlunda ut. Jag är medveten om att mina val av teorier ger ett visst resultat, men jag har försökt att inte låta dem styra utan mer beskrivit min empiri. När man jämför killar med tjejer så kommer man ofta fram till att tjejer är mer stressade. Är det så egentligen? Eller upplever killar med stress men pratar eller visar inte sina känslor på samma sätt som tjejer? Beror skillnaden på könet eller är det samhället, biologiskt eller andra faktorer som inverkar? Är stress mer accepterat hos tjejer än killar i dagens samhälle?

När man som forskare går in och ska studera ett ämne så har man ofta en förförståelse. Då jag studerar till socionom samt har satt mig in i ämnet innan jag gjorde intervjuerna har jag mer kunskap och kanske en föreställning om hur stress kan upplevas hos ungdomar. Det är viktigt att jag är medveten om detta och inte låter min förförståelse ta över vid intervjuerna eller vid utformandet av uppsatsen. Jag har vid samtliga intervjuer försökt att låta intervjupersonerna vara i fokus genom att låta dem tala. Det kan hända att jag vid något tillfälle har tagit på mig intervjurollen för mycket och att detta kan ha påverkat svaren till en viss del. Ibland har jag gått in och styrt lite när de kommit helt utanför ämnet eller för att få alla att delta lika aktivt. Under uppsatsskrivandet har jag varit noga med att lyfta fram vad intervjupersonerna säger och hållt tillbaka med mina egna tankar. När jag utfört mina intervjuer har jag försökt att vara mig själv och jag tror att de flesta av eleverna har upplevt intervjun som positiv.

De nya frågeställningarna som väckts hos mig under uppsatsskrivandet är hur man ska göra för att minska stressen bland ungdomar, vad gör skolan för att minska stressen samt vad samhället och individen själva kan göra för att minska stressen.



## Referenslista

- Antonovsky, A (2005) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Aspers, P. (2007) *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtiden*. Malmö:Liber.
- Banyard, V & Graham-Bermann, S. (1993) "Can women cope?- A gender analysis of theories of coping with stress" *Psychology of Women Quarterly*, 17, 3, 303-318.
- Barnombudsmannen. (2007:04) *Upp till 18 - fakta om barn och ungdom*. Barnombudsmannen: Statistiska centralbyrån.
- Brattberg, G. (2008) *Att hantera det ohanterbara: Om coping*. Stockholm:Värkstaden.
- Connell, R.W. (2003) *Om genus*. Uddevalla: Mediaprint.
- De Anda, D., Baroni, S., Boskin, L., Buchwald, L., Morgan, J., Ow, J., Siegel-Gold, J & Weiss, R. (2000) "Stress, Stressors and Coping among High School Students" *Children and Youth Services Review*, 22, 6, 441-463.
- Eliasson-Lappalainen, R. Jacobsson, K. Meeuwisse, A. Swärd, H (2008) *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ellneby, Y. (2000) *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Natur och Kultur.
- Jönson, H. (2010) *Sociala problem som perspektiv. En ansats för forskning och socialt arbete*. Liber: Malmö.
- Halkier, B. (2010) *Fokusgrupper*. Malmö: Liber.
- Karasek, R & Theorell, T. (1990) *Healthy work: Stress, productivity and the reconstruction of working life*. USA: Basic Books.
- Lundberg, U (2004) *Stressad hjärna, stressad kropp: om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Matud, M. (2004) "Gender differences in stress and coping styles" *Personality and Individual Differences*, 37, 7, 1401-1415.
- May, T. (2001) *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Skolverket. (2010) *Attityder till skolan 2009 - Elevernas och lärarnas attityder till skolan*. Stockholm: Danagårds Grafiska, rapport nr 344.

- Skolverket. (2006) *Könsskillnader i måluppfyllelse och utbildningsval*. Stockholm: Tabergs Tryckeri AB, rapport nr 287.
- Socialstyrelsen. (2009) *Folkhälsorapport 2009*: Västerås: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen. (2003) *Utmattningssyndrom, stressrelaterad psykisk ohälsa*: Stockholm: Socialstyrelsen.
- SOU. 2010:99 Flickor, pojkar, individer - om betydelsen av jämställdhet för kunskap och utveckling i skolan: Stockholm: Statens offentliga utredningar.
- SOU. 2006:77 *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa: Analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Statens Offentliga Utredningar.
- Statistiska centralbyrån. (2005) "Flickor ställer högre krav på sig själva i skolan" (elektroniskt), *Statistiska centralbyråns offentliga hemsida*  
[http://www.scb.se/statistik/\\_publikationer/BE0801\\_2005K03\\_TI\\_05\\_A05ST0503.pdf](http://www.scb.se/statistik/_publikationer/BE0801_2005K03_TI_05_A05ST0503.pdf) (2010-12-14).
- Svedberg, L. (2007) *Grupp-psykologi: om grupper, organisationer och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. (2005) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet. "Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning" (elektroniskt), *Vetenskapsrådets offentliga hemsida*  
<http://www.codex.vr.se/texts/HsFR.pdf> (2010-12-14).
- Wibeck, V. (2010) *Fokusgrupper-Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.
- Währborg, P. (2009) *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och Kultur.

# Bilaga 1

## Förfrågan om att delta i en studie om stress Till rektor samt mentorer

Hej

Jag heter Therese Larsson och studerar till socionom på Socialhögskolan i Lund, Campus Helsingborg. Under en period på 10 veckor ska jag skriva en c-uppsats och jag har valt att skriva om stress bland tjejer och killar i årskurs 3 på gymnasiet. Då jag vill utföra intervjuerna på skoltid vill jag först och främst få ditt godkännande på att detta är ok.

Det som fick mig att bli intresserad av just stress var medias och folkhälsorapporters bild av att ungdomar idag upplever en ökad stress i sina liv som kan inverka negativt på deras psykiska hälsa.

Syftet med min undersökning är att ta reda på om ungdomar upplever mycket stress i sina liv, hur detta påverkar deras psykiska och fysiska välmående samt hur de hanterar stressiga situationer.

Syftet är också att se på om det finns likheter samt skillnader mellan tjejer och killar.

Jag tänkte använda mig av fokusgruppsintervjuer som metod. Fokusgrupper innebär att man i grupp på ca 4-5 personer diskuterar stress. Jag kommer att finnas där för att styra intervjun samt se till att alla kommer till tals, men det är intervjupersonerna och deras tankar som är i fokus. Tanken är att jag ska ha fyra fokusgrupper. Tanken är också att det ska vara relativt jämnt fördelat mellan tjejer och killar. Intervjuerna kommer ske på skoltid under vecka 46-47 och pågå i ca 45-60 minuter.

Under själva intervjun kommer jag spela in samtalet för att senare kunna skriva ner och analysera mitt material. Det är frivilligt att delta och eleven kan när som helst välja att inte svara på en fråga eller välja att inte delta. Jag kommer förvara inspelningen samt mitt utskrivna material på ett säkert sätt samt förstöra samtliga dokument när studien är avslutad. I min uppsats kommer jag säkerhetsställa elevernas anonymitet genom att inte använda deras namn eller plats för studien.

- Jag godkänner att eleverna deltar i studien på skoltid**
- Jag godkänner inte till att eleverna deltar i studien på skoltid**

**Underskrift** \_\_\_\_\_

## Bilaga 2

### Förfrågan om att delta i en studie om stress Till elever i årskurs 3 på gymnasiet

Hej

Jag heter Therese Larsson och studerar till socionom på Socialhögskolan i Lund, Campus Helsingborg. Under en period på 10 veckor ska jag skriva en c-uppsats och jag har valt att skriva om stress bland tjejer och killar i årskurs 3 på gymnasiet.

Det som fick mig att bli intresserad av just stress var medias och folkhälsorapporters bild av att ungdomar idag upplever en ökad stress i sina liv som kan inverka negativt på deras psykiska hälsa.

Syftet med min undersökning är att ta reda på om ungdomar upplever mycket stress i sina liv, hur detta påverkar deras psykiska och fysiska välmående samt hur de hanterar stressiga situationer.

Syftet är också att se på om det finns likheter samt skillnader mellan tjejer och killar.

Jag tänkte använda mig av fokusgruppsintervjuer som metod. Fokusgrupper innebär att man i grupp på ca 4-5 personer diskuterar stress. Jag kommer att finnas där för att styra intervjun samt se till att alla kommer till tals, men det är intervjupersonerna och deras tankar som är i fokus. Tanken är att jag ska ha fyra fokusgrupper. Tanken är också att det ska vara relativt jämnt fördelat mellan tjejer och killar. Intervjuerna kommer ske på skoltid under vecka 46-47 och pågå i ca 45-60 minuter.

Under själva intervjun kommer jag spela in samtalet för att senare kunna skriva ner och analysera mitt material. Det är frivilligt att delta och eleven kan när som helst välja att inte svara på en fråga eller välja att inte delta. Jag kommer förvara inspelningen samt mitt utskrivna material på ett säkert sätt samt förstöra samtliga dokument när studien är avslutad. I min uppsats kommer jag säkerhetsställa elevernas anonymitet genom att inte använda deras namn eller plats för studien.

**Jag vill delta i studien:**

**Namn:**

**Klass:**

## **Bilaga 3**

### **Intervjufrågor**

Vad innebär stress för er?

Vid vilka situationer upplever ni stress och varför?

Hur mår ni fysiskt/psykiskt när ni upplever stress?

Upplever ni stress både som positivt och negativt?

Vad tror ni är orsaken till att ni upplever stress?

Tror ni det finns skillnader i hur killar och tjejer upplever stress?

Hur upplever ni kraven i skolan?

Upplever ni att skolan innebär en form av kontroll?

Känner ni att ni kan hantera stressiga situationer?

Hur hanterar ni stressiga situationer?