

Stress hos ungdomar

En kvantitativ enkätstudie om upplevelserna av stress och stresshantering hos dagens högstadiel elever

Phyophyo Oasis

Tani Oasis

Examensarbete för YH-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa 2022

EXAMENSARBETE

Författare: Phyophyo Oasis och Tani Oasis

Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa

Handledare: Irén Vikström-Dahl

Titel: "Stress hos ungdomar" En kvantitativ enkätstudie om upplevelserna av stress och stresshantering hos dagens högstadieelever

Datum: 18.4.2022

Sidantal: 65

Bilagor: 1

Abstrakt

Syftet med vårt examensarbete är att undersöka vad som orsakar stress hos högstadieelever i årskurs nio och hur de hanterar stressen. En kvantitativ enkätstudie valdes som forskningsmetod och en elektronisk enkät skickades ut till 166 högstadieelever i åldern 15–16. Undersökningen utfördes i två högstadieskolor i Österbotten. Frågeställningarna i examensarbetet är: Upplever dagens ungdomar att de är stressade? Vad orsakar stress hos dagens ungdomar? Hur hanterar dagens ungdomar stress?

I teoridelen läggs fokus på stress kopplad till målgruppen i undersökningen som är ungdomar i åldern 15–16. Särskild tyngdpunkt ligger på stresssymptom, olika krav som orsakar stress; kraven kan komma från skolan, familjen, framtiden och självbild samt mediaanvändning. Vi är även intresserade av olika stresshanteringssätt och copingstrategier. I teoridelen förklaras även begreppet stress och stress överlag.

Resultaten i vår undersökning visar att dagens ungdomar inte upplever en hög stressnivå. Men utgående från vårt resultat kan vi ändå se att det förekommer stress i samband med skola, hemmet, sociala medier, framtidskrav och självbild, där de flesta av ungdomarna upplever att skolan är mest påfrestande. De flesta av ungdomarna anser att de kan hantera sin stress. Ungdomarna deltar i kulturella aktiviteter för att minska och motverka stress. Den mest använda copingstrategin är den undvikande copingmetoden. Resultaten visade även att det finns små skillnader mellan flickorna och pojkarna i undersökningen, där bland annat flickorna har högre krav på sig själva jämfört med pojkarna.

Språk: Svenska

Nyckelord: Stress, stresshantering, ungdom, stressor

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Phyophyo Oasis ja Tani Oasis

Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja, Vaasa

Ohjaaja(t): Irén Vikström-Dahl

Nimike: ” Stressi nuorten keskuudessa” Kvantitatiivinen kyselylomaketutkimus nykynuorten stressin kokemuksista sekä sen hallintatavoista.

Päivämäärä: 18.4.2022

Sivumäärä: 65

Liitteet: 1

Tiivistelmä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia yhdeksännellä vuodella olevien yläkoululaisten stressitekijöitä sekä heidän stressinhallintaansa. Ensin tutkimusta varten valittiin kvantitatiivinen kyselylomake, joka lähetettiin sähköisesti 166:lle 15–16 ikäluokan yläkoululaiselle. Tutkimusta tarkasteltiin kahdessa yläkoulussa, Pohjanmaalla. Opinnäytetyön kysymykset ovat: Stressaavatko nykypäivän nuoret? Mikä aiheuttaa nuorille stressiä? Millaiset ovat nykypäivän nuorten stressin hallintatavat?

Teoreettisessa osassa keskitytään tutkimuksen kohderyhmän eli 15–16-vuotiaiden nuorten stressiin. Teoriaosassa kiinnitämme erityistä huomiota nuorten stressiin sisällyttäen stressin oireet, erilaiset stressiä aiheuttavat vaatimukset, joiden taustana voivat olla koulu, perhe, tulevaisuus, minäkuva sekä median käyttö. Olemme myöskin kiinnostuneita erilaisiin stressin hallinta- sekä selviytymismenetelmiin. Teoriaosassa selitetään myös stressin käsite ja stressi yleisesti.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että nykypäivän nuoret eivät koe suurta stressiä. Tulostemme perusteella voimme silti sanoa, että stressiä esiintyy koulun, kodin, sosiaalisen median, tulevaisuuden vaatimusten sekä minäkuvan yhteydessä. Edellä mainituista asioista koulu on ollut nuorille kaikista stressaavin. Suurin osa nuorista ajattelee pystyvänsä pitämään stressiä hallussa. Nuoret harrastavat kulttuuritoimintoja sekä vähentääkseen että ehkäistäkseen stressiä. Eniten käytetty selviytymisstrategia on ollut välttelevä selviytymismenetelmä. Tutkimuksen tulokset viittaavat myös siihen, että eri sukupuolten välillä on pieniä eroja tytöillä on poikiin verrattuna korkeammat vaatimukset itselleen.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Stressi, stressinhallinta, nuoret, stressitekijä

BACHELOR'S THESIS

Author: Phyophyo Oasis and Tani Oasis

Degree Programme: Nurse, Vaasa

Supervisor(s): Irén Vikström-Dahl

Title: "Stress in adolescence" A quantitative questionnaire study on the experience of stress and stress management in today's high school students

Date: 18.4.2022

Number of pages: 65

Appendices: 1

Abstract

The purpose of our thesis is to examine what causes stress in high school students in year nine and how they handle stress. A quantitative questionnaire study was selected, and an electronic questionnaire was sent out to 166 high school students between the ages of 15–16. The survey was examined in two high schools in Ostrobothnia. The questions in the thesis are: Do today's adolescence feel stressed? What causes stress in today's adolescence? How do today's adolescence handle stress?

The theoretical part focuses on stress linked to the target group in the study, which are adolescence between the ages of 15–16. We place special emphasis on stress in adolescence in the theory part, which includes stress symptoms, various demands that cause stress that can come from school, the family, future demands and self-image and media use. We are also interested in different stress management methods and coping strategies. In the theory part, the concept of stress and stress in general is also explained.

The results of our study show that today's young people do not experience a high level of stress. But based on our results, we can still see that there is stress in connection with school, home, social media, future demands, and self-image where most of the adolescents experience that school is most stressful. Most of the adolescents think they can handle their stress. The adolescence does cultural activities to reduce and counteract their stress. Where the most used coping strategy is the avoidant coping method. The results also showed that there are small differences between girls and boys in the study, where girls have higher demands on themselves compared to boys.

Language: Swedish

Key words: Stress, stress management, adolescence, stressor

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Stress.....	2
3.1	Stressor och stressreaktion.....	4
3.2	Fysisk stress	4
3.3	Psykosocial stress	5
3.4	Olika typer av stress.....	6
3.5	Stressens tre faser.....	6
4	Stress hos ungdomar.....	7
4.1	Symtom	8
4.2	Krav orsaken till stress.....	9
4.2.1	Skolan.....	10
4.2.2	Familjen.....	10
4.2.3	Framtidskrav och självbild	11
4.2.4	Medieanvändning.....	13
4.3	Förebygga och hantera stress.....	14
4.3.1	Sömn och vila	14
4.3.2	Kost och dryck	15
4.3.3	Fysisk aktivitet och motion.....	16
4.3.4	Sociala stöd	16
4.3.5	Kulturella aktiviteter.....	17
4.4	Coping.....	18
4.4.1	Olika copingstrategier.....	18
4.4.2	Copingstrategier i tidigare forskning.....	19
5	Metod.....	20
5.1	Urval av respondenter.....	20
5.2	Datainsamlingsmetod.....	21
5.3	Enkätens uppbyggnad	22
5.4	Etiska övervägningar	23
6	Resultat	24
6.1	Skolmiljön.....	25
6.2	Hemmiljön.....	32
6.3	Framtid och självbild	39
6.4	Medieanvändning.....	43
6.5	Hantering av stress.....	47
7	Diskussion.....	55
7.1	Metoddiskussion.....	55

	5
7.2 Resultatdiskussion.....	57
7.3 Slutledning.....	62
Källor:	63
Bilaga 1.....	66

1 Inledning

I Finland mår ungefär trettio procent av ungdomarna psykiskt dåligt, där de vanligaste problemen är stress, ångest och depression. Ungdomar tycker att skolan stressar dem, speciellt i åttan och i början av nian. Kraven ungdomar lägger på sig i samband med skolan ökar stressen, samt förändringarna som sker under högstadieåren. (Yle, 2016) Den utvidgade läroplikten i Finland träder i kraft år 2021. Det innebär att alla barn i Finland har samma möjligheter och skyldigheter efter grundskolan att fortsätta sina studier på andra stadiet, för att avlägga en student- eller yrkesexamen som är avgiftsfri. (Statsrådet och ministerierna, 2020)

Stress är inte dåligt fastän den oftast kopplas med något negativt. Stress är bra, så länge kroppen kan återhämta sig. Stress fungerar som drivkraft och hjälper en att bli motiverad och klara av utmaningar. Stresshormoner som aktiveras vid stress är kortisol, noradrenalin och adrenalin. Stress under längre perioder leder till problem eftersom man inte får tillräckligt med återhämtning, vilket leder till stresssymptom såsom irritation, sömnproblem, glömska och huvudvärk. Stress påverkar personer på olika sätt, där även återhämtningen varierar. Grunden för återhämtning är kost, fysisk aktivitet, sömn och vila. Omväxling är viktigt för både kroppen och hjärnan, till exempel kan man ta pauser efter ett långt tankearbete för att få energi och ork, genom att ta en varmdryck, lyssna på musik eller gå ut och promenera i naturen. (Folkhälsan, u.å.)

Världshälsoorganisationen publicerade boken *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*, som innehåller olika strategier för att hantera stress och ångest, såsom att fokusera på omgivningen och nuet i stället för att tänka på negativa saker. Den innehåller övningar och råd, bland annat avslappningar och andningsövningar som illustreras med bilder eller med ljudversion. För att minska stressen ska övningen göras regelbundet. (WHO, 2020)

Vi valde att skriva vårt examensarbete om stress för att ämnet intresserar oss. Stress och stresshanteringar är något som alla kan ta lärdom av, speciellt i den uppkopplade världen vi lever i. Personer som lever med konstant stress utan tillräcklig återhämtning, kan utföra självhjälp genom olika stresshanteringsmetoder och copingstrategier för att minska stress (Hasson, 2008, ss. 71,125).

2 Syfte och frågeställningar

Vårt syfte med examensarbetet är att genom en kvantitativ enkätstudie undersöka vad som orsakar stress hos dagens ungdomar i högstadiet, i åldern 15–16 stress samt ta reda på hur de hanterar stressen. I detta examensarbete har vi valt att ta upp temat stress som kan orsakas av olika saker i ungdomarnas vardagsliv, bland annat krav från skolan, hemmen, media och på sig själv. Studien behövs för att stress är vanligt i samhället och det är något som alla känner till. Frågeställningarna i examensarbetet är:

1. Upplever dagens ungdomar att de är stressade?
2. Vad orsakar stress hos dagens ungdomar?
3. Hur hanterar dagens ungdomar stress?

3 Stress

För att fördjupa förståelsen för hur stress uttrycker sig hos ungdomar, behöver vi förstå vad stress innebär. I detta kapitel kommer skribenterna att gå igenom stress, stressorer, stressreaktion, fysisk stress, psykosocial stress, olika typer av stress och stressens tre faser samt tidigare forskning inom stress.

Definitionen av stress är *inom psykologisk, medicinsk och allmänbiologisk vetenskap de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, stressorer (stressfaktorer)* (Nationalencyklopedin, u.å.). Begreppet stress har funnits under flera sekel med olika namnbenämningar inom olika kunskapsområden. Forskaren Hans Selye var den första som pratade om begreppet stress inom ett biologiskt sammanhang under 1940-talet, då man förr trodde att alla individer stressar över samma saker. Selye observerade att patienter med olika diagnoser hade samma symptom och namngav detta ”the syndrome of just being sick”. Då han även utgående från uttrycket experimenterade på möss, som utvecklade förstörade binjurar och magsår. Han förklarade experimenten som en allmängiltig reaktion. (Mörelius, 2014, s. 17)

Selyes slutliga definition av stress är människans ospecifika reaktion på belastning och en stressor är det stimuli som framkallar dessa obestämda reaktioner. Han menar att den fysiologiska reaktionen som uppstår vid stress anpassad för att skydda individen. Han

kallade det för det generella anpassningssyndromet (GAS) som indelas i tre faser; alarm, resistens och utmattning. Vid alarmfasen förbereder kroppen sig för att försvara sig mot en stressor. Om stressorn kvarstår byts reaktionen till resistensfasen som kännetecknas av symtom som kan avta då en kompensatorisk jämvikt uppstår. Konstant utsättning för stressorn leder till utmattningsfasen, som innebär att kroppens förmåga att anpassa sig börjar avta och kan ge uttryck såsom överaktivitet i binjure som leder till förstörd binjure. (Mörelius, 2014, s. 21)

Synen på stress förändrades av psykologen Richard Lazarus och hans kollegor. Deras påstående om stress var motsatsen till Selye, det vill säga en stressor påverkar individer på olika sätt. Hurdan reaktionen på en stressor är, påverkas av individens kognitiva funktioner och motivation. Lazarus förklarar relationen mellan människan och miljön som "the appraisal process". Bedömningen av hur relationen uppfattas och värderas kan vara medveten eller omedveten och kan delas in i två steg: "primary appraisal" och "secondary appraisal". Vid första steget när en stressor uppstår ska individen göra en bedömning av situationen: om stressorn innebär en skada eller förlust, ett hot, en utmaning, en fördel eller en förmån. Vid andra skedet ska individen tänka på vad man kan göra åt stressorn, genom olika copingalternativ, som kan vara problemfokuserade eller emotionellt fokuserade. Den första problemfokuserade copingmetoden går ut på att lösa problemet och den andra är fokuserad på känslorna, såsom att tänka på något annat. Det kan vara att man spelar datorspel eller tröstäter. Om individen upptäcker att kraven överstigs startar copingprocessen. (Mörelius, 2014, ss. 22-23)

Stress påverkar individer olika, dvs. saker som stressar någon kanske inte stressar någon annan. Även hur man uttrycker tecken på olika typer av stress och upplevelserna av stress är individuella. Forskaren Bruce McEwen definierar stress som ett eventuellt hot mot både individens psykologiska och fysiologiska personliga integritet, vilket leder till att individen reagerar fysiologiskt och beteendemässigt på stress. McEwen beaktar både fysiologiska och psykologiska förklaringsmodeller för stress. Forskaren Robert Sapolsky definierar stressorn som något som stör homeostasen, där den kan förekomma från omgivningen eller relationen mellan individen och omgivningen, exempelvis kan individen känna av extrem stress på grund av svält eller syrebrist. (Mörelius, 2014, ss. 23-24)

3.1 Stressor och stressreaktion

Stressorer uppkommer på grund av någon typ av stimuli som framkallar stress. Det kan vara personens tidigare erfarenheter som påverkar om situationerna är hotfulla eller krävande. Den gemensamma nämnaren för stimuli är någon form av brist eller känslan av osäkerhet. Med andra ord reagerar individen alltid på främmande och osäkra stressorer. Stress kan mätas med stressupplevelse, exempelvis kan en viss situation vara en källa till stress. Med stimulusförväntningar avses den enskilda individens tidigare erfarenheter av stimuli och stressreaktioner. Vid en stressreaktion aktiveras hjärnan och individen är mer pigg. Då sker det förändringar i centrala nervsystemet, som kan mätas med elektroencefalografi. Upplevelsen av stressreaktionen kan orsaka stress. Upplevelser som uppfattas som stressituationer är provtillfällen eller presentationstillfällen. Reaktionen kan upplevas som obehag, som i sin tur ökar obehaget. (Arnetz & Ekman, 2013, ss. 25-34)

Det finns fyra stressreaktioner; *alarmreaktionen*, *frustrationsreaktionen*, *vaksamhetsreaktionen* och *spela-död-reaktionen* som uppstår vid en stressor. *alarmreaktionen* innebär att individen är alert och på sin vakt samt att fysiologiska försvaret sätts i gång, hjärtat pumpar och andningen blir snabbare och kan i långa loppet förändra cirkulationen. *Frustrationsreaktionen* kännetecknas av olika symtom såsom hjälplöshet, utmattning, nedstämdhet eller uppgivenhet, som uppkommer vid långa perioder av konstant stress. *Vaksamhetsreaktionen* är när kroppen förbereder sig genom att paralysera kroppsmotoriken, som uppkommer i samband med plötsliga rörelser och ljud. Samtidigt som blodtrycket höjs, andningen avtar och hjärtfrekvensen sjunker. *Spela-död-reaktionen*, kan igenkännas som en svimningskänsla som vid en plötsligt känslomässig händelse. Detta beror på att parasympatiska nervsystemet ökar i aktivitet medan sympatiska nervsystemet minskar i aktivitet, där blodtrycket, hjärtfrekvensen och andningen avtar. (Mörelius, 2014, s. 28)

3.2 Fysisk stress

Stressreaktion, även kallad *kamp eller flyktreaktionen* uppstår när individen utsätts för en stressor. Autonoma nervsystemet (ANS) indelas i det sympatiska och parasympatiska nervsystemet. De har motsatt effekt till varandra, där sympatiska nervsystemet aktiveras vid stress, medan parasympatiska nervsystemet aktiveras vid vila, som kännetecknas av ökad matsmältning, sjunkande blodtryck och hjärtfrekvens samt ökad salivproduktion. Vid stress aktiveras sympatiska nervsystemet, där de viktigaste organen i kroppen, muskler och hjärna prioriteras. Hormonerna som utsöndras vid stressor är kortisol, adrenalin och noradrenalin.

Kännetecknen på fysiologisk stress är bland annat förhöjt blodtryck, svettningar och ytlig och snabb andning. (Mörelius, 2014, ss. 35-36)

Fysikaliska stressorer innefattar förhållandet till individens omgivning t.ex. buller, kyla, ljus och temperatur. Det skiljer sig från psykosocial stress på det sättet att stimuli som uppkommer vid fysisk stress kan mätas objektivt eller kvantifieras, dvs. uttrycker egenskaper med hjälp av siffror. (Währborg, 2002, s. 51)

En fysikalisk stressor är buller som är oönskat ljud över 85 decibel (dB). Buller inverkar negativt på hälsan. Fysiologiska stressreaktioner i samband med buller är förhöjt blodtryck, sammandragning av perifera blodkärl och har ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar såsom hjärtinfarkt. Buller inverkar även indirekt på sömnen, återhämtningen och koncentrationen. Temperatur är även en fysikalisk stressor och kan påverka hjärnan indirekt, exempelvis vid kyla och värme. (Währborg, 2002, ss. 51-54)

3.3 Psykosocial stress

Definitionen av psykosocial är *samspelet mellan psykiska och sociala faktorer*. Interaktionen kan ske i båda riktningar. Samspelet mellan individen och hans omgivning sker hela tiden, även som vuxen. Psykosocial stress definieras som samspelet mellan omgivningens krav och hur bra individen kan tillgodose kraven. Hur stor påfrestningen blir, är beroende av hur bra individen hanterar stressen. Där individens sätt att hantera stress kan vara genetiskt bestämt eller ha att göra med upplevelser i barndomen. Fysiologen James P. Henry betonar i sin modell över samspel mellan omgivning och stress, att individen vill ha en kontroll över stressreaktionen och kämpar för det, men om kontrollen är förlorad tappar individen lusten att kämpa och blir i stället passiv för att spara energin. Personer som tillhör lägre sociala grupper har högre mortalitet och sjuklighet. Globaliseringen och den utvecklade informationsteknologin gör att människor anpassar sig till omgivningen. Ökade konkurrens medför ökade krav från samhället och ökad oro hos ungdomar. Människan är bra på att anpassa sig till nya situationer, men ett ständigt krav medför både psykisk och fysiologisk belastning, som ökar risken för sjukdomar. (Lundberg & Wentz, 2004, ss. 139-140; Theorell, 2003, ss. 12-18)

Alla människor har behov av att ha goda nära kontakter och sociala anknytningar till andra människor. Brister i detta kan hota hälsan. Social isolering kan jämföras med fetma, högt blodtryck och rökning. Det är viktigt med sociala nätverk som vänskap, släktskap, verksamheter och relationer. Av gemenskapen kan individens beteende ske i både positiv

och negativ riktning, såsom alkohol- och tobaksanvändning. En god relation innebär känsla av närhet och tillhörighet och gynnar att ta tillvara egna intressen. En god uppfattning om stress samt mänskligt stöd är viktigt för att minska risken för att känna sig ensam. (Lundberg & Wentz, 2004, ss. 142-145)

3.4 Olika typer av stress

Det finns tre olika stresstyper: *positiv stress*, *tolerabel stress* och *negativ stress*. *Positiv stress*, även kallad "eustress" används för att beskriva upplevelsen av utmaningar eller risker som individen bemöter, där goda resultat ger individen en kontroll över situationen. Individer med positiva förmågor och egenskaper anpassar sig snabbare och kan därmed utveckla erfarenheter av negativa upplevelser. Vid *tolerabel stress* sker det negativa händelser i individens liv, men genom hjälp och stöd från familjen och kompisar kan individen hantera stressituationen, där resultatet gynnar individens coping och återhämtning. *Negativ stress*, även kallad "distress" uppstår också vid negativa händelser, men till skillnad från tolerabel stress, har individen begränsat eller saknar socialt stöd, som kan resultera i bristande återhämtning och ökar risken för psykiska och fysiska sjukdomar, där även självkänslan och kontrollen över situationen blir försämrade. (Arnetz & Ekman, 2013, ss. 88-89)

3.5 Stressens tre faser

Det är nödvändigt och livsviktigt att individen reagerar genom att kroppen svarar med en akut stressreaktion. Akut stress innebär att kroppen försöker att leva kortsiktigt genom att prioritera de viktiga funktionerna i kroppen. Den akuta stressreaktionen förbereder och ökar koncentrationen hos individen, såsom att komma i tid till skolan och klara av ett matematikprov. (Hasson, 2008, ss. 41-42; Mörelius, 2014, s. 42)

Långvarig stress uppstår när individen inte hinner återhämta sig och utsätts ständigt för stress under långa perioder, vilket ökar risken för att utveckla stressrelaterade problem och sjukdomar. Fysiologiska tecken på långvarig stress är högt blodtryck i vila eller förhöjda kortisolnivåer. Energin som uppkommer i samband med stressresponsen var viktig för våra förfäder för att överleva såsom att jaga djur och hitta vatten. Däremot förbrukas inte energi genom fysisk aktivitet när dagens individ blir stressad av tankar som att telefonen inte fungerar. Konstant förhöjda nivåer av stresshormoner kan leda till ökade nivåer lipid i blodet och individen kan bli resistent mot insulin. Det orsakar även sömnstörningar, tillväxten,

problem i magtarmkanalen, immunsystem som ökar risken för infektioner samt kognitiva problem såsom försämrad koncentration, minne och att lära sig nya saker blir utmanande. Under barndomen utformas individens sätt att reagera beteendemässigt och fysiologiskt på utmaningar och påfrestningar. Det kan påverkas av mobbning eller misshandel som kommer att påverka individen resten av livet. Långvarig stress hos den unga gör att de förhöjda nivåerna i kortisolet förändrar dygnsrytmen som orsakar att hjärnans volym minskar. Det kan även leda till stressrelaterade sjukdomar såsom hjärtinfarkt, högt blodtryck, migrän, nack- och ryggbesvär, magsår, eksem, spänningshuvudvärk och astma. Genom att stärka deras känsla av sammanhang, självförtroende och lära sig att ha en kontroll över en situation genom självbestämmande, stöd och positiv uppmuntrande. (Angelöw, 2005, ss. 56-57; Hasson, 2008, ss. 43-45)

Utmattning eller utmattningssyndrom innebär att man har både psykiska och kroppsliga symtom som beror på någon svår påfrestning eller långvarig stress. Återhämtningen varierar mellan individer. Oftast börjar det med att man ständigt utsätter sig för påfrestning och överbelastning som leder till utmattning, som resulterar i sjukskrivning och arbetsförmåga. Symtom som kan förekomma är trötthet och sömnsvårigheter, lätt irritation, värk och smärta i kroppen, koncentrationssvårigheter och mag-tarmproblem. Att insjukna i utmattningssyndrom kommer smygande och besvären kommer med tiden. Individen kan ha svårt att orientera sig, att göra vanliga saker, såsom att följa med i en diskussion. (Arnetz & Ekman, 2013, s. 138; Hasson, 2008, ss. 45-49)

4 Stress hos ungdomar

Ungdomsåren är en period när individen ibland inte känner igen vem de är. Tidigare problemlösningsmetoder och stresshantering som byggs under barndomen finslipas. Ungdomen kommer på fler lösningar till problemen och kan jämföra metoder för att lösa problemen som uppkommer vid situationer som de inte har varit med om förut. Under ungdomsåren sker en övergång från att vara barn till vuxen, men det kan även hoppa fram och tillbaka mellan övergången. Identiteten skapas under ungdomsåren och känslan av att bli sedd och hörd, att vara någon är även viktig i tonåren. Tonåringar kan försöka hitta sig själva genom att höra till olika gäng eller grupper samt testa på olika stilar från hipster till cosplay. Men ett ständigt byte av stilar kan vara ett tecken på att ungdomen söker uppmärksamhet eller att de inte mår bra. För att få uppmärksamhet kan ungdomen mobba andra eller vandalisera offentlig egendom. Stress kan uppkomma av olika stressorer hos ungdomen och kan ge uttryck som fysiska, psykiska och beteendemässiga symtom. Kort och

långvarig stress påverkar den unga individuellt, vissa kan bli mer utåtvända, medan andra blir inåtvända. (Mörelius, 2014, s. 95)

En undersökning gjord av Jakobsson, et al. (2018) hade som mål att beskriva sömnlängd och sömnsvårigheter samt utforska deras samband med skolstress, självuppfattning, hur ungdomar uppfattar sin lycka och sitt utseende, och medieanvändningen. Undersökningen utfördes i västra Sverige med frågeformulär som datainsamlingsmetod. Deltagarna bestod av 927 tonåringar mellan 15–16 år, som går i årskurs nio. I resultaten framkommer det att 11% av ungdomar har sömnsvårigheter och 55% av ungdomar sover mindre än de rekommenderade 8 timmarssömn per natt. Detta medför negativa konsekvenser för ungdomen under skoldagen och på fritiden, som kan påverka deras hälsa i långa loppet. Den korta sömntiden beror på skolstress, medieanvändning under rasten och före läggdags. Även skolstress och självuppfattning är orsaker till sömnsvårigheter hos tonåringar. Skillnader mellan könen förekom, där flickor visade större tendens att ha sömnsvårigheter, högre skolstress, lägre självuppfattning och högre medieanvändning före läggdags än pojkarna. Ungdomar behöver personer som diskuterar med dem om sömnen för att hitta en balans mellan dagliga sysslor; att känna sig tvingad att uppfylla krav för att prestera bra i skolan, vara social på nätet och ha god uppfattning om sig själv samt en god 8 timmarssömn per dygn. Utifrån resultaten behöver skolhälsovårdare genomföra åtgärder för att förbättra ungdomarnas sömn, såsom att ge information om sömn till både elever och föräldrar.

4.1 Symtom

Det finns olika tecken på stress. Symtom på stress kan vara irritabilitet, ångest, depression, trötthet, värk, oklara smärtor, magont, huvudvärk, sömnproblem, aggressivitet, koncentrationssvårigheter och tillbakadragenhet. Bland tonåriga flickor är de vanligaste symtomen på långvarig stress: magont, huvudvärk och värk i kroppen. Medan hos pojkar kan de bli lättare irriterade, nedstämda eller ha svårigheter att sova på natten samt även värk i kroppen. Om stressorer överstiger resurserna kan också ungdomen drabbas av ångest, då det kan bli utmanande att klara av vardagen. Ett sätt som ungdomar använder för att tillfälligt minska ångest och stress, för att lindra känslan, kan vara att använda droger, alkohol eller självskada sig. Detta leder till en ond cirkel och ökar ångesten hos ungdomen. Ett annat sätt är att ungdomen använder filmer, serier, datorspel och tv-spel för att minska eller tillfälligt glömma obehagen som orsakas av stressen. (Mörelius, 2014, ss. 81,96-97)

4.2 Krav orsaken till stress

Möjliga stressorer för tonåringar är krav på att prestera bra i skolan och vara duktig samt hinna med fritidsaktiviteter. I en studie kommer det fram att särskilt skolan är boven till stress. Kraven kan komma från föräldrarna eller skolan, men oftast är det ungdomen som ställer höga krav på sig själva, att vara attraktiv och bäst eller att hela tiden känna sig överlägsen samt att ha känsla av kontroll över framtiden. Genom att vara bäst exempelvis inom sport eller matematik kan man få en status, att vara någon. Ungdomar kan vara rädda att de inte passar in i gruppen, men samtidigt vill de vara unika i gruppen så att de sticker ut och är någon. Ökad tillgänglighet av sociala medier är en stressor för ungdomen. (Mörelius, 2014, ss. 97-99)

Mörelius (2014) skriver att boven bakom ungdomars försämrade hälsa är bland annat otrivsel i skolan, maktlöshet och dålig stämning i familjen. Otrivsel förekommer framför allt hos flickor medan dålig stämning i familjen förekommer hos pojkar. Mörelius nämner även att ungdomar sover dåligt, vilket beror på stress eller kommer att leda till stress. Ungdomar går igenom puberteten som är utvecklingsstadiet och som medför ökad känslighet för stressorer. Att ha kompisar är viktigt och att skiljas från sina kompisar på grund av flytt kan vara mycket påfrestande för ungdomen och de kan känna sig ensamma. I skolorna förekommer det fortfarande mobbning. (Mörelius, 2014, s. 97)

Barn som är uppvuxna med en familj med hög psykosocial stress har ökad risk för kognitiva problem och kortisolförändringar. Även barn som har föräldrar som är invandrare som inte har hunnit grunda sig i samhället, arbetslösa, missbrukare och unga föräldrar har ökad risk för att drabbas av stress och ohälsa. Där familjen är orsaken till stress kan det bero på att föräldrarna har brister i omsorg. Dålig ekonomi i familjen är en faktor för uppkomst av stress. En annan risk för stress är brist på tid. Föräldrarna kan ha dåligt samvete på grund av brist på pengar och tid. (Mörelius, 2014, ss. 115-117)

I en studie utförd av Kyoung Min Kim (2020) är målen att undersöka stressframkallande faktorer bland ungdomar i Sydkorea. I studien användes enkäter som datainsamlingsmetod under en fyraårsperiod. Deltagarna består totalt av 291 110 ungdomar mellan 12–18 år, där manliga deltagare var 149 689. Resultaten i studien visar att den vanligaste stressfaktorn är akademisk stress som utgör 54,7% och ökar med åldern. Problem med familjen eller konflikter med kompisar var en större faktor till psykisk ohälsa än skolstress, där andelen minskade med åldern. Ungdomar med låga skolprestationer och flickor har mer självmordstankar, självmordsförsök och deprimerat humör.

4.2.1 Skolan

Skolan är en källa till stress. Själva skolsystemet har sett ut på samma sätt genom tiden, det som har ändrat är metoden och fokus ligger mer på elevernas förståelse och förutsättningar. Lärandet har förändrats, då man i modern tid fokuserar på att elever ska lära sig att kunna upptäcka den viktiga informationen, dvs. vara aktiva och påverka sin egna inlärningsprocess. Elever behöver stöd i sin personliga utveckling eftersom det som är utmaning för en elev inte behöver vara det för en annan, speciellt när skolan medför en tillvaro av ständiga krav, förändring och flera olika valmöjligheter. Eleven kan även känna sig stressad av att skolmiljön är ostabil, stökiga klasskamrater och höga ljudnivåer. Skolan är också platsen där man är rädd för att inte klara av kraven, rädd för att bli mobbad eller inte kan uppnå förväntningar. En god inläring är beroende av elevens egna intresse, motivation och nyfikenhet, men i skolan ställs det höga krav på individens koncentration, motivation och ansträngning, oberoende om ämnet är intressant eller inte. Höga psykiska krav är dubbelt så vanliga hos högstadieelever jämfört med lågstadieelever. (Arnetz & Ekman, 2013, ss. 241-243; Hjärne & Säljö, 2021, s. 83)

I en studie av Löfstedt, et al. (2019) är målen att uppskatta och beskriva trender för upplevd skolstress som förekommer hos flickor och pojkar i olika ålder i de nordiska länderna. I studien användes skriftliga källor som datainsamlingsmetod, dvs. information från Health Behaviour in School-aged Children study (HBSC) mellan åren 2002–2014, där de använde urvalen vart fjärde år, 2002, 2006, 2010 och 2014. Deltagarna var skolelever mellan 11–16 år från de nordiska länderna; Sverige, Norge, Danmark, Finland och Island. I resultaten finns det ingen gemensam trend för upplevd skolstress i de nordiska länderna, utan länderna visade skillnader i trenden. I resultatet förekom högre skolstress i Finland och Island jämfört med Sverige, Norge och Danmark. Det finns skillnader mellan könen i studien. Flickorna visade en ökning i skolstress under åren som gick, jämfört med pojkarna som visade en nedgång i skolstressen. För de nordiska länderna är det en utmaning att utveckla metoder och regler som ger dem nödvändiga verktyg för att gynna skolelevnas kunskap och skicklighet, samtidigt som man vill minska skolstressen.

4.2.2 Familjen

Familjen är den viktigaste platsen för att få socialt stöd eller återhämtning för de flesta ungdomarna, men kan också vara orsaken till en stressor. Höga krav på individens sportsliga, akademiska eller musikaliska prestationer kan inverka negativt på individens mentala hälsa. Negativa konsekvenser uppstår också om individen kommer från en hemmiljö där det finns

bristande omsorg och trygghet och i allvarigare fall våld, psykisk ohälsa, missbruk eller brottslighet. I dessa familjer består vardagen av emotionell stress, som leder till att barnen kan ha psykologiska och somatiska samt beteendemässiga symtom. Det kan även förekomma problem i skolan med andra barn och vuxna. De kan ha svårigheter i skolan fastän de inte har läs- eller skrivsvårigheter. Enligt flera studier finns det ett förhållande mellan svår socioekonomiska förhållanden och läs- och skrivsvårigheter. Familjer med brister i socioekonomiska förhållanden hamnar i stress och därmed påverkas även familjemedlemmen samt försvåras situationen för föräldrarna att skapa en god relation till barnen. (Arnetz & Ekman, 2013, ss. 243-244; Währborg, 2002, ss. 76-78)

I en undersökning gjord av Seiffge-Krenke, et al. (2013) var målet med studien att se hur ungdomar upplever och hanterar föräldrar- och par-relaterad stress. I studien undersöktes 2 000 ungdomar från medelklassfamiljer från sex länder (Costa Rica, Tjeckien, Tyskland, Korea, Pakistan och Turkiet). Deltagarna i de olika länderna består av båda könen, 52% pojkar och 48% flickor och de flesta är 15 år. Enkäter användes som datainsamlingsmetod. Deltagarnas ålder, kön, vänner och familjemedlemmar tas med i beaktande för att kunna jämföra med andra länder som deltog i studien. I studien kommer det fram att flickor stressar mer än pojkar samt att flickor har högre tendens för par-relaterad stress än pojkar, men skillnaderna är inte stora. Däremot stressar pojkar mer när det handlar om relationen med föräldrarna, men betydligt mindre vid par-relaterad stress. Ungdomar i alla länder använde sig av förhandlingar och sökte stöd för att hantera relationsstress oftare än känslomässigt utlopp eller tillbakadragande. Studien visar att det förekommer mer föräldra-relaterad stress än par-relaterad stress. Studieresultat tyder på att ungdomar i de olika länderna är kompetenta och kan hantera relationsstress. Men mönster av vad ungdomar uppfattar som stressigt och hur de hanterar stress varierar mellan länderna.

4.2.3 Framtidskrav och självbild

Våra utvecklade samhällen medför positiva saker för ungdomen, såsom att kunna välja olika studielinjer, men det kan medföra problem för ungdomen eftersom tonåringen inte kan förutspå framtiden. Bland annat efter högstadiet ska de välja en linje samt skola och ämne, där beslutet för ungdomen är livsavgörande. Individerna förbereder sig för den oförutsägbara framtiden genom att försöka gissa sig fram till vad som kommer att hända i framtiden och anpassa sig till förväntningen. Om verkligheten inte stämmer med förväntningen eller om man har negativa föreställningar om framtiden kan det leda till att man blir mer stressad

jämfört med om man är positivt inställd. (Hasson, 2008, ss. 24-25; Mörelius, 2014, ss. 97-99)

Identiteten, personens enskilda unika egenskaper, utvecklas i samband med omgivningen, såsom inflytande från familjen, vänner och skola. Självbilden är hur individen ser på sig själv och sin identitet, och påverkas av självförtroende och självkänsla. Individens självbild kan delas in i positiv självbild (realistisk optimist), negativ självbild (pessimist) och falsk positiv självbild (naiv optimist). Den positiva självbilden är den man eftersträvar till. Det innebär att man har gott självförtroende medan negativ självbild kommer från bristfälligt självförtroende och falsk positiv självkänsla härstammar från dåligt självförtroende, då individen försöker kompensera mindervärde genom att skapa övertro på sig själv. När individen bedömer och värderar sig själv kallas det självkänsla. Det kommer bland annat fram att flickor har sämre självkänsla än pojkar och deras självvärde påverkas av deras prestationer. (Angelöw, 2005, s. 139; Arnetz & Ekman, 2013, s. 239)

I en studie av Mikkelsen, et al. (2020) är syftet med studien att bedöma sambandet mellan sociodemografiska variabler, självförmåga, självkänsla, smärta, sömn, ensamhet, stress och hälsorelaterad livskvalitet hos ungdomar i åldern 14–15. Undersökningen utfördes i Norge och KIDSSCREEN-27 frågeformulär användes som datainsamlingsmetod. I studien deltog totalt 22 olika skolor från Norge och deltagarna var elever som gick i årskurs nio. Ungdomar har generellt höga nivåer hälsorelaterad livskvalitet vid bedömning av KIDSCREEN-27-poängen. I studien hade flickorna betydligt lägre nivåer av hälsorelaterad livskvalitet än pojkar gällande fysiskt välbefinnande, psykologiskt välbefinnande och skolmiljö. Dessutom visade det sig att flickor hade betydligt lägre nivåer av självförmåga och självkänsla och högre nivåer av ensamhet och stress. Det var fler flickor (36,0%) än pojkar (18,9%) som upplevde smärta. Mer än två tredjedelar av ungdomarna fick tillräckligt med sömn, men flickor hade problem med sömnen och får inte tillräckligt med sömn per natt. Hälsorelaterad livskvalitet är starkt förknippad med självförmåga, självkänsla, ensamhet och stress. Studien tyder på att positiva psykosociala faktorer som självkänsla och självkänsla kan spela en stor roll för negativa psykosociala faktorer (t.ex. stress) hos ungdomar. Studieresultat visade att KIDSCREEN-27-poängen hos flickor var betydligt sämre på faktorer som är förknippade med hälsorelaterad livskvalitet jämfört med pojkar.

4.2.4 Medieanvändning

Dagens unga växer upp med mobiltelefoner, internet, film och dataspel. Att vara unik eller vara nöjd med sig själv kan vara svårt när medier ger budskap om krav, ideal och förväntningar som att vara vältränad, rik, vacker, intelligent och välutbildad. Den mest inflytelserika sociala medieplattformen i världen är Facebook. Medier påverkar tonåringarnas sömn, fysiska aktivitet, välmående, beteende och koncentrationsförmåga. (Arnetz & Ekman, 2013, s. 244)

2019 var Facebook det mest använda sociala mediet i Finland. Orsaken var viljan att hålla kontakt med vänner och familj. Det mest använda sociala mediet i Finland 2020 var WhatsApp, följt av Facebook och Youtube. (Statista, 2020) I Storbritannien är det mest använda sociala mediet 2020 är Snapchat, Tiktok och Instagram. Exempel på andra sociala medier är Twitter, Discord, Reddit, Pinterest och Tumblr. (Statista, 2020)

Ökad tillgänglighet av sociala medier gör att ungdomarna jämför sig med andra och ökar risken att känna sig otillräcklig eller värdelös, vilket kan bli en stressor för ungdomen. Dagens kommunikationssätt medför att ungdomar inte enkelt kan lägga ifrån sig telefonen eller stänga datorn, då de kan känna att de måste vara uppkopplade till nätet och vara tillgängliga, vilket leder till bristande avkoppling och egen tid. Detta kan utvecklas till mental stress om hjärnan inte får koppla av och vila. Multitasking, att göra flera saker på en gång kan vara en positiv sak i framtiden. Om man är uppvuxen med detta fenomen kanske man bättre kan hantera stress från olika saker som händer på en gång. (Mörelius, 2014, ss. 97-99)

I en studie utförd av Van der Schuur, et al. (2019) var syftet att undersöka förhållandet mellan sociala medier-användning, sociala medier, stress och sömn (dvs sömnlätens och sömnighet under dagen) hos ungdomar. Enkäter användes som datainsamlingsmetod. Undersökningen utfördes i Nederländerna, där totalt 1 441 studerande (11–15 år) deltog i undersökningen och utfördes tre gånger var tredje månad. I studien kommer det fram att flickor tenderar att tänka mer psykiskt och de hanterar inte problemen lika bra, medan pojkar är mer benägna att komma åt sina problem på ett aktivt sätt. Flickor tenderar att använda sociala medier oftare än pojkar vid stress och ofta påverkas deras sömnrhythm. Resultaten i studien betonar att det är viktigt att man lägger mer fokus på hur ungdomar uppfattar och hanterar sociala medier-användning, i stället för att enbart fokusera på sociala medier-användning. Sociala medier-stress kan vara huvudorsaken till ungdomarnas brist på sömn jämfört med konstant användning av sociala medier. När ungdomar är stressade kan de frigöra sig från sina

stressrelaterade problem genom att söka distraktioner t.ex. titta på tv, lyssna på musik som kan hindra deras sömn. En viktig underliggande mekanism som kan vara särskilt relevant för sambandet mellan sociala medier, stress och sömn kan vara biologiska reaktioner på stress. Sociala medier-stress resulterar i en allmän stressrespons som leder till aktivering av stresshormoner som visat sig hindra sömnen hos ungdomar.

4.3 Förebygga och hantera stress

Stress påverkar både kroppen och hjärnan. För att minska negativa effekter ska individen sträva efter att ha god sömnkvalitet, äta sunt, motionera regelbundet, ha ett tryggt socialt nätverk, vara kulturellt aktiv och ha en positiv syn på livet. Många använder läkemedel som behandling för att hantera problem associerade med stress, exempelvis ångestdämpande läkemedel, sömnmedel, betablockare och antidepressiva läkemedel. Användning av läkemedel medför biverkningar och kan ge oönskade effekter därmed kan man inte förlita sig helt på läkemedel utan i stället försöka ändra sin livsstil i positiv riktning, genom copingstrategier som används för att hantera och lösa problem. (Arnetz & Ekman, 2013, ss. 29, 95-96)

4.3.1 Sömn och vila

Sömn är viktigt för att kroppen ska återhämta sig. Vilan för att återhämta sig kan vara några minuters vila eller dygnsvila efter en arbetsdag. För att uppnå grundläggande sömnbehov behöver man mer än åtta timmar, helst minst tio timmars dygnsvila. Olika fysiologiska mätningar används för att beskriva sömnen såsom elektroencefalografi (EEG), som mäter aktivitet i hjärnan samt kompletteras med ögonrörelser och mätningar av muskelspänning under hakan. Sönnen delas in i fem stadier, som följs i logisk ordning, från ytlig sömn, till djupare, till drömsömn och till ytlig sömn som upprepas 4–6 gånger per natt. Stadiet mellan 1–4 kallas för non-REM eller NREM och stadiet 5 för REM. Sömn är viktigt för inläring, speciellt för processminnet. (Arnetz & Ekman, 2013, ss. 130,136; Theorell, 2003, ss. 77-79)

Det är vanligt att stress orsakar sömnproblem, på det viset att man vaknar tidigare och har svårigheter att somna om. Stress i samband med arbete eller uppgifter ökar sömnbehovet. I en studie kom det fram att individer som är nöjda med sitt arbete och får socialstöd från arbetet har mindre sömnstörningar. Det är bra att komma bort från tankarna några timmar före man går och lägger sig om man har arbetat hårt och stressat under dagen. Vid en god sömn sker det en sänkning av ämnesomsättningen i kroppen, vilket vid sömnstörning

förhöjer fysiologisk och psykologisk aktivering som leder till en ond cirkel och kan ge diagnosen insomni. I en annan studie om studerandes stress inför ett prov, kom det fram att den påverkar djupsömnen och har en aning negativa effekt på sömnen. Även spänning och oro för morgondagens händelser är en av orsakerna till sömnstörningar. Vid sömnbrist ökar matlusten som beror på sänkt leptin (mättnadshormon) och förhöjda ghrelin (aptithormon). (Arnetz & Ekman, 2013, ss. 134-137; Theorell, 2003, ss. 85,86)

4.3.2 Kost och dryck

Hjärnans funktioner gynnas av att individen äter näringsrik mat. Forskningen visar att intag av näringsrik mat ökar motivationen, koncentrationsförmågan, minnet, reaktioner och stresståligheten. I nordiska länder såsom Finland och Sverige serveras kostnadsfria måltider i skolan oberoende av elevens socioekonomiska bakgrund för att öka elevernas koncentrations- och inlärningsförmåga. En femtedel av energin som vi får från maten förbrukas av hjärnan. Den godtagbara energikällan är glukos, som hjärnan är beroende av att få en jämn och oavbruten tillförsel. Exempelvis på det är gröt och müsli. När man är stressad är det bra att äta något sött för kortisol i kroppen sjunker. Serotonin som frigörs vid intag av söt och fettig mat, är viktig för tankeförmåga. Om kroppen har brist på kolhydrater används fett som substitut energikälla. Exempel på fettsyror är omega 3, som vid långvarig konsumtion har positiva effekter vid flera mentala tillstånd och har positiva effekter på minne och inlärningsförmåga. Omega 3 motverkar även stress genom att balansera nivån av kortisol och adrenalin. Matintag med omättat fett under en långtid kan medföra problem med minnet som beror på att hippocampus hämmar att det inte bildas nya nervceller. Kött och mejeriprodukter är exempel på mättat fett, som gör att hjärncellernas cellmembran styvnar, vilket förvärrar passagen för hjärnans nervimpulser. (Arnetz & Ekman, 2013, ss. 245-246; Hasson, 2008, ss. 109-111; Hjärne & Säljö, 2021, ss. 130-131)

Angelöw (2005) beskriver vikten av att dricka minst 1,5 liter vatten per dag. Vätskebrist kan leda till man blir stresskänslig, trött och orkeslös, vilket förvärrar hantering av stress som individen utsätts för i vardagen. Kroppen består av 60–70 procent av vatten och varje process i kroppen behöver vatten för att fungera. Även när man vistas inomhus ska man dricka tillräckligt med vatten speciellt under hösten, vintern och våren när värmen sätts på i husen. De flesta människorna dricker inte tillräckligt. Människor svettas varje dag utan att behöva märka det och därmed är det viktigt att dricka fastän man inte är törstig. (Angelöw, 2005, ss. 90-91)

4.3.3 Fysisk aktivitet och motion

Att vara fysiskt aktiv under fritiden eller i skolan gynnar hälsan, konditionen, motivationen, delaktigheten, de kognitiva funktionerna och det psykologiska välbefinnandet samt minskar risken för livstilrelaterade sjukdomar. Rekommenderad fysisk aktivitet är att uppnå den aktivitetsnivå som gör att kroppen fungerar normalt. Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar att man bör vara fysiskt aktiv minst en timme per dag. I världen är det cirka 81 procent ungdomar i skolåldern som rör sig för lite. Ungdomars förmåga att prestera fysisk aktivitet är lägre och de har blivit muskulärt svagare. Även ökat stillasittande ökar risken att utveckla ohälsa. Därmed är det viktigt att vara fysiskt aktiv för att motverka stressens negativa hälsoeffekter. (Arnetz & Ekman, 2013, ss. 175-179; Hjärne & Säljö, 2021, ss. 111-113)

Regelbunden träning ökar psykiskt välbefinnande hos individen, vilket används även inom symtomatisk behandling för att förebygga eller lindra depression och ångest. Individer som motionerar regelbundet har ett bra skydd mot stress och påfrestande förändringar, därmed kan individen hantera stress bättre än andra. Fysisk aktivitet inverkar positivt på minnet och övriga kognitiva funktioner. Det är viktigt att individer som drabbas av hög stressbelastning söker hjälp för symtomen nedstämdhet, nedsatt kognitivt och nedsatt välbefinnande, där man rekommenderar en regelbunden fysisk aktivitet och träning enligt individen. Fysisk aktivitet kan bland annat vara lekar, olika typer av sport, cykling och promenader. (Angelöw, 2005, s. 93; Arnetz & Ekman, 2013, ss. 75-179; Hjärne & Säljö, 2021, ss. 111-113)

4.3.4 Sociala stöd

Genom att ha socialt stöd från familjen, vänner, bekanta och släktingar kan man förbättra välbefinnandet och minska stressnivån. Det finns olika typer av socialt stöd; emotionella stödet, värderande stödet, instrumentella och informella stödet. Det vanligaste sociala stödet är det emotionella stödet som man i vardagspråk talar om som kärlek. Det finns olika sorter av kärlek. Den allmänna kärleken innebär att kärleken ges plats till flera personer såsom familjen och vänner. Kärleken kan stärka immunsystemet och förbättrar hantering av stress. Men vägen till kärlek innebär att man ska ha god självkänedom, därefter upplever man kärleken i en relation. (Angelöw, 2005, ss. 150-153)

Ungdomar vill inte bli älskade, bekräftade, respekterade och sedda för deras prestation utan för hur de är som personer. Vägledning för hur man ska bemöta ungdomar behövs för föräldrarna. Om föräldrar inte kan kommunicera eller har bristande omsorg för ungdomen

kan det ha konsekvenser. Eftersom man blir som dem man umgås med, kan kompisarna förvärpa negativt beteende om de umgås med fel gäng eller grupp. Socialt nätverk och stöd innebär att man har någon man kan prata med, vilket är viktigt för ungdomen för att förebygga stress. När vuxna samtalar med ungdomen ska de aktivt lyssna och låta ungdomen känna att det de säger är betydelsefullt. Ungdomar kan behöva hjälp med att planera tider från att göra läxor till att minska kraven på sig. Eftersom alla ungdomar inte får socialt stöd från hemmet kan de ha större risker för att drabbas av stress och stressrelaterade sjukdomar, därmed behöver de identifieras i tid så att de kan få läxhjälp och socialt stöd från andra vuxna. Att skolan ställer höga krav på elever går bra så länge ungdomen känner att de har kontroll och kan inverka på resultaten. (Hasson, 2008, ss. 114-117; Mörelius, 2014, ss. 100-103)

4.3.5 Kulturella aktiviteter

Kulturella aktiviteter förebygger stress, förlänger livslängden och ökar livskvaliteten. Kultur kan handla om att man deltar passivt genom att titta och lyssna. Det kan vara allt från konserter, teater, sportevenemang, serier till att lyssna på musik. Vid aktivt deltagande är individen med och deltar. Exempelvis kan man vara med i fotbollslag, kör, dansgrupp eller sitta för sig själv och spela piano. Genom att individerna deltar i kulturella aktiviteter kan de bättre hantera och klara av stress. Detta kan bero på att kulturella aktiviteter stärker den emotionella förmågan, som skyddar individen mot skadlig stress. (Hasson, 2008, ss. 113-114)

En studie utförd av Hansen, et al. (2015) hade som mål att ta reda på hur kulturella aktiviteter inverkar på livskvalitet, livstillfredsställelse, självkänsla och psykisk hälsa. Studien tog plats i Norge, 8 200 ungdomar deltog i undersökningen (13–19 år). Studien samlar in data med hjälp av Young-HUNT (The Nord-Trøndelag Health Study) frågeformulär som innehåller frågor om livsstil, somatiska, psykiska hälsoproblem, välbefinnande och fritidsaktiviteter. Studien visar att ungdomar som deltog i möten, utbildning, klubb eller idrottsevenemang förknippas med god livskvalitet, god livstillfredsställelse, god självkänsla, och låg ångest och depressionsymptom. I studien kom det fram att aktivt deltagande i kulturella aktiviteter verkade vara viktigt för hälsan. Studerande som ofta deltog i kulturella aktiviteter visade bättre hälsoreultat jämfört med inaktiva ungdomar. Slutresultaten från denna studie visar att deltagande i kulturaktiviteter kan vara positivt förknippat med hälsa, livstillfredsställelse och självkänsla hos ungdomar och därmed viktigt för folkhälsofrämjande.

4.4 Coping

Definitionen av coping är ” *kontinuerligt föränderliga kognitiva och beteendemässiga strategier för att hantera specifika inre och/eller yttre krav som tangerar eller överstiger individens resurser* ”. Med andra ord innebär bemästring (coping) att individen har utvecklat strategier för att hantera en svår livssituation eller en hotbild när de utsätts för yttre påfrestningar samt upprätthålla sin självbild och emotionella balans. Begreppet har använts inom andra teorier som anpassning och anpassningsstrategier. Richard Lazarus och Susan Folkman var de som skapade begreppet och beskriver coping som en kognitiv process som påverkar beteendet. De delar in coping i två huvudtyper: känslö- och problemfokuserad. Känslöfokuserad coping innebär att individen försöker anpassa sin känslomässiga reaktion till situationen medan vid problemfokuserad coping läggs fokus på den yttre hotbilden. De menade att individens hälsa inte påverkas av stressen i sig utan hur individen hanterar stressen är avgörande. (Lazarus, 1971; Mörelius, 2014, s. 29; Währborg, 2002, ss. 237-238)

Coping har två betydelse, endera löser individen problem eller tror på sin förmåga att hantera problemet. Det går att skilja mellan *passiv coping* och *aktiv coping*. Olika copingstrategier används för att hantera stress. Exempel på *passiv coping* är emotionell coping, undvikande och prokrastinering, dvs. förenklat sett en copingstrategi med negativa konsekvenser på hälsan och välbefinnande. Exempel på *aktiv coping* är problemlösning. Om individen tror på sin strategi, stärks bemästringen och minskar stressreaktionen, vilket minskar risken för ohälsa. Däremot inverkar det negativt på hälsan om bemästringen är bristfällig eller saknas, då personen kan känna hjälplöshet eller hopplöshet. (Arnetz & Ekman, 2013, ss. 29, 240; Hasson, 2008, ss. 125-127)

4.4.1 Olika copingstrategier

Emotionellfokuserad copingmetod går ut på att hantera känslor som uppkommer i stressiga situationer samt ökad självfokus. Negativa konsekvenser är att man har svårt att kontrollera sina känslor och tankar som medför risker för ökat negativt självfokus, isolering och besvärliga tankar samt skuld-känslor över otillräcklighet och maktlöshet. Genom att söka stöd från andra kan stressen lindras. (Hasson, 2008, ss. 145-148)

Undvikande som copingmetod innebär att individen undviker saker som stressar, vilket i långa loppet blir skadligt eller förvärrar situationen. Att undvika saker kan exempelvis medföra att man inte kan sluta tänka på problemet. Med andra ord om man undertrycker eller undviker stressande tankar är det större sannolikhet att man fokuserar på det. Lösningen är

att fokusera på nuet och påminna sig själv om vad man tänker göra eller väljer att undersöka tankarna under en bestämd tid i cirka 20 minuter. (Hasson, 2008, ss. 129-132)

Prokrastinering betyder att man skjuter upp eller fördröjer saker. Det är vanligt med akademiskt relaterad prokrastinering bland västerländska elever, exempelvis prokrastinering är att man skjuter upp, påbörja skriva eller avsluta en uppsatssuppgift eller tentamensläsning. Prokrastinatörer är personer som konstant skjuter upp saker till sista minuten, en tidsoptimist. För att minska prokrastinering kan man stöda och uppmuntra personens framsteg eller prokrastinatören lär sig själv att bli mer organiserad samt vad hans handlingar kan ge för konsekvenser. Genom att planera och prioritera tiden kan man få en realistisk tidsuppfattning. (Hasson, 2008, ss. 136-144)

Intellektuell eller problemfokuserad copingstrategi handlar om att förändra eller lösa en stressande situation så det inte längre uppfattas som stressande, genom att använda olika strategier och när de ska användas, dvs. ha kontroll över situationen. Exempelvis kan ett problem delas in i mindre delar och man kan fundera efteråt över vad man kan påverka. Man kan även efter avklarad uppgift belöna sig själv. (Hasson, 2008, ss. 148-152)

4.4.2 Copingstrategier i tidigare forskning

En undersökning som gjordes av Undheim, et al. (2017) hade som mål att se hur ungdomar hanterar stressiga livshändelser i samband med copingstrategier. Studien tog plats i Norge, 2 464 ungdomar deltog i undersökningen (14–15 år). Stressiga livshändelser hos ungdomar mättes genom enkäter som innehåller frågeformulär som konstruerades för denna studie. Hur ungdomar hanterar stress mätts med en modifierad version av Coping strategier för stressiga situationer (CISS). CISS mäter tre coping dimensioner: emotionell copingmetod, prokrastinering- och undvikande copingmetod. Skolstress och stressiga livshändelser förknippade med copingstrategier påverkade mer bland flickor, medan familjen och diverse stress visade sig att vara mer vanlig hos pojkar. Resultaten visade att flickor har högre tendens att stressa mer än pojkar. För de tre coping dimensionerna hade flickor högre poäng än pojkar, som tyder på att de hanterar copingmetoder sämre vid stressiga situationer. Den största skillnaden mellan könen vid copingstrategier är att den emotionella copingmetoden inverkar mer hos flickor. Stressfulla livshändelser var förknippade med ungdomars copingstrategier på olika sätt. Men dagliga aktiviteter hade små betydelsesamband med deras copingmekanismer, vilket tyder på att ungdomar verkar kunna motstå en viss del av stressfaktorerna före de börjar med copingstrategier. Stressiga händelser med vänner, skolan

och depressiva symtom visade ett viktigt samband med ungdomars copingstrategier. Förutom att minska stressig miljö och behandla depression, ungdomar kan dra nytta av att lära sig positiva copingfärdigheter för att hantera oroligheter eller stress.

5 Metod

I vårt examensarbete har vi valt att göra en enkätstudie. Kvantitativa metoden går ut på att omvandla information till mängder och siffror, för att möjligt kunna göra en statistisk analys. Undersökningen går på bredden och man är intresserad av det gemensamma eller representativa samt även av att beskriva och förklara undersökningen. (Solvang & Holme, 1997, s. 78) I vår studie är det lämpligt att använda enkät som datainsamlingsmetod, som vi sedan kommer att analysera över den statistik vi har fått från respondenterna.

Den elektroniska enkäten framställdes i E-lomake. En pilotundersökning går ut på att en grupp personer får svara på enkäten och utifrån responsen görs korrigeringar och rättningar vid behov för öka svarsprocenten på enkäten (Solvang & Holme, 1997, ss. 173-176). En pilotundersökning gjordes där fem respondenter deltog och enkäten redigerades utgående från respondenternas kommentarer. Enkäten skickades ut efter muntligt godkännande från skolornas rektor och enkäten besvarades på en dator eller på en mobiltelefon. Rektorn eller utsedda ansvariga lärare vidarebefordrade länken till eleverna via databasen Wilma samt gav information till eleverna om vem vi var och syftet med vårt examensarbete samt att svarsenkäterna kommer att förvaras bakom lösenord och behandlas konfidentiellt. Den elektroniska enkäten skickades ut till högstadiel elever i årskurs 9, som omfattades av sammanlagt 166 elever, där 91 av eleverna svarade på enkäten. Enkätundersökningens svarsprocent blev 54,8 %.

Elektronisk enkät valdes att göras via nätet för att inte eleverna ska känna sig tvingade att svara på enkäten, utan kan svara när det passar för dem. Samtidigt går det mycket snabbt att svara via nätet och enkäten sparas automatiskt vilket är bra då alla enkäter samlas på ett och samma ställe. Men de som valde att svara på den elektroniska enkäten måste fylla i alla obligatoriska frågor och påståenden, förutom tilläggsfrågan.

5.1 Urval av respondenter

Syftet var att göra en enkätstudie över stress hos ungdomar. Respondenterna i undersökningen var högstadiel elever i årskurs nio, i åldern 15–16 år. Elver i årskurs nio

valdes som målgrupp för enkäten, eftersom det är en tid när man kan känna sig stressad av olika faktorer, bland annat stress för framtiden (Mörelius, 2014). Exempelvis val av nästa studieplats, om det är gymnasiet eller yrkesskolan, i samband med nya läroplanen som träder i kraft 2021, när läropliktsåldern höjs till 18 år (Statsrådet och ministerierna, 2020). Två högstadieskolor från Österbotten deltog i undersökningen.

5.2 Datainsamlingsmetod

I studien valdes enkät som datainsamlingsmetod. Ett frågeformulär ska vara utformat för att samla information, som kan användas som data för analys som består av en serie skrivna frågor. Respondenterna får på egen hand fylla i frågeformulären vid en enkätundersökning. (Solvang & Holme, 1997, s. 173)

Enkätens uppbyggnad och hur den ser ut har betydelse för att respondenter ska besvara frågeformuläret. Om enkäten saknar struktur, om språket är obegripligt eller hela enkäten verkar oseriös eller slarvig är chansen låg att respondenterna svarar på frågorna. Därmed är det viktigt att frågeställningarna och svarsalternativen är på klarspråk. Respondenten har rätt att låta bli att svara och säga nej. Skribentens uppgift är att motivera respondenterna att besvara enkäten, genom att poängtera hur viktigt det är att besvara enkäten samtidigt som anonymitet beaktas under hela processen. (Solvang & Holme, 1997, ss. 173-176)

Enkätens reliabilitet och validitet ska beaktas. Reliabilitet, även kallad tillförlitlig innebär att om man gör om en undersökning får man samma svar om och om igen. Medan validitet är hur bra mätningens instrumentet överstämmer med det man vill ta reda på, med andra ord mäter det man har avsikt att mäta. (Solvang & Holme, 1997, s. 163) Reliabiliteten blir låg om man använder sig av svårförståeliga, dubbla negationer som oftast leder till missförstånd. Däremot om man använder sig av vanliga ord och förståeliga ord bli reliabiliteten hög. Om reliabiliteten är låg är validiteten också låg. Men om validiteten är låg kan reliabiliteten vara hög. (Trost & Hultåker, 2016, s. 63)

Enligt Trost och Hultåker (2016) kan begreppet reliabilitet indelas in i fyra komponenter, *kongruens*, *precision*, *objektivitet* och *konstans* som är relevant i enkätundersökningen. Med *kongruens* menas att frågorna ska var lika vid mätning av samma sak. *Precision* är hur bra enkätens uppbyggnad är. Exempelvis om det är lätt att fylla i svaren är det sannolikt högre precision. För *objektivitet* ska exempelvis svaren på frågeformuläret tolkas och avläsas på samma sätt. *Konstans* i en kvantitativ undersökning betyder att man är intresserad av långsiktiga förändringar. (Trost & Hultåker, 2016, ss. 61-63)

5.3 Enkätens uppbyggnad

Enkätfrågor konstruerades utifrån syftet och frågeställningarna samt från teoridelen. Inspiration har tagits från tidigare arbete inom samma område, eftersom de var mycket bra frågor och välkonstruerade (Antfolk, 2017; Ingrid, Fredriksson, & Seppelin, 2020). Ämnen som vi fokuserade på teoridelen och i vår enkät var skolmiljö, hemmiljö, framtid och självbild, medieanvändning och stresshantering. Enkäten innehöll 32 frågor. Klart och enkelt språk har använts för att undvika svåra ord och för att minska missförstånd. En del ord som kan vara svåra förklarades i parentes.

Enligt Trost och Hultåker (2016) är det viktigt att försöka göra lättförståeliga och enkla frågor, men inte så att termen uppfattas nedsättande, exempelvis yrkestermer. För att minska otydlighet ska långa frågeformuleringar undvikas. Man ska försöka vara konsekvent när det gäller språkbruket och frågeformulärens numrering. Trost och Hultåker (2016) nämner också att det är viktigt att ha en ordning i frågorna, där frågor som hör till samma innehåll ska komma efter varandra. Bakgrundsfrågor såsom ålder, kön och utbildning kan ställas först för att motivera respondenten, med andra ord ställa frågor som är lätta att svara på i början av enkäten. (Trost & Hultåker, 2016, ss. 83-86, 90-94)

I enkäten användes attitydfrågor, som innebär att respondenterna får ta ställning till påståendesatser och väljer därefter svarsalternativen som stämmer bäst in på påståendet. Respondenterna tog ställning till svarsalternativen *stämmer inte alls*, *stämmer ganska dåligt*, *stämmer delvis*, *stämmer ganska bra* och *stämmer helt* på de flesta frågorna. Även tilläggsalternativet *Annat, vad? används* för att respondenten ska kunna utveckla sitt svar, exempelvis ifall deras svar inte passar på något av påståendena. Trost och Hultåker (2016) varnar för att attitydfrågor kan trötta ut respondenterna och därmed svarar på måfå, exempelvis ger ett ungefärligt svar, som är mittersta svarsalternativen eller ibland kan respondenten glömma bort vad svarsalternativen handlar om. Men genom att gruppera påståendesatserna och lägga utrymme mellan satser, kommer enkätens uppbyggnad att se trevligare ut och ökar därmed chansen för noggrannare svar samt minskar risken för att respondenter tröttnar. (Trost & Hultåker, 2016, ss. 70-72).

Trost och Hultåker (2016) skriver om risker för låg svarsfrekvens, där de nämner enkäter som kräver svar på alla frågor och om en fråga inte besvaras kommer det en uppmaning att svara på alla frågor. De menar att detta kan leda till att personer som är positivt inställda att svara på enkäten kan bli irriterade av "tvång" att svara på alla frågor och väljer att istället inte skicka in enkäten. Andra nackdelen är att svarsfrekvensen blir lägre än det annars skulle

vara. De nämner även att man vid en enkät, webbenkät eller annat vill ha så många svar som möjligt från respondenterna. (Trost & Hultåker, 2016, s. 144).

5.4 Etiska övervägningar

Vid en enkätstudie är man skyldig att följa de etiska principer som finns för ett vetenskapligt arbete. Forskningsetiska delegationen (TENK) ger en riktlinje för en god vetenskaplig praxis, där en del av de centrala utgångspunkterna innefattar ärlighet, noggrannhet och omsorgfullhet, som ska tas i beaktande under hela forskningsprocessen: vid faktasammanställning, resultatredovisningen och vid bedömningen av forskningsarbetets undersökning samt av undersökningsresultaten. Även lagring av insamlade data ska följa kraven för riktlinjerna. De etiska principerna följs av alla organisationer som utövar forskning, bland annat yrkeshögskolor, för att understödja en god forskningspraxis och ingripa i tid vid avvikelser från god vetenskaplig praxis. (Forskningsetiska delegationen, 2012, ss. 16-27)

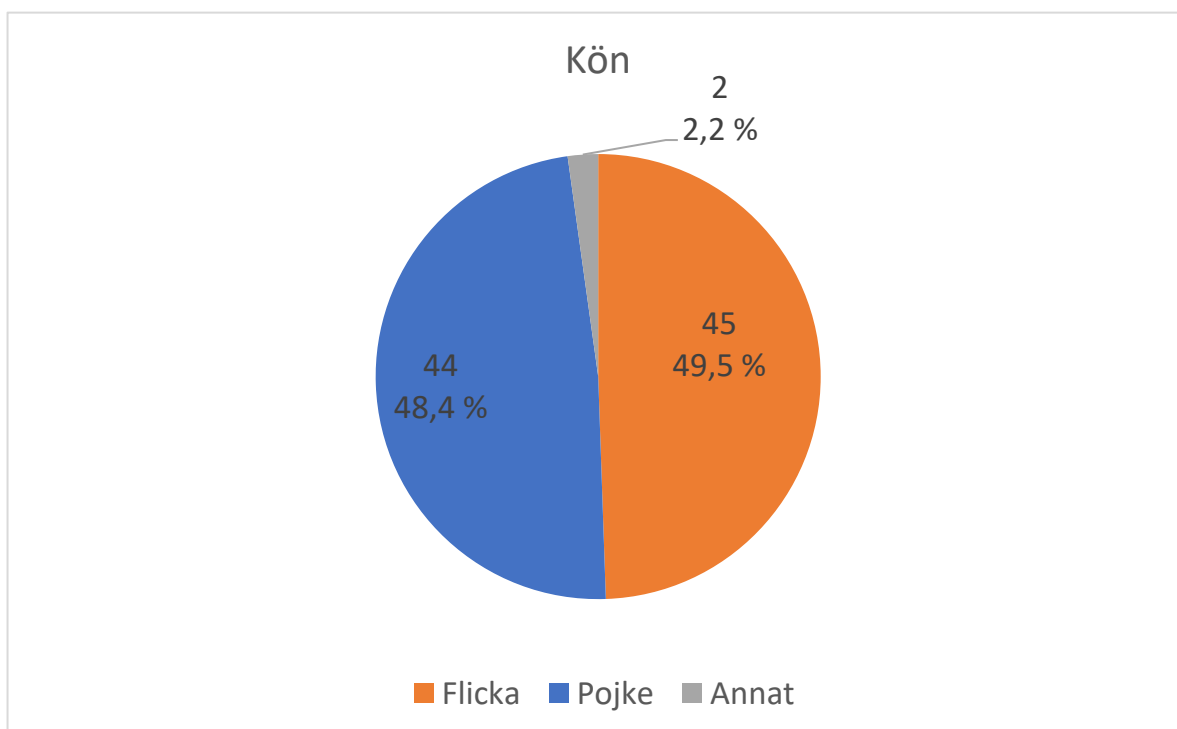
Dataskyddslagen hör till de etiska principerna vid forskning för att öka respondenternas eller deltagarnas rättighet att ha kontroll över information de vill överlämna, exempelvis är det olagligt att göra kategorier av personliga uppgifter som kan avslöja respondenternas hälsa, religion, politiska åsikter, sexuell läggning eller ras. Respondenternas integritet ska skyddas väl och inte kunna igenkännas av andra respondenter i undersökningen. (Arene, 2019, ss. 10-12).

Enligt Solvang och Holme (1997) ska respondenternas anonymitet beaktas, genom att deras identitet och sekretess skyddas under hela processen. De som deltar i undersökningen ska få information om vad studien går ut på, vem som ska få ta del av den och hur den kommer att användas samt att det är frivilligt att delta. Respondenterna har rätt att själva bestämma och ta ställning till vilken information hen vill lämna, vilket stöder frivilligheten. (Solvang & Holme, 1997, ss. 334-335)

6 Resultat

I detta kapitel kommer skribenterna att redovisa resultaten från undersökningen av insamlade enkätsvar från respondenterna. För att tydliggöra svarsresultaten redovisas det i form av grafer och procentform samt beskrivs och förklaras undersökningen i skriftlig form. Alla insamlade enkätsvar togs i beaktande vid resultatredovisningen. Respondenterna som deltog i enkätundersökningen är sammanlagt 91 personer. I början av enkäten ställdes två frågor till respondenterna om deras ålder och kön för att få bakgrundsinformation.

I detta kapitel redovisas inte skillnaden mellan åldrarna eftersom ålderskillnaden mellan eleverna är mycket liten. I en del frågor har vi jämfört könsskillnaden för att undersöka eventuell skillnad mellan upplevelsen av stress hos flickor och pojkar. I detta resultat används $n=1$ som motsvarar antalet respondenter. Vid jämförelsen av könsskillnader beaktas antalet pojkar ($n=44$) och flickor ($n=45$). Respondenter som har svarat annat ($n=2$) på kön exkluderas på grund av etiska skäl vid könsskillnader, eftersom anonymiteten inte kan garanteras. Svarsprocenten mellan könen är ganska jämn och ökar trovärdigheten för jämförelsen mellan könen.



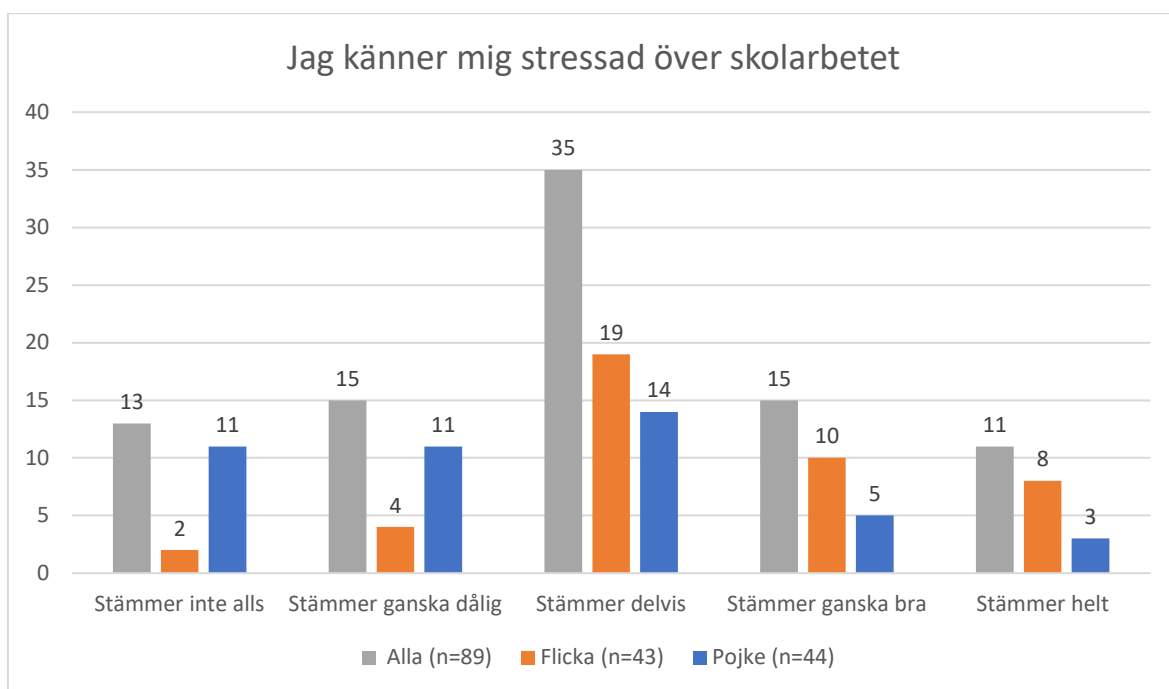
Figur 1. Kön

6.1 Skolmiljön

I denna del kommer skribenterna att ta upp stress kopplad till skolmiljön. Respondenterna blev presenterade det första påståendet som lyder: *Jag känner mig stressad över skolarbetet* (se figur 2). Respondenterna tog ställning till påståendesatsen genom att välja ett svarsalternativ: stämmer inte alls, stämmer ganska dåligt, stämmer delvis, stämmer ganska bra och stämmer helt.

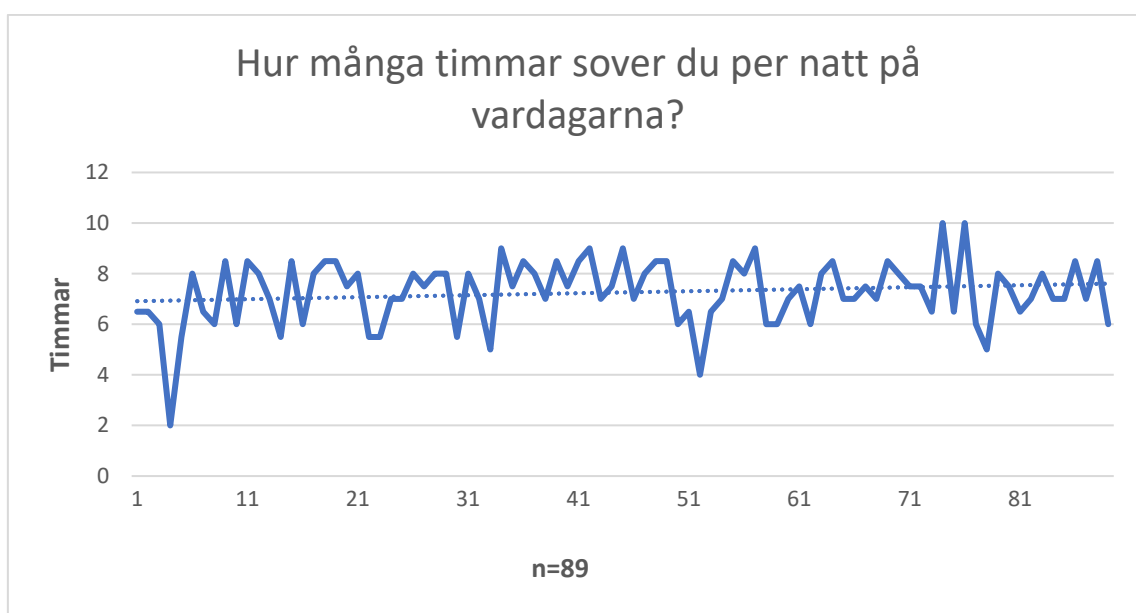
Enligt resultaten från diagrammet kan man avläsa att majoriteteten, 35 av ungdomar (39,3%) känner sig delvis stressad över skolarbetet. Däremot svarade 15 respondenter (16,8%) stämmer ganska dåligt och 15 respondenter (16,8%) stämmer ganska bra till påståendet. Tretton av respondenter (14,6%) svarade att skolarbete inte alls stressar dem. Däremot svarade 11 respondenter (12,3%) att skolarbete stressar dem helt. Man kan konstatera att skolarbete bidrar delvis till ungdomarnas stress där fördelningen mellan att skolarbete bidrar helt eller inte alls till stress är ganska jämfördelad.

Från diagrammen (se figur 2) finns det könsskillnader mellan flickor och pojkar hur de känner sig stressade över skolarbete. Majoriteten av flickorna, totalt 19 (44,2%) svarade stämmer delvis och 10 (23,3%) av flickorna svarade stämmer ganska bra att de känner sig stressade över skolarbetet. Av de resterande svarade 8 respondenter (18,6%) stämmer helt, fyra respondenter (9,3%) stämmer ganska dåligt och två respondenter (4,7%) stämmer inte alls. Största delen, 14 (31,8%) pojkar svarade stämmer delvis och 11 respondenter (25%) svarade stämmer inte alls och 11 respondenter (25%) stämmer ganska dåligt att de känner sig stressade över skolarbetet. Fem (11,4%) av pojkarna svarade stämmer ganska bra och tre pojkar (6,8%) svarade stämmer helt. Eftersom flickornas svar rör sig i stämmer helt riktning, kan man konstatera att flickorna känner sig mer stressade jämfört med pojkar över skolarbetet.



Figur 2. Jag känner mig stressad över skolarbetet och könsskillnader

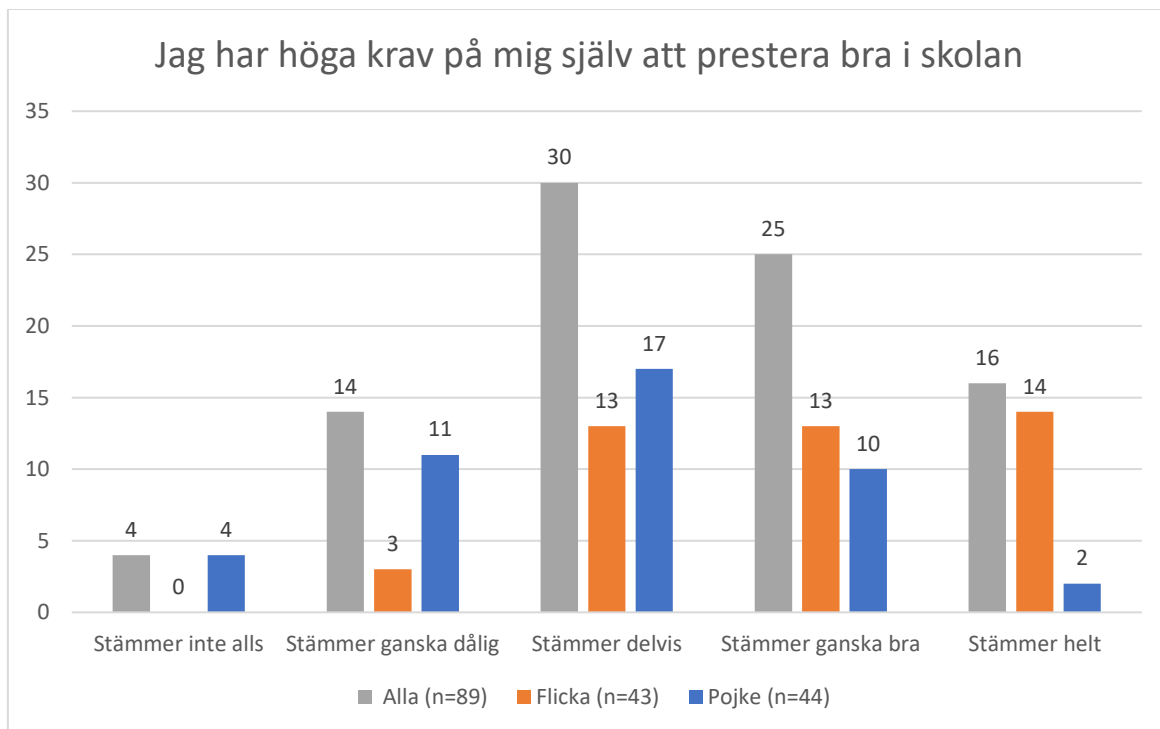
Respondenternas svar varierar mycket från varandra till påståendet som lyder: *hur många timmar sover du per natt på vardagarna* (se figur 3). Majoriteten av svaren ligger mellan 6–8 timmar per natt. Respondenterna svarade inte specifikt på antal timmar de sover per natt, utan väljer ett tidsintervall, därmed togs medeltalet för enskilda respondentsvar och därefter räknades medelvärdet av alla respondenternas medeltal. Medelvärdet av respondenternas sömn per natt är i genomsnitt 7 timmar och 15 minuter. De flesta av respondenterna sover mindre än den rekommenderade sömnen per natt för en ungdom i skolåldern, som är minst 8 timmar per natt.



Figur 3. Hur många timmar sover du per natt på vardagarna?

Till påståendet som lyder: *Jag har höga krav på mig själv att prestera bra i skolan* (se figur 4). Svarade 30 respondenter (33,7%) att det stämmer delvis och 25 respondenter (28,1%) svarade stämmer ganska bra in på dem att de ställer höga krav på sig själva att prestera bra i skolan. Sexton av respondenter (18%) svarade att påståendet stämmer helt in på dem. Däremot svarade 14 respondenter (15,7%) stämmer ganska dåligt samt 4 respondenter (4,5%) svarade att de inte alls ställer höga krav på sig själva.

Det förekommer könsskillnader mellan flickor och pojkar till påståendet: *Jag har höga krav på mig själv att prestera bra i skolan* (se figur 4). Majoriteten av flickorna, 14 (32,6%) svarade stämmer helt och 13 respondenter (30,2%) stämmer ganska bra samt 13 respondenter (30,2%) stämmer delvis. Däremot svarade tre respondenter (7%) stämmer ganska dåligt och inga respondenter (0%) svarade på stämmer inte alls. Majoriteten av pojkar, 17 (38,6%) svarade stämmer delvis och 11 respondenter (25%) stämmer ganska dåligt. Tio av respondenter (22,7%) svarade stämmer ganska bra och 4 respondenter (9,1%) stämmer inte alls samt två respondenter (4,5%) svarade stämmer helt. Man kan konstatera att både flickor och pojkar ställer höga krav på sig själv att prestera bra i skolan, men flickor har högre krav på sig att prestera bra i skolan jämfört med pojkar, där majoriteten av flickor befinner sig på skalan mellan stämmer delvis och stämmer helt.



Figur 4. *Jag har höga krav på mig själv att prestera bra i skolan och könsskillnader*

Påståendet *Jag trivs i skolan* (se figur 5) visar att de flesta av respondenterna trivs i skolan. Majoriteten, 36 respondenter (40,4%) svarade att det stämmer ganska bra och 21

respondenter (23,6%) som svarade stämmer helt att de trivs i skolan. Tjugo av respondenter (22,5%) svarade stämmer delvis och 8 respondenter (9%) svarade stämmer ganska dåligt. Fyra av respondenterna (4,5%) svarade att det stämmer inte alls att de trivs i skolan.



Figur 5. Jag trivs i skolan

På nedanstående påståendet *När jag känner mig stressad i skolan har jag sökt hjälp av* (se figur 6) svarade majoriteten, 74 respondenter (83,1%) någon annan och 7 respondenter (7,8%) svarade lärare. Fyra respondenter (4,5%) har sökt hjälp från skolcoach och fyra respondenter (4,5%) har sökt hjälp från kurator. Ingen (0%) av respondenterna har sökt hjälp från hälsovårdare när de känner sig stressade i skolan. På tilläggsfrågan *Någon annan, vem?* svarade respondenterna att de sökt hjälp från kompis, familj, syskon eller har inte sökt hjälp från någon. Utifrån resultaten kan man konstatera att eleverna inte söker hjälp från skolan utan hellre frågar någon annan utanför skolan.



Figur 6. När jag känner mig stressad i skolan har jag sökt hjälp av n=89

För att ta reda på vilka teman som är den största stressorn i skolan till nedanstående fråga *Vad är det som stressar dig i skolan?* (se figur 7), räknas medeltalet för alla teman. Teman rangordnas enligt skalan 1–5, där en etta motsvarar stämmer inte alls och en femma stämmer helt. Enligt uträkningen är medeltalen för påstående a) mina egna krav att prestera bra i skolan 2,9. Medeltalet för påstående b) krav från lärare 2,3. Medeltalet för påstående c) jag vill passa in 2,2. Medeltalet är samma för påstående d) jag kan inte påverka min inläring 2,0 och e) buller (höga ljudnivåer ex. matsalen) 2,0 och f) stökiga klasskamrater 2,0. Medeltalet för påstående g) att hitta kompisar 1,8. Medeltalet för påstående h) jag får inte tillräckligt med stöd 1,5. Medeltalet för påstående i) mobbning 1,4.

Utifrån dessa resultat är den vanligaste orsaken till stress i skolan, respondenternas egna krav att prestera bra i skolan. Däremot visade det sig att krav från lärare, viljan att passa in, buller, att inte kunna påverka sin inläring och stökiga klasskamrater inte är en stor stressor för de flesta respondenterna. Mobbning och att inte få tillräckligt med stöd i skolan är inget som respondenterna behöver stressa över i skolan enligt resultaten. Förutom det som kom fram i diagrammet har respondenterna svarat på den öppna frågan, om det finns något annat i skolan som stressar dem. Fem respondenter har svarat att prov stressar dem, där även två respondenter svarade läxor. En respondent svarade korta raster i skolan och en annan svarade skönhetsideal samt en respondent svarade att inte göra bort sig inför klassen. Nedanför beskrivs resultaten i mera detaljer.

Enligt resultaten för första påståendet a) mina egna krav att prestera bra i skolan svarade 20 respondenter (22,5%) att det stämmer inte alls, 13 respondenter (22,5%) svarade att det stämmer ganska dåligt, 24 respondenter (27 %) svarade att det stämmer delvis, 18 respondenter (20,2 %) svarade att det stämmer ganska bra och 14 respondenter (15,7 %) svarade att det stämmer helt att deras egna krav att prestera bra i skolan stressar dem.

Enligt resultaten för andra påståendet b) krav från lärare svarade 29 respondenter (32,6 %) att det stämmer inte alls, 26 respondenter (29,2 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 17 respondenter (19,1 %) svarade att det stämmer delvis, 11 respondenter (12,4 %) svarade att det stämmer ganska bra och 6 respondenter (6,7%) svarade att det stämmer helt att kraven från lärare stressar dem i skolan.

Enligt resultaten för tredje påståendet c) jag vill passa in svarade 43 respondenter (48,3 %) att det stämmer inte alls, 11 respondenter (12,4 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 19 respondenter (21,3 %) svarade att det stämmer delvis, 9 respondenter (10,1 %) svarade att det stämmer ganska bra och 7 respondenter (7,9 %) svarade att det stämmer helt att deras viljan att passa in i skolan stressar dem.

Enligt resultaten för fjärde påståendet d) jag kan inte påverka min inläring svarade 41 respondenter (46,1 %) att det stämmer inte alls, 18 respondenter (20,2 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 22 respondenter (24,7 %) svarade att stämmer delvis, 4 respondenter (4,5 %) svarade stämmer ganska bra och 4 respondenter (4,5 %) svarade att det stämmer helt att inte de kan påverka sin inläring i skolan stressar dem.

Enligt resultaten för femte påståendet e) buller (höga ljudnivåer ex. matsalen) svarade 46 respondenter (51,7%) att det stämmer inte alls, 15 respondenter (16,9 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 15 respondenter (16,9 %) svarade att det stämmer delvis, 7 respondenter (7,9 %) svarade att det stämmer ganska bra och 6 respondenter (6,7 %) svarade att det stämmer helt att buller i skolan stressar dem.

Enligt resultaten för sjätte påståendet f) stökiga klasskamrater svarade 44 respondenter (49,4%) att det stämmer inte alls, 18 respondenter (20,2 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 12 respondenter (13,5 %) svarade att det stämmer delvis, 11 respondenter (12,4 %) svarade att det stämmer ganska bra och 4 respondenter (4,5 %) svarade att det stämmer helt att stökiga klasskamrater i skolan stressar dem.

Enligt resultaten för sjunde påståendet g) att hitta kompisar svarade 52 respondenter (58,4%) att det stämmer inte alls, 13 respondenter (14,6 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 12

respondenter (13,5 %) svarade att det stämmer delvis, 10 respondenter (11,2 %) svarade att det stämmer ganska bra och två respondenter (2,2 %) svarade att det stämmer helt att hitta kompisar i skolan stressar dem.

Enligt resultaten för åttonde påståendet h) jag får inte tillräckligt med stöd svarade 59 respondenter (66,3%) att det stämmer inte alls, 16 respondenter (18 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 12 respondenter (13,5 %) svarade att det stämmer delvis, en respondent (1,1 %) svarade att det stämmer ganska bra och en respondent (1,1 %) svarade att det stämmer helt att inte få tillräckligt med stöd i skolan stressar dem.

Enligt resultaten för sista påståendet i) mobbning svarade 68 respondenter (76,4 %) att det stämmer inte alls, 9 respondenter (10,1 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 8 respondenter (9,0 %) svarade att det stämmer delvis, tre respondenter (3,4 %) svarade att det stämmer ganska bra och en respondent (1,1 %) svarade att det stämmer helt att mobbning i skolan stressar dem.

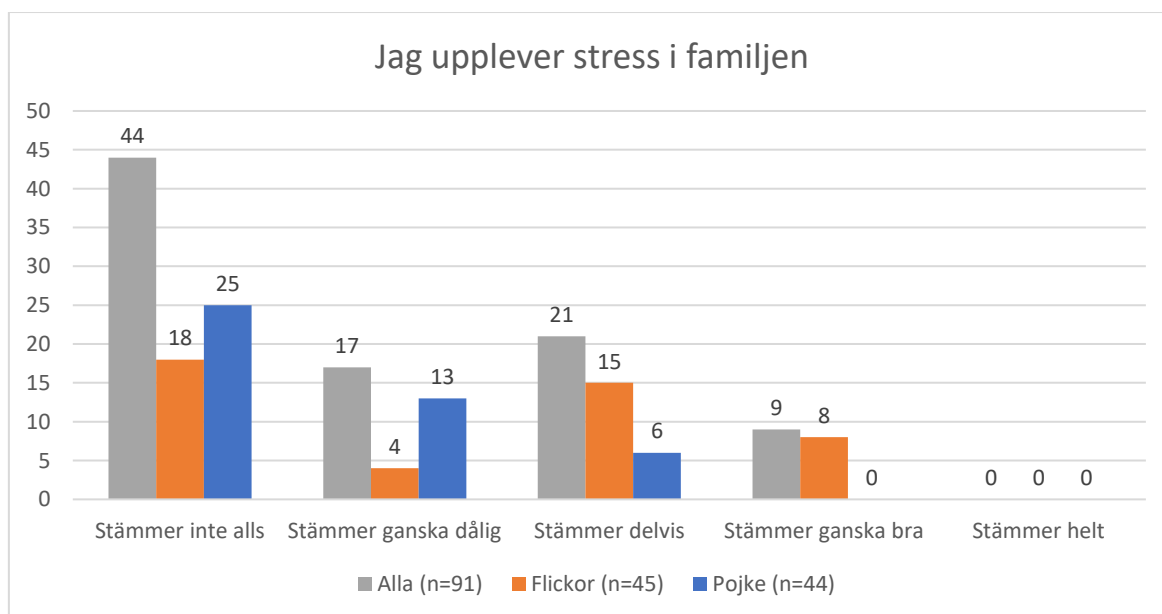


Figur 7. Vad är det som stressar dig i skolan?

6.2 Hemmiljön

I denna del behandlades stress kopplad till hemmiljön och inleddes med påståendet som lyder: *Jag upplever stress i familjen* (se figur 8). Av respondenterna svarade 44 (48,4%) att det stämmer inte alls och 17 respondenter (18,7%) svarade stämmer ganska dåligt att de upplever stress i familjen. Tjugoen av respondenter (23,1%) svarade stämmer delvis, 9 respondenter (9,9%) svarade att det stämmer ganska bra och inga av respondenterna (0%) svarade att det stämmer helt. Utifrån resultaten kan man konstatera att majoriteten av respondenterna inte upplever stress i familjen.

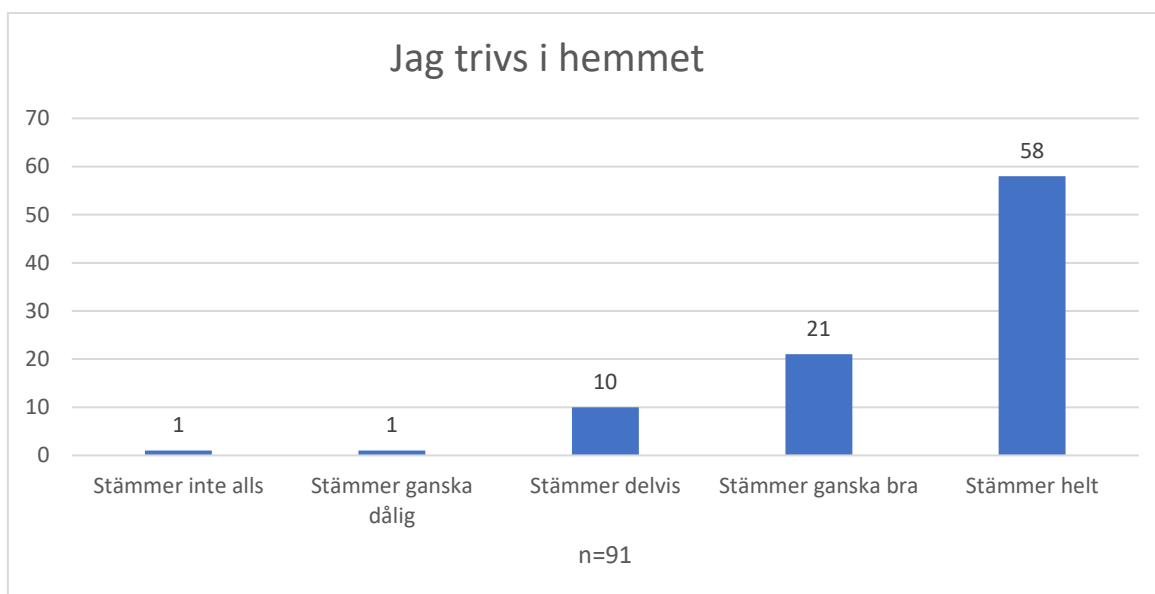
Diagrammet visar även könsskillnaden av upplevelsen av stress i familjen. Där majoriteten av flickorna, 19 (40%) svarade stämmer inte alls och 4 (8,9%) svarade stämmer ganska dåligt. Femton av respondenterna (33,3%) svarade stämmer delvis och 8 respondenter (17,8%) svarade stämmer ganska bra. Ingen (0%) av flickorna valde stämmer helt. Majoriteten av pojkarna, 25 (56,8%) svarade stämmer inte alls och 13 (29,5%) svarade stämmer ganska dåligt att de upplever stress i familjen. Fem (13,6%) av pojkarna svarade att de delvis upplevde stress i familjen. Ingen (0%) av pojkarna valde stämmer ganska bra eller stämmer helt. Från grafen kan man avläsa att en del flickor upplever mera stress i familjen jämfört med pojkar.



Figur 8. Jag upplever stress i familjen och könsskillnader

Till påståendet som lyder *Jag trivs i hemmet* (se figur 9). Över hälften, 58 respondenter (63,7%) svarade att de trivs i hemmet. Tjugoen av respondenter (23%) svarade stämmer ganska bra och 10 respondenter (11%) svarade stämmer delvis. En respondent (1,1%)

svarade stämmer ganska dåligt och en annan svarade (1,1%) stämmer inte alls. Utifrån grafen kan man avläsa att majoriteten trivs bra i hemmet eftersom svaren ligger mellan stämmer delvis och stämmer helt samt 2 respondenter anser att de inte riktigt trivs i hemmet.



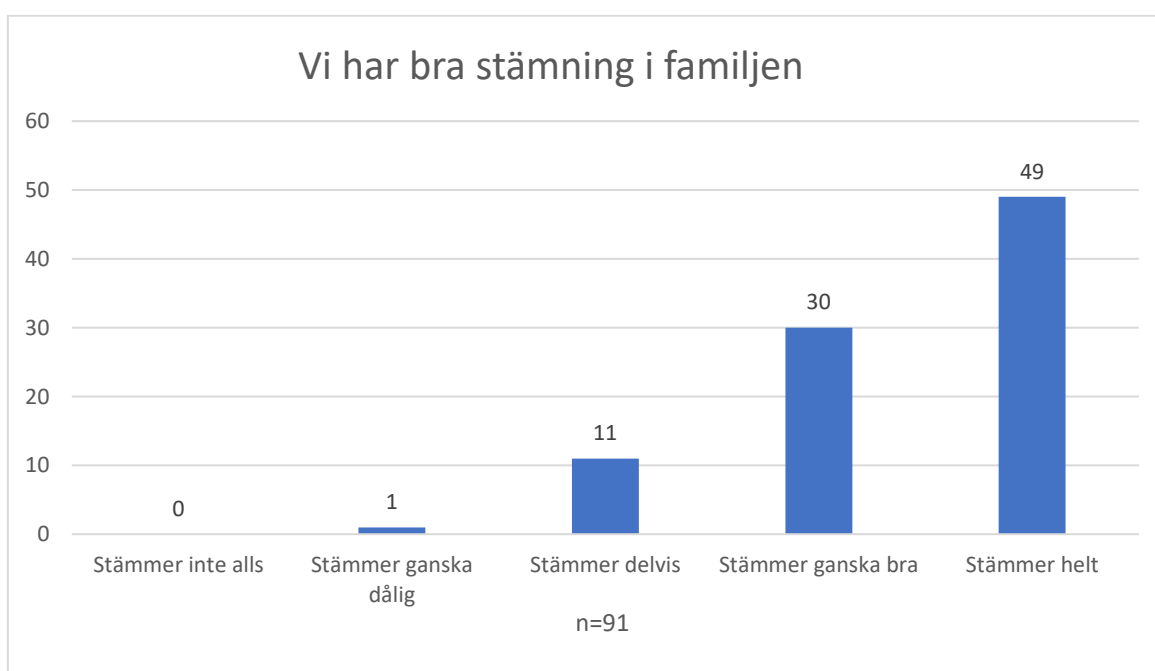
Figur 9. Jag trivs i hemmet

På påståendet *Jag kan slappna av hemma* (se figur 10) svarade de flesta, 62 respondenter (68,1%) att de kan slappna av i hemmet. Tjugo av respondenter (21,9 %) svarade stämmer ganska bra och 7 respondenter (7,7 %) svarade stämmer delvis. Två respondenter (2,2 %) svarade stämmer inte alls och ingen (0%) valde stämmer ganska dåligt. Från grafen kan man avläsa att de flesta av respondenterna kan slappna av hemma eftersom svaren är mellan stämmer delvis och stämmer helt, men två av respondenterna väljer att de inte kan slappna av hemma.



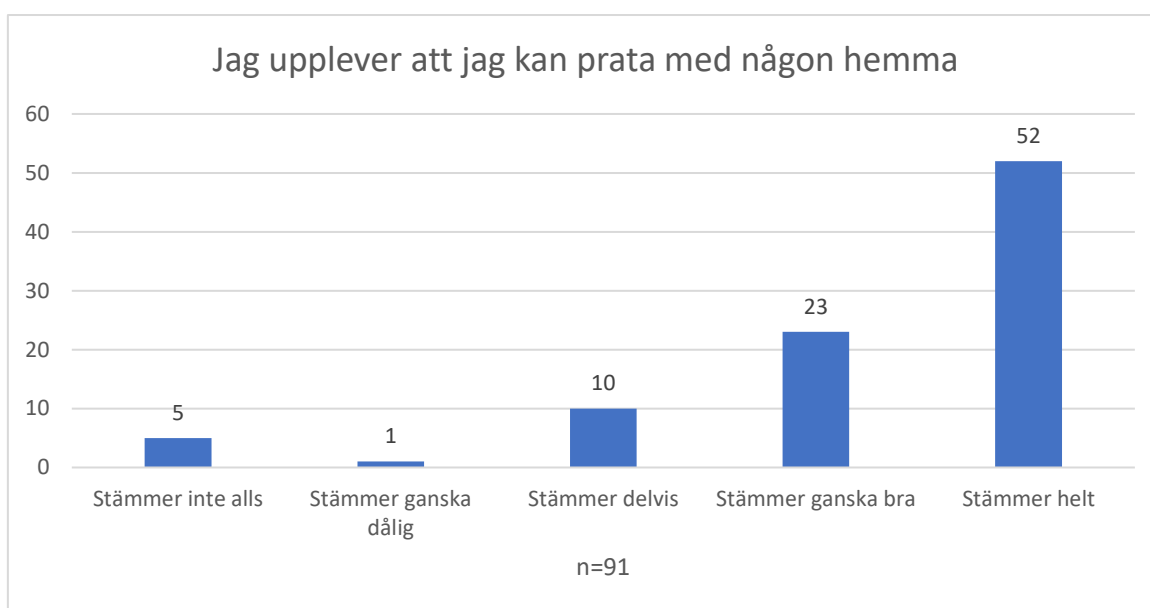
Figur 10. Jag kan slappna av hemma

På nedanstående påståendet *Vi har bra stämning i familjen* (se figur 11) svarade 49 respondenter (53,8 %) att de har en bra stämning i familjen. Trettio av respondenter (32,9 %) svarade stämmer ganska bra och 11 respondenter (12,1 %) svarade stämmer delvis. En respondent (1,1%) svarade stämmer ganska dåligt och ingen (0%) valde på stämmer inte alls. Enligt resultaten kan man avläsa att majoriteten av respondenterna har en bra stämning i familjen eftersom svaren är mellan stämmer delvis och stämmer helt, men en av respondenterna anser att de inte har bra stämning i familjen.



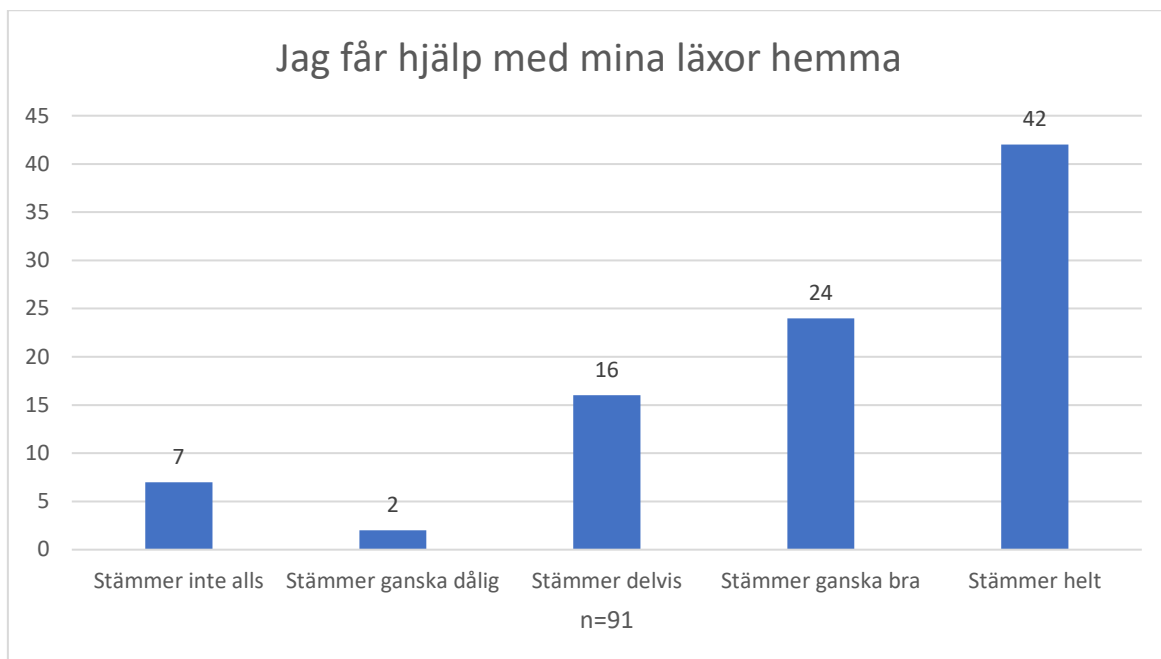
Figur 11. Vi har bra stämning i familjen

Till påståendet som lyder *Jag upplever att jag kan prata med någon hemma* (se figur 12) svarade 52 respondenter (57,1 %) att de har någon att prata med hemma. Tjugotre av respondenter (25,2%) svarade stämmer ganska bra och 10 respondenter (11 %) svarade stämmer delvis. Fem av respondenter (5,5%) svarade stämmer inte alls och en respondent (1,1%) svarade stämmer ganska dåligt. Från resultaten kan man avläsa att majoriteten av respondenterna har någon att prata med där hemma eftersom svaren är mellan stämmer delvis och stämmer helt, men däremot finns det en del respondenter (n=6) som inte har riktigt någon att prata med hemma.



Figur 12. *Jag upplever att jag kan prata med någon hemma*

På påståendet *Jag får hjälp med mina läxor hemma* (se figur 13) svarade 42 respondenter (46,1 %) att det finns någon hemma som kan hjälpa dem med läxor. Tjugofyra av respondenter (26,3%) svarade stämmer ganska bra och 16 respondenter (17,5 %) svarade stämmer delvis. Sju av respondenter (5,5%) svarade stämmer inte alls och två respondenter (2,2%) svarade stämmer ganska dåligt. Från diagrammet kan man avläsa att de flesta av respondenterna har någon hemma som kan hjälpa dem med läxor eftersom svaren är mellan stämmer delvis och stämmer helt, men däremot finns det också respondenter (n=9) som inte får hjälp med läxor hemma.



Figur 13. Jag får hjälp med mina läxor hemma

För att se vilka teman som är den största stressorn i hemmet till frågan *Vad är det som stressar dig i hemmet?* (se figur 14), räknas medeltalet för alla teman. Teman rangordnas enligt skalan 1–5, där en etta motsvarar *stämmer inte alls* och en femma *stämmer helt*. Enligt uträkningen är medeltalen för svarsalternativen för fråga a) att hinna göra läxor 2,3. Medeltalet för fråga b) egna krav att hinna med vardagssysslor 2,1. Medeltalet för fråga c) att hinna vara med kompisar 2,0. Medeltalet för fråga d) krav från familjen att hinna med vardagssysslor 1,9. Medeltalet för fråga e) stressade föräldrar 1,7. Medeltalet är samma för fråga f) dålig stämning och g) dålig ekonomisk situation 1,5. Medeltalet för fråga h) förekomst av missbrukarproblem och psykisk ohälsa 1,2. Medeltalet för fråga i) förekomst av våld och brottslighet 1,1.

Enligt dessa resultat stressas majoriteten inte av svarsalternativen. Men utifrån resultaten framkommer det att största stressorna för respondenterna i hemmet är: att hinna göra läxor, följt av deras egna krav att hinna med vardagssysslor, att hinna vara med kompisar, krav från familjen att hinna med vardagssysslor och stressande föräldrar. Däremot visar det sig att dålig stämning, dåliga ekonomiska situationer, förekomst av missbruk och psykisk ohälsa eller förekomst av våld och brottslighet är inget som de flesta respondenterna stressar över i hemmet. Respondenterna hade möjlighet att svara på om det finns något annat som stressar dem i hemmet: en respondent svarade att hinna vara med familjen, en annan respondent svarade att göra föräldrar arga eller besvikna samt en respondent svarade att bråk som ibland uppstår i hemmet stressar dem.

Enligt resultaten för påstående a) att hinna göra läxor svarade 36 respondenter (39,6 %) att det stämmer inte alls, 20 respondenter (22,0 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 14 respondenter (15,4) svarade att det stämmer delvis, 14 respondenter (16,5%) svarade att det stämmer ganska bra och 6 respondenter (6,6 %) svarade att det stämmer helt att kunna hinna göra läxor hemma stressar dem

Enligt resultaten för påstående b) egna krav att hinna med vardagssysslor svarade 42 respondenter (46,2 %) att det stämmer inte alls, 12 respondenter (13,2 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 24 respondenter (26,4 %) svarade att det stämmer delvis, 9 respondenter (9,9 %) svarade att det stämmer ganska bra och 4 respondenter (4,4 %) svarade att det stämmer helt att deras egna krav att hinna med vardagssysslor i hemmet stressar dem.

Enligt resultaten för påstående c) att hinna vara med kompisar svarade 47 respondenter (51,6 %) att det stämmer inte alls, 15 respondenter (16,5 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 15 respondenter (16,5 %) svarade att det stämmer delvis, 8 respondenter (8,8 %) svarade att det stämmer ganska bra och 6 respondenter (6,6 %) svarade att det stämmer helt att hinna vara med deras kompisar stressar dem hemma.

Enligt resultaten för påstående d) krav från familjen att hinna med vardagssysslor svarade 46 respondenter (50,5 %) att det stämmer inte alls, 18 respondenter (19,8 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 18 respondenter (19,8 %) svarade att det stämmer delvis, 5 respondenter (5,5 %) svarade att det stämmer ganska bra och 4 respondenter (4,4 %) svarade att det stämmer helt att kraven från familjen att hinna med vardagssysslor i hemmet stressar dem.

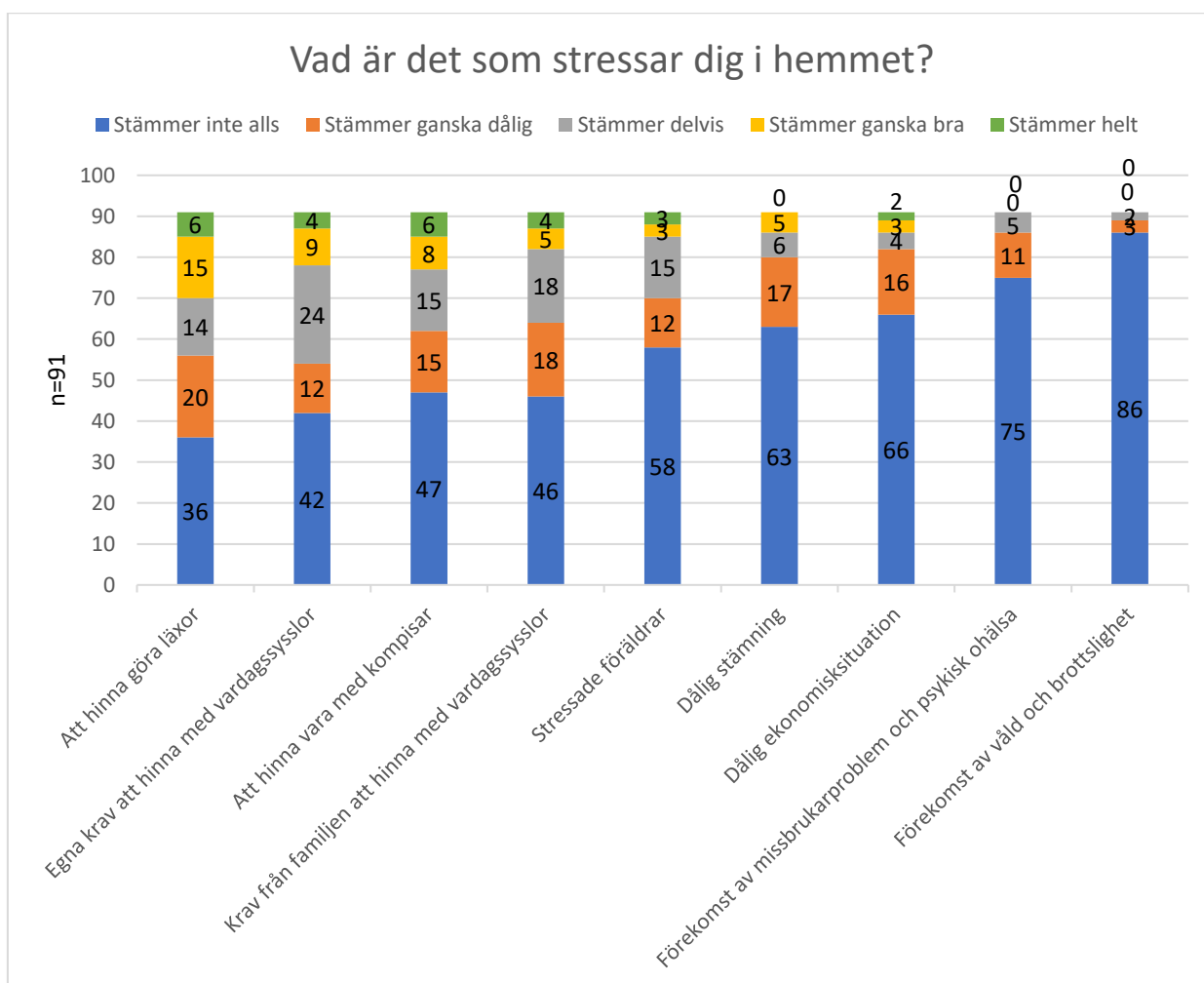
Enligt resultaten för påstående e) stressade föräldrar svarade 58 respondenter (63,7 %) att det stämmer inte alls, 12 respondenter (13,2 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 15 respondenter (16,5 %) svarade att det stämmer delvis, tre respondenter (3,3 %) svarade att det stämmer ganska bra och 3 respondenter (3,3 %) svarade att det stämmer helt att stressande föräldrar i hemmet stressar dem.

Enligt resultaten till påstående f) dålig stämning svarade 63 respondenter (69,2 %) att det stämmer inte alls, 17 respondenter (18,7 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 6 respondenter (6,6 %) svarade att det stämmer delvis, 5 respondenter (5,5 %) svarade att det stämmer ganska bra och inga respondenter (0,0 %) svarade att det stämmer helt att dålig stämning i hemmet stressar dem.

Enligt resultaten för påstående g) dålig ekonomisk situation svarade 66 respondenter (72,5 %) att det stämmer inte alls, 16 respondenter (17,6 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 4 respondenter (4,4 %) svarade att det stämmer delvis, tre respondenter (3,3 %) svarade att det stämmer ganska bra och två respondenter (2,2 %) svarade att det stämmer helt att en dålig ekonomisk situation i hemmet stressar dem.

Enligt resultaten för påstående h) förekomst av missbrukarproblem och psykisk ohälsa svarade 75 respondenter (82,4 %) att det stämmer inte alls, 11 respondenter (12,1 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 5 respondenter (5,5 %) svarade att det stämmer delvis, inga respondenter (0,0 %) svarade att det stämmer ganska bra och inga respondenter (0,0 %) svarade att det stämmer helt att förekomst av missbrukarproblem och psykisk ohälsa i hemmet stressar dem.

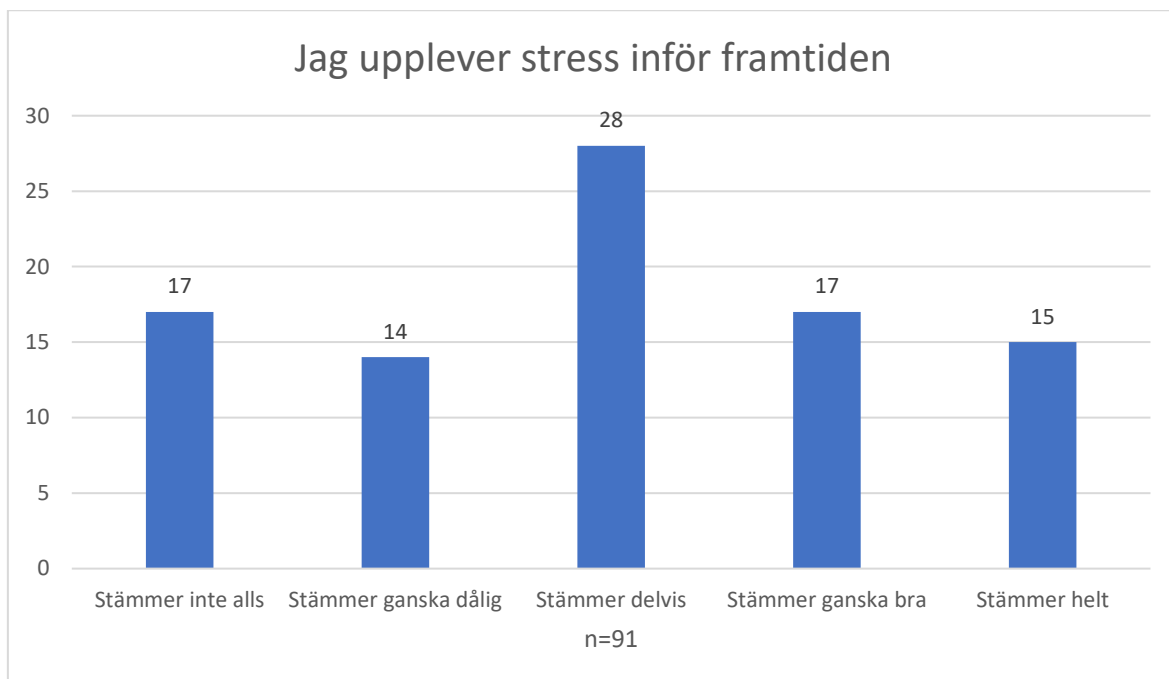
Enligt resultaten för påstående i) förekomst av våld och brottslighet svarade 86 respondenter (94,5 %) att det stämmer inte alls, 3 respondenter (3,3 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 2 respondenter (2,2 %) svarade att det stämmer delvis, inga respondenter (0,0 %) svarade att det stämmer ganska bra och inga respondenter (0,0 %) svarade att det stämmer helt att förekomst av våld och brottslighet i hemmet stressar dem.



Figur 14. Vad är det som stressar dig i hemmet?

6.3 Framtid och självbild

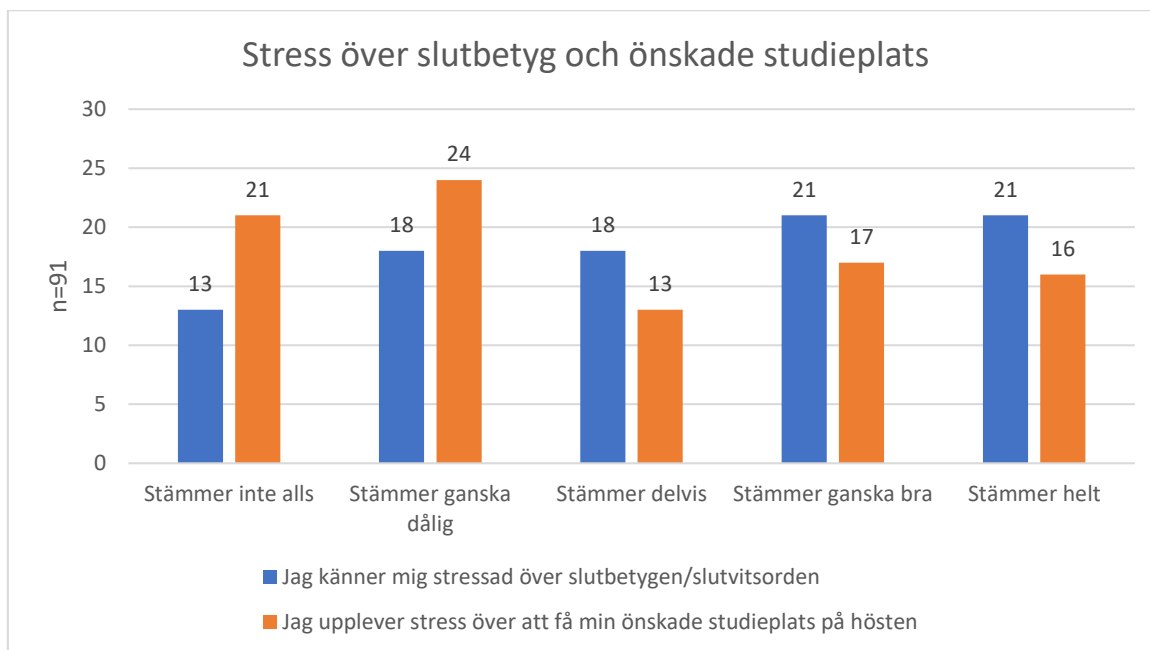
I denna del behandlades stress kopplad till framtid och självbild och inleddes med påståendet som lyder: *Jag upplever stress inför framtiden* (se figur 15). Av respondenterna svarade 17 (18,6%) att det stämmer inte alls och 14 respondenter (15,3%) svarade stämmer ganska dåligt att de upplever stress inför framtiden. Tjugoåtta av respondenter (30,7 %) svarade stämmer delvis, 17 respondenter (18,6 %) svarade att det stämmer ganska bra och 15 av respondenterna (16,4%) svarade att det stämmer helt. Utifrån resultaten kan man avläsa att majoriteten av respondenterna upplever delvis stress inför framtiden.



Figur 15. Jag upplever stress inför framtiden

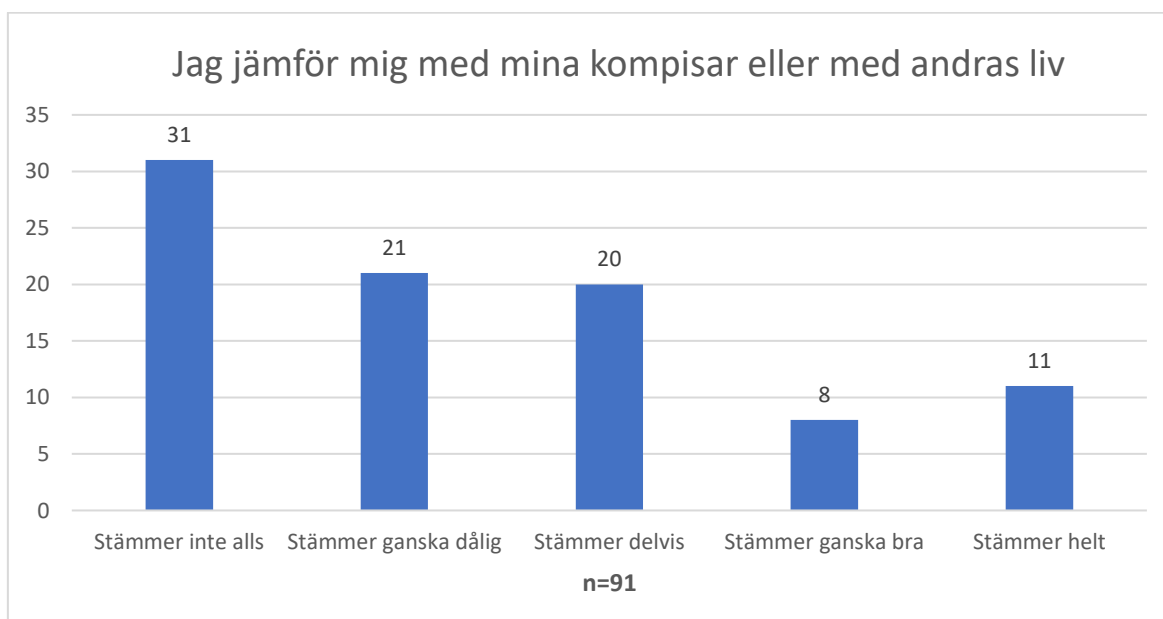
I det nedanstående diagrammet har vi två olika påståenden (se figur 16). På påståendet *Jag känner mig stressad över slutbetygen/slutvitsord* svarade 13 respondenter (14,3%) att de inte alls känner stress över slutbetyget. Arton av respondenter (19,7%) svarade stämmer ganska dåligt, 18 respondenter (19,7%) svarade stämmer delvis, 21 respondenter (23%) svarade stämmer ganska bra och 21 respondenter (23%) svarade stämmer helt. Enligt diagrammet kan man avläsa att mer än hälften av respondenterna känner sig stressade över slutbetyget/slutvitsorden eftersom de svarade stämmer delvis och stämmer helt, men det finns även en del respondenter som inte känner sig stressade över slutbetyget/slutvitsorden.

På påståendet *Jag upplever stress över att få min önskade studieplats på hösten* (se figur 16) svarade 21 respondenter (23%) att det stämmer inte alls in på dem. Tjugofyra av respondenter (26,3%) svarade stämmer ganska dåligt, 13 respondenter (14,3%) svarade stämmer delvis, 17 respondenter (18,6%) svarade stämmer ganska bra och 16 respondenter (17,5%) svarade stämmer helt att de upplever stress över att få sin önskade studieplats. Utifrån diagrammet kan man avläsa att hälften av respondenterna inte känner sig stressade över att få sin önskade studieplats, men där hälften av dem känner sig stressade över att få sin önskade studieplats.



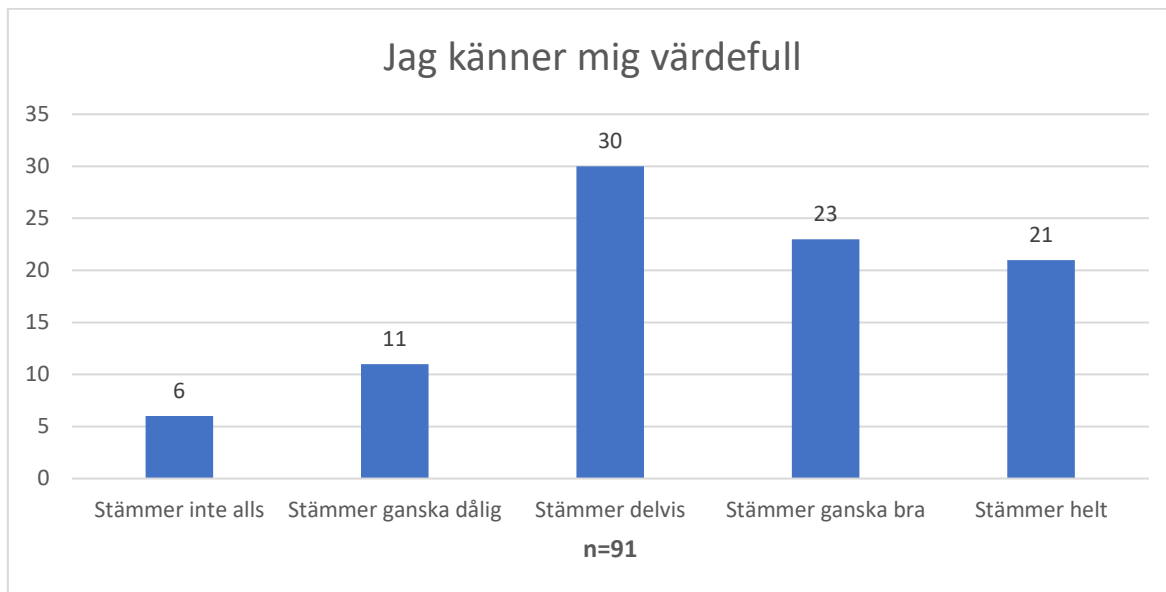
Figur 16. Stress över slutbetyg och önskade studieplats

På påståendet *jag jämför mig med mina kompisar eller med andras liv* (se figur 17) svarade 31 respondenter (34%) att det stämmer inte alls, 21 respondenter (23%) svarade stämmer ganska dåligt, 20 respondenter (22%) svarade stämmer delvis, 8 respondenter (8,8%) svarade stämmer ganska bra och 11 respondenter (12,1%) svarade stämmer helt att de jämför sig med sina kompisar eller med andras liv. Utifrån diagrammet kan man avläsa att majoriteten av respondenterna inte jämför sig med sina kompisar eller med andras liv, men det finns även en del respondenter som jämför sig med sina kompisar eller med andras liv.



Figur 17. Jag jämför mig med mina kompisar eller med andras liv

På påståendet *jag känner mig värdefull* (se figur 18) svarade 6 respondenter (6,5%) att det inte alls stämmer att de känner sig värdefulla. Elva av respondenter (12,1%) svarade stämmer ganska dåligt, 30 respondenter (32,9%) svarade stämmer delvis, 23 respondenter (25,2%) svarade stämmer ganska bra och 21 (23%) respondenter svarade stämmer helt att de känner sig värdefulla. Majoriteten av respondenterna har valt det mittersta svarsalternativet att det stämmer delvis att de känner sig värdefull, följt av att det stämmer ganska bra och stämmer helt. Man kan konstatera att de flesta av respondenterna känner sig värdefulla.

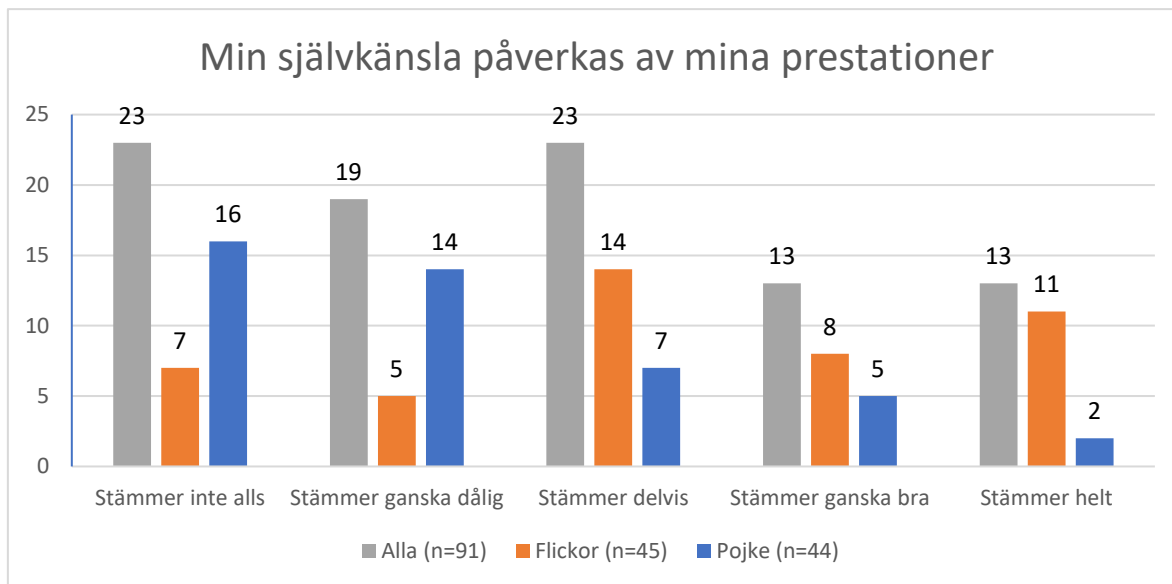


Figur 18. *Jag känner mig värdefull*

I det nedanstående diagrammet visas påståendet *Min självkänsla påverkas av mina prestationer* och skillnader mellan flickor och pojkar (se figur 19). Tjugotre av respondenter (25,3%) svarade stämmer inte alls, 19 respondenter (20,9%) svarade stämmer ganska dåligt, 23 respondenter (25,3%) svarade stämmer delvis, 13 respondenter (14,3%) svarade stämmer ganska bra och 13 respondenter (14,3%) svarade stämmer helt att deras självkänsla påverkas av deras prestationer. Utifrån diagrammet kan man avläsa att majoriteten av respondenternas självkänsla inte påverkas av deras prestationer, men det finns även en del respondenter som anser att deras självkänsla påverkas av deras prestationer.

Diagrammet (se figur 19) visar även könsskillnaden av att självkänsla påverkas av prestationer. Sju av flickorna (15,6%) svarade stämmer inte alls, 5 flickor (11,1%) svarade stämmer ganska dåligt, 14 flickor (31,1%) svarade stämmer delvis, 8 flickor (17,8%) svarade stämmer ganska bra och 11 flickor (24,4%) svarade att det stämmer helt. Däremot svarade 16 pojkar (36,4%) att det stämmer inte alls, 14 pojkar (31,8%) svarade stämmer ganska dåligt, 7 pojkar (15,9%) svarade stämmer delvis, 5 pojkar (11,4%) svarade stämmer ganska

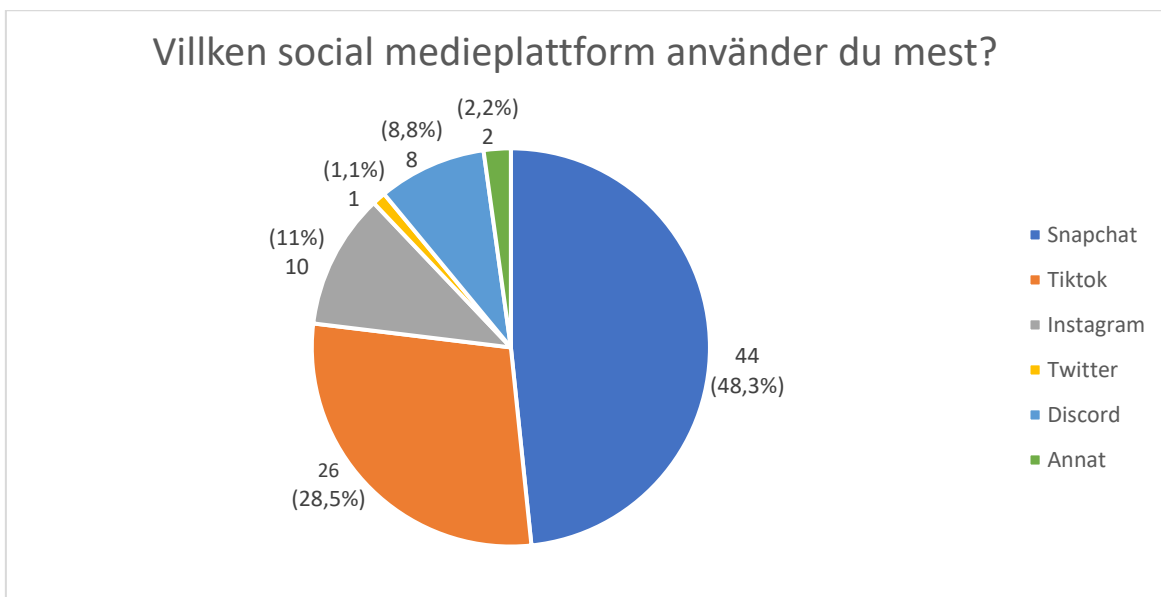
bra och två pojkar (4,5%) svarade att det stämmer helt. Utifrån diagrammet kan man avläsa att det finns könsskillnader, där majoriteten av flickorna har valt stämmer delvis och stämmer helt att deras självkänsla påverkas av deras prestationer, medan de flesta av pojkarna har valt att det stämmer inte alls och stämmer ganska dåligt in på dem.



Figur 19. Min självkänsla påverkas av mina prestationer och könsskillnader

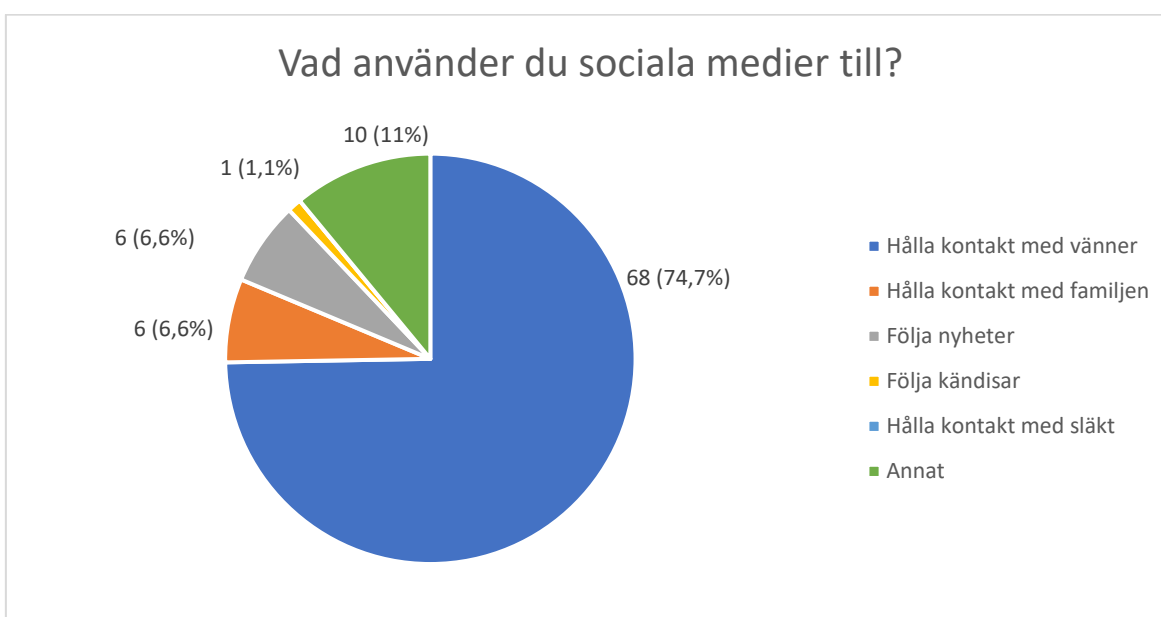
6.4 Medieanvändning

I denna del behandlades stress kopplad till mediaanvändning. På påståendet: *Vilken social medieplattform använder du mest?* (se figur 20). Fyrtiofyra av respondenterna (48,3%) svarade Snapchat, 26 respondenter (28,5%) svarade Tiktok, 10 respondenter (11%) svarade Instagram, 8 respondenter (8,8%) svarade Discord, två respondenter svarade att de använder någon annan social medieplattform och en respondent svarade Twitter. Utifrån diagrammet är de tre mest använda sociala medieplattformarna Snapchat, Tiktok och Instagram, följt av Discord, Twitter och andra sociala media.



Figur 20. Vilken social medieplattform använder du mest? n=91

På påståendet *Vad använder du sociala medier till* (se figur 21) svarade 68 respondenter (74,7%) att hålla kontakt med vänner, 6 respondenter (6,6%) svarade hålla kontakt med familjen, 6 respondenter (6,6%) svarade följa nyheter och en respondent (1,1%) svarade följa kändisar och resterande 10 respondenter (11%) svarade att de använder sociala medier till något annat än de uppräknade svarsalternativen. Ingen (0%) av respondenterna använde sociala medier för att hålla kontakt med släkt. Av diagrammet kan man avläsa att de flesta av respondenterna använder sociala media för att hålla kontakt med vänner.



Figur 21. Vad använder du sociala medier till? n=91

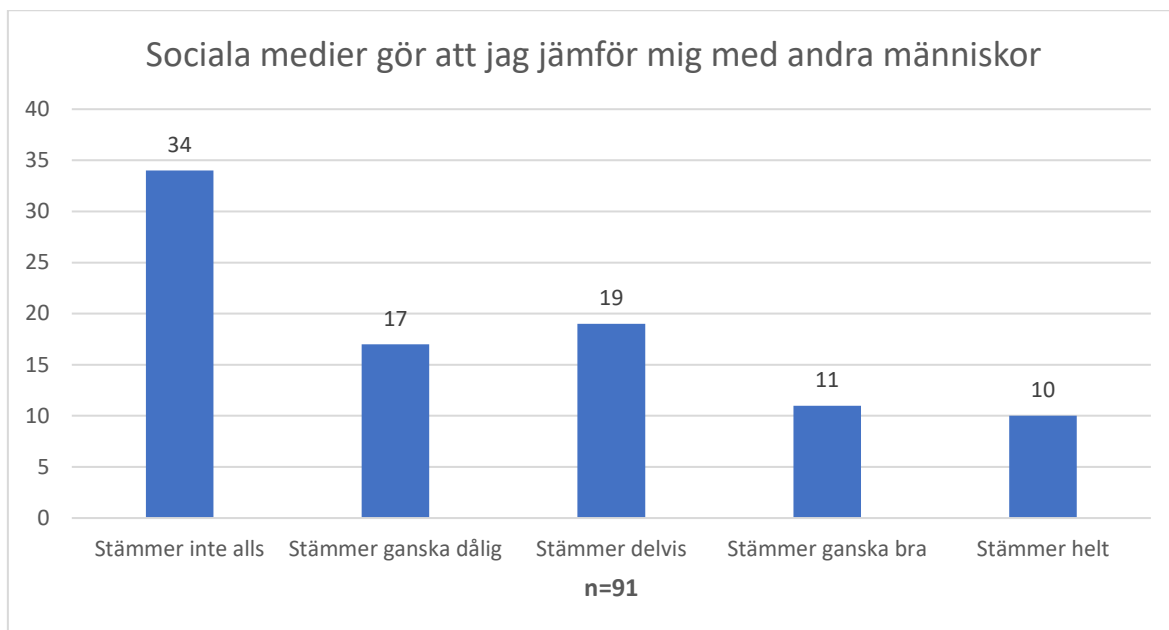
På påståendet *Att göra läxor och samtidigt vara på sociala medier gör mig stressad* (se figur 22) svarade 8 respondenter (8,8%) ”ja”, 27 respondenter (29,6%) svarade ”ibland” och 56

respondenter (61,5%) svarade ”nej”. Utifrån diagrammet kan man avläsa att göra läxor och samtidigt vara på sociala medier inte stressar majoriteten av respondenterna. Men det finns en tredjedel av respondenter som svarade att göra läxor och samtidigt vara på sociala medier gör dem stressad.



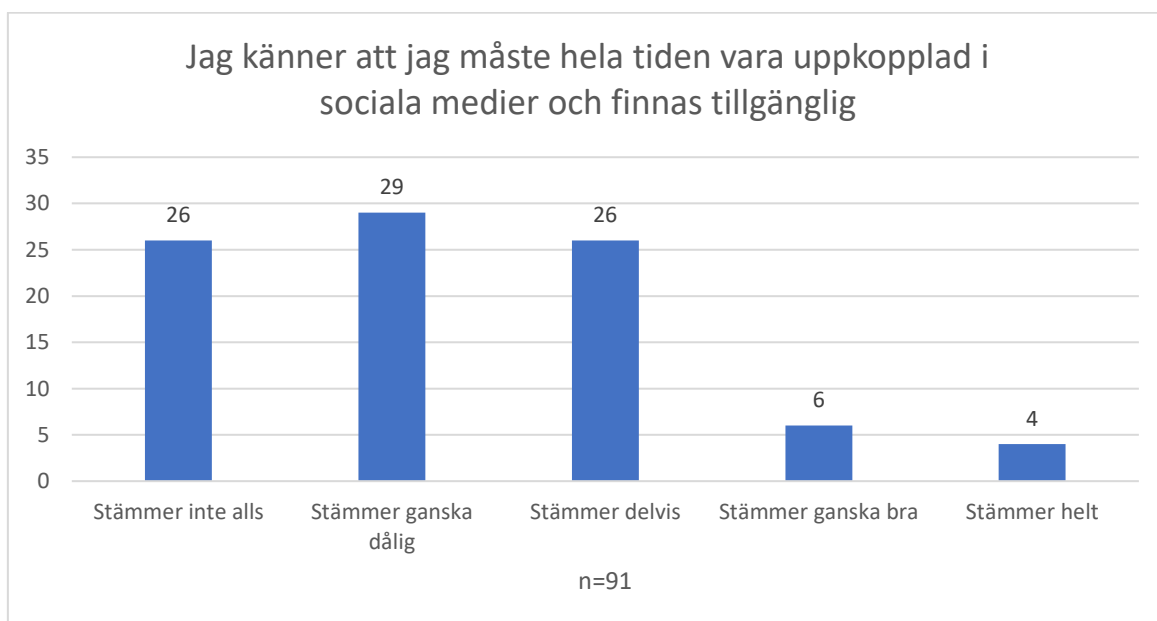
Figur 22. Att göra läxor och samtidigt vara på sociala medier gör mig stressad n=91

På påståendet *Sociala medier gör att jag jämför mig med andra människor* (se figur 23) svarade 34 respondenter (37,3%) att det stämmer inte alls, 17 respondenter (18,6%) svarade att det stämmer ganska dåligt, 19 respondenter (20,8%) svarade att det stämmer delvis, 11 respondenter (12,1%) svarade att det stämmer ganska bra och 10 respondenter (11%) svarade att det stämmer helt. Från diagrammet kan man avläsa att majoriteten av respondenterna anser att sociala medier inte gör att de jämför sig med andra människor. Men det finns även en del respondenter som anser att sociala medier gör att de jämför sig med andra människor.



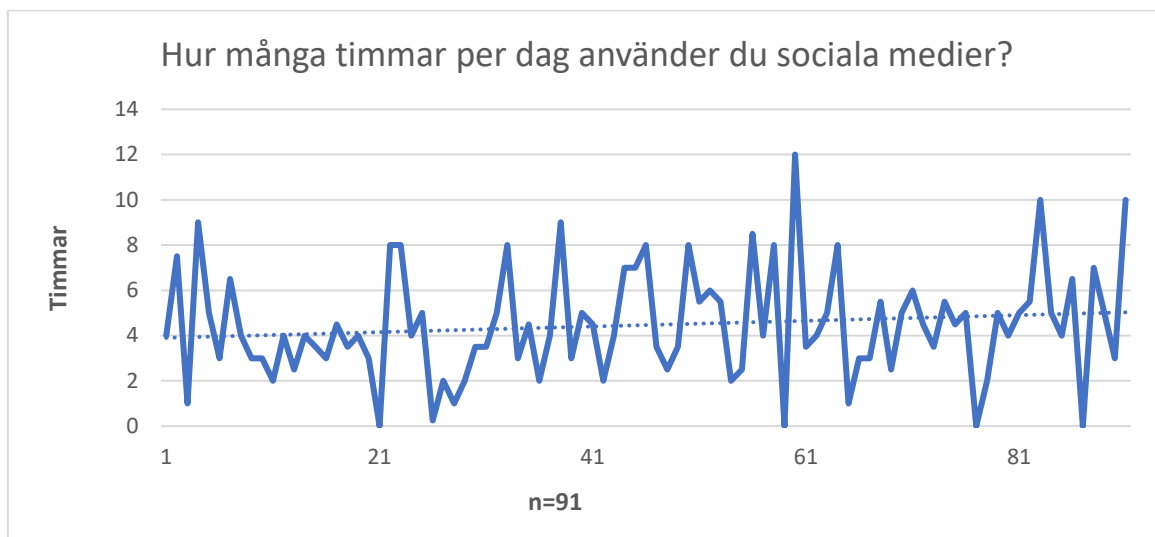
Figur 23. Sociala medier gör att jag jämför mig med andra människor

På påståendet *Jag känner att jag måste hela tiden vara uppkopplad i sociala medier och vara tillgänglig* (se figur 24) svarade 26 respondenter (28,5%) att det stämmer inte alls, 29 respondenter (31,8%) svarade att det stämmer ganska dåligt, 26 respondenter (28,5%) svarade att det stämmer delvis, 6 respondenter (6,6 %) svarade att det stämmer ganska bra och 4 respondenter (4,4 %) svarade att det stämmer helt. Utifrån diagrammet kan man avläsa att majoriteten av respondenterna anser att det stämmer inte alls att de måste hela tiden vara uppkopplade i sociala medier och vara tillgängliga.



Figur 24. Jag känner att jag måste hela tiden vara uppkopplad i sociala medier och finnas tillgänglig

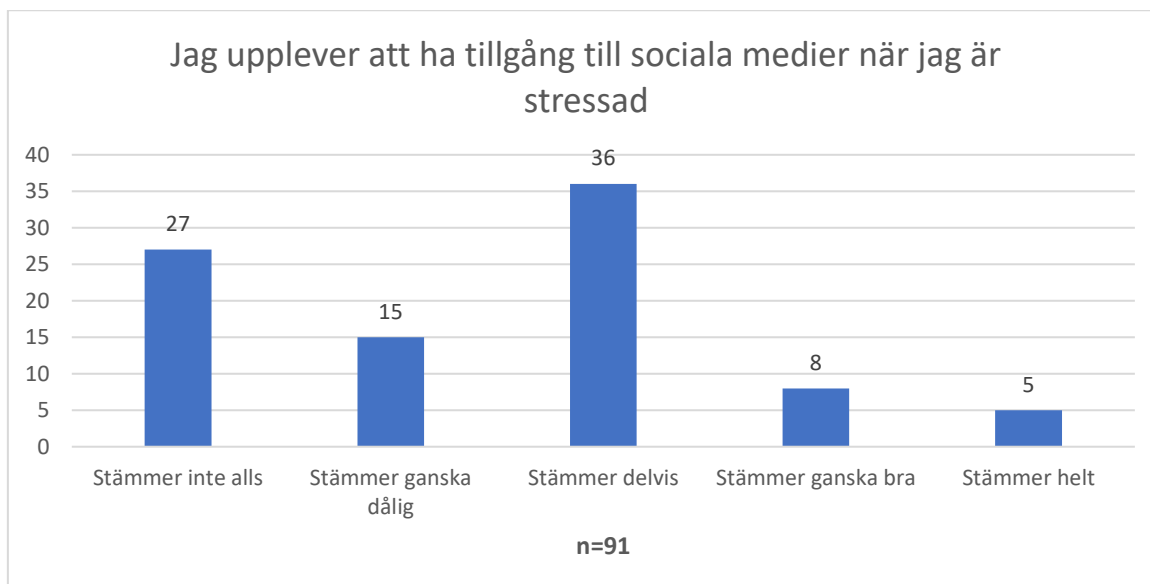
På påståendet *Hur många timmar per dag använder du sociala medier?* (se figur 25) varierar respondenternas svar mycket. En del av respondenterna vet inte hur många timmar de spenderade per dag. För att få den genomsnittliga tiden för alla respondenter togs enskilda respondenters svar i medeltal och därefter togs medelvärdet av alla medeltal. Genomsnittliga tiden för respondenternas användning av sociala medier blev 4 timmar 30 minuter.



Figur 25. *Hur många timmar per dag använder du sociala medier?*

6.5 Hantering av stress

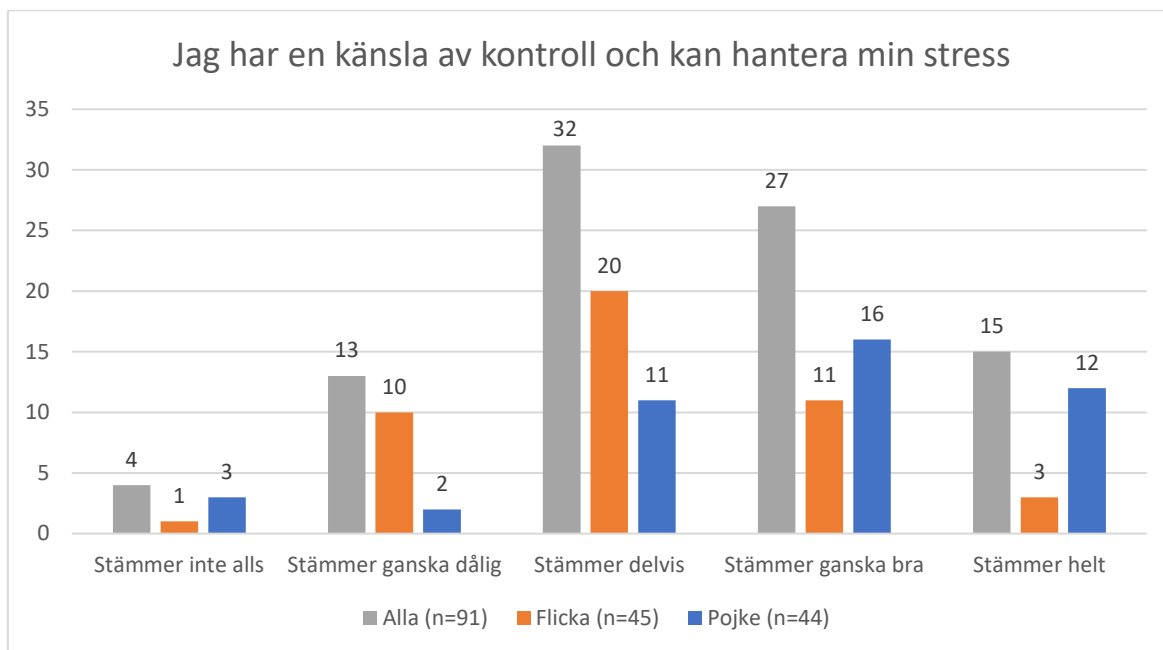
I denna del behandlades hantering av stress. Till påståendet: *Jag upplever att ha tillgång till sociala medier när jag är stressad* (se figur 26), som en kontrollfråga till påståendet *Att göra läxor och samtidigt vara på sociala medier gör mig stressad* (se figur 22). Här svarade 27 respondenter (29,6%) att det stämmer inte alls, 15 respondenter (16,4%) svarade att det stämmer ganska dåligt, 36 respondenter (39,5%) svarade att det stämmer delvis, 8 respondenter (8,8%) svarade att det stämmer ganska bra och 5 respondenter (5,5%) svarade att det stämmer helt. Utifrån diagrammet kan man avläsa att de flesta av respondenterna har svarat att det stämmer delvis att de upplever att ha tillgång till sociala medier när de är stressade.



Figur 26. Jag upplever att ha tillgång till sociala medier när jag är stressad

På påståendet *Jag har en känsla av kontroll och kan hantera min stress* (se figur 27) svarade 4 respondenter (4,4%) att det stämmer inte alls, 13 respondenter (14,3%) svarade att det stämmer ganska dåligt, 32 respondenter (35,1%) svarade att det stämmer delvis, 27 respondenter (29,6%) svarade att det stämmer ganska bra och 15 respondenter (16,4%) svarade att det stämmer helt. Enligt diagrammet anser de flesta av respondenterna att de har en känsla av kontroll och kan hantera sin stress.

Diagrammet visar även könsskillnaden av respondenternas känsla av kontroll och hantering av sin stress. En av flickorna (2,2%) svarade stämmer inte alls och 20 respondenter (22,2%) svarade stämmer ganska dåligt, 20 respondenter (44,4%) svarade stämmer delvis och 11 respondenter (24,4%) svarade stämmer ganska bra och tre av flickorna (6,7%) svarade stämmer helt att de har en känsla av kontroll och kan hantera sin stress. Däremot svarade tre pojkar (6,8%) stämmer inte alls och 2 respondenter (4,5%) svarade stämmer ganska dåligt, 11 respondenter (25%) svarade stämmer delvis, 16 respondenter (36,4%) svarade stämmer ganska bra och 12 respondenter (27,3%) svarade stämmer helt. Från diagrammet kan man avläsa att de flesta av pojkarna har en känsla av kontroll och kan hantera sin stress bättre jämfört med flickor.



Figur 27. Jag har en känsla av kontroll och kan hantera min stress och könsskillnader

För att se vilka teman, copingstrategier respondenterna använder till påståendet *Vad gör du när du är stressad?* (se figur 28) räknas medeltalet för alla teman. Teman rangordnas enligt skalan 1–5, där en etta motsvarar *stämmer inte alls* och en femma *stämmer helt*. Enligt uträkningen är medeltalen för svarsalternativen för fråga a) jag undviker stressiga saker eller situationer 2,9. Medeltalet för fråga b) jag hanterar känslor som uppkommer i stressiga situationer 2,8. Medeltalet för fråga c) jag skjuter fram eller fördröjer saker som stressar mig 2,7. Medeltalet för fråga d) jag delar upp problemen i mindre delar och funderar hur jag löser dem 2,6.

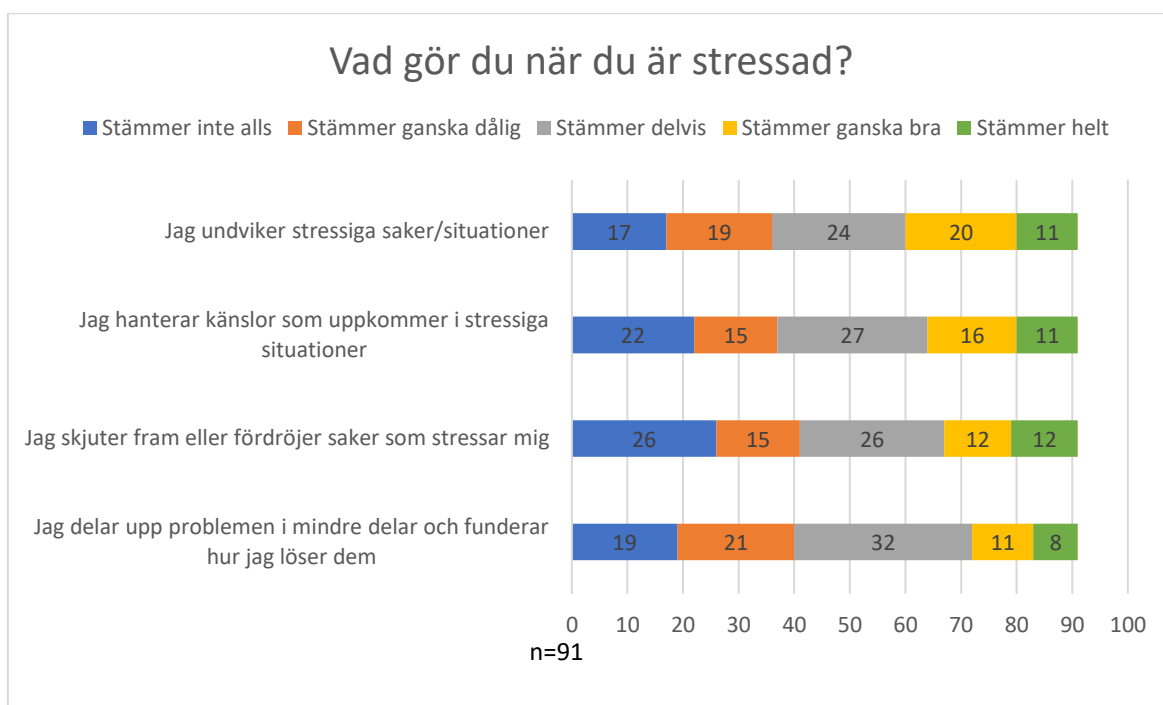
Enligt dessa resultat använder de flesta respondenterna nämnda copingstrategier. Den vanligaste copingstrategin är att undvika stressiga saker eller situationer när de är stressade, följt av att respondenterna hanterar känslor som uppkommer i stressiga situationer, skjuter upp eller fördröjer saker som stressar dem och delar upp problem i mindre delar och funderar hur de löser problemet. Där respondenterna hade möjlighet att svara på om det finns något annat de gör när de är stressade, svarade en respondent att hen tar snus eller tobak, två respondenter lyssnar på musik, en respondent tar en tupplur eller gosar med sina husdjur, tre respondenter tar det lugnt, andas och gör något de tycker om. Fyra respondenter svarade sover, biter på naglarna eller får stressutslag och spelar dataspel. En respondent pratar med vänner och en annan respondent svarade att hen masturberade som stresshanteringsmetod. Nedanför beskrivs resultaten i mera detaljer.

Enligt resultaten för påstående a) jag undviker stressiga saker/situationer svarade 17 respondenter (18,7%) att det stämmer inte alls, 19 respondenter (20,9%) svarade att det stämmer ganska dåligt, 24 respondenter (26,4%) svarade att det stämmer delvis, 20 respondenter (22%) svarade att det stämmer ganska bra och 11 respondenter (12,1%) svarade att det stämmer helt att de undviker stressiga saker eller situationer när de är stressade.

Enligt resultaten för påstående b) jag hanterar känslor som uppkommer i stressiga situationer svarade 22 respondenter (24,2 %) att det stämmer inte alls, 15 respondenter (16,5 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 27 respondenter (29,7%) svarade att det stämmer delvis, 16 respondenter (17,6%) svarade att det stämmer ganska bra och 11 respondenter (12,1 %) svarade att det stämmer helt att de hanterar sina känslor som uppkommer i stressiga situationer när de är stressade.

Enligt resultaten för påstående c) jag skjuter fram eller fördröjer saker som stressar mig svarade 26 respondenter (28,6 %) att det stämmer inte alls, 15 respondenter (16,5 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 26 respondenter (28,6%) svarade att det stämmer delvis, 12 respondenter (13,2%) svarade att det stämmer ganska bra och 12 respondenter (12,2 %) svarade att det stämmer helt att de skjuter fram eller fördröjer saker som stressar dem när de är stressade.

Enligt resultaten för påstående d) jag delar upp problemen i mindre delar och funderar hur jag löser dem svarade 19 respondenter (20,9 %) att det stämmer inte alls, 21 respondenter (23,1 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 32 respondenter (35,2%) svarade att det stämmer delvis, 11 respondenter (12,1 %) svarade att det stämmer ganska bra och 8 respondenter (8,8 %) svarade att det stämmer helt att när de känner sig stressade delar de upp problem i mindre delar och funderar hur de ska lösa dem.



Figur 28. Vad gör du när du är stressad? (Hasson, 2008)

För att se vilka var de mest förekommande stresssymptomen till påståendet *Hur ofta upplever du något av följande* (se figur 29), räknas medeltalet för alla svarsalternativ. Stresssymptom rangordnas enligt skalan 1–5, där en etta motsvarade aldrig och en femma varje dag. Enligt uträkningen var medeltalen för svarsalternativet a) trött 3,6. Medeltalet för svarsalternativet b) irriterad 2,8. Medeltalet för svarsalternativet c) sömnproblem 2,5. Medeltalet för svarsalternativet d) huvudvärk 2,5. Medeltalet för svarsalternativet e) nerstämd 2,2. Medeltalet för svarsalternativet f) ångest 2,2. Medeltalet för svarsalternativet g) magsmärter 2,0. Medeltalet för svarsalternativet h) aggressiv 2,0. Medeltalet för svarsalternativet i) värk, oklara smärter 1,9. Medeltalet för svarsalternativet j) depression 1,8. Enligt dessa resultat är de mest förekommande stresssymptomen hos respondenterna: trötthet, irritation, sömnproblem och huvudvärk. Mindre förekommande stresssymptom hos respondenterna är nedstämdhet och ångest, magsmärter, aggressivitet, värk; oklara smärter och depression. Nedanför beskrivs resultaten i mera detaljer.

Enligt resultaten för svarsalternativ a) trött svarade 5 respondenter (5,5 %) aldrig, 27 respondenter (29,7 %) svarade ibland, 14 respondenter (15,4%) svarade ofta (1–2 dagar i veckan), 25 respondenter (27,5%) svarade mycket ofta (3–5 dagar i veckan) och 20 respondenter (22 %) svarade att de upplever sig vara trötta varje dag.

Enligt resultaten för svarsalternativ b) irriterad svarade 14 respondenter (15,4 %) aldrig, 32 respondenter (35,2 %) svarade ibland, 24 respondenter (26,4%) svarade ofta (1–2 dagar i

veckan), 13 respondenter (14,3%) svarade mycket ofta (3–5 dagar i veckan) och 8 respondenter (8,8%) svarade att de upplever sig vara irriterade varje dag.

Enligt resultaten för svarsalternativ c) sömnproblem svarade 23 respondenter (25,3%) aldrig, 34 respondenter (37,4 %) svarade ibland, 16 respondenter (17,6%) svarade ofta (1–2 dagar i veckan), 12 respondenter (13,2%) svarade mycket ofta (3–5 dagar i veckan) och 6 respondenter (6,6%) svarade att de upplever sig ha sömnproblem varje dag.

Enligt resultaten för svarsalternativ d) huvudvärk svarade 19 respondenter (20,9 %) aldrig, 41 respondenter (45,1 %) svarade ibland, 14 respondenter (15,4%) svarade ofta (1–2 dagar i veckan), 12 respondenter (13,2%) anser att det mycket ofta (3–5 dagar i veckan) och 5 respondenter (5,5%) svarade att de upplever sig ha huvudvärk varje dag.

Enligt resultaten för svarsalternativ e) nedstämd svarade 23 respondenter (25,3 %) aldrig, 40 respondenter (44 %) svarade ibland, 20 respondenter (22%) svarade ofta (1–2 dagar i veckan), 5 respondenter (5,5%) svarade mycket ofta (3–5 dagar i veckan) och tre respondenter (3,3 %) svarade att de upplever sig vara nedstämda varje dag.

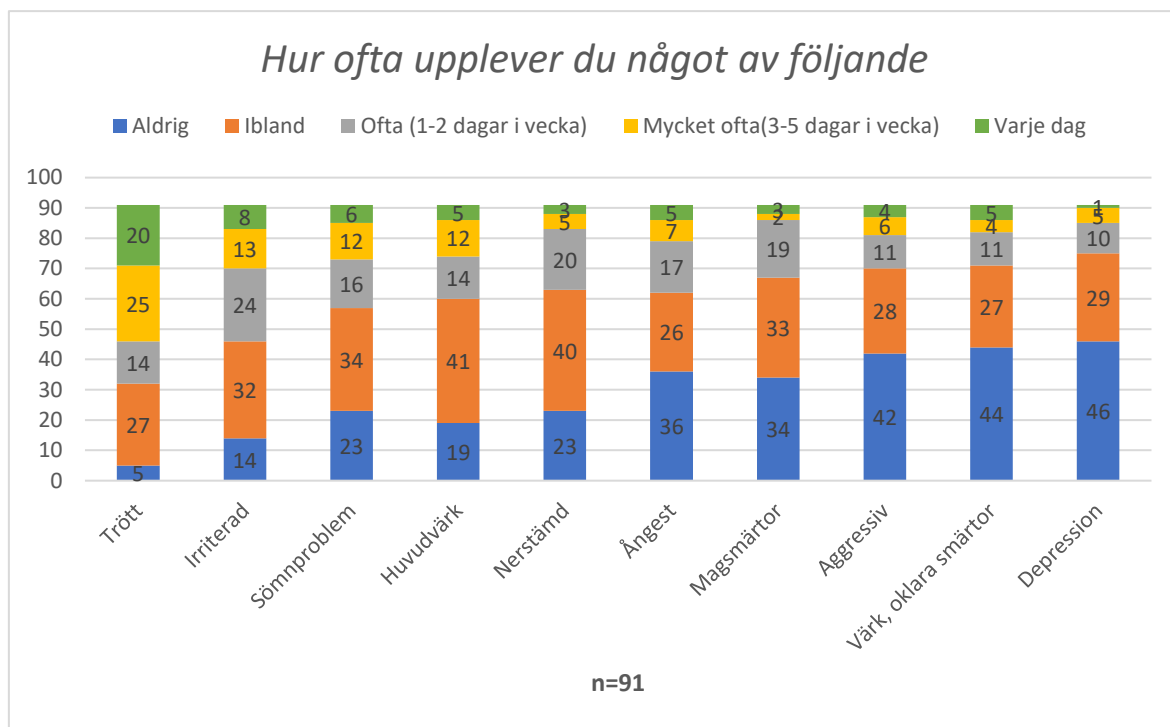
Enligt resultaten för svarsalternativ f) ångest svarade 36 respondenter (39,6 %) aldrig, 26 respondenter (28,6 %) svarade ibland, 17 respondenter (18,7%) svarade ofta (1–2 dagar i veckan), 7 respondenter (7,7%) svarade mycket ofta (3–5 dagar i veckan) och 5 respondenter (5,5 %) svarade att de upplever sig ha ångest varje dag.

Enligt resultaten för svarsalternativ g) magsmärtor svarade 34 respondenter (37,4 %) aldrig, 33 respondenter (36,3 %) svarade ibland, 19 respondenter (20,9%) svarade ofta (1–2 dagar i veckan), två respondenter (2,2 %) svarade mycket ofta (3–5 dagar i veckan) och tre respondenter (3,3 %) svarade att de upplever sig ha magsmärtor varje dag.

Enligt resultaten för svarsalternativ h) aggressiv svarade 42 respondenter (46,2 %) aldrig, 28 respondenter (30,8 %) svarade ibland, 11 respondenter (12,1 %) svarade ofta (1–2 dagar i veckan), 6 respondenter (6,6 %) svarade mycket ofta (3–5 dagar i veckan) och 4 respondenter (4,4 %) svarade att de upplever sig vara aggressiva varje dag.

Enligt resultaten för svarsalternativ i) värk, oklara smärtor svarade 44 respondenter (48,4 %) aldrig, 27 respondenter (29,7 %) svarade ibland, 11 respondenter (12,1 %) svarade ofta (1–2 dagar i veckan), 4 respondenter (4,4 %) svarade mycket ofta (3–5 dagar i veckan) och 5 respondenter (5,5 %) svarade att de upplever sig ha värk; oklara smärtor varje dag.

Enligt resultaten för svarsalternativ j) depression svarade 46 respondenter (50,5 %) aldrig, 29 respondenter (31,9 %) svarade ibland, 10 respondenter (11 %) svarade ofta (1–2 dagar i veckan), 5 respondenter (5,5 %) svarade mycket ofta (3–5 dagar i veckan) och en respondent (1,1 %) svarade att hen upplever sig ha depression varje dag.



Figur 29. Hur ofta upplever du något av följande

För att se vilka teman som var de vanligaste stresshanteringsmetoderna för respondenterna till påståendet *Vilka av följande påståenden stämmer med hur du hanterar stress* (se figur 30) räknas medeltalet för alla teman. Teman rangordnas enligt skalan 1–5, där en etta motsvarade stämmer inte alls och en femma stämmer helt. Enligt uträkningen är medeltalet för svarsalternativet för fråga a) genom kulturella aktiviteter 3,1. Medeltalet för frågan b) genom god nattsömn 3,0. Medeltalet för frågan c) genom att få prata ut med någon 2,9. Medeltalet för frågan d) genom att ha positiv syn på livet 2,7. Medeltalet för frågan e) genom att äta bra kost 2,6. Medeltalet för frågan f) genom motion/fysisk aktivitet 2,5. Medeltalet för frågan g) jag vet inte hur jag hanterar min stress 2,2.

Enligt dessa resultat är det vanligaste sättet att hantera stress genom kulturella aktiviteter, genom god nattsömn och genom att få prata ut med någon, följt av att ha positiv syn på livet, att äta bra kost och genom motion eller fysisk aktivitet. Majoriteten av respondenterna kan hantera sin stress, men en del av respondenterna vet inte hur de hanterar sin stress som kommer på sista plats i rangordningen. Nedanför beskrivs resultaten i mera detaljer.

Enligt resultaten för påstående a) genom kulturella aktiviteter svarade 17 respondenter (18,7%) att det stämmer inte alls, 5 respondenter (5,5 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 19 respondenter (20,9%) svarade att det stämmer delvis, 28 respondenter (30,8%) svarade att det stämmer ganska bra och 22 respondenter (24,2 %) svarade att det stämmer helt att de hanterar stress genom kulturella aktiviteter.

Enligt resultaten för påstående b) genom god nattsömn svarade 11 respondenter (12,1%) att det stämmer inte alls, 16 respondenter (17,6 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 24 respondenter (26,4%) svarade att det stämmer delvis, 24 respondenter (26,4%) svarade att det stämmer ganska bra och 16 respondenter (17,6 %) svarade att det stämmer helt att de hanterar stress genom god nattsömn.

Enligt resultaten för påstående c) genom att få prata ut med någon svarade 15 respondenter (16,5%) att det stämmer inte alls, 18 respondenter (19,8 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 16 respondenter (17,6%) svarade att det stämmer delvis, 23 respondenter (25,3%) svarade att det stämmer ganska bra och 19 respondenter (20,9 %) svarade att det stämmer helt att de hanterar stress genom att få prata ut med någon.

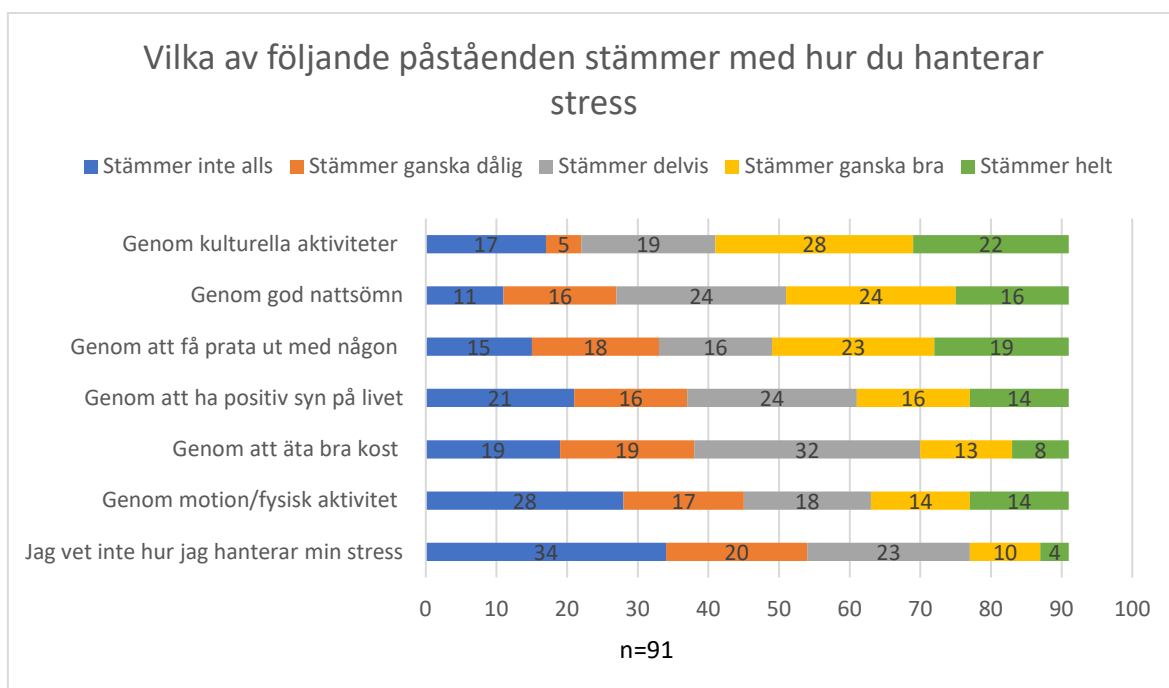
Enligt resultaten för påstående d) genom att ha positiv syn på livet svarade 21 respondenter (23,1%) att det stämmer inte alls, 16 respondenter (17,6%) svarade att det stämmer ganska dåligt, 24 respondenter (26,4%) svarade att det stämmer delvis, 16 respondenter (17,6 %) svarade att det stämmer ganska bra och 14 respondenter (15,4%) svarade att det stämmer helt att de hanterar stress genom att ha positiv syn på livet.

Enligt resultaten för påstående e) genom att äta bra kost svarade 19 respondenter (20,9%) att det stämmer inte alls, 19 respondenter (20,9 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 32 respondenter (35,2%) svarade att det stämmer delvis, 13 respondenter (14,3%) svarade att det stämmer ganska bra och 8 respondenter (8,8 %) svarade att det stämmer helt att de hanterar stress genom att äta bra kost.

Enligt resultaten för påstående f) genom motion eller fysisk aktivitet svarade 28 respondenter (30,8%) att det stämmer inte alls, 17 respondenter (18,7 %) svarade att det stämmer ganska dåligt, 18 respondenter (19,8%) svarade att det stämmer delvis, 14 respondenter (15,4%) svarade att det stämmer ganska bra och 14 respondenter (15,4 %) svarade att det stämmer helt att de hanterar stress genom att motionera eller vara fysisk aktiva.

Enligt resultaten för påstående g) jag vet inte hur jag hanterar min stress svarade 34 respondenter (37,4%) att det stämmer inte alls, 20 respondenter (22 %) svarade att det

stämmer ganska dåligt, 23 respondenter (25,3%) svarade att det stämmer delvis, 10 respondenter (11%) svarade att det stämmer ganska bra och 4 respondenter (4,4 %) svarade att det stämmer helt att de inte vet hur de hanterar sin stress.



Figur 30. Vilka av följande påståenden stämmer med hur du hanterar stress

7 Diskussion

Avslutningsvis kommer vi att kontrollera att vårt arbete har uppfyllt syftet och om frågeställningarna har besvarats samt har detta i baktanke när vi diskuterar här studiens metod och resultat. Syftet med detta examensarbete var att undersöka vad som orsakar stress hos dagens ungdomar och hur de hanterar stressen.

7.1 Metoddiskussion

I metoddiskussionen ska man diskutera både styrkor och svagheter i arbetet. Det är viktigt att ha ett kritiskt förhållandesätt till arbetet. Begreppet validitet och reliabilitet kan användas vid kvantitativ metod. I metoddiskussionen tar man reda på om syftet och frågeställningarna har blivit besvarade med metoden som har valts. (Henricson, 2017)

Vi avgränsade respondenterna endast till högstadiel elever i årskurs nio och svenskspråkiga högstadieskolor. Detta dels för att vi var intresserade av stress hos ungdomar i åldern 15–16, dels för att enkäten var gjord på svenska.

Elektronisk enkät valdes som datainsamlingsmetod eftersom vi anser att resultaten lämpar sig för att sedan analyseras statistiskt. Valet kändes naturligt när de flesta av dagens ungdomar är vana att använda mobiltelefoner och datorer. Vi anser att det var ett effektivt sätt att få insamlade många svar på en kort tid, i stället för att skicka ut i pappersform där respondenterna måste skicka tillbaka enkäten. E-lomake sparar alla respondenternas svar, där respondenternas identitet inte kunde igenkännas och gav en statistisk kartläggning, som underlättar arbetet och minskar risker för mänskliga misstag. Enkäten skickades till de ansvariga personerna efter muntligt godkännande från skolornas rektor. Vi besökte inte skolorna dels för att inte pressa studerande att besvara enkäten dels på grund av den pågående COVID-19 pandemin, som gjorde inte möjligt för utomstående att besöka skolorna som kan ha påverkat svarsprocenten. Det var frivilligt att delta i enkäten men personer som har valt att svara på enkäten måste svara på alla frågor som ställs i enkäten, förutom tilläggsfrågan *vad, annat?* annars tillåts inte respondenten att gå vidare, vilket kan ha påverkat svarsprocenten.

Vi hade sammanlagt 32 frågor. Vi var medvetna om att det är ganska många frågor. Men eftersom frågorna mätte de olika områden som vi önskade att ha svar på, valde vi att ta med dem. Eftersom vi beslöt att ta med alla frågor kan enkäten kännas lång och bidra till att respondenterna inte orkar besvara långa enkäter. Men bland de flesta av våra svarsalternativ hade vi attitydfrågor *stämmer inte alls, stämmer ganska dåligt, stämmer delvis, stämmer ganska bra och stämmer helt*, vilket gör det lättare för respondenterna att välja det svarsalternativ som passar dem. Men samtidigt kan respondenterna bli uttråkade och välja vilket svarsalternativ som helst, vilket kan påverka resultaten. Trost och Hultåker (2016) skriver att attitydfrågor kan trötta ut respondenterna och att de svarar på måfå. Därmed har vi försökt att göra enkätuppbyggnaden trevlig genom att gruppera påståendesatser och frågor som hör till samma innehåll efter varandra för att minska risken för att respondenterna ska tröttna och ge ungefärliga svar som var de mittersta alternativen.

Den elektroniska enkäten var öppen från januari-februari 2022, där en påminnelse skickades ut en gång. Vi önskade att vi hade skickat fler påminnelser ifall det kanske skulle ha ökat svarsprocenten, men samtidigt ville vi inte störa skolorna. Av de 166 mottagarna svarade 91 respondenter. Av någon anledning har två av respondenternas svar blivit delvis ifyllda, vi

spekulerar inte desto mera vad det kan bero på. Trost och Hultåker (2016) skriver om risker för låg svarsfrekvens, där de nämner enkäter som kräver svar på alla frågor och att om en fråga inte besvaras kommer det en uppmaning att svara på alla frågor. De menar att detta kan leda till att personer som var positivt inställda till att svara på enkäten kan bli irriterade av ”tvång” att svara på alla frågor och väljer att istället inte skicka in enkäten. Fastän svarsprocenten blev 54,8%, kan vi anta att resultaten är representativa överlag.

Innan vi gjorde den elektroniska enkäten sökte vi fakta om stress och skrev i bakgrunden till studien om stress hos ungdomar. På det viset kände vi oss mer pålästa inom området före vi gjorde enkätfrågorna. I teoridelen hittade vi fakta från mestadels böcker och även från internetsidor från trovärdiga organisationer, som sedan kompletteras med fakta från vetenskapliga artiklar inom ämnet.

Den elektroniska enkätens frågor och påståenden baserade sig på teoridelen och frågeställningarna. De insamlade resultaten analyserades genom deskriptiv statistik, genom att beskriva insamlade data på ett så begripligt och överskådligt sätt som möjligt med hjälp av olika diagram och resultaten sorterades enligt delfrågorna. Vi anser att resultaten från undersökningen gav svar på examensarbetets syftet och frågeställningar och stämde väl överens med tidigare material och forskning i teoridelen.

7.2 Resultatdiskussion

I detta kapitel diskuteras respondenternas resultat och dessa kopplas ihop med teoridelen och tidigare forskning.

I resultaten av skolmiljön kommer det fram att de flesta av respondenterna trivs i skolan från påståendet *jag trivs i skolan*. Men resultaten visar även att stressen relaterad till skolan är delvis stressande för respondenterna. Det som respondenterna upplevde mest oro över i förhållande till stress från skolan är deras egna krav att prestera bra i skolan. Resultaten från stress kopplad till skolan stämmer förhållandevis bra överens med teoridelen. Enligt Mörelius (2014) ställer ungdomar höga krav på sig själva att prestera bra i skolan och vara duktig samt hinna med fritidsaktiviteter. I en undersökning gjord av Kyoung Min Kim (2020) var den vanligaste stressfaktor akademisk stress (54,7%) som ökar med åldern.

Däremot visade det sig att krav från lärare och viljan att passa in, buller, att inte kunna påverka sin inläring och stökiga klasskamrater samt att hitta kompisar inte är en stor stressor. Mobbning och att inte få tillräckligt med stöd i skolan är inget som de flesta av

respondenterna stressar över i skolan enligt resultaten. Detta överensstämmer inte riktigt med teoridelen. Enligt Arnetz och Ekman (2013) kan även eleverna känna sig stressad av att skolmiljön är ostabil, stökiga klasskamrater, höga ljudnivåer. Ungdomar kan vara rädda att inte passa in i gruppen, men samtidigt vill vara unika i gruppen så de sticker ut, vara någon samt att skolan medför ständigt krav och ställer höga krav på individens koncentration, motivation och ansträngning, oberoende om ämnet är intressant eller inte. De menar att skolan är också platsen där man är rädd för att inte klara av kraven, rädd för att bli mobbad eller inte kan uppnå förväntningar.

När det gäller skolstress hos flickorna och pojkarna i undersökningen, finns det skillnader, där man kan avläsa från resultaten att flickor ställer höga krav och stressar mer än pojkar bland annat angående stress över skolarbete och egna krav att prestera bra i skolan. I tidigare studie av Löfstedt, et al. (2019) visar även att det finns skillnader mellan flickors och pojkars upplevda stress, där flickorna visar en ökning i skolstress med åren jämfört med pojkar.

I vår undersökning kom det fram att de flesta av respondenterna sover i genomsnitt 7 timmar och 15 minuter, där majoriteten svarade mellan 6–8 timmar per natt. De flesta av respondenterna sover mindre än de rekommenderade sömnen per natt för en ungdom i skolåldern som är minst 8 timmarssömn per natt. Detta bekräftas av Jakobsson, et al. (2018) att ungdomar (55%) sover mindre än de rekommenderade 8 timmarssömn per natt samt att den korta sömntiden beror på skolstress, medieanvändning under rasten och före läggdags. Enligt Theorell (2003) behövs åtta timmarssömn och minst tio timmars dygnsvila för att kroppen ska kunna återhämta sig.

Vår undersökning visade att hemmet inte är en stor orsak till stress hos respondenterna, eftersom de flesta av respondenterna ansåg att de inte upplever stress i familjen och trivs i hemmet. Enligt resultaten kan detta bero på att de flesta av respondenterna kan slappna hemma, kan prata med någon hemma, får hjälp med läxor hemma och har bra stämning i familjen. Undersökningen stämmer förhållandevis bra överens med teoridelen och tidigare forskning. Där det framkommer att familjen är det viktigaste socialstödet eller återhämtningen för de flesta unga (Arnetz & Ekman, 2013; Währborg, 2002). I en undersökning av Seiffge-Krenke, et al. (2013) visade det sig att ungdomar är kompetenta och kan hantera relationsstress, såsom föräldrarelationsstress.

Fastän majoriteten av respondenterna inte upplever stress i hemmet så framkom det av påståendet *Vad är det som stressar dig i hemmet* att hinna göra läxor och deras egna krav att

hinna med vardagssysslor gav upphov till den största stressen hemma, följt av att hinna vara med kompisar, krav från familjen att hinna med vardagssysslor och stressade föräldrar. Familjesituationen (dålig stämning, dålig ekonomisk situation, förekomst av missbrukarproblem, psykisk ohälsa, våld och brottslighet) ses som den minsta stressfaktorn, men två av respondenterna har svarat att det stämmer helt att den dåliga ekonomiska situationen stressar dem hemma. Det framkommer i teoridelen att familjen också kan vara en stressor, och kan påverka negativt på individens mentala hälsa och skapa stress om det förekommer höga krav i hemmiljön, dålig stämning, bristande omsorg och trygghet och i allvarligare fall våld, psykisk ohälsa, missbruk eller brottslighet samt svåra socioekonomiska förhållanden (Arnetz & Ekman, 2013; Währborg, 2002). Detta stämde inte helt överens med undersökningens resultat eftersom majoriteten valt det stämmer inte. Men det finns även en andel respondenter som inte trivs i hemmet, kan inte slappna av hemma och inte har bra stämning i familjen samt en andel respondenter inte har någon som kan hjälpa dem med läxor eller har någon att prata med hemma.

Enligt resultaten från undersökningen upplever de flesta av respondenterna delvis stress inför framtiden, där det är ganska jämn fördelning mellan de som anser att de inte stressar inför framtiden och de som stressar helt. Respondenternas stress över slutbetyget är ganska jämnfördelad. Stressen över att få en studieplats hos respondenterna är inte lika stor, men här är också respondenternas svar utspridda, där en del av dem stressar över den önskade studieplatsen. Undersökningen stämmer delvis överens med teoridelen där det framkommer att möjligheten att välja olika studielinjer kan medföra problem för ungdomen eftersom tonåringen inte kan förutspå framtiden, bland annat efter högstadiet ska de välja en linje samt skola och ämne, där beslutet för ungdomen är livsavgörande (Hasson, 2008; Mörelius, 2014).

De flesta av respondenterna jämför sig inte med sina kompisar eller med andras liv och känner sig värdefulla, vilket kan tolkas som att de har god självkänsla. Av påståendet *min självkänsla (hur jag värderar mig själv) påverkas av mina prestationer*, kommer det fram att de flesta av respondenternas självkänsla inte påverkas av deras prestationer, men en stor andel svarade också att det stämmer att deras självkänsla påverkas av deras prestationer. Undersökningens resultat stämmer förhållandevis bra överens med teoridelen och tidigare forskning. I teoridelen påstods det att flickors självvärde påverkas av deras prestationer mer än pojkars (Angelöw, 2005; Arnetz & Ekman, 2013). Vilket framkom också i vår undersökning. I tidigare forskning av Mikkelsen, et al. (2020) kommer det också fram att

flickor hade betydligt lägre nivåer av självförmåga och självkänsla och högre nivåer av ensamhet och stress.

Vår undersökning visar att mediaanvändning inte är en stressfaktor för de flesta respondenterna, men eftersom respondenterna anger att de använder sociala media kan det medföra en del stress utan att de känner av det. Exempelvis på påståendet *att göra läxor och samtidigt vara på sociala medier gör mig stressad* finns det 8 respondenter som svarade ”ja” och 27 respondenter som svarade att göra läxor och samtidigt vara på sociala media gör dem stressade ibland. Men däremot angående påståendet *Jag upplever att ha tillgång till sociala medier när jag är stressad* upplever de flesta av respondenterna att de delvis har behov av att ha tillgång till sociala medier när de känner sig stressade. Resultaten stämmer delvis överens med tidigare forskning och teoridelen. I studie utförd av Van der Schuur, et al. (2019) framkom att när ungdomar är stressade kan de frigöra sig från sina stressrelaterade problem genom att söka distraktioner. Enligt Mörelius (2014) påverkar medier bland annat tonåringarnas koncentrationsförmåga men också att göra flera saker på en gång, multitasking, kan vara en positiv sak i framtiden, om man är uppvuxen med detta fenomen kanske man bättre kan hantera stress från olika saker som händer på en gång.

I undersökningen kommer det fram att de flesta respondenterna tycker att det inte alls stämmer att sociala medier gör att de jämför sig med andra människor eller känslan av att vara uppkopplad på sociala medier och vara tillgänglig, men en mindre andel tycker att det stämmer att sociala media gör att de jämför sig med andra människor och har behov av att hela tiden vara uppkopplade på sociala medier och vara tillgängliga. Detta stämmer delvis överens med teoridelen där det framkommer att dagens kommunikationssätt medför att ungdomar inte kan lätt lägga ifrån sig telefon eller stänga datorn, då de kan känna att de måste vara uppkopplade till nätet och vara tillgängliga, som leder till bristande avkoppling och egen tid (Mörelius, 2014). De tre mest använda sociala medieplattformerna är Snapchat, Tiktok och Instagram. I vår undersökning använder de flesta av respondenterna sociala medier för att hålla kontakt med vänner. Detta understöds av undersökning av Statista (2020) där det framkommer att de flesta av respondenterna använder sociala media för att hålla kontakt med vänner.

Av resultaten från undersökningen framkommer det att majoriteten av respondenterna har en känsla av kontroll och kan hantera sin stress. Men det förekommer små skillnader mellan flickor och pojkar. Det framkommer i undersökningen att pojkarna har en känsla av kontroll och kan hantera stress bättre än flickor.

Enligt Hansson (2008) finns det olika copingstrategier för att hantera stress som är utformade från Richard Lazarus och Susan Folkman teorier om coping. De vanligaste copingstrategierna som respondenterna använder sig av är ”undvikande” som copingmetod, som innebär att man undviker stressiga saker eller situationer, följt av emotionellfokuserad copingmetod, som går ut på att hantera känslor som uppkommer i stressiga situationer, prokrastinering som innebär att man skjuter upp eller fördröjer saker som stressar eller delar upp problemen i mindre delar och funderar efter hur man kan lösa dem, även kallad intellektuell eller problemfokuserad. Men däremot finns det mindre än hälften av respondenterna som inte använder sig av copingstrategierna. Detta stämmer delvis överens med tidigare forskning som gjordes av Undheim, et al. (2017) som visar att ungdomar kan motstå en viss del stressfaktorer före de börjar med copingstrategier.

I teoridelen påstods det att symtom på stress kan vara irritabilitet, ångest, depression, trötthet, värk, oklara smärtor, magont, huvudvärk, sömnproblem, aggressivitet, koncentrationssvårigheter och tillbakadragenhet (Mörelius, 2014). Detta förekom också i vår undersökning där de mest förekommande symtomen är trötthet, irritabilitet, sömnproblem och huvudvärk. Mindre förekommande stresssymptom hos respondenterna var nedstämdhet och ångest, magsmärtor, aggressivitet, värk; oklara smärtor och depression.

Enligt vår undersökning är den vanligaste stresshanteringsmetoden hos respondenterna att delta i kulturella aktiviteter (lyssna på musik, kolla serier mm.), god nattsömn och att få prata ut med någon, följt av att ha positiv syn på livet, äta bra kost och motion eller fysisk aktivitet. Detta resultat stämmer förhållandevis bra överens med teoridelen, där det påstods att man kan hantera stress genom att sträva efter att ha god sömnkvalitet, äta sunt, motionera regelbundet, ha ett tryggt socialt nätverk, vara kulturellt aktiv och ha en positiv syn på livet, för att minska negativa effekter eftersom stress påverkar både kroppen och hjärnan (Arnetz & Ekman, 2013). Majoriteten av respondenterna kan hantera sin stress med olika hanteringsmetoder, men en mindre del av respondenterna vet inte hur de hanterar sin stress.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att stress finns bland ungdomarna. Högstadiel elever i årskurs nio upplever mest stress i samband med skolan. Därefter kommer hemmet som orsak till stress och ungdomarna anser att stress i samband med sociala medier, framtidskrav och självbild är minst påfrestande. Enligt ungdomarna utgör deras egna krav orsaken till den största stressen både i skolan och i hemmet, såsom att hinna göra hemläxor eller att prestera bra i skolan. De flesta av ungdomarna sover mindre än de rekommenderade 8 timmar sömn per natt. Ungdomarnas tankar kring krav för framtiden är delvis stressande för dem.

Ungdomarna anser att de har god självkänsla samt att deras självvärde inte påverkas av deras prestationer. De flesta av dem använder sociala medier för att hålla kontakt med vänner. Majoriteten av ungdomarna anser att de har en känsla av kontroll och kan hantera sin stress. Den mest använda copingstrategin är den undvikande copingmetoden, som innebär att de undviker stressiga saker eller situationer som uppkommer. När ungdomarna känner sig stressade hanterar de stressen genom att delta i kulturella aktiviteter (lyssna på musik, kolla serier), genom god nattsömn eller genom att få prata med någon. Det fanns små skillnader mellan flickor och pojkar, där man kan konstatera att flickor ställer högre krav på sig själva i skolan och deras självvärde påverkas av deras prestationer samt att de hanterar stress sämre jämfört med pojkar. Tillägsfrågorna som vi ställde i de flesta påståendena för att ge respondenterna möjlighet att tillägga något annat, var det få som svarade på, och man kunde därmed inte dra några större slutsatser ifrån dem.

7.3 Slutledning

Utifrån vad som framkommit i resultaten kan vi dra slutsatsen att vi har fått svar på våra frågeställningar och därmed har arbetet uppfyllt sitt syfte. Vi är nöjda med vårt arbete och undersökningen och vi har fått svar på det som vi ville få svar på. Vi tycker att vi har lyckats med att behålla den röda tråden genom hela arbetsprocessen. Vi vet nu mera om stress hos ungdomar och stress överlag.

Som utvecklingsförslag kunde enkäten översättas till finska eller engelska. Då skulle andra högstadieskolor ha möjlighet att delta i enkäten, vilket skulle ge en bättre överblick över högstadieskolor i överlag. Fastän det har gjorts tidigare undersökningar inom området var det ändå intressant att ta reda på hur dagens ungdomar upplever och hanterar sin stress. Om det är möjligt att utföra sådana studier om några år, kan man undersöka elever på andra stadiet speciellt när det är obligatoriskt för studerande att fortsätta sina studier på andra stadiet och undersöka hur ungdomarnas stress har utvecklats. Eftersom ungdomarnas familjesituation kan påverka stressen kunde man i framtida undersökningar också undersöka föräldrarnas stress eller upplevelse av stress i sitt föräldraskap. Genom resultaten som vi fått från undersökningen hoppas vi att andra förstår bättre över hur dagens ungdomar upplever och hanterar stress. Vi är tacksamma mot högstadieskolorna som deltagit i undersökningen och gjort vårt examensarbete möjligt.

Källor:

- Mikkelsen, H. T., Haraldstad, K., Helseth, S., Skarstein, S., Småstuen, M. C., & Rohde, G. (2020). Health-related quality of life is strongly associated with self-efficacy, self-esteem, loneliness, and stress in 14–15-year-old adolescents: a cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), s. 352. doi:<https://doi.org/10.1186/s12955-020-01585-9>
- Angelöw, B. (2005). *Att hantera stress och möta förändringar* (2:a uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Antfolk, C. (2017). Stress bland unga: En kvantitativ studie om högstadieelevers upplevda stress idag och vad som är den främsta orsaken. Vasa. Hämtat från https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/128673/Antfolk_Charlotta.pdf?sequence=1&isAllowed=y den 30 oktober 2021
- Arene. (2019). Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskola. Hämtat från http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20F%C3%96R%20EXAMENSARBETEN%20P%C3%85%20YRKESH%C3%96GSKOLOR_2020.pdf?t=1578480382 den 23 november 2021
- Arnetz, B., & Ekman, R. (2013). *Stress: gen, individ, samhälle* (3:e uppl.). Stockholm: Liber AB.
- Folkhälsan. (u.å.). Stress och återhämtning. Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/unga/unga/aterhamtning-stresshantering/stress-och-aterhamtning/> den 25 september 2021
- Forskningsetiska delegationen. (2012). God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland. Hämtat från https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf den 23 november 2021
- Hansen, E., Sund, E., Knudtsen, M. S., Krokstad, S., & Holmen, T. L. (2015). Cultural activity participation and associations with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: the Young HUNT Study, Norway. *BMC Public Health*, 15(1), s. 544.
- Hasson, D. (2008). *Stressa rätt! : öka din energi, hälsa och effektivitet*. Stockholm: Viva.
- Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod : från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Hjörne, E., & Säljö, R. (2021). *Elevhälsa och en hälsofrämjande skolutveckling* (1:a uppl.). Gleerups Utbildning AB.
- Ingrid, E., Fredriksson, S., & Seppelin, A. (2020). Ungdomar och stress: En kvantitativ studie om gymnasieelevers upplevelse av stress i vardagen. Vasa. Hämtat från https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/339057/Enges_Fredriksson_Seppelin.pdf?seq den 30 oktober 2021
- Jakobsson, M., Josefsson, K., Jutengren, G., Sandsjö, L., & Högberg, K. (2018). Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: exploring associations

with school stress, self-perception and technology use. *Nordic College of Caring Science*, 33(1), ss. 197-206. doi:10.1111/scs.12621

Kim, K. M. (2020). What makes adolescents psychologically distressed? Life events as risk factors for depression and suicide. *European Child & Adolescent Psychiatry volume*, 30, ss. 359-367. doi:<https://doi.org/10.1007/s00787-020-01520-9>

Lazarus, R. S. (1971). *Personlighet och anpassning* (3:e uppl.). Stockholm: Wahlström & Wahlstrand.

Lundberg, U., & Wentz, G. (2004). *Stressad hjärna, stressad kropp*. Wahlström & Widstrand.

Löfstedt, P., Eriksson, C., Potrebny, T., Välimaa, R., Thorsteinsson, E. B., Due, P., . . . Torsheim, T. (2019). Trends in perceived school stress among adolescents in five Nordic countries 2002–2014. *Nordisk välfärdsvetenskap / Nordic Welfare Research*, 4(2), ss. 101-112. doi:<https://doi.org/10.18261/issn.2464-4161-2019-02-07>

Mörelius, E. (2014). *Stress hos barn och ungdomar* (1:a uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

Nationalencyklopedin. (u.å.). stress. Hämtat från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/stress> den 27 september 2021

Seiffge-Krenke, I., Persike, M., Karaman, N. G., Cok, F., Herrera, D., Rohail, I., . . . Hyeyoun, H. (2013). Stress With Parents and Peers: How Adolescents From Six Nations Cope With Relationship Stress. *Journal of Research on Adolescence*, 23(1), ss. 103-117. doi:10.1111/j.1532-7795.2012.00813

Solvang, B. K., & Holme, I. M. (1997). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder* (2:a uppl.). Studentlitteratur.

Statista. (2020). Most popular social networks of teenagers in the United States from fall 2012 to fall 2020. Hämtat från <https://www.statista.com/statistics/250172/social-network-usage-of-us-teens-and-young-adults/> den 23 oktober 2021

Statista. (2020). What social media platforms do you use? Hämtat från <https://www.statista.com/statistics/762591/survey-on-top-social-media-in-finland/> den 23 oktober 2021

Statsrådet och ministerierna. (2020). Lagen om utvidgning av läroplikten stadfäst, skyldigheten att söka till utbildning i kraft redan den 1 januari 2021. Hämtat från <https://minedu.fi/sv/-/lagen-om-utvidgning-av-laroplikten-stadfast-skyldigheten-att-soka-till-utbildning-i-kraft-redan-den-1-januari-2021> den 21 september 2021

Theorell, T. (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J., & Hultåker, O. (2016). *Enkätbok* (5:e uppl.). Lund: Studentlitteratur.

- Undheim, A. M., & Sund, A. M. (2017). Associations of stressful life events with coping strategies of 12-15-year-old Norwegian adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 26(8), ss. 993-1003. doi:10.1007/s00787-017-0979-x
- Van der Schuur, W. A., Sumter, S. R., & Baumgartner, S. E. (2019). Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in Adolescents. *Health Communication*, 34(5), ss. 552-559. doi:10.1080/10410236.2017.1422101
- WHO. (2020). Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Hämtat från <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927> den 20 september 2021
- Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsa*. Smedjebacken: Natur & Kultur.
- Yle. (2016). Höga krav stressar unga i Österbotten. Hämtat från <https://svenska.yle.fi/artikel/2016/05/23/hoga-krav-stressar-unga-i-osterbotten> den 20 september 2021
- Yle. (2017). Stress - ordet med dåligt rykte. Hämtat från <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/03/20/stress-ordet-med-daligt-rykte> den 20 september 2020

Bilaga 1

Stress hos ungdomar

Bästa deltagare!

Vi heter Phyophyo Oasis och Tani Oasis och studerar till sjukskötare till Yrkehögskola Novia i Vasa. I vårt examensarbete skriver vi om stress hos ungdomar. Målen med vårt examensarbete är att ta reda på upplevelse av stress och vad orsakar stress hos högstadiel elever samt hur de hanterar stress.

Enkätmaterial kommer att förvaras säkert från obehöriga fram tills att vårt examensarbete är färdigt. Materialet förvaras säkert och bakom lösenord. Det är frivilligt att delta och avbryta när som helst. Ni kommer att vara anonyma under hela studien.

De finns sammanlagt 32 frågor. Där mestadels av svarsalternativen är en skala i form av stämmer inte alls, stämmer ganska dålig, stämmer delvis, stämmer ganska bra och stämmer helt.

Enkäten tar endast ca 8 minuter att fylla i.

Om du har frågor angående enkäten, ta gärna kontakt.

Studierande:
Phyophyo Oasis
phyophyo_oasis@edu.novia.fi
Tani Oasis
tani.oasis@edu.novia.fi

Handledande lärare:
Iren Vikström-Dahl
iren.vikstrom-dahl@novia.fi

Ditt svar är viktigt! Tusen tack för att du deltar!

Med vänliga hälsningar Phyophyo Oasis & Tani Oasis

OBS! Röd text är obligatorisk

Stress hos ungdomar

1. Ålder

2. Kön Pojke
 Flicka
 Annat

Skolmiljön

3. Jag känner mig stressad över skolarbetet
- Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

4. Hur många timmar sover du per natt på vardagarna?

5. Jag har höga krav på mig själv att prestera bra i skolan
- Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

6. Jag trivs i skolan
- Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

7. När jag känner mig stressad i skolan har jag sökt hjälp av
- Lärare
 Kurator
 Skolhälsovårdare
 Skolcoach
 Någon annan

Någon annan, vem?

8. Vad är det som stressar dig i skolan?

	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dålig	Stämmer delvis	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
Jag får inte tillräckligt med stöd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan inte påverka min inläring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mina egna krav att prestera bra i skolan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Krav från lärare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Att hitta kompisar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobbning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag vill passa in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stökiga klasskamrater	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Buller (höga ljudnivåer ex. matsalen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Finns det något annat i skolan som stressar dig, vad?

<< Föregående Följande >>

Hemmiljön

9. Jag upplever stress i familjen Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

10. Jag trivs i hemmet Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

11. Jag kan slappna av hemma Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

12. Vi har bra stämning i familjen Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

13. Jag upplever att jag kan prata med någon hemma Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

14. Jag får hjälp med mina läxor hemma

Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

15. Vad är det som stressar dig i hemmet?

	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dålig	Stämmer delvis	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
Krav från familjen att hinna med vardagssysslor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egna krav att hinna med vardagssysslor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dålig ekonomisksituation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Förekomst av missbrukarproblem och psykisk ohälsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Förekomst av våld och brottslighet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Att hinna vara med kompisar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Att hinna göra läxor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressade föräldrar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dålig stämning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Finns det något annat som stressar dig i hemmet, vad?

<< Föregående | Följande >>

Framtiden och självbild

16. Jag upplever stress inför framtiden

Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

17. Jag känner mig stressad över slutbetygen/slutvitsorden

Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

18. Jag upplever stress över att få min önskade studieplats på hösten

Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

19. Jag jämför mig med mina kompisar eller med andras liv

Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

20. Jag känner mig värdefull

Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

21. Min självkänsla (hur jag värderar mig själv) påverkas av mina prestationer(ex. skolvitsord)
- Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

<< Föregående | Följande >>

Medieanvändning

22. Vilken social media använder du mest av?
- Snapchat
 Tiktok
 Instagram
 Twitter
 Discord
 Reddit
 Pinterest
 Tumblr
 Annat
- Annat, vad?

23. Vad använder du sociala medier till?
- Hålla kontakt med familjen
 Hålla kontakt med släkt
 Hålla kontakt med vänner
 Följa nyheter
 Följa kändisar
 Annat
- Annat, vad?

24. Att göra läxor och samtidigt vara på sociala medier gör mig stressad
- Ja
 Ibland
 Nej

25. Sociala medier gör att jag jämför mig med andra människor
- Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

26. Jag känner att jag måste hela tiden vara uppkopplad i sociala medier och finnas tillgänglig
- Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

27. Hur många timmar per dag använder du sociala medier?

<< Föregående | Följande >>

Hantering av stress

28. Jag upplever att ha tillgång till sociala medier när jag är stressad
- Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

29. Jag har en känsla av kontroll och kan hantera över min stress
- Stämmer inte alls
 Stämmer ganska dålig
 Stämmer delvis
 Stämmer ganska bra
 Stämmer helt

30. Vad gör du när du är stressad?

	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dålig	Stämmer delvis	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
Jag hanterar känslor som uppkommer i stressiga situationer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag undviker stressiga saker/situationer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag skjuter fram eller fördröjer saker som stressar mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag delar upp problemen i mindre delar och funderar hur jag löser dem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Hur ofta upplever du något av följande

	Aldrig	Ibland	Ofta (1-2 dagar i vecka)	Mycket ofta(3-5 dagar i vecka)	Varje dag
Huvudvärk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sömnproblem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Magsmärtor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irriterad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nerstämd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ängest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depression	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trött	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Värk, oklara smärtor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aggressiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Vilka av följande påståenden stämmer med hur du hanterar stress

	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dålig	Stämmer delvis	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
Genom motion/fysisk aktivitet (olika sport, cykling, promenader, lekar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genom god nattsömn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genom att äta bra kost (mångsidigt, regelbundet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genom att få prata ut med någon (familjen, vänner, partner, andra vuxna)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genom kulturella aktiviteter (lyssnar på musik, kolla serier, dansa, fotbollslag)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genom att ha positiv syn på livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag vet inte hur jag hanterar min stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Föregående | Följande >>