



Att förebygga och hantera utmattningsproblematik bland unga- En handbok för professionella som arbetar i digitala forum

Verksamhetsinriktad studie

Fanny Ladvelin & Emma Pengel

Lärdomsprov

Socionom

2024

Lärdomsprov

Fanny Ladvelin och Emma Pengel

Att förebygga och hantera utmattningsproblematik bland unga- En handbok för professionella som arbetar i digitala forum.

Verksamhetsinriktad studie.

Yrkeshögskolan Arcada: Socionom, 2021.

Identifikationsnummer:

9404 & 9405

Uppdragsgivare:

MIELI Psykisk hälsa Finland rf.

Sammandrag:

Utbrändhet bland unga är ett aktuellt tema i dagens samhälle. Många unga upplever sig utmattade i koppling till skola, sociala medier och globala fenomen, som till exempel konsekvenserna av covid-19 pandemin. Syfte med detta lärdomsprov var att utveckla en handbok för professionella som arbetar inom digitala forum med unga angående utmattningsproblematik. Lärdomsprovet är en verksamhetsinriktad studie som utgår från Salonens (2013) modell som grund för produktutvecklingen. Det finns olika möjligheter till stöd för unga som upplever utmattningsproblematik, men fokuset inom detta lärdomsprov ligger på de digitala hjälpforumen. Det är väsentligt att de som arbetar inom dessa digitala forum kan stödja den unga på bästa möjliga sätt. I handboken lyfts arbetssätt fram som baserar sig på mentaliseringsteori och positiv psykolog för att förebygga och motarbeta utmattning bland unga. Det har visat sig att omdirigeringen av negativa tankemönster till mer positiva tankemönster fungerar som en skyddsfaktor mot utbrändhet och bidrar således till att stärka ungas resurser och välbefinnande. Även vikten av det socialpedagogiska arbetssättets vikt och den e-sociala arbetsprocessen tas upp. Handboken kan bidra till att skapa en bredare förståelse av utbrändhet samt att i ett så tidigt skede som möjligt kunna identifiera kännetecknen för utmattning bland unga. Handboken fick namnet ”*Utmattning bland unga- Hur kan du som professionell hjälpa?*”.

Nyckelord:

Utbrändhet, Mentalisering, Empowerment, förhållningsätt, resursförstärkande metoder, MI-ELI, Sekasin chatten

Degree Thesis

Fanny Ladvelin and Emma Pengel

Preventing and Managing Burnout Among Young People - A Handbook for Professionals Working in Digital Forums.

Practice-oriented study.

Arcada University of Applied Sciences: Bachelor of Social services, 2021

Identification number:

9404 & 9405

Commissioned by:

MIELI mental health Finland rf.

Abstract:

Burnout among young people is a current theme in today's society. Many young individuals feel exhausted in connection to school, social media, and global phenomena, such as the consequences of the COVID-19 pandemic. The purpose of this thesis was to develop a handbook for professionals working within digital forums with young people regarding burnout issues. The thesis is a practice-oriented study based on Salonen's (2013) model as the foundation for product development. There are various support options available for young people experiencing burnout issues, but the focus of this thesis lies in digital support forums. It is essential that those working within these digital forums can support young individuals in the best possible way. The handbook highlights approaches based on mentalization theory and positive psychology to prevent and counteract burnout among young people. It's proven that redirecting negative thought patterns to more positive one's functions as a protective factor against burnout and thus contributes to strengthening young people's resources and well-being. The importance of the socio-pedagogical approach and the e-social work process is highlighted. The handbook can contribute to creating a broader understanding of burnout and to identifying the characteristics of burnout among young people at an early stage. The handbook was named *"Burnout Among Young People - How Can You as a Professional Help?"*.

Keywords:

Burnout, Mentalization, Empowerment, approach, reasource-enhancing methods, MIELI,
Sekasin chat

Opinnäyte

Fanny Ladvelin and Emma Pengel

Nuoren uupumusongelmien ennaltaehkäisy ja hallinta - Opas ammattilaisille, jotka työskentelevät digitaalisissa foorumeissa.

Toiminnallisesti suuntautunut tutkimus.

Arcadan ammattikorkeakoulu: Sosionomi, 2021.

Tunnistenumero:

9404 & 9405

Toimeksiantaja:

MIELI psyykkinen hyvinvointi Suomi ry.

Tiivistelmä:

Uupumus nuorten keskuudessa on ajankohtainen aihe nyky-yhteiskunnassa. Monet nuoret kokevat itsensä uupuneiksi koulun, sosiaalisen median ja globaalien ilmiöiden, kuten esimerkiksi covid-19-pandemian, yhteydessä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää käsikirja ammattilaisille, jotka työskentelevät nuorten kanssa digitaalisissa foorumeissa käsitellen uupumusongelmia. Opinnäytetyö oli toiminnallinen tutkimus, joka pohjautui Salon (2013) malliin tuotekehityksen perustana. Nuorille, jotka kokevat uupumusongelmia, on erilaisia tukimahdollisuuksia, mutta tämän opinnäytetyön painopiste oli digitaalisissa tukifoorumeissa. On tärkeää, että ne, jotka työskentelevät näillä digitaalisilla foorumeilla, kykenevät tukemaan nuoria parhaalla mahdollisella tavalla. Käsikirjassa esitellään työtapoja, jotka perustuvat mentalisaatio-teoriaan ja positiiviseen psykologiaan nuorten uupumuksen ennaltaehkäisemiseksi ja torjumiseksi. On havaittu, että negatiivisten ajatusmallien ohjaaminen positiivisemmiksi toimii suojaavana tekijänä uupumusta vastaan ja vahvistaa nuorten resursseja ja hyvinvointia. Myös sosiaalipedagogisen työtteen ja e-sosiaalisen työprosessin merkitystä käsitellään. Käsikirja voi edistää laajempaa ymmärrystä uupumuksesta sekä auttaa tunnistamaan uupumuksen merkkejä nuorilla mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Käsikirjalle annettiin nimi "Uupumus nuorten keskuudessa - Miten voit auttaa ammattilaisena?".

Avainsanat:

Uupumus, Mentalisaatio, Voimaantuminen, Asenne, Voimavarakeskeiset menetelmät, MIELI, Sekasin chat

Innehåll

1	Inledning	7
2	Bakgrund och tidigare forskning	8
2.1	Den kontinuerliga digitaliseringen av det sociala arbetet.....	8
2.3	Vad är utbrändhet?.....	10
2.2	Aktuella orsaker för ungas utbrändhet i dagens samhälle.....	11
2.4	Personlighetens inverkan på en individs risk för att bli utbränd.....	15
2.5	Förebyggande av utbrändhet.....	18
3	Syfte och frågeställning	19
4	Teoretisk referensram	19
4.1	Handledning i digitala forum	19
4.2	Mentaliseringsteori för att främja välbefinnande.....	22
4.3	Positiv psykologi: En mer positiv syn	24
4.4	Ett socialpedagogiskt arbetssätt som grundsten inom det sociala arbetet.....	27
5	Metodbeskrivning och arbetsprocess	30
5.1	Verksamhetsinriktad studie som metod.....	30
5.2	De olika faserna av produktutvecklingen	31
5.2.1	Startfasen.....	32
5.2.2	Planeringsfasen.....	33
5.2.3	Utförandefasen.....	35
5.2.4	Implementeringsfasen	38
5.2.5	Utvärderingsfasen.....	39
5.2.6	Slutfasen	40
5.2.7	Färdig produkt.....	41
5.3	Kvalitetsgranskning och relevansbedömning	42
5.4	Etiska aspekter.....	43
6	Produkt	44
6.1	Förordet och inledning.....	44
6.1	Mentalisering.....	45
6.2	Positiv psykologi	46
6.3	Empowerment.....	46
6.4	Motiverande samtal	47
7	Diskussion	48
7.1	Fortsatt forskning.....	49
Källor	49
Litteratur	49
Lagar	57

Figurförteckning

Figur 1 Salonens (2013,20) tabell för verksamhetsinriktat arbete, bearbetat i enlighet med vår arbetsproses	32
Figur 2 Tidsram för projektet	37
Figur 3 struktur för handboken	38
Figur 4 SWOT-analys av hanbok	40

1 Inledning

Utbrändhet har blivit ett allt mer markant tema i det finländska samhället (Somppi, 2020). Trender i ökning av stress och emotionell utmattning har blivit speciellt tydliga bland de yngre generationerna jämfört med de äldre (Konrath, 2022). Den psykiska ohälsan, inklusive utbrändhet kostar den finska staten 11 miljarder varje år, sedan 2018. (Mieli, 2022; Somppi, 2020). Ytterligare har globaliseringen och digitaliseringen av samhället lett till att unga idag påverkas av allt mer stimuli och valmöjligheter vilket kan upplevas som överväldigande och skapa känslor av otillräcklighet. De största orsakerna till att unga upplever sig utmattade är sociala medier, stress relaterat till framtidsplaner samt prestationsångest i koppling till skola, arbete och fritid. Många unga upplever att kraven har ökat och att de olika kriserna i dagens samhälle som till exempel klimatkrisen är bidragande faktorer till utmattningen (Lönnqvist et al., 2021 & Von Kügelgen, 2023).

En annan viktig aspekt gällande skolutbrändhet är att om den tid och de resurser som elever investerat i skolan inte resulterade i de vitsord och belöningar eleverna hoppats på, korrelerade det positivt med skolutbrändheten (Wang et al. 2023). Liknande resultat framkom om eleverna upplevde att tiden var otillräcklig jämfört med arbetsbelastningen, balans blir därmed av betydande vikt (Wang et al., 2023). Finland rangordnades på plats 61 utav 65 länder i PISA undersökningen år 2012 angående upplevd skolutbrändhet bland unga. Finland placerar sig generellt bland de bästa i övriga kategorier, men placerade sig bland de lägsta när glädje bland elever i 15 års ålder undersöktes (Read et al. 2022).

Flickor i åldern 15–24 upplever i koppling till sociala medier stress, ångest och oro. Många tillbringar mycket tid på sociala medier och influeras starkt av dessa (Forsström, 2021). Detta har visat sig påverka flickors självbild och världsbild negativt. Utbrändhet är ett allvarligt socialt problem som medför sömnproblem, försämrad koncentration, ångest, irritation samt nedstämdhet (Plan international, 2021). Unga upplever sig ytterligare överväldigade i sin vardag (Konrath, 2022).

Det faktum att utbrändhet bland unga är ett markant tema i det finska samhället gör det till ett aktuellt tema i det sociala arbetet och en av de ledande orsakerna till studien. Den bristande psykiska hälsan synliggör behovet för metoder angående förebyggande och motarbetande av utbrändhet. I detta lärdomsprov används samlingsbegreppet

utmattningsproblematik för att beskriva problematiken som uppstår i koppling till utbrändhet eller utmattning.

2 Bakgrund och tidigare forskning

Detta kapitel behandlar studiens bakgrund och tidigare forskning. De olika begreppsdefinitionerna, de vanligaste orsakerna till utbrändhet bland unga samt det professionella arbetet i koppling till styrdokument.

2.1 Den kontinuerliga digitaliseringen av det sociala arbetet

Socialt arbete har länge varit rotat i idén att det kräver fysisk närvaro. Detta fördröjde digitaliseringen av det sociala arbetet. Professionella i Finland har dock positiva attityder angående E-socialt arbete. Covid-19 pandemin påskyndade digitaliserings processen (Florentino et al., 2022) och det E-sociala arbetet ska öka hjälp och stödmöjligheter inom det sociala arbetet. Målet är att påskynda och öka servicetillgången samt reducera tidsbristen bland professionella. De etiska aspekterna och den sociala rättvisan är teman inom det E-sociala arbetet som ständigt utvecklas (Scaramuzzino & Hjärpe, 2021, 13, 49). I samband med digitaliseringen av samhället ökade vikten av digitala kompetenser bland professionella. En av de mest centrala aspekterna av socialt arbete är att genom information, miljö och nätverk arbeta tillsammans med klienten för att skapa eller förbättra hans relationer. En aktiv användning av internet ökar individens generella digitala kompetens (De Mesa & Jacinto, 2022).

Fokus inom utvecklingen av E-socialt arbete ligger på att utveckla nya (digitala) metoder, utöka den digitala kompetensen samt förbättra tillgången till tekniken. Det är viktigt att beakta att de digitala kompetenser och de professionella kompetenserna är två skilda kompetensområden (Svensson & Larsson, 2018, 49–50). Det ska finnas en tydlig målsättning med digitaliseringen så att hela verksamheten utvecklas i samma riktning. Uppföljning av arbetet är av vikt, då den redovisar om tekniken och de digitala kompetenserna utvecklas åt samma håll. Kommunikationskanalerna mellan klienten och den professionella ska fungera och vara i fokus för utvecklingen (Svensson & Larsson, 2018, 49–50).

Det är viktigt att ta hänsyn till att alla inte har samma digitala kompetenser. De digitala verktygen ska vara lättillgängliga för att minska digitala klyftor (Scaramuzzino & Hjärpe, 2021, 9–10). En negativ aspekt av det digitala arbetet som lyfts fram är eventuella etiska gråzoner angående konfidentialitet och ansvarsfrågor som kan uppstå (Svensson & Larsson, 2017, 21). De etiska aspekterna och den sociala rättvisan är teman inom det E-sociala arbetet som ständigt utvecklas (Scaramuzzino & Hjärpe, 2021, 13, 49).

Lagstiftning som Dataskyddslagen 1050/2018 är därmed av betydande vikt, speciellt paragraf 1 som skyddar klientens uppgifter i digitala miljöer och paragraf 35 som behandlar den professionellas tystnadsplikt samt förbud att dela klienters uppgifter utan tillåtelse (Dataskyddslagen 1050/2018, §1, §35). Den professionella har tystnadsplikt och får inte utnyttja klientens förtroende, då arbetet är sekretessbelagt (Lagen om klientens ställning och rättigheter inom socialvården, 812/2000, §15). Om uppgifter kräver delning med andra, sker utlämningen av klientens uppgifter endast om klienten samtycker (Lag om klientens ställning och rättigheter inom socialvården, 812/2000, §16, §27).

Socialvårdslagen (1301/2014, §6) stadgar att handledning och rådgivning ska erbjudas. Handledningen ska stöda individer i deras vardag, motivera, vara flexibel samt stöda klienter till självständighet (Social-och hälsovårdsministeriet, 2023). Den ska främja klientens livssituation, stärka resurser, öka delaktighet samt att hjälpa klienten hitta gemenskap (Socialvårdslag 1301/2014, §16). Vid arbete med unga är det viktigt att beakta att barns rättigheter ytterligare tryggas i barnkonventionen. Den professionella ska se till att barnen är skyddade och bra behandlade. De har rätt att uttrycka sig fritt, vara sig själva och blir hörda (Unicef & Child rights connect, u.å). Den professionella ska informera klienten om hans rättigheter, alternativ och skyldigheter. Olika omständigheter och dess betydelse bör klargöras för klienten (Lag om klientens ställning och rättigheter inom socialvården, 812/2000, §5).

Servicen ska vara klientorienterad med ett gott bemötande från professionella (Socialvårdslag 1301/2014, §1, §4). Denna klientcentrering utgör utgångspunkten inom det sociala arbetet (Payne, 2008, 23). Detta innebär att lösningarna och tillvägagångssättet utvecklas med klientens bästa i åtanke (Social-och hälsovårdsministeriet, 2017, 28,

Barnskyddslagen 417/2007, §24). Det är viktigt att anpassa arbetet med klientens ålder och utvecklingsnivå i åtanke (Barnskyddslagen 417/2007, paragraf §20).

En central del av det sociala arbetet är det socialpedagogiska förhållningsättet (Johansson et al., 2015, 15). Detta innebär ett ärligt och uppriktigt arbete, där den professionella behandlar klienten jämlikt och visar solidaritet. Den professionella ska ta personligt ansvar, vara fördomsfri samt visa förståelse. Social pedagogiskt arbete ska ge möjlighet till ett värdigt liv. Klienten har rätt till frihet, trygghet, resurser och välfärd (Cederlund et al., 2020, 38–39). Ungdomslagen 1258/2016 2§ tar upp vikten av solidaritet, sunda livs vanor samt en hållbar utveckling för ungdomar, medan socialvårdslagen 1301/2014 paragraf 1 och 4 tryggar klienternas rätt till välfärd och servicekvalitet.

En betydande av socialpedagogiken är att självbestämmanderätten. Detta innebär att klienten ska ges möjlighet att få vara delaktig i processen. Klienten ska bli demokratiskt och rättvist behandlad (Cederlund et al., 2020, 38–39). Självbestämmanderätten tryggas i lagen om klientens ställning och rättigheter inom socialvården 812/2000 paragraf 8. Alla klienter ska bli jämlikt behandlade (Finlands grundlag 731/1999, §6; Ungdomslagen 1258/2016, §2; Diskrimineringslagen 1325/2014, §1), oavsett språk, religion, kultur eller bakgrund (Unicef & Child rights connect, u.å., artikel 30, 2). Det får under inga omständigheter ske någon form av diskriminering eller situationer där klienten upplever sig förnedrad, förödmjukad eller rädd. Det är viktigt att den professionella aktivt arbetar för detta (Diskrimineringslag 1325/2014, §8, §10, §13, §14).

2.3 Vad är utbrändhet?

Schaufeli et al. (2009) beskriver utbrändhet med metaforen ”*the extinguishing of a candle*”, ljuset kan inte fortsätta brinna utan tillräckliga resurser. Då en individ är utbränd förlorar hen med tiden resurser att bidra eller påverka. Deras eld slocknar och om de fortsätter i samma takt märks en signifikant reducering i deras prestationer (Schafeli et al., 2009).

En utbränd individ kan vara fysiskt, mentalt, och/eller emotionellt utmattad (Schafeli et al., 2009; Arslan et al. 2023; Währborg 2006, 168). Utbrändhet uppstår då individen utsätts för intensiv stress under en långvarig tidsperiod. Utbrändhet kan ske både på

personligt och professionellt fält, som till exempel distansering och utmattning från utbildning eller arbete (Groggel, et al. 2022; Arslan et al. 2023; Währborg 2006, 186; Schafeli et al., 2009). Ytterligare har det en negativ inverkan på individens fysiska och psykiska välbefinnande (Arslan et al., 2023; Währborg, 2006, 168). Individer som är utbrända är i kris med sig själva och deras upplevelse av situationer tenderar att vara mer pessimistisk (Schafeli et al., 2009).

Utbrändhet kan leda till depersonalisering och negativ självbild (Santos & Alves, 2023; Kruse & Edge, 2023). Svårigheter att uttrycka empati kan uppstå i koppling till detta (Kruse & Edge, 2023). Det är en process i vilken energi omvandlas till utmattning, deltagande omvandlas till cynism och effektivitet transformeras till passivitet (citerad i Schafeli et al., 2009; Groggel et al., 2022). Kroniska stressmoment i en individs vardag eller ackumulerad stress kan utvecklas till utbrändhet. (Arslan et al, 2023). Utbrändhet kan bero på överbelastning, bristande resurser, upprepning, bristande stödnätverk samt om individen utsätts för stressiga situationer under en längre tidsperiod (Groggel et al., 2022). Hög belastning i arbete, social isolation, dålig kvalitet av arbete eller en miljö med hög stressnivå är ledande stressorer till utbrändhet (Yildirim & Ashraf, 2023).

2.2 Aktuella orsaker för ungas utbrändhet i dagens samhälle

Kunskapen om utbrändhet har igenom tiderna utvidgats och utvecklats. I början var fokus främst på arbetsmarknaden medan det idag klassas som ett mera vidsträckt fenomen. Utbrändhet kan förekomma på grund av en mängd olika orsaker. Grunddragen för utbrändhet har dock förblivit detsamma (Schafeli et al., 2009). Internationella studier har visat att individer i tidig vuxenålder (18–25) löper största risken för att bli utbrända (Arslan et al, 2023). Schafeli et al. (2009) kunde fastställa att det finns olika definitioner för utbrändhet och att det i vissa fall är ekvivalent till utmattning (Schafeli et al., 2009).

Enligt den internationella klassificeringen för sjukdomar (ICD-10) är kraven för att en individ ska diagnostiseras med utbrändhet, att hen upplever kontinuerlig trötthet eller utmattning efter minimal psykisk ansträngning. Individen ska uppvisa åtminstone två utav sju ångestsymtom, exempelvis irritation och konstant oro. Slutligen ska individen inte uppvisa symtom på annan psykisk störning som till exempel ångeststörning (Schafeli et

al., 2009). ICD-10 diagnosen används i Finland sedan 1999 (Institutet för hälsa och välfärd, 2011). Denna diagnos ges dock endast till individer som upplever utbrändhet i koppling till arbete. Då den introducerades i Sverige blev den snabbt en av de fem vanligaste diagnoserna (Schafeli et al., 2009).

Orsaker som kan leda till utbrändhet bland unga idag är till exempel skoltrötthet, sociala medier och Covid-19 pandemin. Covid-19 pandemin påverkade ungas välbefinnande negativt och effekterna har fortfarande inte avtagit (Von Kügelgen, 2023). Den korrelerade med utbrändhet (Mion et al., 2021). Sociala mediers och det konstanta nyhetsflödet ökar risken för utbrändhet (Groggel et al., 2022; Santos & Alves, 2023). Utmattning bland unga och skoltrötthet har ökat, 2004 beräknades var tionde högstadie- eller gymnasieelev lida av det. Omkring två procent av dessa uppgavs ha allvarlig skoltrötthet (Nilsson2004).

Sociala mediers och det konstanta nyhetsflödet leder till att individen i högre grad utsätts för eget och andras trauma. Utbrändhet i relation till sociala medier leder ofta till avståndstagande från sociala medier (Groggel et al., 2022; Santos & Alves, 2023). Utmattning i koppling till sociala medier medför tilltagande stress, kommunikationssvårigheter utanför nätverk samt svårigheter att upprätthålla sociala kontakter (Santos & Alves, 2023). Lapoe et al. (2017) menar att sociala medier har blivit en del av individers vardag och kan inte mera ses som en separat enhet.

Individen kan exponeras för svårt traumatiska händelser genom sitt mediaflöde vilket ökar sannolikheten för utbrändhet. Begreppet ”*doom-scrolling*” används för att beskriva utbrändhet i samband med individer som genom sociala medier tar del av negativa händelser i världen genom sociala medier. Exempel på dessa är Covid-19 pandemin, black lives matter och #MeToo. Detta innebär att individen exponeras för svårt traumatiska händelser genom sitt mediaflöde, vilket ökar sannolikheten för utbrändhet. Om individen verkligen blir utbränd, påverkas av en myriad av andra variabler, till dessa hör sociala stödnätverk, normer, värderingar och regler inom organisationer eller institutioner samt individens personlighetsdrag (Groggel et al., 2022). Frey (2017) verifierar att traumatiska händelser på sociala medier har en negativ påverkan på individers mentala hälsa (Frey, 2017). Det konstanta nyhetsflödet tillsammans med sociala problem och globala tragedier kan ytterligare leda till empatitrötthet och ångest (Kenan, 2022). Groggel et al. (2022)

fastställde i deras studie att mer empatiska individer och individer med hög kognitivförmåga har större risk för att bli utbrända.

De Mesa och Jacinto (2022) nämner att problem som "*Infoxication*" och "*infosaturation*" medför svårigheter att hantera det konstanta och omfattande medianyhetsflödet. En stor del av media är riktad och konstruerad att förstärka individens tidigare åsikter och känslor. Alla individer som använder sociala medier får en unik struktur och beroende på denna struktur skapas individens möjligheter för socialt kapital. Individer kan därmed ha helt olika uppfattningar av sociala medier (De Mesa & Jacinto, 2022). Socialt kapital innefattar individens sociala kontakter och möjligheter till att skapa sociala kontakter eller grupptillhörighet (De Mesa & Jacinto, 2022; Engdahl & Larsson, 2020). Missinformation har blivit ett expanderande problem inom media. Krittiskt tänkande angående informationsflödet är därmed av vikt för att främja välbefinnande, beslutstagande och empowerment (Jiang, 2022).

LaPoe et al. (2017) tar upp aspekten av osynlig media på internet, detta innebär delar av median med forskningsbrist. Det är en viktigt att beakta, hur media kan påverka en individs liv omedvetet (LaPoe et al., 2017). Santos och Alves (2023) kom i sin studie fram till att beroende av internet korrelerade med utbrändhet i koppling till sociala medier. Desto mer en individ är beroende av internet desto mer utmattades hen på grund av detta (Santos & Alves, 2023). Det är viktigt att ta pauser från sociala medier för att upprätthålla sin psykiska hälsa (Lindholm, 2022).

Pandemin bidrog till ökad stress, rädsla och nedsatt välbefinnande bland individer. Rädsla kopplat till Covid-19 har visat sig bryta ner en individs resiliens förmåga (Yildirim & Ashraf, 2023). Åtgärderna i koppling till pandemin som till exempel självkarantän, lockdown och social distansering reducerade individer tillgång till sociala stödnätverk vilket reducerade individer chanser att återhämta sig (Yildirim & Ashraf, 2023).

Pandemin medförde osäkerhet och det var svårt för individer att planera samt ha kontroll över situationer, vilket medförde reducerad resiliens. Individer med låg resiliens och bristande positiva emotioner hade större risk att uppleva rädsla i koppling till pandemin . Den oförutsägbara miljön ökade risken för utbrändhet (Yildirim & Ashraf, 2023). Samela-Aro

et al. (2021) kom fram till att ensamhet ökade under pandemin samt att det bidrog till sömnsvårigheter och försämrat välbefinnande. Individer utan coping-mekanismer var mer utsatta för att utveckla försämrade matvanor (Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2023).

Ångest, restriktioner och den sociala distanseringen ökade ytterligare risken för somatiska besvär, stress och risk för depression (Yildirim & Ashraf, 2023; Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2023). Dessa rädslor utvecklas strukturellt under en längre tidsperiod med reducerad tillgång till socialt stöd. Den senaste forskningen om Covid-19 pandemin har fastställt ett samband mellan ångest och ökad utbrändhet. Resiliens är en skyddsfaktor som minimerar individens risk att bli utbränd. Hög resiliens bidrar till mer problemfokuserade strategier, vilket innebär mindre belastning av negativa emotioner och tankar. Ytterligare bidrar resiliens till ökad livstillfredsställelse (Yildirim & Ashraf, 2023).

Sutin et al. (2022) kunde konstatera att den ökade neuroticismen som uppkom i samband med pandemin, återvände till normal hjärnverksamhet efter pandemin bland vuxna. Ungas neuroticism återgick inte till normal, utan förändringarna i neuroticism dimensionen förblev förhöjda även efter pandemin och reducerades inte signifikant (Sutin et al., 2022).

Slutligen har skoltrötthet visat sig vara speciellt vanligt bland flickor samtidigt som flickorna presterade bättre i skolan (Nilsson, 2004; Peltonen, 2022; Read et al., 2022). I en enkät från skolhälsovården 2017 om hälsa uppgav omkring 13 procent av första och andra års gymnasieelever ha skoltrötthet (Kosola & Takala, 2018). Detta mönster angående skoltrötthet bland flickor har ökat och accelererat sedan 2015 (Peltonen, 2022). Utbrändhet i koppling till skola har signifikant negativ påverkan på elevers akademiska utveckling och välbefinnande (Hoferichter et al., 2023). Många unga upplever högre prestationskrav samt brist på möjligheter i dagens samhälle (Von Kügelgen, 2023).

Skoltrötthet har visat sig korrelera med föräldrarnas utbildningsnivå, detta framför allt bland pojkar. Grunden till korrelationen är att föräldrar med högre utbildningsnivå lättare kan hjälpa barnen i deras studier. En annan faktor som har visat sig ha ett samband med skoltrötthet är geografiskt läge, det vill säga landsbygd eller stad. Stressnivån bland unga

flickor i städer har visat sig vara högre eftersom konkurrensen är större. Konkurrensen ökade ytterligare i och med en ny reform angående studieplatser bland unga i gymnasieålder vilket ökade stressnivån och skoltröttheten (Peltonen, 2022). Nedskärningar i skolans budget från och med 2013 bidrog till ökad skoltrötthet (Read et al., 2022).

Utmattnings i koppling till skola tar uttryck i reducerad motivation till skolarbete. Individer kan uppleva frustration och att de inte uppnår det de vill, vilket leder till utmattnings, kronisk stress samt symptom på utbrändhet. Detta speglas ofta som ointresse på utsidan och kan leda till avhopp från skolan (Kruse & Edge, 2023; Hoferichter et al., 2023). Sociala kontakter, stöd, tillit och en känsla av gemenskap är skyddsfaktorer som främjar individernas psykiska hälsa och resiliens (Hoferichter et al., 2023). Skoltrötthet har dessutom visat sig intensifiera eventuella depressionssymptom. Skoltrötthet liksom andra typer av utbrändhet leder till sömnsrubbningar, ångest och stress. (Gündogan & Seçer, 2022).

2.4 Personlighetens inverkan på en individs risk för att bli utbränd

Swindler och Zimmerman (2010) refererade i (Arslan et al., 2023) tar upp att personlighet påverkar hur individer upplever och agerar i stressfulla situationer. En del individer tolkar situationer mer negativt jämfört med andra. Dessa mer pessimistiska personlighetsdrag medför en ökad risk för att individen blir utbränd (Arslan et al. 2023).

Enligt Arslan et al. (2023) är Big Five-teorin är den mest använda personlighetsteorin, enligt denna kan personlighet fastställas genom fem olika personlighetsdimensioner. De fem dimensionerna är: öppenhet, samvetsgrannhet, extraversion, tillmötesgående och neuroticism. Inom dessa dimensioner undersöks individens grad av till exempel öppenhet (Arslan et al., 2023).

Extraversions dimensionen undersöker socialt engagemang, det vill säga hur utåtriktad en individ är. En del individer behöver mer tid för sig själva, medan andra föredrar att spendera sin tid med andra. Det är viktigt att bemärka att introversion som är extraversionens motsvarighet inte innebär att individen är antisocial. Mer extroverta individer kan se sociala interaktioner som energigivande, medan mer introverta individer kan uppleva det

som energitagande, vilket leder till att hen behöver mer tid för sig själv för att regenerera ny energi (Arslan et al., 2023; Burak & Atabek, 2023).

Tillmötesgående dimensionen innebär individens tendens till altruism, samarbetsvilja samt empati. Tillmötesgående individer är pålitliga, organiserade, empatiska och samarbetsvilliga, de påvisar prosocialt beteende. Individer på andra sidan av denna dimension är mer självupptagna, oorganiserade, tävlingsinriktade samt påvisar mer antisocialt beteende. Dimensionen neuroticism undersöker emotionell stabilitet. En individ med hög neuroticism har tendens att vara mer impulsiv, orolig och uppleva ångest samt frustration i koppling till situationer. Detta kan leda till depression, ångest och fientligt beteende (Arslan et al., 2023; Burak & Atabek, 2023).

Öppenhets dimensionen analyserar individens kreativitet, fantasi, nyfikenhet, originalitet samt individens förmåga att tänka utanför boxen. Individer med låg öppenhet tenderar att använda traditionella idéer, det vill säga göra saker som de alltid gjort. Dimensionen samvetsgrannhet behandlar hur motiverad, målinriktad individen är samt i vilken grad hen kan reglera sig själv. Denna dimension har visat sig ha en stark länk till akademisk framgång (Arslan et al., 2023; Burak & Atabek, 2023).

Individer med hög neuroticism är därmed mer utsatta för negativa stimuli och upplever lätt mer stress i deras omgivning, vilket ökar risken för utbrändhet. Hög extraversion har i stället visat sig bidra till mer positiva emotioner och optimism vilket leder till att de upplever sin omgivning mer positivt. Risken för utmattning reduceras därmed. Hög grad av öppenhet och samvetsgrannhet har på liknande sätt visat sig minska risken för utbrändhet. Detta eftersom de bidrar till kreativitet och stark själv disciplin. Låg öppenhet och samvetsgrannhet ökar risken för utbrändhet. Hög tillmötesgående dimension bidrar till en mer positiv attityd till arbete eller studier, detta på grund av en förståelse för de negativa aspekterna och en reducerad risk för distansering från arbete/studier (Arslan et al., 2023).

En mängd olika studier har visat att neuroticism och extraversion har störst påverkan på individens glädje (Arslan et al., 2023). Lyubomirsky et al. (2005 refererad i Arslan et al., 2023) kom ytterligare fram till att personlighet står för 50% av upplevd glädje. Tillmötesgående och öppenhets dimensionen hade minst korrelation med upplevd glädje. En

individens personlighet är inte statisk utan förändras och utvecklas genom olika livserfarenheter eller övergångar som till exempel puberteten. En viktig faktor inom denna övergångsfas är personlighetsutvecklingen i koppling till mognad. Hens förmåga att anpassa sig till och utöva de nya utmaningarna som kommer i och med åldrandet. Detta minskar risken för utbrändhet samt ökar upplevd glädje (Arslan et al., 2023). Extraversion kan fungera som en skyddsfaktor mot problematisk användning av sociala medier. Extroverta individer är ofta optimistiska, mer aktiva och omtänksamma vilket främjar välbefinnande (Santos & Alves, 2023).

Arslan et al. (2023) undersökte åldersgruppen 14–23 och kom i sin studie fram till att dimensionerna extraversion och emotionell stabilitet minskade i och med att individen blev äldre. Om denna reduktion var låg korrelerade den inte med utbrändhet. En ökning i öppenhets dimensionen reducerade risken för utbrändhet. Därigenom kunde de konstatera att stegring inom dimensionerna extraversion, emotionell stabilitet och öppenhet korrelerade med reducerade symptom för utbrändhet samt minskade ogynnsamma coping mekanismer som distansering. Glädje fungerar som skyddande faktor mot utbrändhet. Negativ tillmötesgående och öppenhets dimension innebar ökad risk för distansering från arbete/studier men korrelerade inte med utmattning. Personlighetsaspekten i koppling till utbrändhet skapar en bredare förståelse till individers hantering av utmaningar på olika sätt (Arslan et al., 2023).

De kom fram till att individer som var utbrända fortsatte sitt arbete/studier oavsett upplevd trötthet samt svårigheter för att uppnå deras mål. Detta på kostnader av deras psykiska och fysiska resurser. Öppenhet och tillmötesgående dimension hjälpte därmed individerna att uppnå deras mål samtidigt som det dränerade deras psykiska och fysiska resurser (Arslan et al. 2023).

Personligheten utvecklas 40% genom föräldrar och 60% genom omgivningen (Vuskasovic & Bratko, 2015 refererad i Arslan et al. 2023). Andersson (2013, 75) tar ytterligare upp att situationer och personlighet har visat sig signifikant kollidera med variation i individers beteende. Det är dock viktigt att notera att samspelet mellan individ och miljö spelar en betydande roll, bortsett från personlighet (Andersson, 2013, 75). Idag har endast

20 procent av gymnasieelever utvecklat en säker identitet och denna osäkerhet kan vara fram till 30-årsåldern (Von Kügelgen, 2023).

2.5 Förebyggande av utbrändhet

Utmattningssymtom i koppling till utbrändhet kan förebyggas genom att skapa balans i individens vardag. Det är viktigt att begränsa belastningen och skapa tid för återhämtning. Socialt stöd är en annan väsentlig faktor, exempelvis samarbete, uppgifter behöver inte utföras själv. Individen kan ytterligare belöna sig själv, belöningar kan ta olika form. Alla är olika känsliga för stress samt har individuella förmågor att hantera stress. Därmed skapas behovet för individuella anpassningar angående stöd insatser (Åsberg et al., 2007, 231). Många av de symtom som uppkommer i koppling till utbrändhet kan motarbetas med fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet har visat sig förbättra kognitiva funktioner, sömnsvårigheter samt nedstämdhet (Wahlborg, 2006, 263–264).

Eriksen & Ursin (2007, 54) tar upp prosessen att bemästra stress och därigenom återhämta sig från utbrändhet. Stress bemästring strävar efter att omdirigera tankemönster från negativa känslor och vanor till mer positiva. Exempelvis att omdirigera tankar av hopplöshet till att fundera på existerande möjligheter. Det är viktigt att visa empati till sig själv samt att ta hand om sig själv (Eriksen & Ursin, 2007, 54). Coping metoder kan vara reflektion kring orsakerna bakom utbrändheten, social kontakt samt att vara aktiv. Det är av vikt att ta pauser, skapa planer och strukturer samt att ha hobbyer. Realistiska förväntningar, flexibilitet samt att undvika dåliga vanor främjar välbefinnande. Ytterligare hjälper lugn, upprätthållande av en sund kost och sömn. Slutligen är det viktigt att upprätthålla hopp samt att fokusera på positiva tankemönster (Gündogan & Seçer, 2022).

Schafeli et al. (2009) och Arslan et al. (2023) tar upp vikten av positiv psykologi i koppling till utbrändhet. Fokus inom den positiva psykologin ligger på att utveckla positiva förmågor i stället för att fokusera på de negativa delarna i livet (Schafeli et al., 2009; Arslan et al., 2023).

3 Syfte och frågeställning

Syftet var att utöka professionellas kunskap om utmattningsproblematik bland unga samt vilken typ av stöd som kan ges digitalt. Den valda frågeställningen för att besvara syftet är:

- Hur kan professionella stödja unga i åldern 12-29 med utmattningsproblematik inom digitala forum?

Det hade inom Sekasin chattforum från Mieli framkommit att utmattning bland unga är ett aktuellt tema. Sekasin chatten är ett chattforum för unga, dit de kan vända sig då de behöver diskutera svåra och tunga teman. Målet är att främja välbefinnande och skapa hopp bland unga. Målgruppen är 12-29 åringar och chatten är öppen mån-fre klockan 9-24 på finska och klockan 15-19 på svenska. Den är öppen 15-24 på veckosluten (Mieli, u.å.). På grund av denna oroväckande trend av utmattning bland unga, var målet med denna verksamhetsinriktade studie att skapa en handbok för professionella för att utöka deras kunskap inom området. Handboken innehöll kännetecknen för utmattningsproblematik bland unga, orsakerna bakom detta samt hur professionella under bristande tid kan stöda via chatforum.

4 Teoretisk referensram

I bakgrunden och tidigare forskning framkom att speciellt positiv psykologi har visat sig förebygga och motarbeta utbrändhet. Dessutom framkom att olika tankemönster kan påverka individers välbefinnande och risk för utmattning, varav vi har valt att ta med mentaliseringsteorin. Utöver positiv psykologi och mentaliseringsteorin behandlas i detta kapitel handledning i digitala forum, socialpedagogiskt arbetssätt och kompetens inom det E-sociala arbetet. Dessa teorier ligger även som grund för vår handbok.

4.1 Handledning i digitala forum

Digitala miljöer innebär mångfald och diversitet, det är därmed av vikt att den professionella är kompetent och empatisk. Hen ska reflektera kring och skapa en miljö där alla upplever sig välkomna (De Mesa & Jacinto, 2022). De Mesa & Jacinto kunde konstatera

att hög digital kompetens korrelerade med hög mångkulturell tolerans och acceptans. Ytterligare kom de fram till att individer i en mer utsatt position hade svårigheter att skilja sann och falsk information. Speciellt i dessa fall är det viktigt att den professionella har en digital kompetens. Digitala verktyg ger den professionella möjligheten att identifiera och hjälpa individen. Detta gör det möjligt för den professionella att integrera klienten både online och offline. Hänsyn ska tas till sårbarhet och stödjande av individen. Detta ses som den professionellas moraliska plikt (De Mesa & Jacinto, 2022).

Den professionella bör beakta att relationsuppbyggnaden tar annat uttryck inom digitala miljöer, då kroppsspråk och miljöfaktorer bortfaller. Det kan vara svårt som professionell att veta hur klienten mår, när hen inte kan se klienten. I och med den förändrade relationsuppbyggnaden blir det viktigt att se till att det inte sker någon digital exkludering och att det finns en god tillgänglighet inom yrkesverksamheten. Bristen på visuell information medför problem som att den professionella tolkar fel och således gör fel bedömningar, vilket försvårar arbetet (Florentino et al., 2022). Missformuleringar kan leda till att kommunikation upplevs aggressivt, samtidigt kan kommunikationen i digitala miljöer leda till att klienten vågar mera på grund av anonymitet (Wängqvist et al., 2021, 176–177). Digitala möten kan bidra till en mer jämställd miljö mellan professionell och klient. En ny strategi som utvecklats för att skapa en mer personlig kontakt, är att den professionella beskriver sig själv till klienten. Den professionella ska visa att hen är aktivt deltagande i digitala möten, så att klienten upplever sig hörd oberoende detta bortfall. Exempelvis då en klient tar upp känslor, är det betydande att den professionella ger en unik och empatisk respons (Florentino et al., 2022).

En bra digital miljö byggs upp genom växelverkan mellan sociala metoder, relationer och erfarenheter. Henri Lefeveres (1991) teori om rum tar upp att de påverkas av fysiska, psykiska och sociala faktorer samt hur dessa växelverkar med varandra. Det är viktigt att reflektera kring hur något uppfattas, förstås samt hur det växelverkar med klienten (Lefeveres, 1991 refererad i Florentino et al., 2022). Fysiskt rum syftar till hur vi upplever och använder ett utrymme. Psykiskt rum innefattar det vi vet, attityder och uppfattningar medan socialt rum innebär erfarenheter och vilka sorters sociala relationer som skapas (Florentino et al., 2022). Enligt Florentino et al. (2022) kan den rumsliga praktiken också delas in i tre delar. Den första är det uppfattade rummet, vilket innefattar specifika platser

och rutiner. Det Konceptualiserat rummet handlar om lärande, mening, strategier, tolkning och makt medan det levda rummet behandlar de sociala relationerna, lojalitet och beroende (Florentino et al., 2022).

Det är viktigt att låta klienten vara delaktig i de beslut som tas, aktiviteter, information och stödtjänster. Ömsesidig respekt mellan den professionella och klienten är betydande för samarbetsprocessen och att arbetet ska fungera. Användarkunskap är grundstenen till att fatta effektiva beslut. Den professionella kan genom denna förståelse ta fram klientens svårigheter och hitta lösningar till dessa. Kritik som framhävts inom det E-sociala arbetet är maktmissbruk, det är av väsentlig vikt att hålla klienten informerad och att användarupplevelsen inte får underskattas (Knutsson & Schön, 2020). Olika situationer kräver olika stöd. Viktigt att ta reda på stödbehovet så tidigt som möjligt. Det är bra att låta klienten vara delaktig i utvecklingen av digitala tjänster (Scaramuzzino & Hjärpe, 2021, 32).

Positiva aspekter med E-socialt arbete (Scaramuzzino & Hjärpe, 2021, 27–32, 41):

- Ökad flexibilitet- mer anpassningsmöjligheter
- Klienten får själv bestämma miljö vilket kan bidra till trygghet
- Lågtröskel med undantag om klienten saknar digitala verktyg
- En del klienter föredrar digitalt stöd
- Kan stärka klientrelationen
- Fler möjligheter att nå ut
- Utlärning av stresshantering och motståndskraft online har visats sig ha signifikanta förbättringar, även i empati och resiliens

Negativa aspekter inom E-socialt arbete:

(Scaramuzzino & Hjärpe, 2021, 22, 31–32):

- Ökat förekomst av hot, kränkningar och hat
- Gränsdragning mellan fritid och arbete försvåras i och med digitaliseringen
- Relationen mellan klient och professionell kan bli för nära
- Ibland delar klienter mer information än de önskat
- Digitala klyftor kan uppstå

(Svensson & Larsson, 2017, 21):

- Otydliga gränser för mötet
- Etiska gråzoner angående konfidentialitet och ansvarsfrågor

Reamer (2013,15 refererad i Svensson & Larsson, 2017,22) betonar vikten av den professionellas medvetenhet om etiska gråzoner, vetskapen gör att den professionella kan hantera situationer mer etiskt korrekt. Det krävs kritiska bedömningar och överväganden (Reamer, 2013,15 refererad i Svensson & Larsson, 2017,22).

Frey (2017) betonar vikten av att professionella beaktar sociala mediers påverkan på individer. Han tar upp att många professionella glömmer bort att ta sociala medier som kontext av ungas miljö och omgivning i beaktande. Det är viktigt att förstå vad som pågår på sociala medier och hur det kan påverka individers liv utanför sociala medier. Ytterligare är det av tonvikt att professionella vet hur de olika sociala medierna och hur dess sekretessinställningar fungerar (Frey, 2017).

En strategi som Frey (2017) använde sig av, var att analysera inlägg på sociala medier tillsammans i grupp med deltagarna. Detta skapade en bättre förståelse kring situationen och gav utrymme för reflektion kring olika synsätt. Det finns ofta olika tolkningar och sätt att se på situationer. Han tog ytterligare upp vikten av att professionella delade med sig av sin kunskap om sociala medier till varandra och reflekterade över dessa tillsammans (Frey, 2017).

En annan positiv aspekt av digital kommunikation är att användarna har mera kontroll över vad det säger. Det har visat sig att ungdomar upplever detta tryggande samt att det ökar upplevd känsla av frihet. Det har visat sig speciellt hjälpsamt för individer som är blyga eller har funktionsvariationer (Wängqvist et al., 2021, 178-179).

4.2 Mentaliseringsteori för att främja välbefinnande

Huvudaspekten inom mentaliseringsteorin är att bli medveten och få bättre självkänedom. Alla individer är unika, har egna erfarenheter, intressen och kunskaper som skapar ett individuellt sätt att uppfatta världen. Mentalisering möjliggör en bättre förståelse av sig själv samtidigt som det skapar en förståelse för hur andra individer tänker och agerar.

Denna förståelse skapas genom att individen släpper eget perspektiv och fritt analyserar sig själv och andra. Objektiviteten gör det möjligt för individen att sätta sig in i andra individers förståelse av en situation (Wallroth, 2011,11–14, 19–20; Lüdemann et al., 2021). Individer kan ha varit med om liknande situationer men upplevelserna varierar likväl. Empati blir därmed en väsentlig del av mentaliseringen (Wallroth, 2011,11–14, 19–20).

En mentaliseringsteori angående upplevelse av känslor är ToM (Theory of mind) den delas in i två kategorier, TT (Theory Theory) och ST (Simulation theory). Enligt TT skapar individer en förståelse av andra genom att attribuera dem olika intentioner, hopp och önsknings. ST i motsats anser att denna förståelse skapas genom att individen försöker försätta sig in i den andra individens situation och genom denna "*simulation*" förstå den andra individens känslor. Oberoende vilken av dessa som används hjälper de individen att skapa en helhet och förståelse av vad den andra individen går igenom. Grundstenen som gör detta möjligt är individens egen tankeprocess och reflektion (Køster, 2017; Obegi & Berant, 2009, 75).

Denna utökade förståelse av känslor och tankar skapar mer kontroll över känslorna samt i vilken grad de styr individens handlingar. Erfarenheter hjälper skapa en bättre förståelse av situationer samt förbereda individen för kommande händelser. Mentalisering kan vara både medveten och undermedveten, det vill säga att individen antingen är hen medveten om orsakerna till sitt beteende eller agerar automatiskt eller undermedvetet. En bra mentaliseringsförmåga möjliggör känsloreglering (Wallroth, 2011, 22–23, 27–29, 73; Davidson & Fosergrau, 2015). Det är av vikt att reflektera kring de känslor som är sammanlänkade med tankarna. Känslor skapar mål och värde i situationer samt möjliggör utsällning av icke relevanta intryck (Wallroth, 2011,11–14, 19–20).

En känsla har tre olika beståndsdelar, tanke, det vill säga hur hen känner sig, en somatisk upplevelse i koppling till känslan samt en handlingsimpuls. Hur individen väljer att agera på känslan (Wallroth, 2011, 118). Ett exempel på en mentalisering övning som Wallroth (2011, 125) lägger fram är en mentaliseringdagbok. Det innebär att individen reflekterar kring sin dag genom sin mentaliseringsförmåga. Olika aspekter som kan underlätta denna process är att ha en insatt tid för detta (Wallroth, 2011, 125).

Mentalisering reducerar sannolikheten för fördomar och pessimism. En bra mentaliseringsförmåga fungerar som skyddsfaktor mot psykisk ohälsa och trauma. Det kan förebygga depression och andra negativa konsekvenser. Om ingen mentaltaliering sker eller det blir för svårt att mentalisera kring situationen är responsen ofta att undvika, vilket leder till mardrömmar och minnesbilder av händelsen. Många psykiska sjukdomar medför nedsatt mentaliseringsförmåga (Wallroth, 2011, 80–83).

Wallroth (2011, 105–106) tar ytterligare upp att de flesta individer är bra på att lura sig själva, då det kommer till mentalisering kring sig själv. Detta innebär att individer ofta skapar ursäkter för att undvika utmanande situationer. Om det sker ibland är det inte av större vikt. Upprepning påverkar den mentala hälsan och mentaliseringsförmåga negativt eftersom individens eget ansvar bortfaller. Ytterligare kan dessa upprepningar medföra upplevd meningslöshet och tomhet. Mentaliseringsförmåga möjliggör att individen kan se olika valmöjligheter, hen behöver inte göra val som gör hen olycklig. Det är viktigt att inte lägga ner resurser på saker individen inte kan förändra samtidigt som det är viktigt att veta sina egna gränser (Wallroth, 2011, 105–109).

Ordval påverkar mentaliseringsförmåga, det är viktigt att vara tydlig och ta ansvar till det hen säger. Åsikter ska vara subjektiva och inte objektiva då hen pratar om sig själv. Om individen märker att hen håller på att förlora sin mentalisering eller den avtar kan hen ta en paus, trycka på ”pausknappen”. Indikatorer för nedsatt mentalisering är otydligt språk eller om individen upplever att hen vet allt bäst. Det är betydande att dra en distinktion mellan mentalisering och ältande eller oro. Oro och ältande är kontraproduktivt eftersom det är ett fast tankesätt och synsätt. Mentalisering ska möjliggöra att individen behåller känsla av egenvärde (Wallroth, 2011, 110–116).

4.3 Positiv psykologi: En mer positiv syn

Fokus i positiv psykologi är att undersöka vilka faktorer främjar individens välbefinnande. Centrala aspekter är välbefinnande, individuella styrkor, lycka, visdom, kreativitet och fantasi (Boniwell & Tunariu, 2019, 2–3). En risk som finns inom positiv psykologi är att främja ideal av egocentriskhet (Boniwell & Tunariu, 2019, 2–3; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 284). Positiv psykologi kan delas in i tre kategorier. Den första

behandlar positiva erfarenheter i dåtid, nutid och futurum, den behandlar teman som lycka optimism och välbefinnande. Den andra tar upp de karaktärsdrag som utgör en "god" individ, exempelvis talent, kärlek, mod, kreativitet och visdom. Den tredje behandlar samhället på olika nivåer, teman som altruism och tolerans är av vikt. Positiva emotioner vidgar individens tankesätt, det kan byggas upp under tid och sparas. De fungerar därmed som skyddsfaktorer (Boniwell & Tunariu, 2019, 2–3).

Målet är att lyfta fram individens styrkor, utbildning, arbete, kärlek, förståelse samt hälsa i motsats till individens problem och svagheter. Det ska inte baseras på önsketänkande utan en bättre förståelse av dess komplexitet (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 284). Maslow (1954, 201, refererad i Boniwell & Tunariu, 2019, 9) verifierar att focus ska ligga på individens potential i motsats till deras brister. Det är av vikt att individen förstår sina egna känslor. Diener och Biswas-Diener menar att det är betydande att beakta både det goda och negativa, individer som endast fokuserar på det goda löper risk att få en negativ världsbild. En annan aspekt de nämner är att individer tenderar att tolka situationer mera negativt än vad de egentligen är (Diener & Biswas-Diener 2008, refererad i Boniwell & Tunariu, 2019, 80).

En individs styrka kan delas in i fyra kategorier. **Medvetna styrkor**, innebär de styrkor individen är medveten om och kan använda sig av. **Omedvetna styrkor** är i stället styrkor individen möjligtvis inte kan använda sig av på grund av kontextuella faktorer. I de situationer då individen kan använda sig av dessa skapas ny energi och glädje. **Inlärt beteende** är styrkor en individ bemästrat efter en längre tidsperiod och därmed inte dränerar energi. Slutligen tar **svagheter** upp de situationer där svårigheter finns, som dränerar individens energiförråd. Dessa kan försvåra eller förhindra framgång (Boniwell & Tunariu, 2019, 230).

Individens tankesätt är betydande, ett öppet tankesätt hjälper individen att utveckla strategier för att överkomma motgångar. Ett öppet synsätt fokuserar mindre på att vinna och i stället vilken lärdom som kan dras ur situationen. Motgångar är möjligheter till att utvecklas och inget att vara rädd för. Glädje i samband med att lära sig nya färdigheter, vara mer produktiv samt inskränkta negativa emotioner är kopplade till ett öppet tankesätt (Boniwell & Tunariu, 2019, 176–177; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 284). Positiv

psykologi kan därmed användas i förebyggande arbete mot psykisk ohälsa (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 284). Ett fast tankesätt bidrar i sin tur till att individen, då hen konfronteras med svåra situationer upplever sig hjälplös. Det bidrar till att individen saknar vilja för kunskapsförvärv vilket kan leda till energiförlust, försämrad självbild samt i värsta fall till depression. Ytterligare tillför den asymmetri i motgångar och framgångar, det vill säga att uppmärksamheten främst sätts på motgångarna (Boniwell & Tunariu, 2019, 176–177).

Ryan och Deci (refererad i Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 286) tar i sin teori om självbestämmande upp att alla individer behöver uppleva sig kompetenta, ha en samhörighet samt autonomi. Detta leder till välbefinnande och social utveckling. Individen upplever sig mer motiverad, uppfyller sin fulla potential samt aktivt söker efter nya utmaningar (Ryan och Deci refererad i Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 288–289). Schwartz (refererad i Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 288–289) menar däremot att överflödiga valmöjligheter kan leda till att individen upplever ångest och ånger.

Samhället har blivit mer individualistiskt, detta innebär mer frihet med ett ökat utbud av valmöjligheter. Det leder till att många söker hjälp angående beslutsfattande. En negativ aspekt av individualismen är som tidigare nämnts risk för egocenterism, då den kan skada individens eget välbefinnande och individer i hans omgivnings välbefinnande. Positiv psykologi ska ge individen de rätta verktygen för att skapa ett bra liv för sig själv och andra. Media är ett bra hjälpmedel men kan snabbt leda till fördomar eller simplifierade svar. Tonvikt ligger därmed på den professionellas arbete och förhållningsätt (Diener, 2009, 3).

Det finns sociala normer i samhället som menar att livet borde bli bättre med åldern. Denna norm kan negativt påverka en individ om hen börjar jämföra sig med andra, det fungerar således inte som en motiverande och energigivande faktor utan leder istället till irritation och frustration. Om en individ drar lärdom ur tidigare erfarenheter och arbetar på att förbättra sig själv leder detta till motivation och positiv självbild. Förändring i tankesätt kan därmed bidra till en mer positiv framtid (Busseri & Samani, 2018).

4.4 Ett socialpedagogiskt arbetssätt som grundsten inom det sociala arbetet

Grundstenar för socialpedagogiskt arbete är att arbeta för empowerment, integration i samhället, resursförstärkande, delaktighet och gemenskap. Förhållningsättet ska vara respektfullt och det ska finnas en acceptans för mångfald (International Association of schools of social work, u.å. refererad i Svensson och Larsson, 2017, 38–39; Nivala & Ryyänen, 169–172).

En bra klientrelation byggs upp genom att den professionella skapar en trygghetskänsla hos klienten. Den professionella ska vara tillgänglig, visa medkänsla, ge stöd och visa uppriktig empati till klienten (Sinai-Glazer, 2020, Raatikainen et al., 2017, 116). Personkemi och ömsesidigt förtroende stärker klientrelationen. Den professionella ska kontinuerligt finnas där för klienten, vara sensitiv samt visa medmänsklighet (Sinai-Glazer, 2020). Inom socialpedagogiken används begreppet ”*Haltung*” i koppling till den professionella, hen ska reflektera kring sina egna och klientens attityder och värderingar i klientarbetet. ”*Haltung*” är individuellt och alla har olika synsätt. Det är viktigt att kunna anpassa stöd till klientens behov (Charfe & Gardner, 2019, kapitel 3).

Frerie (refererad i Charfe & Gardner, 2019, kapitel 2) menar att förståelse för en förtyckt individs situation skapas genom direktkontakt med individen. Det är önskvärt att reflektera kring situationer som skett (Frerie refererad i Bolin & Molin, 2018, 13). Maktbalansen bör beaktas, den professionella är inte mer värd än klienten. Den professionella ska hjälpa klienten att bli medveten om sin situation. Detta ger klienten påverkansmöjligheter till förändring. Frerie betonar att den professionella inte ska ge löften hen inte kan hålla (Frerie refererad i Charfe & Gardner, 2019, kapitel 2).

Klienten ska alltid ges respekt oberoende av livssituation. Det är betydande att den professionella signalerar till klienten att hen aktivt lyssnar och bryr sig om klienten. Lösningar ska vara flexibla och generella lösningar bör undvikas. (Cederlund et al., 2020, 74–77). Social pedagogiskt arbete ska möjliggöra ett aktivt aktörskap, vilket ger individen möjlighet att förändra sitt liv (Cederlund et al., 2020, 46; Nivala & Ryyänen, 2019, 95–97). Möjligheter skapas utifrån klientens resurser och förutsättningar, som den

professionella tar vara på. Den professionella vägleder klienten och informerar klienten om de stöd och hjälpmöjligheter hen kan få (Rosengren et al., 2019, 43).

Alla åsikter är viktiga, vilket är en central del av empowerment. De som annars inte vågar uttrycka sig, ska ges möjlighet och verktygen för att få sin röst hörd (Lokhen, 2017, 153). Grundstenarna för denna miljö är empati, obetingad positiv uppskattning samt att den professionella verkligen bryr sig om klienten och är sann till sig själv (Rogers refererad i Tengland, 2005, 161). En förutsättning för empowerment är att den professionella aktivt arbetar för klientens bästa, då beslut fattas inom verksamheten. Klientens självbestämmande rätt ska beaktas vid skapandet av tillförlitlig relation till klienten (Askheim & Starrin, 2017, 212, 216).

Empowerment handlar om att uppmärksamma framgångar, skapa trygga relationer, positiv inställning och glädje som kan spridas till klienten. Den professionella kan använda sig av sammanbindande språk, detta innebär att uppmuntra, berömma, stödja, bekräfta samt aktivt lyssna. Hen ska visa förståelse och uppmärksamhet till klienten samt ställa öppna frågor (Starrin, 2017, 64–73). Öppna frågor innebär att undvika vinklade frågor som kan påverka klientens svar. Exempelvis att fråga *”hur har din dag varit?”* i stället för *”har du haft en bra dag?”*. Följdfrågor är rekommenderade, dessa ska också vara öppna. Den professionella ska undanhålla sig från att ge alternativ till svar i koppling till öppna frågor (Miller & Rollnick, 2018, 87–89).

En annan del av empowerment är att inte låta negativa kommentarer och förnedringar påverka välbefinnandet. Den professionella ska hjälpa individen att känna stolthet kring den hen är (Starrin, 2017, 64–73). Klienten ska uppleva sitt agerande som meningsfullt, ha färdigheterna, kontroll samt resurserna för att klara av situationen. Detta är betydande för stresskontroll (Åkerlind, 2005, 174–175).

Petit och Olson (1994/1999 refererad i Forte & Moula, 2009, 45–46, A.) har skapat en empowerment modell, där den professionella tillsammans med klienten fastställer nuvarande situation. Nästa steg i modellen är att ta fasta på eventuella hinder och resurser för att uppnå klientens mål (Petit och Olson, 1994/1999 refererad i Moula, 2009, 45–46, A.). Förändring av åsikter eller uppfattningar är en process som kan ta lång tid, det krävs

därmed tålamod. Det är svårt att arbeta för en förändring om klienten själv motsätter sig förändringen. Det är därför av betydande vikt att klienten är delaktig i processen samt att klienten och hens åsikter är kärnan i arbetet. Klienten bör själv anse att lösningarna är av vikt (Moula, 2009, 49, A.). Eventuell förändring bör beakta individens prioriteringar, uppfattningar, erfarenheter samt val (Barth & Näsholm, 2006, 9–10, 32). En viktig färdighet för den professionella är tidshantering, detta innebär planeringen och användningen av tiden (Moula, 2009, 97, B.). Den professionella kan därmed meddela klienten om hur mycket tid som finns för förfogande.

Oavsett situationer har alla individer valmöjligheten. Individen kan själv bestämma hur hen agerar i olika situationer. Valmöjligheter finns även i situationer som kan upplevas omöjliga, hen kan välja en positiv attityd samt att göra det bästa av situationen. Noggrannhet och ansvar är en produkt av detta. Den professionella ska hjälpa klienten att dra lärdom ur situationer. Alla individer har en handlingsförmåga, genom att reflektera kring handlingar och lära sig ur situationer underlättas förändringsprocessen (Moula, 2009, 97, C.). Oavsett vilka val en individ har gjort i livet, har hen möjlighet att påverka hens situation. Om en individ har varit med om negativa situationer skapar detta inte hens framtid. Det är viktigt att som professionell sträva bort från deterministiska tankar (Moula, 2009, 119, D.).

Den professionella ska inte överdriva eller underdriva. Hen ska reflektivt tänka kring hur hen formulerar sig i kommunikation med klienten, för att undvika missförstånd som kan sära klientrelationen (Miller & Rollnick, 2018, 33–34, 80–81). Klienter brukar ofta presentera deras önskan först och sedan de problem som blockerar önskan, detta genom att använda ordet **men** (Miller & Rollnick, 2018, 247). Exempelvis ”*Jag skulle vilja spendera mera tid med vänner **MEN** jag är så trött hela tiden*”. Den professionellas mål är att stärka klientens självförtroende och bekräfta hens styrkor. Brainstorming är ett icke kritiskt verktyg för att bolla idéer med klienten med mål att skapa förändring (Miller & Rollnick, 2018, 247–255).

Målet med det socialpedagogiska arbetssättet är därmed att främja klientens resiliens, som har visat sig vara en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa. Resiliens är en individs förmåga att klara av motgångar och förändringar. Det är en dynamisk process och fokuserar

på förmågan att klara av och återhämta sig (Andersson, 2013, 73). Wagnild & Young (1993 refererad i Andersson, 2013, 74) menar att resiliens har fem beståndsdelar; meningsfullhet, uthållighet, ensamhet, sinneslugn och självförtroende. (Andersson, 2013, 73–74).

5 Metodbeskrivning och arbetsprocess

Detta kapitel behandlar vår valda metod av verksamhetsinriktad studie som utmynnat i en handbok samt hur utvecklingen av denna förlöpt.

5.1 Verksamhetsinriktad studie som metod

Den valda metoden för denna studie är produktutveckling inom en verksamhetsinriktad studie. Produkten ska vara väl genomtänkt och informativ. Det finns två olika typer av produktutveckling, antingen utvecklingen av en ny produkt eller vidareutveckling och förbättring av en redan existerande produkt. Inom en verksamhetsinriktad studie presenteras resultaten i slutet av arbetet. Det ska finnas skriftlig redovisning av projektet, med de steg som ledde till den slutliga produkten. Den ska inte endast redovisa för projektet utan ge en holistisk bild av utvecklingen av projektet, branschprofessionalism samt den kunskap som inhämtats (Salonen, 2013, 25). Det finns tre moment av produktutveckling som är väsentliga. Dessa innefattar: att klargöra mål för produkten, hur den ska framställas samt hur den ska tillämpas (Lundequist, 1995, 59–60).

Salonen (2013, 25) tar upp att produkten ska vara lärandeanpassad, vilket innebär att produkten ska ha en inbjudande layout, vara tydlig, lättläst samt ha en konkret text. Informationen som samlats in kan kompletteras med diagram, bilder och annat material som skapar en tydligare bild av data (Salonen, 2013, 25). Den valda produktformen för denna studie är en handbok. En bättre förståelse av temat för studien skapas genom fördjupning i forskningsrelevant litteratur och metodhandledningar. Olika begrepp och ämnen kan ha olika eller liknande innebörd beroende på litteratur, vilket gör tolkningen av dessa betydande (Salonen, 2013, 9).

Kreativitet och att tänka utanför boxen berikar produktutveckling. Styrkor för den kreativa processen är att kunna analysera, konkretisera och tänka originellt. Det är ytterligare

betydande att beakta hur produkten kommer att uppfattas av andra samt att kunna kombinera olika idéer. Det som i sin tur hämmar den kreativa processen är bristande energi, skapande drift och iakttagelseförmåga, bortförklaringar eller negativa känslor. Överdriven självkritik, schablontänkande, blockerad tankeförmåga, ytlighet, bristande nyfikenhet och motivering hämmar ytterligare kreativiteten. Det är viktigt att skapa en fungerande gruppdynamik med positiv arbetsmiljö (Johannesson et al. 2004, 394–397). Det är viktigt att beakta att produkten ska vara funktionell och ändamålsenlig (Casady, 1992).

Det är av vikt att göra en ämnesanalys, denna behandlar referensram och litteratur som förankrar problemområdet. Litteraturen och referensramen ska vara av relevans till syftet och målgruppen. Detta möjliggörs genom att noggrant läsa in sig på området ur vilken en kunskapsbas skapas. Ytterligare ska en formanalys göras i verksamhetsinriktade studier med produktutveckling. Detta innebär projektplanering, utveckling och den konstnärliga processen. I denna beskrivs vilka val som gjorts angående produkten samt vald form av produkt (Silius-Ahonen & Haldin, 2014). I denna studie utvecklades en handbok.

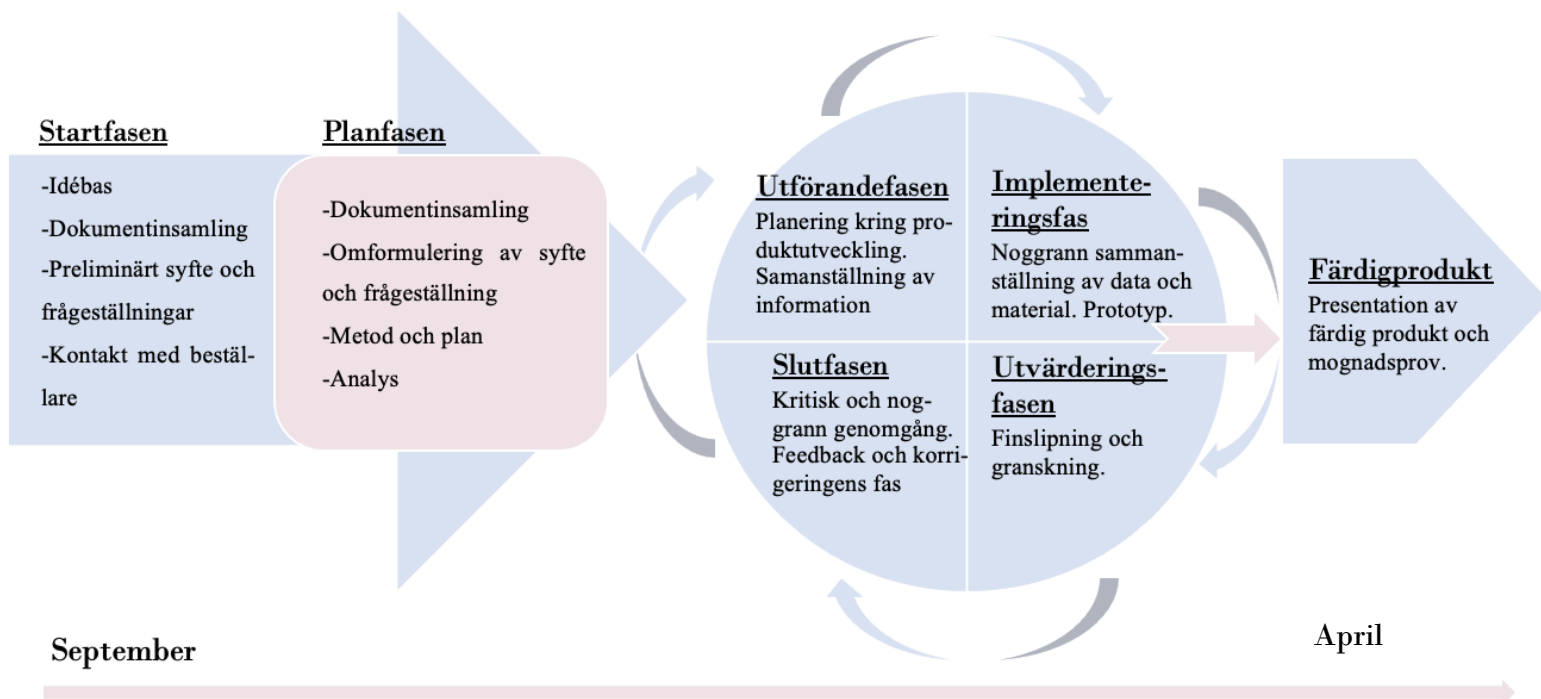
I vår studie har vi använt oss av olika databaser och akademisk litteratur. De använda databaserna är: Sage, SpringerLink, EBSCO, Emerald, PLOS ONE, Google scholar samt manuell sökning. Den akademiska litteraturinsamlingen utfördes på Arcadas bibliotek samt köpt litteratur. I vår ämnesanalys av den dokumentinsamling vi genomfört kunde vi konstatera att e-socialt arbete, mentaliseringsteorin, positiv psykologi och ett socialpedagogiskt arbetssätt utgjorde en bra teoretisk referensram för syftet med handboken. Det var teman som ofta nämnts i koppling till utbrändhet och utmattning. I formanalysen bestämde vi oss för att utveckla en handbok och med hjälp av Canva förverkliga produkten.

5.2 De olika faserna av produktutvecklingen

Salonen (2013, 16) har utarbetat den konstruktiva modellen för produktutveckling och kombinerat det bästa från den linjära- och spiralmodellen. Arbetsprocessen delas in i olika faser, i dessa ingår noggrann planering och strukturering samt att arbetet ska vara forskningsbaserat. Fokus inom den konstruktiva modellen ligger på utvärdering och bearbetning samt vikten av handledning och diskussion inom de olika faserna. Detta ska möjliggöra ett mångsidigt, metodkunnigt arbete samt skapa en bred förståelse för utvecklingen

av projektet och produkten. Denna arbetsprocess genomsyras av socialpedagogisk arbetsmetod, deltagarperspektiv och gemenskap (Salonen, 2013, 16).

Nedan synliggörs de olika faserna i Salonens konstruktiva modell för arbetsprocessen i verksamhetsinriktade studier. I kommande stycken redogörs hur vi följt denna modell samt vårt tillvägagångsätt.



Figur 1 Salonens (2013,20) tabell för verksamhetsinriktat arbete, bearbetat i enlighet med vår arbetsproses

5.2.1 Startfasen

I denna fas skapas riktlinjerna för projektet, idéer tas fram samt arbetsprocessens uppbyggnad. Beställarens önskemål diskuteras och ett gemensamt mål formuleras. Det är viktigt att målen är realistiska och att det görs avgränsningar, för att undvika ett för brett forskningstema samt för att uppnå önskade resultat. Det är betydande att det finns

konsensus kring studiens framgång, engagemang samt mål. Hela projektets gång bör noggrant dokumenteras (Salonen, 2013, 17). Målet med produkten ska specificeras för att kunna påbörja litteraturinsamling. Syftet och frågeställningarna kan dock utvecklas i och med att kunskapsbasen om produkten ökar. Checklistor kan användas som hjälpmedel för att skapa struktur och klarhet i arbetet (Johannesson et al., 2004, 90–91).

Fokus ligger på att skapa ett koncept för produkten samt att välja en metod för att möjliggöra detta. Nyckelorden inom denna fas är **VAD** och **HUR**. Genom att besvara dessa frågor utvecklas produkten. Denna fas handlar främst om att brainstorma idéer, kritiskt tänkande är inte av betydande vikt utan att tänka fritt är förespråkat. Därmed läggs inte onödigt med tid och resurser på idéer som inte används i slutet, eftersom denna fas inte innebär kritiskt tänkande (Johannesson et al., 2004, 88–89).

I startfasen läste vi först in oss i temat och påbörjade idéformuleringar, syfte och frågeställningar. Beställaren Mieli lade fram önskemålet om ett material angående utmattning hos unga för professionella inom deras chatforum Sekasin, eftersom det framkommit att utmattning bland unga ökat.

I samband den precisa beställningen från Mieli utvecklade vi nya preliminära frågeställningar och syfte samt gjorde nödvändiga avgränsningar. Det är även ett tema vi har stort intresse för. Ordning och struktur var viktigt för oss redan från början av studien, vi skapade därför checklistor, tidsplaner samt delmål för vår arbetsprocess. Vi påbörjade därefter vår dokumentinsamling samt vår skrivprocess med inlednings- och bakgrundsstycket av vår text. Dokumentinsamlingen innefattade artiklar på området utbrändhet och utmattning bland unga. Vi specificerade att målet är att utveckla en handbok för professionella som arbetar inom digitala forum, för att stödja unga med utmattningsproblematik.

5.2.2 Planeringsfasen

Målet med denna fas är att utveckla en skriftlig projektplan som tydligt anger beställare, kontext, steg samt mål. Projektplanen ska innehålla precisering av dokumentinsamling, dokumenteringsmetoder samt data och material som används i studien (Salonen, 2013, 17). Trots denna precisa projektplan är arbetsprocessen kontinuerlig och kan utvecklas i samband med att ny information inhämtas och en bredare förståelse på området skapas.

Startfasen och planeringsfasen kan överlappa varandra (Salonen, 2013, 17; Johannesson et al., 2004, 90–91). Det är viktigt att det i texten framgår vem som har ansvar för arbetet (Salonen, 2013, 17). Fasen binder samman preliminär produktidé, utförande och användning av produkt till en produktionsprocess (Lundequist, 1995, 63).

Det är viktigt att tydligt specificera syfte med produkt, vilket reducerar risken för motgångar inom projektets utveckling. De givna kriterierna från beställaren ska genomsyra hela studien, explicit och implicit. Andra viktiga moment av studien är analys och konstruktionsbeslut. Konstruktionsbeslut kan delas in i två delar: krav och önskemål. Krav är ett måste, medan önskemål kan utsällas vid behov eller uppnås endast partiellt (Johannesson et al., 2004, 90–91).

I samband med utvidgandet av vår kunskapsbas kunde vi precisera vår forskning och utveckla en bättre forskningsfråga. Denna är ”*Hur kan professionella stödja unga med utmattningsproblematik inom digitala forum?*”.Handledningstillfällena och given kritik har hjälpt att skapa en klarhet angående struktur och förbättringsmöjligheter. Vi har båda tagit ansvar för vår text och lagt ner respektive tid för att uppnå vårt gemensamma mål. Ett tidigt beslut vi tog var att skriva texten tillsammans för att fastställa studiens kvalitet och undvika oklarheter. Detta gav oss möjligheten att reflektera över texten tillsammans och skapade en bättre förståelse för området. Detta var en tidskrävande process men något som vi anser nödvändigt.

I denna del började vi även skapa en helhet genom bearbetningen igenom de olika styckena. Då vår kunskapsbas och text utvecklades skapades en bättre helhet som främjade förverkligande av produkten. Vi började få en klarare bild över hur den skulle utformas. Tidigare nämns våra utmaningar angående syfte och frågeställning. I detta skede hade vi formulerat ett tydligt syfte och frågeställning, vilket underlättade processen betydligt. Vi specificerade att syftet är att utveckla en handbok som ska utöka professionellas kunskap om utmattning bland unga samt vilken typ av stöd som kan ges digitalt. Vi lade upp olika krav och önskemål för vår handbok.

Våra krav:

- Tema: utmattning.
- Målgruppen: professionella inom chattforum i arbete med unga.

- Fungera som stöd.
- Digitalt material.
- Effektivt och lättläst material.

Våra önskemål:

- Estetiskt och kreativ produkt.

5.2.3 Utförandefasen

Denna fas behandlar utförande av produkten samt tidsramen. I denna framgår hur samarbetet kring organisation och koordination av produktutvecklingen fungerar. Om produktutvecklingen tar längre tid än planerat, bör mer tid investeras i utförandefasen för att påskynda arbetsprocessens gång. Det är av intresse att lägga ner tid kring planering av produkt utförande för att undvika överflödigt arbete (Salonen, 2013, 17). Diskussion, feedback och samarbete är en betydande del för projektets utformning. De konstnärliga momenten av produkten får inte underskattas och de estetiska aspekterna av produkten testas framför andra innan den slutgiltiga produkten framställs. (Lundequist, 1995, 63).

En preliminär produktlayout skapas i detta skede. Konceptidéer för projekt ska finnas i form av text, scheman, skisser eller eventuella fysiska modeller för visuellt förverkligande. Motiveringar för produkten, analyser och lösningar ska framkomma. En strategi för hantering av eventuella problem inom projektet är att dela upp det i delproblem. Detta reducerar risken för att fastna i ett problem. Lösningarna till de avgränsade delproblemen leder till en lösning för det elaborerade problemet (Johannesson et al., 2004, 92–93). Det är viktigt att använda egen kreativitet för att undvika plagiering (Casady, 1992).

Figuren nedan visar vår tidsram för projektet.

2023

- Maj** Forskningsteman presenterades. Val av tema och lärdomsprovs partner görs.
- Juni-
Augusti** Sommarlov: paus
- September** Lärdomsprovsprocessen påbörjas: brainstorming, handledning och idé planering. Presenterade preliminärt syfte och frågeställningar. Beställaren gav nya önskemål, vi omformulerade våra frågeställningar. Påbörjade dokumentinsamling. Gjorde checklistor och planer för kommande arbete. Val av metod: Verksamhetsinriktad studie, handbok.
- October** Arbetsprocessen fortsätter: handledning, omarbetning av preliminär arbetsrubrik, syfte samt frågeställningar, dock fortfarande preliminär. Ny strukturering av text med fokus på inledning, bakgrund och tidigare forskning. Fortsatt dokumentinsamling. Tog fasta på skillnaderna mellan litteraturstudie och verksamhetsinriktad studie.
- November** Klar förståelse av textens uppbyggnad. Nya checklistor samt planer för en mer aktiv framgång i arbetet. Handledning och fördjupning inom bakgrund, referensram samt metodikdel av lärdomsprovet. Renskrev text och fyllde på alla delar så att de var fullständigt klara. Lade fram plan av handbok som handledarna accepterade.
- December** Påbörjade redovisnings- och diskussions delen av lärdomsprovet. Skapade en prototyp för handboken och utvecklade produkten. Planerat att vara klara till december. Vid handlednings tillfället konstaterades att studien och handboken var i behov av bearbetning.

2024

- Januari** Paus från studien för att kunna få ett nytt perspektiv.
- Februari-
Mars** Påbörjade redigeringsarbetet av texten, tillhandahållen tid för detta var dock reducerad på grund av andra tidskrävande uppgifter. Hade kontakt med handledare över mejl för att få feedback på redigeringsarbetet.
- April** Lämna in den reviderade studien och handboken till handledare för slutlig feedback. Texten lämnas in den 05.04.2024 för Thesis forum den 22.04.2024. Färdigt lärdomsprov och produkt.

Figur 2 Tidsram för projektet


Arbetet började i maj då forskningsteman introducerades, därifrån valde vi temat psykisk ohälsa. Processen fortsatte sedan i september 2023 och studien var klar i april 2024. I början av vår studie märkte vi att vår studie framskred i oönskad takt. Vi skapade därför en ny tidsplanering och delmål. Målet var att investera mer tid och effektivera framgången av vår studie, då vi ville bli klara i december. I december märkte vi att vi behövde investera mer tid för att uppnå önskat resultat, varför vår studie var klar först i april. Detta grundade sig i att tiden reducerades då andra tidskrävande uppgifter vid sidan om vår studie tillkom.Handledningstillfällena var givande då vi fick svar på våra frågor och ny inspiration för vårt arbete.

Tiden var en utmanande faktor för vår studie, men vi var flexibla och utvecklade under studiens gång nya tidsplaner och delmål för att klara av de problem som uppstått. Vi undvek att fastna vid problem och hittade nya vägar att uppnå vårt mål.

I tidigare stycke nämns vårt val av Canva som verktyg för förverkligandet av vår handbok. Vi började med att utveckla olika prototyper, därefter bestämde vi oss för en version. I detta skede började vi planera vår handbok och valde att namnge den *”Utmattning bland unga- Hur kan du som professionell hjälpa”*. Vi valde en mindre design av handbok eftersom vi ansåg att det var mera tilltalande och estetiskt.

Vi experimenterade med de olika verktygen för att utveckla en design passande för vår handbok. Denna experimentering ledde till att vi utvecklade vår kompetens att använda verktyget. Vi hittade därigenom ett verktyg på Canva som heter magisk media. Detta verktyg framställer AI bilder utifrån beskrivningar, för att undgå plagiering eller upphovsbrott läste vi noggrant igenom användarvillkoren och upphovsrätten på Canva. Där kunde vi konstatera att materialet får användas i vårt syfte, så länge det anges att bilderna är AI genererade. Vi skapade ytterligare en struktur för handboken:

Handbok



- Titelsida**
- Förord**
- Viktigt att tänka på då du arbetar i chattforum**
- Vad är utbrändhet?**
- Hur känner du igen utmattning hos den unga?**
- Hur kan mentalisering förbättra vårt välbefinnande?**
- Positiv psykologi**
- Empowerment**
- Motiverande samtal**
- Källor**

Figur 3 struktur för handboken

5.2.4 Implementeringsfasen

I denna fas diskuteras hur förverkligandet av produkten har fungerat. Noggranna beskrivningar av data och materialinsamlings processen samt hur dokumentationsprocessen fungerat är väsentliga. Lärandeprocessen ska också beskrivas samt hur arbetet fungerat.Handledning och feedback som getts ska tas upp (Salonen, 2013, 18).

Objektivitet har varit central för oss och något vi varit noga med. I tidigare nämnd fas tas utvärderingens vikt för vår produkt upp. Vi har kontinuerligt bearbetat, kritiskt granskat och utvecklat vår text för att uppnå önskad kvalitet.

Vi har genom hela vårt projekt utvärderat och kritiskt analyserat förverkligandet av vår handbok. Ytterligare har vi kontinuerligt dokumenterat vår process. Kritik som givits under seminarierna är bland annat: vilken information hör till bakgrund & tidigare forskning och vilken hör till referensramen. Vikten av att inledningen skulle vara säljande betonades. Vi tog tacksamt emot kritiken och bearbetade vår studie enligt anvisningar. Det var givande att ta del av andras åsikter, eftersom de lagt märke till saker vi förfelat eller

missförstått. Andra kommentarer vi fått var en avgränsning av vår teoretiska referensram samt att beakta den röda tråden i vår text. Texten bearbetades med hjälp av given feedback.

Ett annat problem vi stötte på var att vi insamlat ett flertal vetenskapliga artiklar i ett dokument. Dessa länkar gick tyvärr inte att tillgå i ett senare skede och gick förlorade. Vi blev därmed tvungna att genomföra en upprepad dokumentinsamling. Utifrån detta lärde vi oss att skriva ner namnen på artiklarna, då vi sparade dem i stället för att förlita oss på länkarna. Det satte oss tillbaka i vår tidsplan, men vi kompenserade med att investera mer tid. Sammanfattningsvis har vår arbetsprocess fungerat bra.

5.2.5 Utvärderingsfasen

Utvärderingsfasen belyser vikten av att utvärdera varje steg av studiens gång. Denna fas är därmed övergripande men även av signifikant betydelse för slutskedet och produktutvecklingen (Salonen, 2013, 18). En produkt ska vara kvalitetssäkrad. Detta innebär att den noga granskats och dokumenterats för att uppnå kvalitetskraven samt den är tillförlitlig (Lundequist, 2013, 57).

Grundläggande för denna fas är att genomföra en analys, vars syfte är att undersöka kvalitet i koppling till krav och önskemål. Analysen undersöker vilka alternativ ger mest värde till den slutgiltiga produkten. I detta analyskedet kan svårigheter uppstå: tolkning är individuellt och kan skilja sig mellan individer. Värde kan ha olika betydelse. En svårighet kan vara att heltäckande information om temat fattas vid beslutfattandet. Utvärderingsfasen underlättas genom de olika faserna i och med att de bristfälliga alternativen exkluderas. I sista utvärdering skedet är det av betydande vikt att kvalitativt jämföra lösningarna med syftet och den ursprungliga idén. Objektivitet är centralt för att detta ska lyckas och för att resultaten ska vara tillförlitliga (Johannesson et al., 2004, 93–95).

Studien har kontinuerligt utvärderats och i slutskedet valde vi att göra en SWOT-analys för att fastställa kvaliteten av vår slutliga produkt.

SWOT analys av handbok <i>Utmattning bland unga- Hur kan du som professionell hjälpa</i>	
Styrkor:	Svagheter:

<ul style="list-style-type: none"> • Underlätta arbetsprocess för den professionella. • Hjälpa klienterna. • Utmattning och utbrändhet är aktuella och viktiga teman i dagens samhälle. • Lättförståeligt språk. • Satsning på visuellt tilltalande material. • Lugnande och neutral grön färg. • Tillgänglighet: Online, Theseus databaser. • Tillgänglighet: Svenska • Ökar kunskap på området. • Evidensbaserat lärande. • Kostnadseffektiv-Online gratis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inte gjort egen empirisk forskning om temat. • Svårt att hitta forskning angående arbete inom digitala forum i koppling till utbrändhet och utmattning. • Finns ett nytt begrepp ”Utmattningssyndrom”, som används i Sverige. Forskning angående utmattningssyndrom är dock bristfällig. Detta kan innebära att ny relevant information tillkommer i framtiden och gör denna handbok föråldrad. • Utöver beställare kan det vara svårt att hitta handboken om vetenskapen om att den existerar inte finns.
<p>Möjligheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tidigare identifikation och hjälpinsatser till unga med utmattningsproblematik. • Förebyggande arbete. • Underlättar arbete. • Utveckla handboken i framtiden. • Fortsatt empirisk forskning om temat. 	<p>Riskfaktorer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Användningen uteblir. • Informationen kan föråldras. • I digitala material kan tekniska fel uppstå. • Den gröna färgen kan vara ett hinder för färgblinda.

Figur 4 SWOT-analys av handbok

5.2.6 Slutfasen

Denna fas handlar om att finjustera texten och ta bort icke relevant material och data. Det är viktigt att beräkna god tid för denna fas då den kan ta lång tid. Skribenterna har ansvaret för texten, men andra engagerade aktörer i projektet kan invänta presentation av resultat (Salonen, 2013, 18). Målgruppen ska uppleva produkten som berikande, positiv och intresseväckande (Johannesson et al., 2004, 387). Det är viktigt att den färdiga produkten

innehåller: titelsida, innehållsförteckning, avslutande sidor med ordlista och register. Ytterligare bör all väsentlig information framgå (Casady, 1992).

I denna fas görs en pilotstudie, vars mål är att undersöka produktens helhet. Produkten presenteras för en testgrupp, som sedan ger sina åsikter om produkten. Åsikterna insamlas i form av ett frågeformulär. Individerna i testgruppen väljs på basis av målgrupp. Feedback som respondenterna ger används för att förbättra produkten (Bryman, 2020, 332–333).

Vi finslipade vår text och tog bort det material som inte var av relevans. Flera versioner av samma sida hade producerats i samband med utvecklingen av vår produkt. Detta i syfte att ta fram den mest optimala och estetiska versionen av handbok. I denna fas gick vi igenom de olika sidorna i vår handbok och eliminerade versioner vi ansåg bristfälliga. Vi skickade ytterligare vår handbok till ett urval av tre individer för feedback. Vi genomförde därmed en pilotstudie. I pilotstudien fastställdes olika grammatiska fel, vilka vi gick igenom och korrigerade. Feedbacken var dock främst positiv. Testgruppen tyckte framför allt om layouten, den korta, lättlästa och sakliga texten samt den passande färgen. Vi hade en checklista på det vår handbok skulle ta upp som vi gick igenom. Frågorna vi använde i formuläret var: *Vad är något som skulle kunna förbättras?, Vad var bra?, Var materialet relevant?, Hur upplevdes texten? Och övriga kommentarer.*

I slutet av december fick vi dock feedback från vår handledare att layouten var för fantasifull och skulle behöva korrigerings. Denna respons motsvarade inte resultaten från vår pilotstudie, men vi tog det i beaktande. Ytterligare togs upp att sidantalet behövdes kortas ner samt att texten behövde bearbetas. Vi korrigerade därefter vår handbok på nytt och skapade en ny layout.

5.2.7 Färdig produkt

Projektet avklaras i samband med att produkten färdigställs. I denna del ska den färdiga produkten presenteras, de beslut som tagits samt hur den kan spridas (Salonen, 2013, 19). Johannesson et al. menar att det inte kräver ekonomiska resurser, utan endast kreativitet och yrkesskicklighet för att presentera produkten. Detta möjliggörs genom kunskap och förståelse på området (Johansson, 2004, 387–388).

I april framställdes den färdiga handboken ”*Utmattning bland unga- Hur kan du som professionell hjälpa?* Den slutgiltiga handboken hade 12 sidor inklusive källor. Vi valde en lugn och neutral grön ton. Vi använde det digitala verktyget Canva för att utveckla handboken. Vi utvecklade en egen stil och modell för vår handbok och de AI genererade bilderna skapade ett unikt material. Handboken kommer att delas med beställare och på Theseus som lärdomsprov.

5.3 Kvalitetsgranskning och relevansbedömning

Denna studie innehåller en SWOT analys för kvalitetsgranskning och relevansbedömning av vår handbok. Ytterligare mäts validitet för att säkerställa kvaliteten av vår produkt. Vår genomförda SWOT analys tas upp i kapitel 5.2.5.

En SWOT analys undersöker produktens styrkor, svagheter, möjligheter och riskfaktorer (Johannesson et al., 2004, 82). Det är viktigt att reflektera kring hur externa faktorer kan inverka på produkten samt hur produkten kan uppfattas av andra. SWOT analys är en kritisk genomgång som påvisar produktens kvalitet (Kapoor & Kaur, 2017).

Validitet undersöker om de slutsatser som gjorts överensstämmer med syfte och frågeställningar. Det finns olika sorters validitet (Bryman, 2020, 72–74):

- Mättningsvaliditet mäter om begreppen och deras definitioner sammanhänger.
- Intern validitet undersöker påverkan av oberoende beroende variabel på oberoende variabel. Intern validitet undersöker alltså om variabler verkligen är beroende av varandra och påverkar varandra.
- Extern validitet mäter studiens generaliserbarhet.
- Ekologisk validitet undersöker om resultaten kan användas i vardagslivet.
- Följdriktig validitet mäter i sin tur om slutsatserna som tagits fram kan tas fram på det sättet enligt den valda metoden.

Vi har varit noga med att beskriva begreppsdefinitionerna och inte frångå dessa, vilket gör mättningsvaliditeten hög. Vi har använt oss av förhandsgranskad forskning, där validiteten redan fastställts. Detta innebär att den interna validiteten är hög och att det finns

ett samband mellan de oberoende och beroende variablerna. I de forskningar vi har använt oss av framkommer att utbrändhet är ett fenomen som tar lika uttryck runt om i världen. Resultaten är därmed generaliserbara och har en hög extern validitet. Vi har utvecklat materialet med effektivitet och lätläslighet i fokus för att materialet ska vara lätt att använda i digitala forum med tidsbrist. Forskning framlägger också utmattning som vardagligt tema vilket gör den ekologiska validiteten hög. Slutligen har vi valt metoder specifika för verksamhetsinriktad studie i koppling till följdriktig validitet. Metodik litteratur inom området är dock bristfällig och det kan skilja sig mellan olika typer av litteratur.

5.4 Etiska aspekter

Det är av betydande vikt att all forskning som bedrivs är öppen, vilket innebär att forskningen och dess material finns tillgängligt för allmänheten. Detta möjliggör att forskningen kritiskt kan granskas samt utvecklas. Öppenhet inom forskning reducerar behovet av onödig utökning av redan existerande material. Öppenheten innebär ytterligare en utvidgad kunskapsbas i och med att material publiceras och digitaliseras (Forskningsetiska delegationen, 2019, 14).

I planeringsskedet av forskningen säkerställs om material redan existerar eller om nytt material bör inhämtas. Forskningsplanen redovisar planerat genomförande av forskning samt kalkylerar etiska aspekter och risker i samband med forskningen. Handledare inom lärdomsprov ska introducera de etiska principerna. Forskarna ansvarar dock själva för forskningens etiska och moraliska korrekthet (Forskningsetiska delegationen, 2019, 14–15).

Generella etiska aspekter som gäller vid alla vetenskapliga arbeten enligt Forskningsetiska delegationen är bland annat oredlighet. Oredlighet är förbjudet inom vetenskaplig text. Oredlighet innefattar fabricering, förvrängning och plagiering. Forskarna får inte vilseleda eller förvränga forskningsdata för att uppnå önskat mål. Fabricering innebär användning av påhittade resultat eller material. Ogrundad manipulering eller modifiering av forskningsdata eller forskningsresultat klassificeras som förvrängning. Plagiering inkluderar material som hänvisats till fel eller saknas. Det innefattar ytterligare otillåten

användning av andras material eller idéer som sina egna (Forskningsetiska delegationen, 2023, 16–17).

En annan viktig aspekt av forskning är att undvika försummelse. Noggrann dokumentering och förvaring av forskningsdata samt resultat är betydande. Oredligheten som nämnts tidigare är en del av försummelse. Ärlighet och respektfullhet är centrala delar av forskningsprocessen. Det är viktigt att bemärka att användning av egen tidigare text bör hänvisas till för att undgå plagiering (Forskningsetiska delegationen, 2023, 18).

6 Produkt

Produkten blev en handbok vid namn *Utmattning bland unga-Hur kan du som professionell hjälpa?* Den är skapad för professionella som arbetar inom chattforum. I detta stycke presenteras handbokens innehåll, handbokens syfte, den teoretiska referensram och den tidigare forskning som utgått från. Teorier, tips och konkreta verktyg som den professionella kan använda sig av i sitt arbete tas upp. Teorigrunden utgår från mentaliseringssteorin, positiva psykologin, empowerment och motiverande samtal.

6.1 Förordet och inledning

I förordet förklaras kort varför produkten skapats, för vem den är riktad åt och hur den används. Handbokens syfte är att utöka professionellas kunskap om utmattning bland unga samt vilket stöd som kan ges digitalt. Handboken fungerar som ett praktiskt hjälpmedel för att stödja och underlätta det professionella arbetet inom chattforum. Den fokuserar på hur den professionella kan bistå och förebygga utmattning och utbrändhet bland unga under chattarbetet. I inledningen vid namn ”*Viktigt att tänka på då du arbetar i chattforum!*” ställs möjligheter och riskfaktorer som den professionella kan beakta i arbetet som utförs i chattforum. Risker som de etiska gråzonerna av arbetet i chattforum tas upp samt den viktiga betydelsen av att den professionella göra etiska överväganden och bedömningar. Påminnelse om att bemöta klienten empatiskt och med medkänsla ges.

Ett konkret verktyg som presenteras är rum teorin. Detta verktyg kan den professionella använda sig av för att reflektera genom det fysiska, psykiska och sociala rummet. Rum teorin möjliggör den professionella att skapa en sund relation genom chattforumet med

klienten. I stycket *"Vad är utbrändhet"* förklaras kort vad utmattning är för något och det presenteras en metafor om utmattning för att konkretisera det lättare för läsaren. Det betonas att utmatning kan vara fysiskt, mentalt, och/eller emotionellt.

I *"Aktuella orsaker till ungas utbrändhet"* beskrivs de aktuella orsakerna till ungas utmattning idag. Utifrån teori är aktuella teman för ungas utmattningsproblematik sociala medier, personlighet, skoltrötthets och Covid-19 pandemin. Dessa teman beskrivs kort och dess betydelse ger den professionella en inblick i vad som kan vara det möjliga orsakerna till ungas utmattning. Sociala medier kan exponera unga för traumatiska händelser och öka risken för utmattning genom "doom-scrolling" och beroende. Ungdomars personlighetsutveckling påverkas av faktorer som pessimism och ångest, vilket kan öka risken för utbrändhet. Skoltrötthet, ofta förväxlad med bristande intresse, ökar på grund av ökad stress och brist på stöd. Utmattning kan beskrivas som att ljuset i en persons energi slocknar, vilket leder till sämre prestation. Covid-19-pandemin har ytterligare ökat stressen och försämrat välbefinnandet hos unga, vilket har negativt påverkat deras resiliens. Denna teori är relevant för den professionella att vara medveten om i hens arbete.

I stycket *"Hur känner du igen utmatning hos den unga?"* framställs en lista men kännetecknen den professionella kan se efter i unga om hen misstänker utmattning. Det presenteras även vad utmatning kan leda till och vem som löper störst risk för utmattning, detta allt utgår från teori. Boktips läggs även fram om utmattning.

6.1 Mentalisering

I teoridelen presenteras kort teori och konkreta verktyg som den professionella kan använda sig av. I stycket *"Hur kan mentalisering förbättra vårt välbefinnande"* förklaras kort vad mentalisering är för något. I stycket presenteras även en modifierad frågeguide som utgår från Wallroth (2011) frågeguide. Denna ger professionella möjlighet att utgå från frågorna i chattarbetet. En annan mentaliseringsövning som presenteras är mentaliseringsdagboken. Den ger individen möjlighet att reflektera kring sin dag genom sin mentaliseringsförmåga. Frågeguiden kan den professionella göra tillsammans med klienten i chattforumet lika så mentaliseringsdagboken, alternativt kan mentaliseringsdagboken utföras självständigt av klienten efter chattarbetet.

Känslans beståndsdelar presenteras ytterligare som ett verktyg den professionella kan använda sig av. Utöver detta poängteras resiliensens betydelse och boktips om mentalisering ges för att den professionella kan utöka sin kunskap vid intresse.

Dessa är viktiga att ta med i handboken eftersom det ger den professionella konkreta verktyg baserade på teori som kan användas för att stödja klienten med utmattningsproblematik i chatten. Genom att den professionella förstår mentaliseringsteorin kan hen stödja klienten i att reflektera över tankar, känslor och beteende. Frågeguiden möjliggör reflektion hos klienten och mentaliseringsdagboken möjliggör klientens aktiva deltagande i reflektionsprocessen i och efter chattarbetet. Betonandet av resiliens och boktipsen kan vidareutveckla den professionellas kompetens som i sin tur kan leda till förbättrat stöd till klienten.

6.2 Positiv psykologi

Stycket ”*positiv psykologi*” börjar med en kort beskrivning av positiv psykologi och hur det kan användas för att reducera och förebygga utbrändhet. I stycket presenteras Bonniwell & Tunari (2019) negativa tankemönster. Genom att gå igenom dessa med klienten kan den professionella stöda klienten att övervinna negativa tankemönster genom att guida hen mot ett mer positivt synsätt. Den professionella kan utöver detta uppmuntra klienten att identifiera och utmana sina negativa tolkningsmönster för att främja en sundare tankemiljö. Det presenteras även konkreta råd, den professionella kan ge klienten som stöd mot utmattningen.

Detta är viktigt att inkludera eftersom det presenterar konkreta verktyg och strategier för den professionella att hjälpa klienten att hantera och förebygga utbrändhet. Den professionellas förståelse av den positiva psykologin och negativa tankemönster möjliggör vägledning.

6.3 Empowerment

”*Empowerment*” stycket framställer en tre stegs modell till användning av empowerment med klienten. Den professionella kan använda sig av dessa steg för att strukturerat arbeta

med klienten. Det ges även tips till den professionella att sträva efter att identifiera möjligheter i utmanande situationer och uppmuntra klienten att hitta lösningar. Vikten av att påminna om en positiv inställning och sträva efter att göra det bästa av situationen. I stycket presenteras övningarna vision board eller en lista över personliga mål och prioriteringar. I dessa ingår reflektion, identifiering, självempowerment, självavård och gränsinställning. Detta hjälper klienten att visuellt se hur empowerment kan hjälpa eller förebygga utmattning.

Detta är relevant att inkludera i handboken eftersom det ger den professionella en strukturerad modell att använda sig av, för att främja empowerment hos klienten. De praktiska övningarna som vision board och/eller personliga mållistor, möjliggör för klienten att visualisera och arbeta mot sina egna mål.

6.4 Motiverande samtal

I det sista stycket ”*Motiverande samtal*” presenteras först metoden samt varför den är bra att använda sig av. Verktöget brainstorming presenteras och varför det är effektivt verktyg att använda med klienten. Brainstorming möjliggör fritt och okritiskt tänkande tillsammans med klienten. Det är ett effektivt sätt hitta tillsammans lösningar med klienten. Påminnelser till den professionella att beakta klientens önskemål, använda sig av öppna frågor, tidsbristen i chattforum samt tydlig kommunikation i text tas upp. Det framställs frågor som den professionella kan använda sig av för att främja klientens motivation. Den professionella kan även be klienten klargöra sina styrkor vilket främjar den inre motivationen.

Detta är viktigt att ha med eftersom det ger den professionella en välstrukturerad metod, motiverande samtal. Det ska förstärka kommunikationen mellan den professionella och klienten och utöver detta förstärks klientens motivation. Verktöget brainstorming ger möjligheten för den professionella och klienten att vara kreativa och skapa nya idéer för att lösa utmaningar.

7 Diskussion

Den slutliga produkten *”Utmattning bland unga- Hur du som professionell kan hjälpa”* ska hjälpa professionella i digitala forum, angående utmattningsproblematik bland unga. Detta genom att öka kunskapen på området. Vi valde att fokusera på de mest väsentliga orsakerna till utmattning bland unga idag samt de metoder som framkommit som relevanta för problemområdet i forskning. Det är ett aktuellt och växande problem i dagens samhälle, vilket gör det till ett relevant tema. Digitaliseringen av samhället framhäver ytterligare vikten av e-socialt arbete. Slutligen har detta arbete följt TENKs forskningsetiska riktlinjer och har använt sig av kollegialt bedömda vetenskapliga artiklar.

Syftet med vårt lärdomsprov var att ta fram en handbok till professionella som arbetar i digitala forum med unga som upplever sig utmattade eller utbrända. Det var ett intressant och aktuellt tema. Processen att inhämta material angående temat utbrändhet och utmattning visade sig lätt. Det fanns dock ett nytt begrepp ”utmattningsyndrom”, vi upplevde forskningsbrist på området, då vi försökte samla in mer information. Därför valde vi att inte ta med begreppet i vår studie. Vi valde att ta med utmattning och utbrändhet under samlingsnamnet utmattningsproblematik, eftersom de ofta används som synonymer till varandra.

Verksamhetsinriktad studie var det korrekta valet för denna studie, eftersom beställaren Mieli önskade ett material angående utmattning bland unga för de professionella, som arbetar inom chatforumet Sekasin. Det var dock en utmanande metod, eftersom det var en ny metod för oss. Detta ledde till vissa utmaningar som krävde problemlösning. Utmattningsproblematik bland unga var ett intresseväckande tema, som ledde till en omfattande kunskapsbas. Den främsta utmaningen var att komprimera den breda kunskapsbasen till en handbok. Avgränsning blev därav betydande för studien.

Det positiva med den verksamhetsinriktade studien var att omsätta teori och kunskap till ett kreativt hjälpmedel för professionella. Den komprimerade versionen av vår teorigrund ska möjliggöra ett snabbt och effektivt användande. Ytterligare främjas läsarens vilja att läsa handboken genom färg, bilder, figurer och lättläst språk. Denna möjlighet till handbok skulle inte ha funnits i traditionella empiriska studier eller litteraturstudier.

7.1 Fortsatt forskning

Det skulle vara intressant att göra en empirisk kvalitativ forskning, för att få en mer djupgående förståelse av orsakerna till ungas utbrändhet i Finland. Det skulle möjliggöra en mer konkret förståelse av orsakerna till utmattning bland unga. Det skulle även vara ett bra komplement till vår handbok. En potentiell frågeställning skulle kunna vara:

- Vilka är orsakerna till utmattningsproblematik bland unga i det finländska samhället?

Ytterligare skulle det vara intressant att göra en empirisk kvantitativ forskning som komplement till handboken för att ta reda på hur många som upplever sig utmattade i Finland. Ett exempel på frågeställning skulle kunna vara:

- Hur stor andel av den finska befolkningen upplever utmattningsproblematik?

Det skulle dock vara svårt att genomföra i praktiken med tanke på validitet och medföra praktiska svårigheter. Svårt genomföra enkäter på den nivån.

Källor

Litteratur

Andersson, S.I. (2013) *Hälsa och psykologi*. Studentlitteratur.

Arslan, I.B., Lucassen, N., de Haan, A.D., Jongerling, J., Bakker, A.B. & Prinzie, P. (2023). Adolescent personality development as a longitudinal marker for burn-out and happiness emerging adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, Volym (47, uppl. 3). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.ar-cada.fi:2443/doi/full/10.1177/01650254231152422>

Askheim, O. P. & Starrin, B. (2017). Empowerment som förhållningsätt. Askheim & Starrin (Red.). *Empowerment: I teori och praktik*. Gleerups utbildning AB.

Barth, T. & Näsholm, C. (2006, 9). *Motiverande samtal-MI: Att hjälpa en människa till förnedring på hennes egna villkor*. Studentlitteratur.

- Boniwell, I. & Tunariu, A.D. (2019). *Positive psychology: Theory, research and applications* (uppl. 2). Open international publishing Ltd.
- Busseri, M.A. & Samani, M.N. (2018). Lay theories for life satisfaction and the belief that life gets better and better. *Journal of happiness studies*, Volym (20). <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-018-0016-x#citeas>
- Burak, S., & Atabek, O. (2023). Relationships Between Self-Regulated Learning, Big Five Personality Traits, and Amount of Instrument Practice. *Journal of Research in Music Education*, Volym (71 uppl. 2). <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1177/00224294221125183>
- Bryman, A., & Nilsson, B. (2020). *Samhällsvetenskapliga metoder* (Uppl. 3). Liber AB.
- Casady, M.J. (1992). The write stuff for training manuals. *Training & Development*, Volym (46, uppl. 3). <https://go.gale.com/ps/i.do?p=AONE&u=google-scholar&id=GALE%7CA12112222&v=2.1&it=r&sid=bookmark-AONE&asid=6e29be39>
- Charfe, L. & Gardner, A. (2019). Social pedagogical key thinkers. Charfe & Gardner (Red.). *Social pedagogy and social work* (Kapitel 2). Sage publications Ltd. <https://www.perlego.com/book/1232857/social-pedagogy-and-social-work-pdf>
- Cederlund, C., Eriksson, L., Ringsby Jansson, B., & Svensson, L. A. (2020). *I huvudet på en socialpedagog: En studie om yrkesverksamma välfärdsarbetare och deras föreställningar om socialpedagogik* (2022:3). Högskolan Väst. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1503522/FULLTEXT01.pdf>
- Convention on the rights of the children.* (u.å.). UNICEF & Child rights connect. <https://www.unicef.org/media/60981/file/convention-rights-child-text-child-friendly-version.pdf>
- Davidson, A.S. & Fosgerau, C.F. (2015). Grasping the process of implicit mentalization. *Theory and psychology*, Volym (25 uppl. 4). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/epub/10.1177/0959354315580605>
- De Mesa, J.C. & Jacinto, L.G. (2022). Digital competences and skills as key factors between connectedness and tolerance to diversity and social networking sites: Case study of social work graduates on Facebook. *Current sociology monographs*, Volym (70, uppl. 2). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/epub/10.1177/0011392120983341>
- Diener, E. (2009). Positive psychology: past, present, and future. *The oxford handbook of positive psychology*, Volym (uppl. 2.). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0002>

- Etiska principer för humanforskning och etiskprövning inom humanvetenskaperna i Finland* (2019:3). Forskningsetiska delegationen. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf
- Engdahl, O. & Larsson, B. (2020). *Sociologiska perspektiv-Grundläggande begrepp och teorier*. Studentlitteratur.
- Eriksen, R. & Ursin, H. (2007) Kognitiv stressteori. Ekman & Arnetz (Red). *Stress: Individ, samhället, organisationerna, molekylerna*. (uppl. 2, 54). Liber ab.
- Frey, W.R. (2017). Humanizing digital mental health through social media: Centering experiences of gang-involved youth exposed to high rates of violence. *Biomedical Informatics Insights*, Volym (10). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/epub/10.1177/1178222618797076>
- Florentino, V., Romakkaniemi, M., Harrikari, T., Saraniemi, S. & Tiitinen, L. (2022). Towards digitally mediated social work-the impact of the Covid-19 pandemic on encountering clients in social work. *Qualitative social work*. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/10.1177/14733250221075603>
- Forsström, E. (4 oktober 2021). *Lögner på sociala medier väcker oro och ångest bland flickor, visar stor internationell undersökning- Också finländska unga vittnar om psykiskt illamående*. <https://svenska.yle.fi/a/7-10006915>
- God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. (2023:3). Forskningsetiska delegationen. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf
- Gardner, A. (2019). Social pedagogy concepts. Charfé & Gardner (Red.). *Social pedagogy and social work* (Kapitel 3). Sage publications. <https://www.perlego.com/book/1232857/social-pedagogy-and-social-work-pdf>
- Groggel, A., Davis, J.L. & Love, T.P. (2022). Facing others' trauma: A role-taking theory of burnout. *Social psychology quarterly*. Volym (85 uppl. 4). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/full/10.1177/01902725221128392>
- Gündogan, S. & Seçer, I. (2022). Coping with school burnout. *Current approaches in psychiatry*, Volym (14). <https://web-s-ebsohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=c110f4e1-b804-4480-afd2-ada943e439c4%40redis>
- Helminen, J. (2022). *Sosiaaliohjauksen tekijät ja tehtävät*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/782653/DIAK_TY-OELAMA_27_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Hoferichter, F., Jentesch, A., Maas, L. & Hageman, G. (2023). Burnout among high school students is linked to their telomere length and relatedness with peers. *The international journal on the biology of stress*, Volym (26). <https://web-s->

ebscohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=44cf199a-af84-4651-b663-d69d7abd9fd4%40redis

- Institutet för hälsa och välfärd & Socialstyrelsen, Sverige. (2011). *ICD-10-Klassifikation av sjukdomar*. (2011:3). StMichel Print. <https://www.julkari.fi/handle/10024/80324>
- Jiang, S. (2022). The roles of worry, social media information overload, and social media fatigue in hindering health fact-checking. *Social media+society*. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/epub/10.1177/20563051221113070>
- Johannesson, H., Persson, J., & Pettersson, D. (2004). *Produktutveckling: Effektiva metoder för konstruktion och design*. Liber.
- Johannesson, S., Skärgren, L. & Bornmaker, J. (2014). *Socialpedagogik*. Liber.
- Kapoor, S. & Kaur, M. (2017). Basel III norms: A SWOT and TOWS approach. *Vision*, Volym (21 uppl. 3). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/epub/10.1177/0972262917716759>
- Kenan, J. (12 september 2022). *Battling burnout as a social media manager*. Sprout blog. <https://sproutsocial.com/insights/battling-social-media-burnout/>
- Knutsson, O. & Schön, U.K. (2020). Co-creating a process of user involvement and shared decision-making in coordinated care planning with users and caregivers in social services. *International journal of Qualitative studies on health and well-being*, volym (15). <https://www-tandfonline-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/full/10.1080/17482631.2020.1812270>
- Konrath, S. (21 oktober 2022). *The younger generation isn't lazy: They are burned out*. *Greater good magazine*. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_younger_generation_isnt_lazy_theyre_burned_out
- Kosola, L & Takala, A. (20 mars 2018). *Konstant stress leder till utmattning bland studerande*. <https://svenska.yle.fi/a/7-1243586>
- Krause, S. & Edge, K. (2023). Is it just me? The organizational implications of individual and collective burnout in schools. *Journal of educational administration*, Volym (61 uppl. 3). <https://www-emerald-com.ezproxy.arcada.fi:2443/insight/content/doi/10.1108/JEA-10-2022-0187/full/pdf?title=is-it-just-me-the-organizational-implications-of-individual-and-collective-burnout-in-schools>
- Von Kügelgen, M. (2023). *I en värld av möjligheter saknar allt fler unga en riktning*. <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/katariina-salmela-aro/>
- Køster, A. (2017). Mentalization, embodiment, and narrative: Critical comments on the social ontology of mentalization theory. *Theory & psychology*, Volym (27

uppl. 4). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.ar-cada.fi:2443/doi/epub/10.1177/0959354317711031>

- LaPoe, V.L., Olson, C.C. & Eckert, S. (2017). "Linkedin is my office; Facebook my living room, twitter the neighborhood bar": Media scholars' liminal use of social media for peer and public communication. *Journal of communication inquiry*, Volym (41 uppl. 4). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.ar-cada.fi:2443/doi/epub/10.1177/0196859917707741>
- Levi, L. (2007) Stress-en översikt. Internationell och folkhälsoperspektiv. Ekman & Arnetz (Red). *Stress: Individen, samhället, organisationerna, molekylerna*. (uppl. 2, 68). Liber.
- Lindholm, F. (27 oktober 2022). *Jämförelse, otillräcklighet och ångest-sociala medier skapar oönskade känslor som gör att vissa bestämmer sig för att ta en paus*. Vetamix:Kunskap för alla (Yle). <https://svenska.yle.fi/a/7-10022157>
- Lundequist, J. (1995). *Design och produktutveckling: Metoder och begrepp*. Studentlitteratur.
- Loken, K.H. (2017). Empowerment som förhållningsätt. Askheim, O. P.& Starrin, B. (Red.), *Empowerment: I teori och praktik*. Gleerups utbildning AB.
- Lüdemann, J., Rabung, S. & Andreas, S. (2021). Systematic review on mentalization as key factor in psychotherapy. *International journal of environmental research and public health*, Volym (18 upp. 17). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8431324/>
- Lönnqvist, R., Rímón, E., Lobanovskiy, A. & Petersén, E. (7 maj 2021). *I dessa pandemitider måste vi mer än någonsin värna om ungas säkerhet och hälsa på arbetsplatsen*. Demokraatti. <https://demokraatti.fi/i-dessa-pandemitider-maste-vi-mer-an-nagonsin-varna-om-ungas-sakerhet-och-halsa-pa-arbetsplatsen>
- MIELI. (7 oktober 2022). *Att stärka psykisk hälsa ska ha topprioritet också i Finland*. <https://mieli.fi/sv/nyheter/att-starka-psykisk-halsa-ska-ha-topprioritet-ocksa-i-finland/>
- MIELI. (u.å.). *Samtalsstöd på nätet*. <https://mieli.fi/sv/stod-och-hjalp/samtalsstod-pa-natet/>
- Molin, M. & Bolin, A. (2018). Inledning: Den socialpedagogiska handlingsdimensionen-centrala begrepp. Molin & Bolin (Red.). *Socialpedagogisk handling: I teori och praktik* (2018:4). Högskolan väst. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1247514/FULLTEXT01.pdf>
- Moula, A. (2009). Empowermentmodellen- ett socialvetenskapligt och rationellt perspektiv. Muola (Red.). *Empowermentorienterat socialt arbete* (45). A. Studentlitteratur.

- Moula, A. (2009). Verkställande funktioner: ett neuropsykologiskt begrepp för empowermentorienterat socialt arbete. Muola (Red.). *Empowermentorienterat socialt arbete* (97). B. Studentlitteratur.
- Moula, A. (2009). Att komplettera modellen avseende känslor, människans kapaciteter och relationer. Muola (Red.). *Empowermentorienterat socialt arbete* (110–111). C. Studentlitteratur.
- Moula, A. (2009). Samtal i empowermentorienterat socialt arbete. Muola (Red.). *Empowermentorienterat socialt arbete* (119, 126). D. Studentlitteratur.
- Moula, A. & Lindqvist, K. (2009). Samhällsinriktat förebyggande arbete: empowerment av ungdomar i samarbete med skolor och familjer. Muola (Red.). *Empowermentorienterat socialt arbete* (139). Studentlitteratur.
- Miller, W.R. & Rollnick, S. (2018). *Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring*. (uppl. 3). Natur & Kultur.
- Mion, G., Hamann, P., Saleten, M., Plaud, B. & Baillard, C. (2021). Psychological impact of the covid-19 pandemic and burnout severity in French residents: A national study. *European journal of psychiatry*. <https://www.elsevier.es/en-revista-european-journal-psychiatry-431-avance-resumen-psychological-impact-covid-19-pandemic-burnout-S0213616321000203>
- Nilsson, R. (8 december 2004). *Skoltrötthet vanlig i högstadiet*. Yle. <https://svenska.yle.fi/a/7-100831>
- Nivala, E & Rynänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteisutaa*. Tallinna. Gaudeamus.
- Obegi, J.O. & Berant, E. (2009). *Attachment theory and research in clinical work with adults*. The Guilford press, Inc. <https://books.google.fi/books?id=TRF6p1AOIHIC&printsec=frontcover&hl=sv#v=onepage&q&f=false>
- Peltonen, M. (23 mars 2022). *Ökad ojämlikhet påverkar välbefinnandet i skola*. <https://www.helsinki.fi/sv/nyheter/den-finlandska-skolan/okad-ojamlikhet-paverkar-valbefinnandet-i-skolan>
- Plan International. (2021). *Planin suurtutkimus: Verkossa leviävät valheet saavat tytöt pelkäämään turvallisuutensa puolesta*. <https://plan.fi/tiedotteet/planin-suurtutkimus-verkossa-leviaavat-valheet-saavat-tytot-pelkaamaan-turvallisuutensa-puolesta/>
- Raatikainen, E., Rauhala, L.A. & Mäenpää, S. (2017). Qualified empathy: A key element for an empowerment professional. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja*, Volym (18). <https://doi.org/10.30675/sa.65404>

- Read, S., Hietajärvi, L. & Salmela-Aro, K. (2022). School burnout trends and socio-demographic factors in Finland 2006-2019. *Social psychiatry and Psychiatric epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02268-0>
- Remes, M. (8 juni 2023). *Utmattning den nya folksjukdomen*. SAMS. <https://samsnet.fi/blog/2023/06/08/utmattning-den-nya-folksjukdomen/>
- Rosengren, Å., Söderström E., Cederberg, A., Brantberg-Ahlfors, B. & Sigfrids, I. (2019). *Socionomstuderandes förståelse av begreppet delaktighet*. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/download/70239/47759/138808>
- Payne, M. (2005). *Modern teoribildning i socialt arbete Malcom Payne*. Natur och kultur.
- Schaufeli, W.B, Leiter, M.P. & Mashlach C. (2009). Burnout 35 years of research and practice. *Career Development International*, Volym (14 uppl. 3). <https://www-emerald-com.ezproxy.arcada.fi:2443/insight/content/doi/10.1108/13620430910966406/full/html>
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Santos, L.C. de.O. & Alves, M.M. (2023). Social media burnout and internet addiction: The role of extraversion and social self-concept in a brazilian sample. *Psychological reports*. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/epub/10.1177/00332941231174390>
- Samela-Aro, K., Upadyaya, K., Vinni-Laakso, J. & Hietajärvi, L. (2021). Adolescents-longitudinal school engagement and burnout before and during covid-19-the role of socio-emotional skills. *Journal of research on adolescence*, Volym (31 uppl. 3). <https://web-s-ebscobhost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=fd9b3536-0c2b-4385-be88-4536f8bcfbc6%40redis>
- Scaramuzzino, G. & Hjärpe, T. (2021). *E-socialt arbete inom socialtjänstens individ- och familjeomsorg: En systematisk litteratur översikt*. Forskningsetiska delegationen. <https://forte.se/publikation/e-socialt-arbete-inom-socialtjanstens-individ-och-familjeomsorg-en-systematisk-litteraturoversikt/>
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, Volym (55). https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction
- Sinai-Glazer, H. (2020). The essentials of the helping relationship between social workers and clients. *Social work*, Volym (65, uppl. 3). <https://academic.oup.com/sw/article-abstract/65/3/245/5896072?redirectedFrom=fulltext#no-access-message>

- Silius-Ahonen, E. & Haldin, D. (2014). [Medieform]. *Om verksamhetsinriktade examensarbeten*. Itslearning Arcada. <https://arcada.itslearning.com/ContentArea/ContentArea.aspx?LocationID=9707&LocationType=1>
- Somppi, S. (30 januari 2020). *Utbrändhet är vår dyraste folksjukdom*. HBL. <https://www.hbl.fi/artikel/a7f13db5-f056-43c5-a166-1c3d9b151335>
- Svensson, L & Larsson, S. (2018). *Digitaliseringen av kommunal socialtjänst: En empirisk studie av en organisation och profession i förändring*. FoU Helsingborg. https://lucris.lub.lu.se/ws/portalfiles/portal/47684903/Svensson_Lars-
- Svensson, L. & Larsson, S. (2017). Digitalisering och socialt arbete: En kunskap översikt. *LUii reports*, Volym (3 uppl. 5). https://lucris.lub.lu.se/ws/portalfiles/portal/22297951/Svensson_Larsson_2017_Digitalisering_och_socialt_arbete_en_kunskaps_oversikt.pdf
- Starrin, B. (2017). Empowerment som förhållningsätt. Askheim, O. P.& Starrin, B. (Red.), *Empowerment: I teori och praktik*. Gleerups utbildning AB.
- Social- och hälsovårdsministerie (2017). *Tillämpningsguide för socialvårdslagen* (2017:8). Social- och hälsovårdsministeriets publikationer. https://julka-isut.valtioneuvoisto.fi/bitstream/handle/10024/80392/08_17_Tillampning-guide%20för%20socialvårdslagen.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Social- och hälsovårdsministeriet. (13 januari 2023). *Socialarbete och social handledning*. Social-och hälsovårdsministeriet. <https://stm.fi/sv/socialarbete>
- Sutin AR, Stephan Y, Luchetti M, Aschwanden D, Lee JH, Sesker AA, Terracciano A. (2022). Differential personality change earlier and later in the coronavirus pandemic in a longitudinal sample of adults in the United States. *PLOS ONE*, Volym (17 uppl. 9). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0274542>
- Talentia. *Vardagen, värderingarna och etiken: Etiska riktlinjer för yrkespersonen inom det sociala området*. (2018). PunaMusta Oy. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/9eaa5714-da82-11ec-b195-00155d64030a>
- Tengland, P.A. (2005). Prevention, etik och hälsa: Har man rätt att lägga sig och försöka påverka folks vanor. Faresjö & Åkerlund (Red.) *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan?: Frågor om liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning* (161). Studentlitteratur.
- Tomaszek, K. & Muchacka-Cymerman, A. (2023). Youth relationships during the pandemic covid-19 matter. A mediating role of social resources on e-learning burnout, well-being, and overeating behaviors. *Curr probl psychiatry*, Volym (24). <https://web-s-ebsohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=f9ade0d6-a106-440c-8265-f23bf0e05d69%40redis>

- Yildirim, M. & Ashraf, F. (2023). Fear of Covid-19, coronavirus anxiety, Covid-19, burnout, and resilience: Examining psychometric properties of Covid-19 burnout scale in urdu. *Journal of Asian and African studies*. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/epub/10.1177/00219096231153161>
- Wallroth, P. (2011). *Mentaliseringsboken*. Karneval förlag.
- Wang, Y., Gao, Y., Zhang, X, Shen, J., Wang, Q. & Wang, Y. (2023). The relationship between effort-reward imbalance for learning and academic burnout in junior high school: A moderated mediation model. *Behavioral sciences*, Volym (13, uppl. 28). https://web-s-ebshost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=0200c6de-a94d-4136-92a0-9a7d446d6476%40redis_hjy7
- Währborg, P. (2006). *Stress och den nya ohälsan*. Natur & kultur.
- Wängquist, M. Berne, S. & Frisén, A. (2020). Identitet och internet. Frisén & Hwang (Red.). *Ungdomar och identitet*. (uppl. 2, 176–178). Natur & kultur.
- Åkerlind, I. (2005). Vad kan vi göra för att motverka stress och utbrändhet på arbetsplatsen?. Faresjö & Åkerlund (Red.) *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan? - Frågor om liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning* (174–175). Studentlitteratur.
- Åsberg, M., Nygren, Å., Herlofson, J., Rylander, G. & Rydmark, I. (2007) Utmattningsyndrom. Ekman & Arnetz (Red). *Stress: Individerna, samhället, organisationerna, molekylerna*. (uppl. 2, 225). Liber ab.

Lagar

- Barnskyddslagen*. (417/2007). Finlex. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Dataskyddslag*. (1050/2018). Finlex. <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20181050#Pidm46434450549952>
- Diskrimineringslag*. (1325/2014). Finlex. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2014/20141325#L3P8>
- Finlands grundlag*. (731/1999). Finlex. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P19>
- Lag om klientens ställning och rättigheter inom socialvården*. (812/2000). Finlex. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2000/20000812#L2P9>
- Ungdomslag*. (1285/2016). Finlex. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2016/20161285>

Socialvårdslag. (1301/2014). Finlex. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2014/20141301>