



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044 250 30 00
www.hkr.se

Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för Sociologi III
Termin: VT 2022
Fakulteten för Hälsövetenskap

Stress och oro hos ungdomarna i deras vardag- en sociologisk intervjustudie

Arnita Blakaj

Författare

Arnita Blakaj

Titel

Stress och oro hos ungdomarna i deras vardag - en sociologisk intervjustudie

Engelsk titel

Stress and anxiety in young people in their everyday life - a sociological interview study

Handledare

Tove Nyberg

Examinator

Jonas Ringström

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka ungdomars stress och oro på ett generellt plan som är kring skola, jobb, familj, vänner, sociala medier osv. och förstå hur de hanterar stressen och oron. Studien har undersökt ungdomar som är från 18 år och läser sista året på gymnasiet. Ungdomarnas berättelser förstås och tolkas utifrån tidigare sociologisk forskning och teori om stress att förstå deras mående som handlar om oro och stress, hur de använder sig av olika verktyg för att förebygga och hantera oron och stressen och även hur deras omgivning stöttar dem och/eller bidrar till ökad stress och oro. Tidigare forskning har visat att ungdomarna upplever hög stress och oro från skolan och att det kan finnas olika krav som de behöver uppnå. Det framkommer att förebyggande insatser behövs för att ungdomarna ska klara av utmaningarna som ställs på dem och att kunna hantera olika situationer och förändringar som sker i omvärlden. Denna studie visar att, i linje med tidigare forskning, att det inte bara är individuella samtal som stärker individen utan en känsla av tillhörighet med ett kollektiv och det är främst hjälp från de vuxna för att ungdomen ska hantera stress, känna att han/ hon blir en del av samhället, ungdomen blir förstådd vilket gör att det blir lättare att kunna gå vidare till vuxenvärlden.

Ämnesord

Stress, oro, kollektiv, ungdomar, krav, skola.

Author

Arnita Blakaj

Title

Stress and anxiety in young people in their everyday life - a sociological interview study

Supervisor

Tove Nyberg

Examiner

Jonas Ringström

Abstract

The purpose of this study is to examine young people's stress and anxiety on a general level that is around school, work, family, friends, social media, etc. and understand how they handle stress and anxiety. The study examined young people who had turned 18 years of age and are in their final year of Swedish high school. Their stories about anxiety and stress, how they use different tools to prevent and manage anxiety and stress and also how their environment can support them and/ or prevent or contribute to increased stress and anxiety are interpreted through previous sociological research on mental health. Previous research has shown that young people experience high stress and anxiety from school and that preventive efforts are needed for young people to cope with the challenges to be able to handle various situations and changes that take place in the world around them. This study finds, in line with previous research, that it is not only the conversations that strengthen the individual but the sense of belonging to a collective is needed and it is mainly help from the adults that is needed to deal with anxiety and stress, feel that he/ she becomes part of society, to feel understood that makes it easier to move on to the adult world.

Keywords

Stress, anxiety, collective, youth, demands, school.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	6
2. Syfte	7
2.1 Frågeställningar.....	7
3. Tidigare forskning	7-9
4. Teori	10-11
4.1 Ungdomars möjligheter att påverka sitt liv	11-12
4.2 Individens relation till kollektivet	12-14
5. Metod	14
5.1 Intervju som metod.....	14-15
5.2 Analysmetod.....	15-16
5.3 Litteratur och artikelinhämtning.....	16
5.4 Urval.....	16-17
5.5 Genomförande	17
5.6 Etiska riktlinjerna	18
5.7 Tillförlitlighet, trovärdighet och transparens	18-19
6. Resultat och analys.....	19
6.1 Positiv och negativ stress	20
6.2 Oro och rädsla	20-21
6.3 Sociala mediers påverkan på stress och oro	21-23
6.4 Oro och rädsla i okända digitala nätverk.....	22-23
6.5 Stress och oro ökar vid internetanvändning	23-25

6.6 Ungdomarna och deras oro	25
6.7 Hanteringsstrategier mot oro och stress	26
6.8 Stress och oro inför framtiden	27
6.9 Framtidshopp.....	27-29
7. Avslutande diskussion.....	29-31
8. Referenslista	32-34
Bilaga 1: Intervjuguiden.....	35-36
Bilaga 2: Informationsbrev till rektorn på skolan	37
Bilaga 3: Informationsbrev till dig som är elev på gymnasiet	38

1. Inledning

Studien fokuserar på ungdomsindivider, deras egna berättelser kring sitt mående, sin plats i och relation till samhället, kollektivet och samhällets ständiga förändringar. Det sociala samspelet mellan människor, ungdomarnas hantering av oro och stress och vilken roll det sociala nätverket har för att få ungdomarna att må bra är ett sociologiskt relevant ämne. Mitt intresse ligger i att understryka ungdomarnas ståndpunkter och belysa deras behov genom semistrukturerade intervjuer individuellt och i grupp och även observera deras kroppsspråk och anknytning till varandra. Min studie ämnar undersöka skolungdomars stress och oro på ett generell plan som är kring skola, jobb, familj, vänner, sociala medier osv. och förstå hur de hanterar stressen och oron och få en förståelse till hur de hanterar stressen och oron, förhåller sig till omgivningen och funderingar kring sin framtid. Ungdomarna är samhällets framtid och det är viktigt att belysa deras tankar och känslor om oron och stress för att i sin tur kunna få en ökad förståelse för hur vi kan stoppa dåligt mående och tillföra ett stabilare samhälle. Oro och stress är ett aktuellt samhällsproblem och hanterandet av detta kommer att hjälpa inte bara individen utan även nära och kära och även samhället i stort. Samhället ändras ständigt och medborgarna möter olika förväntningar och utmaningar. Ungdomarna har krav på sig att följa sina studiemål och det finns även andra krav i samhället som kan öka stress och oron. Förr hade ungdomarna inte tillgång till datorer, mobiler och andra enheter som var kopplade till internet. Möjligen var oron och stressen i livet och världens förändringar inte lika påtaglig förr som den är idag då dagens ungdomar blir konstant uppdaterade från sina telefoner. Åtminstone kan vi tänka oss att oron och stressen såg annorlunda ut. I synnerhet så har sociala medier fått andra ungdomar att komma närmare andra människor vilket kan förmedla en känsla av att världsbilden krympt och i denna närheten blir andra människors oro och stress en del av svenska ungdomarnas egna oro och stress (Hansen, 2019, s. 128-149). I det hela behöver ungdomarnas röster komma fram. Det är viktigt att ungdomarnas röster och upplevelser uppmärksammas i sociologisk forskning för att få grepp om deras värld i kaotisk tidsperiod där de har chans att skapa förändring. De kanske även känner att det inte finns utrymme att skapa förändring för sig själv och den andre. Ungdomarna behöver stöttning av andra för att må bra, öka förtroendet till sig själva för att bättre hantera sin stress i ett samhälle som upplevs vara i ens närhet samtidigt som det är en distans.

2. Syfte

Syftet med den empiriska studien är att lyfta fram svenska skolungdomars hälsa som påverkas av stress och oro och få en förståelse för hur skolungdomarna hanterar sin situation mot bakgrund av relevant tidigare forskning och teori. Intervjuerna kommer att sammanfattas och undersöka ungdomars stress över generella frågor i deras liv.

2.1 Frågeställningar

- Hur kan vi förstå ungdomars oro och stress i relation till olika krav som ställs i samhället?
- Hur beskriver ungdomarna de omständigheter som upplevs påverka deras stress och oro och hur beskriver de att de hanterar sin situation?
- Hur beskriver ungdomarna att skolan påverkar deras framtid med koppling till sociala relationer och att bli en del av samhället?

3. Tidigare forskning

Zimmer-Gembeck och Skinner (2008) studie om ungdomars hantering av sin stress visar hur ungdomars identifiering och hantering av oro leder till förbättrad mental och fysisk kontroll och återhämtning. De strategier som kan vara bra att använda för hantering av oro är användningen av coping. Coping handlar om hur individen hanterar situationen och de som hanterar situation bättre får en godare livstillfredsställelse. Nackdelen som varit under åren är att modellerna av copingstrategier varit inriktade för vuxna och kanske inte lika lämpliga att använda för ungdomar. Vi kan möta stress dagligen och det finns olika metoder för att hantera stress dock bör vi ta hänsyn till hur ungdomarna hanterar sin stress eftersom det inte sker på samma sätt som för vuxna. Ungdomarna behöver ha trygga sociala nätverk som består av allt ifrån familj, vänner, lärare och andra nära som kan ge stöttning i svåra känslomässiga situationer. Zimmer-Gembeck och Skinnars (2008) studie finner att trygga och starka sociala nätverk underlättar stresshanteringen för individen. De ungdomar som inte har tryggt socialt stöd kan lättare hamna i dåliga levnadsvanor som användning av alkohol, tobak, narkotika eller annat socialt nedbrytande beteende. De ungdomar som använder sig av olika aktiviteter hjälper dem att komma bort från stressiga situationer även om det sker under korta stunder. De copingstrategier för att hantera stress och oron kunde ske genom att koppla av genom att lyssna på musik, läsa en bok eller titta på någon film/ tv-serie för att tänka på annat än oroligheterna i världen. Ungdomarna i denna studien upplevde då att deras oro och stress

sjönk (Zimmer-Gembeck och Skinner, 2008). Det är meningsfulla aktiviteter som får ungdomarna att komma undan från oroliga situationer.

Ungdomar brukar ofta lyfta upp stress som ett viktigt ämne som de behöver hjälp av vuxna att bemöta (Barnombudsmannen, 2003, s. 5). Det finns några studier som visar hur ungdomars mående varit under de senaste decennierna och dåligt mående med stress och oro har blivit vanligare (Statens offentliga utredningar, 2006). Stress har varit en stor negativ hälsopåverkan och främst hos tjejer än pojkar. Det har blivit mer stress hos båda könen och att från studien har det framkommit att stressen ökade ju äldre personerna var. Stressen kom ju längre ungdomarna försökte skjuta fram sina nödvändiga uppgifter och istället göra andra saker. Det som var en stor del av orsaken bakom stressen var att ungdomarna befann sig i ett samhälle där massa krav läggs över och att det inte var lätt att välja när det fanns flera saker att välja mellan. Stressen framkom också från andra håll som t.ex. genom reklam och mediernas påverkan. Den största anledningen till ungdomarnas stress i livet är att skolan lägger över skoluppgifter som ska genomföras under fritiden och att ungdomarna kanske inte hinner med att göra annat än att tänka på skoluppgifter som måste bli färdiga i tid (Statens offentliga utredningar, 2006, s. 13). Ungdomar får mer och mer uppgifter att genomföra under korta tider och det har blivit ett samhällsproblem som diskuteras av olika politiker (Ungdomsstyrelsen, 2010, s. 17). Många ungdomar har upplevelser på att de kanske inte kan klara av förväntningarna som ställs på dem och när det blir för mycket att hantera kan det lätt leda till att de inte klarar av att leva upp till detta. Enligt Bremberg (2007, s. 135) har ungdomars dåliga mående ökat på grund av att det blir för mycket att välja mellan och att ungdomarnas svårighet till att inte veta om vilken väg som är rätt gör att de hamnar i konflikt med sig själv och det dåliga måendet ökar. Olssons (2006, s. 2) studie på gymnasieelever tog upp att en stor del av eleverna kände mycket stress och att skolan varit en stor bidragande faktor. Eleverna blir stressade av hemförhållanden, framtids tankar och sina privata relationer. Enligt Olssons (2006, s. 2) känner personer för det mesta mindre stress om de har positiva tankar om sin framtid. Gymnasiemiljön brukar oftast vara en stor stressmiljö för elever och flickor brukar vara den gruppen som drabbas mest (Wiklund- Bengs & Malmgren- Olsson & Oehman, 2010). Ungdomar som närmade sig gymnasieavslutning och skulle gå vidare till att söka arbete upplevde ökad stress beroende på chans att få arbete. Elever som befann sig i gymnasiet kände att tiden kanske inte räckte till för att bli färdig med viktiga val i livet och det resulterade till att det blev brister till rätt karriärval.

Elever behöver struktur, rutin, tidsplanering för att sänka sin stress. Studien från Kozar, Marcketti och Gregoire (2006) visar att för lite tid, för många arbetsuppgifter och flera olika valmöjligheter till karriär försämrar förmågan till att tänka klart om det inte finns en tydlighet. Elever behöver arbetsträna på olika jobb för att se vad som passar dem och genom detta minskar deras stress inför vilka karriärsval som är lämpliga för dem (Kozar & Marcketti & Gregoire 2006). Enligt Pitts (2009) förväntas ungdomar att uppnå vissa mål och studien visade att ungdomarna fick stress eftersom deras förväntade måluppfyllelser och kollektivets förväntade mål kunde öka stressen eftersom det ibland gick emot varandra. Ungdomarna försökte använda sin fritid till att genomföra olika saker och de pengarna de hade användes för att fylla upp ett tomrum de kände inom sig. Kollektivet som består av bland annat familj och andra viktiga som ställer andra krav och måluppfyllelser till ungdomen gör att denne inte känner sig bekväm och stressade situationer var ofta hemrelaterade. Zimmer-Gembeck och Skinner (2008) förklarar hur det kommer sig till att vissa människor påverkas mer eller mindre av stress. De människor som har en god copingstrategi kan hantera sin stress bättre än de som har en låg copingstrategi. Människor som vågar möta utmaningar, inte ser hinder som problem utan försöker hitta lösningar får lättare att vända det negativa till någonting positivt. De individer som inte har någon copingstrategi skjuter fram sina problem eller försöker undvika att ta besluten. Det gör att självkänslan sjunker och individen har svårt att tro på sig själv och tror att andra kan lösa deras problem. Det fanns en stor del av ungdomarna som hade stor stress kring sin framtid och en del stress kring sin identitet. Att få höga betyg från skolan har också varit en stor faktor till stress (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2008).

Det som ovanstående tidigare forskning funnit är att en stor del av ungdomarna oroar och stressar på grund av de höga prestationer och krav de ställer på sig själva och samtidigt får från omgivningen för att ha goda förutsättningar till att lyckas på arbetsmarknaden. Det finns redan krav hos ungdomarna till att känna att de kan lyckas bra i skolan dock finns det också andra faktorer från omgivningen som ökar kraven till att lyckas bättre, göra större framsteg och inte nöja sig med enbart godkända betyg. Den stora förändringen till att oron och stressen ökat hos ungdomarna har även att göra med att samhället ger ökad valfrihet och det är inte lätt att veta om vilka beslut som är rätt eller fel. Ungdomarna blir även stressade när de ställer förväntningar på sig själv och att framtidstankar och drömjobb efter skolan blir en stressfaktor.

4. Teori

Teorierna som kommer att användas är Baumans (2004) socialabandsteori och Durkheims organisk solidaritet (Mills, 1997). Socialabandsteorin handlar om det som binder samman människor med varandra, samhället och de gemensamma värderingarna och mål och när sociala banden brister då ökar sannolikheten för stress och oro. Organisk solidaritet handlar om att det finns ett ömsesidigt beroende mellan samhället och medborgarna och att det bidrar till att stärka den sociala sammanhållningen och måendet.

Durkheim (1983, s. 207-211) förklarar att organisk solidaritet är till för att individer inte ska förlora kontakten med kollektivet, samhället och hålla kvar känslan av sammanhållning med samhället för att må bra. Enligt Bauman (2007) har människans oro och rädsla ökat under senare år och den sociala medvetenheten och att hitta sätt att hantera stress och oron är utgångspunkten i studien. Samhället behöver stärka medborgarnas mentala hälsa.

Ungdomarna ställs ofta inför olika beslut. I de besluten kan det vara att skapa sin identitet och hitta sin plats i samhällets gemenskap. Skolornas krav på ungdomarna kan göra det skapas brist på kontinuitet och det blir svårt för ungdomarna att se ett sammanhang i längden. Det bildas rädsla och oro för vad som komma skall och det behövs en omgivning som kan ge stöttning i otryggheten och alla kraven som behöver uppnås. Det kan leda till att ungdomarna skapar oro och stress inför sin egen framtid eftersom de förväntningar som ställs är att klara av olika mål (Mueller & Abrutyn, 2016). De förväntningarna kan skapa ökad stress och oro.

Konsumtionssamhället har förändrat sättet att leva och ungdomarna har varit den gruppen som varit de som drabbats mest. Ungdomarna försöker anpassa sig i en ständig förändring dock är det inte lätt när ungdomarna ställs inför olika krav som behöver uppnås (Bauman, 2013, s. 57-61).

Sociala medier har också varit en bidragande orsak till ungdomarnas ökning av oro och stress i sin vardag (Hansen, 2009). Ungdomar använder internet i sökandet till gemenskapen av andra och bli bekräftad som individ och har svårt att förutse reaktionerna från andra människor och hur de blir bemöta. Sociala medier är en ökad risk för ungdomar att må emotionellt dåligt, hamna utanför och/ eller fastna i någon nyhet som blir svår att hantera (Hansen, 2019, s. 95-125). Enligt Bauman (2004, s. 52-57) tar människan emot massa information från olika nätverk och i den ständiga kontakten med andra människor och medier kan konsekvensen av det hela göra att individen har svårt att hålla ihop och må bra i jämförandet med sig själv och andra människor. Sociala medier har skapat nya möjligheter till

att hålla kontakt till sitt nätverk och hålla sig uppdaterad till omvärlden samtidigt har denna frigörelsen och nära kontakten till resten av samhället gjort att ungdomen känner att andra människor lyckats uppnå mål som ungdomen bara kan drömma om (Hansen, 2019, s. 128-149). Det finns inte enbart negativa sidor till användandet av internet utan det kan också användas som ett sätt att få hjälp och ge hjälp till andra. Det ungdomarna behöver är att få en balans till sin mentala trygghet och minska sin stress och oro.

4.1 Ungdomars möjligheter att påverka sitt liv

Bauman förklarar att konsumtionssamhället (2004, s. 223-228) har fått ungdomarna att hamna i underläge och försämrat ungdomarnas möjligheter till att påverka sin position och i denna processen kan det skapas oro hos ungdomarna för vilken roll de spelar i utvecklingen.

Ungdomarnas oro och stress till ständiga förändringar i världen kan göra att ungdomarna ser samhället som en otrygg plats. De olika förändringarna kan vara skrämmande eftersom ungdomarna får svårt att se ett sammanhang i sin vardag och med lite möjligheter till inflytande och makt att påverka sin vardag. Om ungdomarna vill påverka samhället då är det viktigt att samhället ser ungdomarna och deras röst blir hörd. Bauman (2004, s. 228-231) berättar att varje individs identitet är ett prisma där individen går igenom till att utforska, närma sig och förstå sig själv och andra personer. Den ena dagen är inte den andra lik och i det moderna samhället sker det ständigt nya förändringar och uppgifter som måste genomföras för att kunna gå vidare till nästa uppgift. De ungdomar som kanske inte hinner med den stora takten med att slutföra uppgifterna så kan oron och stressen sitta kvar en längre tid. Enligt Olsson (2006) är ungdomarnas uppväxt, bakgrund och stöd från andra viktiga vuxna en viktig del för att ungdomarna ska kunna hantera den oron, stressen och de blandade känslor som kommer fram när samhället ställer mer krav. De ungdomar som tränar på att hantera sin oro och stress gör det blir lättare att möta olika utmaningar i vardagen (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2008). Pitts (2009) förklarar att ungdomar som kommer till tals får ökade chanser till att få hjälp och olika sätt att hantera jobbiga tankar.

Varje ungdom har olika förhållningssätt och kapacitet att klara av svårigheter och utmaningar i livet. Ungdomarna i samhället ställs inför olika krav på vad de behöver lära sig och uppnå och kan göra att ungdomar lätt hamnar i kläm för vad de behöver göra för att bli accepterade (Bremberg, 2007). Bauman (2004, s. 242-248) menar att individens identitet är en pågående process som aldrig är helt färdig, identiteten är i ständig förändring och formas under

kontakten med andra människor. Ungdomarnas olika val i skolan påverkar deras framtid och tar ungdomarna fel riktning då kan det försämra deras chanser och få ungdomarna att känna att de misslyckats, hamna i obalans och då ökar oron. Enligt Bauman (2004,s.86-99) ställs människan mot olika utmaningar, kraven i samhället är att bli mer flexibel, människan måste reflektera mer kring sin plats i samhället och världen och de sociala problemen ska individen kunna hantera själv, individen ska anpassa sig till normen och det kan göra att måendet inte prioriteras. Kunskapskraven har ökat genom åren för att få jobb. I dagsläget hinner vi inte uppnå fullgod kunskap för att få skyddad och säkert jobb eftersom världen är hela tiden i förändring och ingenting är stabilt (Bauman, 2004, s. 86-99).

4.2 Individens relation till kollektivet

Bauman (2004, s. 249-258) tar upp att människan har behov av och en strävan till att identifiera sig och tillhöra en del av samhället. Människans sociala band skapas och stärks under interaktionen med andra människor och genom att befinna sig i gemenskapen och bli delaktig ökar välbefinnandet. Bauman (2004, s. 261-269) beskriver att andra människors närvaro som att vara vid sidan om en person som behöver hjälp, vara med en person under en svår process och finnas för andra betyder mycket för måendet. Individer som finns där för andra är ett sätt att visa att personen ser och inte blundar för vad som sker, det vill säga att det behöver inte bara vara medkänsla och empati utan även ett sätt av visa att ungdomen blir sedd. När det gäller att påverka andra och/ eller finnas där för andra då behöver individen kunna ha förmågan till att dela upp sina tankar och känslor i olika fack och vet om vid vilka omständigheter närhet och distans bör visas. Att ha medkänsla och visa empati är en del av den kollektiva tillhörigheten och får individen att må bra och bekräftar dennes självkänsla. Det gör att personen behöver ha personliga resurser och tid för att klara av det (Bauman, 2012, s. 65-85). Enligt Bauman (2013, s. 7-11) behöver individerna kollektivet för att klara sig och inte distansera sig från andra människor.

Det som behövs enligt Bauman är en närhet och trygghet till kollektivet. I otryggheten söker vi oss till olika lösningar för att lindra oron och stressen genom att använda oss av olika medel som hjälper oss att bli lugna eller ta bort smärtan även under en kort tidsperiod bara för att minska rädslan för det okända och hur vi ska möta vår maktlöshet under en svår krissituation. När vi försöker att hitta lösningar till andra människors sociala problem då kanske vi förlorar att ta hand om oss själva och då kan det bli svårt att fixa våra egna problem som förekommer och tappar kontrollen över våra egna liv (Hammarlund ,2012, s. 21-25).

Vi ska inte ha för höga förhoppningar till att allting går lätt och det tar tid att gå vidare efter jobbiga situationer (Hammarlund,2012, s. 38-56). Under en tid då ungdomen känner sig svag och har inte kontroll över situationen, då kan det förekomma att ungdomen upplever mer stress och oro oavsett om denne personen är omgiven av människor som han/ hon själv valt och trivs med och vill fortsätta umgås med. Det finns många ungdomar som mår dåligt av småsaker som kan kännas onödigt. Det är inte etiskt rätt att förvänta sig att ungdomarna ska klara av krissituationer själv utan hjälp och stöd av vuxna.

Durkheim (1983, s. 91-94) förklarar att samhället ofta är en bidragande orsak till att människor känner sig trygga eller otrygga som även kan leda till dåligt mående. För att kunna få balans i individens liv krävs det gott samarbete i sociala i samhället. Det sociala kollektiva jaget behövs för att individen ska må bra och individualismen ska inte tränga undan kontakten till kollektivet. När individen håller avstånd från samhället via olika sätt och har ingen anknytning till världen då kan den kollektiva kontrollen sjunka och livet blir olidligt och meningslöst. Avsaknaden av samhörigheten till samhället och möjligheten till att förändra sitt liv kan skapa negativa föreställningar och tankar om en själv. Det anses ofta vara individens fel när det sker självmord på grund av ens egna upplevelser eller privata anledningar dock ska vi inte underskatta att dessa faktorer kan bero på samhällets negativa påverkan (Durkehim, s. 95-242). Kollektivet behöver ge social trygghet för individen (Bauman, 2004, s. 228-231).

Bauman (2013, s. 63-66) förklarar att social medvetenhet behövs eftersom den mänskliga grunden bygger på solidaritet och människan har ansvar för den andre för att samhället ska fortsätta att fungera bra.

"På den här planeten är vi alla beroende av varandra, och vi kan inte göra någonting, eller avstå från att göra någonting, utan att det påverkar framtiden för alla andra. Ur etisk synvinkel innebär detta att vi alla har ansvar för varandra" (Bauman, 2004, s. 28).

Durkheim (1983) och Bauman (2004) hjälper oss från sina teorier att förstå och analysera situationen för ungdomars mående. Teorierna visar hur individ, samhälle och nätverk hör ihop. Ungdomarna avspeglar samhället och även om de går igenom liknande process som förra generationen för att lära sig hur det sociala livet ska vara sker det samtidigt förändringar för hur kunskapsinformationen tas emot (Bauman,2004, s. 37-68 & Durkheim, 1983, s. 86-94). Idag används olika nyhetsinformationsinflöden som bland annat sker via sociala medier. Samhället blir mer och mer komplicerat och gör det svårt för ungdomarna att hänga med då

nyhetsinflödet uppdateras ständigt (Hansen, 2009, s. 133). Det teoretikerna tar upp är att individen behöver kollektiv samvaro, söka förståelse och ta på sig ett ansvar för den andre vilket gör att individen i slutändan tar ett ansvar för sig själv.

5. Metod

5.1 Intervju som metod

Under studien har jag använt mig av kvalitativ metod för att jag tycker att det är intressant att komma i nära kontakt med intervjupersonerna och samtidigt kan det komma fram djupare informationstäckning, i linje med vad Repstad (2007, s. 21-24) beskriver. Intervjuerna är semistrukturerade som innebär att frågorna och ämnena är delvis strukturerade. Det som är bra med intervjuer är att intervjupersonerna får möjlighet att uttrycka sig fritt men att forskaren kan se till att samtalet hålls inom forskningsämnet. Det är med denna metoden som jag vill använda mig av för att få fram folks röster, tankar och upplevelser och se från andra människors perspektiv. Det bästa är att nå fram till ungdomarna i skolan direkt genom att utgå ifrån klassiska instrumentet som är verbala ordet (Repstad, 2007, s. 95-96). Mina frågeställningar besvaras från enskilda intervjuer och gruppintervjuer. Repstad (2007, s. 28-30) förklarar att om forskaren får möjlighet att intervjua personerna i grupp, då får forskaren en metodkombination där han/ hon kan både intervjua, samtala och observera personernas kroppsspråk i relation till hur de intervjupersonerna samtalar med varandra och agerar i grupp. Detta genererar en annan information än den man får bara av att intervjua en person i taget. En fördel med att intervjua i grupp är att ena individen kan tillägga något viktigt och jag kan samtidigt se gruppkonstellationen, intervjupersonernas interaktion som handlar om de är emot varandra eller med varandra i diskussionen.

De andra fördelarna med gruppintervjuer är att individerna möjligen kan slappna av mer, särskilt om det är bland vänner, skapas en trygg miljö vilket gör att chansen till att de pratar mer fritt och öppet. Det finns också nackdelar med att intervjua personer i grupp. Det kan vara att individers tankar och upplevelser inte når fram (Repstad, 2007, s. 109-111).

Jag föredrog att hålla intervjuerna enskilt och i par, det möjliggjorde att alla kunde få fram sin enskilda historia. Robertson (2018, s. 242-243) tar upp att forskaren ska vara medveten om att det uppstår tolkning och att det inte alltid är lätt att hålla professionell distans från intervjupersonerna. Den mänskliga faktorn påverkar alltid forskaren som kan göra att det blir omöjligt att vara objektiv. I deltagande observation och intervju är det nästan omöjligt att inte

påverka intervjupersonerna på något sätt. Resultatet av observationerna och intervjuerna är enskilda personers skildringar av deras värderingar, upplevelser och känslor. Öberg (2015, s. 55-56) beskriver att en del av det sociala livet är att höra någon annan persons berättelse och få fram vad den sociala sammanhållningen innebär för individen. I kommunikationen får vi fram berättelser som samlas in och i samspelet skapas det historier.

Under den kvalitativa metoden där intervjuer används skapas ett samspel mellan forskare och intervjupersoner där forskaren är med och möjliggör andra individers berättelse och genom att transkribera materialet, vara saklig till vad exakt intervjupersonen förmedlat, och hur forskaren sen har sorterat, tolkat och analyserat materialet sprids berättelsen vidare till läsaren. Forskarens teoretiska förståelse, det vill säga de val som forskaren har gjort kring tidigare forskning och teori är därför central i en kvalitativ studie.

5.2 Analysmetod

Studien har antagit en deduktiv ansats som innebär att teorierna varit basen för frågeställningarna som studeras (Patel & Davidsson, 2019). Efter att intervjuerna slutfördes transkriberades dem. Jag bearbetade intervjuerna och med selektiv kodning hittade jag olika teman som passade för studiens syfte. Selektiv kodning används för att lägga in intervjuer i olika fack och därefter används analysmetoden (Dalen, 2015, s. 82). Från det empiriska materialet kom intervjupersonernas historier fram och jag sammanfattade även det som intervjuerna förmedlade. De valda citaten har använts i resultatet för att exemplifiera tendenser och mönster som också tidigare forskning och teorier besvarar. De teman och citat som togs med tolkades med stöd av Durkheims organisk solidaritet och Baumans socialabandsteori. Rennstam och Wästerfors (2015, s. 80-87) förklarar att det som behövs för analysen är att noggrant gå igenom den data som tas fram, bekanta sig med data, hitta mönster och lägga ihop samband. Studien riktar alltså in sig på att analysera och kan till viss begränsad mån ge indikationer för framtida forskning. Det är intervjuer med tio ungdomar från 18 års ålder som läser tredje året på gymnasiet och grundad på två gymnasier i Sverige. Det är fem tjejer och fem killar och med en blandad etnicitet. Namn som används vid citaten är fiktiva för att skydda elevernas identitet. Alla intervjuerna började med att jag presenterade mig själv, berättade om syftet med min studie och vi pratade generellt om stress och oro som kan dyka upp och hur de blir påverkade av alla krav som de ställs inför. Jag som intervjuare försökte att vara objektiv och hålla en professionell roll och samtidigt visa närhet till ungdomarna för att få dem att känna sig avslappade, trygga och bekväma till att vilja prata med mig. Ungdomarna

berättade om hur de hanterar sin stress och oro och under transkriberingen av samtalen har jag tolkat, strukturerat och sorterat ungdomarnas berättelser till en helhet och fick en bättre förståelse med stöd av relevant forskning och teori för att sen skapa lämpliga rubriker. De temana som kommit fram är: positiv och negativ stress, oro och rädsla, sociala mediers påverkan på stress och oro, oro och rädsla i okända digitala nätverk, stress och oro ökar vid internetanvändning, ungdomarna och deras oro, hanteringsstrategier mot oro och stress, stress och oro inför framtiden och framtidshopp.

5.3 Litteratur och artikelinhämtning

Jag har använt mig av högskolan i Kristianstads bibliotek i sökandet efter böcker som var lämpliga för mitt ämne, det handlade om böcker som beskrev ungdomars dåliga mående, stress, oro, övergången från ungdom till vuxen, identitetskapande, individualisering, kollektiv och samhälle i moderniteten m.m. Baumans och Durkheims teorier om samhället, kollektivet och individen användes eftersom de beskriver samhället som en helhet och båda riktar in sig på att kollektivet är som ett medvetande som påverkar individens beteende och olika val i livet. Människor som studeras i sociala sammanhang hamnar inom den individuella eller kollektiva helheten. Jag har inriktat mig mot att se individens reflektion på sig själv och sin individuella plats till kollektivet. Det behövs båda synsätten för att förstå individens roll i samhället (Bauman, 2004, s. 38-46). Databaserna Summon, Swepub och Sage journals online användes för sökning av vetenskapliga artiklar som tog upp mitt ämne. De sökorden som användes var anxiety, stress, social pressure, individualism, young adults mental health, students, college m.m.

5.4 Urval

Mitt urval bestod av elever från 18 års ålder på två gymnasieskolor i Sverige. Jag kontaktade rektorer på några olika skolor och vissa svarade inte eller tackade nej. Det har gjort att processen tagit längre tid då jag behövt söka mig vidare till andra skolor. Processen med att hitta intervjupersoner skedde alltså genom att jag kontaktat rektorer, som förde det vidare till lärare och de erbjöd eleverna från 18 års ålder möjlighet att frivilligt delta i studien.

Materialet består av intervjuer från tio elever, på fyra olika gymnasieprogram och samtliga var från två kommunala gymnasieskolor. Intervjupersonerna som valdes ut kan indikera hur dagens elever i Sverige upplever stress när informationen ökar. Dock kan urvalet ej ses som representativt i sig. Bergström och Boréus (2018, s. 30-40) tar upp att det i kvalitativ

forskningsprocess uppstår förväntningar, förförståelse och tolkning som kan påverka forskaren och mottagaren. Min förförståelse var att dagens ungdomar är mer stressade nu än tidigare men teoretiskt sätt så var jag relativt öppen. Jag valde tidigare forskning efter ämne och sökte efter relevanta studier med rätt vetenskapsteoretisk fokus samt teorier som tillått ett explorativt förhållningssätt till data.

5.5 Genomförande

Jag fick tillgång till två klassrum i två olika gymnasieskolor inför intervjuerna på skolorna. Alla intervjuer har genomförts i skolmiljö. Inför varje intervju som var enskilt och i grupp (två personer) började jag med att berätta kort om mig, intervjustrukturen och de fick informationsbladet. Jag observerade också intervjupersonerna under samtalet, deras kroppsspråk, i gruppintervjun undersöktes personernas påverkan från varandra som handlade om allt ifrån diskussionsutvecklingen, tankarna och resonemangen. Jag strävade mot att lyssna och ha ett öppet samtal och försöka att inte bland in mina egna åsikter, erfarenheter och tolkningar för att inte intervjupersonerna ska känna att jag styr samtalet. Under intervjuerna var det inte lätt att vara neutral eftersom ett naturligt samtal handlar om att bekräfta personen, hitta lösningar och tänka utanför frågorna. Under min första gruppintervju pratade de samtidigt, det var svårt att hålla en god diskussion dock efter en stund ändrades samtalsmiljön till att de lyssnade mer på varandra och gav utrymme till lyhördhet och alla deltog av fri vilja. Jag försökte hålla mig avslappnad, det gick lätt att nå ungdomarna eftersom de visade sig vara engagerade och öppna i intervjuerna. Ungdomarna upplevdes också vara avslappnade, reflekterade kring sig själv och omvärlden och de flesta av ungdomarna hade humor. Jag upplevde att ungdomarna hade stor vilja till att prata fritt och det fanns en del frustration och rädsla om sin framtid och framtidsval och att sociala medier ibland kunde få ungdomarna att må dåligt.

Det fanns vissa ungdomar som var oroliga och kände att de kunde bli stressade och lite rädda när de hade svårt att se sin plats i samhället. I diskussion om stress och stresshantering kunde jag observera att de flesta ungdomarna i intervjun visade en känsla av sammanhang till saker som sker i samhället. Ungdomarna visade en förståelse för vad som är rimligt och hur de brukar hantera sin egen oro och stress. Berättelserna från ungdomarna har kommit fram genom nära möten, som pågick i ca en timme. Samtalen transkriberades i sin helhet och problemen som uppstod i gruppsamtalen var att det ibland var svårt att veta vem som berättade när de pratade samtidigt.

5.6 Etiska riktlinjerna

Jag har följt god forskningssed i studien som Vetenskapsrådet (2002) förklarar som är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Jag har förhållit mig till att all inblandad personal på skolorna och eleverna ska vara anonyma. Det togs upp om att allt är anonymt, ungdomarna fick möjlighet att godkänna att intervjuerna spelas in och jag förklarade för ungdomarna att när uppsatsen blir färdig då kommer inspelningarna att raderas. Ungdomarnas delaktighet var frivillig, jag gjorde det tydligt redan från början att det är valfritt att svara på frågorna och att de kan hoppa över vissa frågor om de inte känner sig bekväma att prata om dessa och att informationen de delar med sig kommer enbart att användas till studien. Jag intervjuade de ungdomar över 18 år just för att slippa kontakta föräldrar m.m.

5.7 Tillförlitlighet, trovärdighet och transparens

Bergström och Boréus (2018, s. 41-42) förklarar att forskaren ska vända sig till vissa grupper som är i en viss situation och har de kunskaperna om ämnet som jag söker efter. Jag var som sagt intresserad av att lyfta fram ungdomars perspektiv och ståndpunkt gällande ämnet. Av bekvämlighetsskäl intervjuade jag gymnasieelever som fyllt 18 år.

Varje skolungdom är en individ och att ena skolungdomen är inte den andra lik. Det innebär att svaren jag samlat in inte behöver ha en koppling till andra ungdomars svar. Ungdomarna i min studie ska alltså inte ses som en aktör men kan ändå representera en grupp i samhället som inte alltid kommer till tals.

Bergström och Boréus (2018, s. 40) förklarar att en studies observationer och intervjuer blir tillförlitliga om forskaren tydligt motiverar sina val och är transparent och reflexiv. Jag har ämnat vara transparent genomgående i studien genom att motivera ämnesval, teorival och tydligt beskrivit tidigare forskning samt presenterat hur jag tänker kring analysen. De exemplifierande citaten bidrar också till att studiens tillförlitlighet ökar.

Forskaren som också övar på observation och intervjuer blir ofta mer skicklig. Jag använde mig av en testpilotstudie på några ungdomar för att se om några frågor behöver ändras, jag kunde träna på att intervjua och det fick mig att bli mer förberedd på vad som kommer inför intervjuerna. På det sättet blev det lättare för mig att navigera intervjuerna och få till ett flytt i

samtalet, vilket förbättrade studiens trovärdighet i den mån att samtalet blev mer naturligt och mer reflektion framkom. Jag har använt mig av inspelning under intervjuerna för att därefter transkribera materialet vilket också ökar tillförlitligheten. Ungdomarna satt även i klassrum där andra personer inte befann sig och kunde samtala utan att någon störde och de behövde inte oro sig för att informationen spreds vidare som gjorde att tillförlitligheten ökade.

Enligt Zetterquist och Ahrne (2015, s. 53-54) finns det nackdelar med intervjuer. De nackdelarna är att data som samlas in är unik eftersom varje informator är olik andra och det är individer som har olika egenskaper. Det gör att tillförlitligheten aldrig kan bli fulländad. Dock kan forskaren uppleva en så kallad mättnad i materialet när samma typer av perspektiv och reflektioner upprepas igen och igen i nya intervjuer. Det kan vara en bra indikation på att man har tillräckligt med intervjuer. På grund av tidsramen jag hade att förhålla mig till så kunde jag inte fortsätta tills en mättnad observerades. Mitt intervjuematerial kan ändå vara indikativt inför en vidare, mer omfattande studie som inkorporerar fler intervjuer. En ytterligare nackdel med intervjuerna var att början av samtalen kunde kännas lite stela. Ju längre samtalen pågick berättade ungdomarna mer fritt.

Generaliserbarheten skulle också kunna ses som en nackdel här. Ofta handlar generaliserbarhet om att kunna applicera studiens resultat till andra personer eller grupper som befinner sig inom liknande situation. I min studie är det ungdomar som läser sista året på gymnasiet. Det är svårt att generalisera kvalitativa resultat från urval till resterande befolkning inom liknande grupp (Denscombe, 2018, s. 427). Det är eftersom kvalitativ forskning bygger på tolkning, folks upplevelser, unika livshistorier och färre antal personer deltar i studien än i kvantitativa studier. Jag kan enbart utgå från intervjuerna från de tio ungdomarna. Studiens syfte var att få fram tio ungdomars upplevelser på sin oro och stress i de ständiga kraven som ställs på individen från kollektivet, kraven som individen ställer på sig själv och hur måendet hanteras. Min studie visar en liten del av hur andra ungdomar tänker kring sig själv och samhället dock blir det svårt att generalisera resultatet på hela befolkningen. För att studien skulle bli möjlig att generalisera då hade jag behövt mer tid till att intervjua ungdomarna, ha fler intervjutillfällen och även intervjua fler ungdomar. Som sagt kan min studie ändå ses som indikativ och generalisera till teorin i någon mån.

6. Resultat och analys

I detta kapitel kopplas och analyseras mitt empiriska material med Baumans teori socialabandsteorin och Durkheims organisk solidaritet.

Det empiriska resultatet sorteras under temana positiv och negativ stress, oro och rädsla, sociala mediers påverkan på stress och oro, oro och rädsla i okända digitala nätverk, stress och oro ökar vid internetanvändning, ungdomarna och deras oro, hanteringsstrategier mot oro och stress, stress och oro inför framtiden och framtidshopp. Intervjuerna har följt en semistrukturerad stil där samtalsgrunden varit att utgå ifrån intervjuguiden samtidigt har det funnits utrymme för ungdomarna att prata öppet vilket gjort att deras berättelser blivit hörda och olika samtal har kommit fram. Studiens syfte är att få en förståelse generellt om ungdomarnas oro och stress i deras vardag. Ungdomarna i studien gav olika perspektiv på sin oro och stress. När det har varit grupsamtal såg jag att det fanns förståelse mellan ungdomarna som visades genom att de höll med varandra, använde liknande ord och kroppsspråket förmedlade också att de instämde.

6.1 Positiv och negativ stress

Stress fanns hos de flesta ungdomarna. Det var positiv och negativ stress och en del av ungdomarna brukade stressa av allt möjligt.

Jag brukar stressa för olika konstiga saker...det brukar vara nästan för den minsta lilla saken.
- Fatma

Enligt Mueller & Abrutyn (2016) har ungdomar inte lika goda färdigheter att hantera sin stressiga situation som de vuxna och behöver färdighetsträning eftersom de hamnar ofta i olika stressiga situationer. De ungdomar som inte tar tag i sin stress kan också bli oroliga. Det behövs hjälp av vuxna för att träna på att lättare hantera sin stress och oro.

Jag försöker att inte samla på mig för mycket saker, det kan vara typ...att hela tiden ställa upp för någon vän om den inte klarar av sina saker eller inte mår bra. - Nora

Det stress gör med människan är att olika händelser och tidsbristen gör att handlingsförmågan hos vissa individer försämras. Det gör att saker blir ogjorda dock upplevs stressen olika och i en liknande situation kan stress vara positiv för någon och negativ för någon annan. Den negativa stressen kan leda till att individen har svårt att tänka klart och blir påfrestad vilket skedde med ovanstående intervjuperson. Bauman (2013, s. 29-31) nämner att positiva sociala

nätverk kan stärka individens styrkor och gör att det blir lättare att hantera stressfyllda situationer. Att individen ska vända negativ upplevelse till en positiv upplevelse är en handlingsförmåga som behöver träning och är en grund för att lättare hantera stressiga situationer.

6.2 Oro och rädsla

Under samtalen kom det fram vilka tendenser som fick ungdomarna att bli oroliga och rädda, hur de tänker på sina betyg och vad de gör för att hantera sin oro. Ungdomarna var oroliga av olika saker som t.ex. det som handlade om skolarbete, skolresultat, framtid och tryggheten i sin värld.

Jag har kämpat med mina ämnen och vill ha bra resultat i skolan. Jag är lite rädd att jag inte gjort tillräckligt. - Siri.

Det svenska samhället är inriktad till individualism och att självständigt klara av sina uppgifter och det kan få individen att känna sig otillräcklig om det ställs alldeles för höga krav. Durkheims teori om organisk solidaritet är att dagens samhälle fungerar utifrån de delade uppgifterna och sociala positionerna (Mills, 1997, s. 25 & s. 146.). Det är i skolan som värderingarna och normerna delas och skapar en samhörighet i den sociala interaktionen. Från flera av ungdomarna kom det fram att det fanns otydlighet i betygssättningen och osäkerheten gjorde dem oroliga. Det skolorna behöver ta till sig är att återkoppla med eleverna och undersöka om kunskapen förmedlats fram och inte ta förgivet att alla eleverna vet och hänger med under lektionerna.

6.3 Sociala mediers påverkan på stress och oro

När jag ställde frågor om hur ungdomarna påverkas av sociala medier svarade de flesta ungdomarna att de kunde bli mer stressade om de inte fick tillgång till sociala medier och att de ofta inte såg mobilberoendet som ett problemet

Jag kan inte vara utan min telefon...jag fattar inte hur andra gör men jag blir stressad utan.

-Stephania

Det som vi ser är att individer har en större chans att påverka och producerar sina egna livshistorier vilket är tack vare sociala mediers lättanvändning som gör att det blir lättare att bli tillgänglig och sprida information. Kollar vi på Baumans (2013, s. 43-45) synsätt på

samhället är det en viktig del för identitetsbyggande samt att samhället behöver individernas olikheter för att fungera. Det är en ömsesidig påverkan mellan samhället och individen. Identitet sker i förändringsprocess utifrån tid och rum och befinner sig aldrig i ett statiskt tillstånd. Sociala medier påverkar ungdomarnas olika val och är en stor del av nutidens identitetsskapande (Hansen, 2019).

6.4 Oro och rädsla i okända digitala nätverk

Bauman (2007, s. 82-83) beskriver att ett samhälle med individer som söker kontakt i okända digitala nätverk skapar mer oro och rädsla och i negativiteten upplever personen sig som utanför. Den utanförskapen får individen att ständigt skapa större nätverk för att känna att personen är en del av det stora nätverket. Det lyftes upp i samtalen med ungdomarna att de söker sig till olika sociala grupper i sociala medier även om de inte har någon personlig relation till någon medlem i gruppen. Det som också kom fram i samtalen var att de ibland kände sig missförstådda för hur de reagerade till inlägg som lades upp på hemsidor.

Jag försöker att hålla mig bort från att kommentera om kriget men när jag tar upp om hur skönt det är att Sverige inte har krig då kan jag få lite tråkiga kommentarer som...men vad tänkte du där kan du inte visa lite respekt till dom som bor i Ukraina.- Agnes

Bauman har beskrivit att rädslan som finns i dagens samhälle är som i flytande form, den är svår att förstå och vi söker efter att tydliggöra hoten. I ovissheten byggs rädslan fram och människan kämpar för att hålla sig borta från någonting som hotar och är svår att förstå (Bauman, 2007, s. 8). Rädslan är ständigt närvarande, är svårförklarad och svåråtkomlig som följer med människan överallt (Bauman, 2007, s. 10-11). Vi har alltid med oss den digitala världen och kan ständigt vara uppkopplade med hjälp av mobilen. Baumans (2007, s. 10) förklaring kring rädsla är att rädslan behöver konkretiseras för att individen ska känna ett skydd mot den. Den konkretiseringen i detta fallet är kraven som samhället ställer på ungdomen.

Ungdomarna var oroliga för hur deras liv skulle bli och även vad som kommer att hända med deras familj, vänner eller andra viktiga personer. Det blev rädsla och oro för deras nätverk.

Jag kan vara lite rädd för småsaker och så men när det gäller saker som krig eller annat som kan skada mig då vet jag inte hur jag själv hade klarat av det. - Jessica

Enligt Bauman (2007, s. 81) skapas våra sociala relationer genom referensen till vännen, bygger en distans mot fienden och vi har ett ansvar för att vännen inte skadas av det som utgör ett hot. I balansen mellan vad som är säkert och inte kan våra attityder vända sig till att se främlingen som ett hot som kan leda till en otrygghet. Resultatet av det kan bli en separation från det främmande för att känna sig trygg (Bauman, 2007, s. 82-83).

Bauman (2007, s. 160) förklarar att människan ständigt hamnar i rädslor och att rädslan är som störst i den trygga världsdelen vilket är Europa. Det som är förklaringen är att människan bygger upp olika riskscenarier och förväntade krav för att hålla kvar sin trygghet och den stora rädslan kan gå över till att bli överdriven. Bauman (2007, s.85-110) beskriver att upplevelsen av farorna finns i varje hörn och att det kan handla om att från ett överfall vid en mörk gränd, en oro för kärnkraftskatastrofer, naturkatastrofer m.m. De rädslorna som byggs upp kanske aldrig blir verkliga och att gå runt med tankarna och rädslan för hot och riskerna kan försämra människans mående, koncentration och handlingsförmåga. Oron att inte vara tillräcklig visar att ungdomarna inte nöjer sig helt till den hjälpen som ges dock fanns det tankar om att alla människor i samhället behöver hjälpas åt för att det ska bli en positiv förändring. I samtalen visade det sig att det fanns ungdomar som kände en press på att klara av sina studier, finnas där för den andre och följa kollektivets värderingar.

Ungdomarna kände att de fick mycket press från samhället till hur de skulle bete sig, göra framsteg och förhålla sig till förändringar som sker i världen. Människans mående har försämrats med åren och användningen av sociala medier har varit en bidragsorsak då personers inställning till sig själv och mot andra ställts i kontrast till varandra. (Hansen, 2019, s. 105-108).

Vi ser på utseendet och dömer personen efter det. Social medier gör inte grejen bättre för vi försöker visa upp oss, hittar fel, klagar på vad någon gör, säger att vi måste bli någon som vi kanske inte är för att bli omtyckt av andra. - Adam

I samhällen som inte inger en trygghet och ingen sammanhängande gemenskap söker ungdomarna förståelse för hur saker hänger ihop. Ungdomar kommer att hamna i en vuxen värld och det kommer att ske varken de vill det eller inte och från prestationskraven ökar ungdomars förväntningar på sig själva och genom olika svårhanterliga krav som uppstår i livet kan ungdomen skada sig själv eller gå så långt som att ta sitt liv (Mueller & Abrutyn, 2016).

6.5 Stress och oro ökar vid internetanvändning

Internet kan användas som ett verktyg till att ta kontakt med världen och samtidigt kan det skada om det används på fel sätt. Bauman (2007, s. 82-83) beskriver att människan söker bekräftelser från olika nätverk och i en del av sammanhållningen är det att göra det som gruppen förväntar sig av en.

Ja, du vet. Det är lätt att få kontakt med alla sina vänner på nätet och det kommer också fram grejer som man inte velat titta på men man kan ju inte alltid blunda eller hålla sig borta för det har blivit som en vardag för oss alla. - Thomas

Enligt Bauman (2007, s. 82-83) blir människan rädd och orolig för saker som det inte finns kunskap om och det är svårt att få grepp om. Det är i de sociala relationerna som individen känner sig trygg dock blir de sociala relationerna mer distanserade, skapar oro och stress. Det gör att individen söker sig vidare till andra grupper på nätet för att bygga upp sociala relationer till någon som individen kanske aldrig träffar. Individen utsätter sig för oro och stress och det är svårt att ta till flykt om mobilen alltid tas med (Hansen, 2019, s. 48-53).

I gruppsamtalen var det många gemsama åsikter om hur ungdomarna förhåller sig till kränkning på nätet. De var några av ungdomarna som såg skämten på nätet som ett sätt att närma sig någon dock kunde uppfattningen av skämten också skada den andra personen. Människan försöker hitta anledningar till sitt dåliga mående och oftast är det känslor inom en som behöver komma ut via samtal. Detta är en form som får människan att få en ökad självkänsla om sig själv och interaktionen med andra blir som en spegling som visar hur andra uppfattar personen och hur personen uppfattar andra.

Durkheim (1983, s. 249-252) förklarar att människan behöver hitta sig själv för att må bra och det görs genom att ha stabilitet i livet som sker genom att se en mening till sina val och känna tillhörighet till kollektivet. I samtal med ungdomarna kom jag fram till hur de såg sin roll i samhället och sin position i interaktionen med andra via sociala medier.

Ja, det gör ju att man börjar ifrågasätta sig själv, sin plats i samhället och hur det kommer sig att vi måste göra saker för andra för att gillas. Det är mig det är fel på eftersom samhället vill inte ha med mig att göra. - Peter

Bauman (2012, s. 99-110) tar upp att internetanvändning kan leda till oro och ge stress för de som pendlar mellan olika sociala nätverk då denna längtan att bli en del av gruppen kan bli

alldeles för svår att handskas med och resultera i att hamna utanför. Vi hamnar i emotionella svårigheter när det dyker upp massa information om andra människors framsteg och i vår lyckosökning ställer vi oss i relation till andra som gör det till en evig kamp och kan aldrig känna oss helt nöjda med våra liv. I samtal med ungdomarna kom det fram att det sällan diskuterades om Ukrainiska kriget i skolan även om de flesta uppdaterade sig regelbundet via sina telefoner. De var några av ungdomarna som hade svårt att tro på vad som visades om kriget på sociala medier eftersom det kom fram olika information ibland som kritiserades och gjorde det svårt att tro på vad som var sant. Enligt Hammarlund (2012, s. 19-27) ska vi förbereda oss på att stressiga situationer kan uppstå och vi ska använda oss av strategier för att hantera situationen lättare.

6.6 Ungdomarna och deras oro

Jag funderade över hur ungdomarna såg på sin oro, vad som fick dem att hantera oron och om de använde sig av sina närmaste i nätverket för tips och råd. Det var några av ungdomarna som hade svårt att förklara vad som oroade dem dock var de flesta överens om att det kan vara lite orofullt att se vad som sker i Ukraina idag.

Vi ställs inför många nya saker och kanske blir rädda för hur vi ska hantera detta. Det är inte krig i Sverige men det pratas mycket om detta hemma och i början var det snack om att bunkra upp med saker som håller länge, köpa jodtabletter eller vad det är och vissa dagar är det helt lugnt. - Fatma

Enligt Bauman (2007, s. 65-83) kan oron finnas med under en större del av livet och dagligen kan vi bli oroliga för småsaker som kan kännas som större än vad de egentligen handlar om. I skolvärlden ställs elever ständigt inför krav och det som är meriterande är att vara uthållig, klara av hög press och de elever som inte kan hålla sig till högt tempo och klara av uppgifterna i tid lägger skulden på sig själv och bygger upp en oro och stress som blir svårt att hantera. Vi diskuterade om oro och rädsla och det kom fram några intressanta saker. Det var två ungdomar som försökte undvika nyheterna om Ukrainiska kriget dock har det varit svårt att undvika eftersom det är ett ständigt omdiskuterat ämne. Alla ungdomarna kände ofta stress över skolan, proverna och närmandet av skolavslutningen fick dem att bli väldigt stressade. De flesta ungdomarna fick stöttning av vuxna till att hantera sin stress och hjälpen kom främst från skolan och i hemmet var det en liten förståelse för hanteringen av stress.

Vi samtalade också om hur stress och oro påverkar framtidsvalen. Bauman (2007, s. 7-30) beskriver oro och rädsla som en smärtsam del som kan finnas med under en lång period och även om det är i små doser så tar det på individens energi till att klara av sina dagliga uppgifter och kanske även ökar stressen.

6.7 Hanteringsstrategier mot oro och stress

I samtalen med ungdomarna kom det fram diskussioner om deras tankar, upplevelser och känslor av sin skolsituation och även hur de förhåller sig till kriget i Ukraina och hur oro och stressen upplevdes.

Vi som läser sista året i gymnasiet har många saker att bära på, det blir för mycket att tänka på och ja...det är bra att ha någon vid sin sida som man kan bolla sina tankar och visst man kan bli orolig. Det är klart synd om Ukraina och så man kan bli ledsen för vad som händer där men jag är glad att nästan hela världen ställt upp för dom. - Siri

Enligt Olsson (2006) så behöver vi ha utrymme för att diskutera kring olika saker som allt ifrån vardagsfrågor till större frågor. Det som framkommer i Pitts (2009) studie är att ungdomar måste få chans till att uttrycka sig och att prata är en stor framgång till att må bra, hitta sig själv och arbeta bort jobbiga tankar och hitta tillbaka till glädjen. Det som ungdomarna såg som viktiga personer i sitt nätverk när de var oroliga och/ eller stressade var just kärnfamiljen då de kunde slappa av mer framför dessa personer som till exempel föräldrarna samtidigt var det några ungdomar som också kunde öppna upp sig framför sina bästa vänner och vände hellre sig till dem först.

Hur ska man säga om dom. De finns alltid där för en. Det är klart familjen kommer först. - Agnes

Bauman (2013, s. 57-61) tar fram att kollektivet ska finnas där genom att lyssna och stötta ungdomar under olika tider, är uppmärksamma till problem som kan dyka upp istället för att gå ifrån varandra och förstöra relationen. Det finns olika hanteringsstrategier mot oro och stress som Zimmer-Gembeck och Skinner (2008) tar upp. Några av metoderna är att ta reda på vilka saker som stressar, ifrågasätta sina egna och andras förväntningar och krav på sig själv. Det är inte alltid lätt att se hur individen mår och känslor och upplevelser är subjektiva och det är enbart individen som kan berätta hur han/ hon egentligen mår och vi kan bara

uppleva och tro hur andra människor mår dock måste vi våga fråga om vi ska komma fram till hur individen mår. En strategi för att nå individen i måendet är att prata, hitta olika lösningar tillsammans för att komma undan från oron och stressen.

6.8 Stress och oro inför framtiden

De flesta av ungdomarna kände att besluten de tar idag är viktiga och kan påverka dem och nära personer i framtiden samtidigt fanns det några av ungdomarna som var mindre stressade och oroliga inför sin framtid.

Att jag tar mina dagar, dag för dag kan kännas skönt även om jag vet om och får ofta till mig att mina studier och andra saker jag gör påverkar min och andras framtid. - Ali

Det ställs olika krav på hur ungdomarna ska forma sitt liv för att uppnå sina mål och det kanske inte fungerar lika bra för alla. Det finns också nackdelar med den stora valfriheten som är att individen får ökad personligt ansvar från sina val. De misslyckanden som individen gör eller inte lyckats att uppnå det man förväntats att uppnå så hamnar skulden enbart på en själv (Bauman, 2007, s. 85-87). De orättvisor som finns i välfärdsamhället har ändrat form och individualiseringen handlar nu om att ta sociala risker. Resultatet av det har gjort att de sociala kriserna blivit individuella kriser samt att sociala problemen blivit individuella problem. Skolproblemen som finns för individen idag kan göra att framtida svårigheter kan uppstå som problem med att skaffa ett stabilt jobb och det blir en obalans i ekonomin.

6.9 Framtidshopp

I samtal med ungdomarna om vad som oroar och stressar dem i nuläget nämner många av dem att de tänker också på sin framtid och det kan vara bekymmersamt när det finns ständigt förändringar i ens vardag och att uppkopplingen till omvärlden gör inte det lättare för ungdomarna eftersom det också ökar orosmomenten vilket kunde vara svårt för ungdomen att hantera.

Jag tror att det ställs press från olika håll till att klara av olika saker i livet. Det är allt från att bli färdig med sin karriär, hitta en partner, skaffa barn, köpa ett hus, köpa en bil och ja listan är oändligt lång men du vet vad jag menar. Det är massa krav vi får och det kan kännas som att det aldrig tar slut. - Adam

Bremberg (2007) beskriver hur kollektivet ställer individen inför olika krav och att förstå sitt egna samhälle i olika kriser och ständiga förändringar. Vi måste vara anpassningsbar och i

jobbiga stunder hitta en förståelse och mening till allt tragiskt som sker. Det fanns några av ungdomarna som såg framtiden som positiv. Det var några av ungdomarna som var inställda till att läsa vidare efter gymnasiet dock fanns det några krav från hemmet som de ibland kände kunde bli för mycket att hantera. Olsson (2006) förklarar att kollektivets krav och förväntningar på ungdomen kan ge en känsla av ökad stress och oro. Om individen inte har rätta förutsättningarna till att uppnå kollektivets mål kan det leda till besvikelsen på sin egna förmåga och det sänker individens förtroende och eventuella framtida mål i livet. Det var några av ungdomarna som använde strategin till att leva här och nu för att inte skapa onödiga framtidsoro.

"Jag pluggar varje dag. Det är skönt när jag vet om att det kommer bli färdigt snart men jag vågar ibland inte tänka för långt framåt om vad jag ska göra sen med mitt liv...min karriär och så. Det lät kanske inte så positivt men jag tror det blir bra i slutändan. Jag tror också att vi ska tänka på att kriget i Ukraina ska ta slut någon gång. - Henrik

Det som framkom från ungdomarnas berättelser är att de får stöttning från sina nära och kära och det brukar oftast vara från familjen, vänner och andra viktiga personer som till exempel lärare, kurator och andra i ens närhet för att lättare hantera sin oro och stress. I kollektivets omgivning är det viktigt att ha positiva människor som kan ge tips och råd, visa omtanke, kunna ha en öppen och tydlig kommunikation med varandra och ställa in sig till att ändra sina negativa tankebanor och arbeta för att hantera sin oro och stress. Ungdomarna behöver samtidigt komma till insikt att de klarar av mer än vad de tror och att de ska ta en sak i taget för att inte må dåligt och hamna i onödig konflikt med sitt kollektiv. Individen ska inte ställa för mycket press på sig själv, hitta olika strategier till att klara av olika utmaningar i livet och skapa en positiv framtidstro. De samtalen jag hade med ungdomarna tog fram att hälsan förebyggdes bäst med stöttning från andra i deras nätverk som familjen, vänner och andra viktiga personer. Det framkom även att kraven som ställdes från skolan och familjen och användningen av sociala medier kunde påverka oron och stressen i vardagen. Det som var positivt var att många av ungdomarna försökte se positivt på sin framtid även om det fanns olika slags krav som kunde öka dåligt mående, de ständiga förändringarna och även oroligheter i omvärlden som t.ex. kriget i Ukraina. I samtalen kom det fram intressanta ämnen som att ungdomarna hade behov av att få fram sina tankar och känslor om sig själv genom att ha samtal med andra, få tips och råd till att hitta lösningar för sina problem, få förståelse för sin plats och roll i samhället och stärka sitt goda mående.

Jag behöver prata ut ibland och höra hur någon annan ser på det hela för jag kanske gör en större grej av det och ju mer jag pratar så känns det som att jag kan släppa det lättare.

- Jessica

Ungdomarna har press från olika håll som är allt ifrån familjen, skolan och sina egna förväntningar på sig själv. Det gör att stressen ökar för att de kanske inte hinner med allt som ska göras. Den nära kontakten med hela världen med hjälp av mobilen gör att ungdomarna håller sig ständigt uppdaterad och vet om nya händelser inom en väldigt kort tid. Ungdomarna har för det mesta svårt att följa de höga kraven och förändringarna i samhället och en försämrad hantering av stress och oro kan försämra måendet (Hansen, 2009).

7. Avslutande diskussion

Det finns olika moment i livet som kan skapa oro och stress. Ungdomarna blir utsatta av olika förväntningar och krav under skolåren som kan leda till oro och stress. Syftet med min studie var att undersöka ungdomarnas stress i deras vardag och vad de upplever påverkar deras mående t.ex. familjesituation, vänner, andra viktiga vuxna och sociala medier. Det har också undersökts hur ungdomarna hanterar sin stress och oro och vad som får dem att må bra. Det var tydligt från intervjuerna att ungdomarna blir stressade och oroade från olika krav som de ställs inför i sin vardag.

Ungdomarna hade också betygen att tänka på och prestationskraven från familjen, lärarna och det kunde öka oron och några av ungdomarna hade stress inför framtiden och att läsa vidare. Oron och stressen hos ungdomarna kan förebyggas till något positivt med stöttning från familjen, skolan och andra viktiga vuxna. Om samhället inte tar tag på problemen tidigt i helhet hos ungdomarna kan det leda till att utvecklingen går mot ett sämre mående. De tidigare forskningarna och teorin om organisk solidaritet från Durkheim (1983) och Baumans teori om socialaband (2004) visar att individen är i stort behov av god relation till kollektivet, hitta sina individuella styrkor och få utrymme till att utöva inflytande och få erkänd status. Det finns olika forskningar om ungdomars dåliga mående som lyfter fram att problematiken behöver bli mer uppmärksam genom att vuxna omgivningen ger närhet, samtal och hittar tid och inte ta förgivet att måendet hos ungdomarna är bra.

Bauman (2004) förklarar att det sociala bandet till kollektivet behöver vara starkt för att då blir det lättare att se dåligt mående och fånga upp individen. Från intervjuerna kom det fram

att ungdomarna har svårt att säga till om de behöver hjälp och de ungdomar som fick hjälp hade trygga vuxna i sin närhet och försökte förstå och hitta lösningar till problemen. De ungdomar som inte fick stöttning från sitt nätverk kunde lättare fastna i sin oro och stress. Det som är värt att lyfta fram är att oro och stress hos ungdomar hanteras bäst om det finns god stöttning från familjen, skolan och andra viktiga personer och i sökandet öka förståelsen till hur det kommer sig att ungdomen fått en beteendeförändring.

Det som också framkommit från intervjuerna är att ungdomarna vill påverka samhället och sin skolgång. I samtalen kom det också fram att ungdomarna ibland ställer för höga krav på sig själva vilket gör att det blir hög stressnivå i onödan och de blir oroliga för saker som går att fixa dock behöver ungdomarna hjälp från vuxna med att träna på att hantera stressen och oron. Ungdomarna behöver också ha vuxna vid sin sida, höra ungdomarnas berättelse och få ungdomarna att inse att det är ok att göra fel. Enligt Bauman (2013, s. 91-103) har varje individ behov av mänsklig kontakt och att ställa upp för den andre är en del av samhällets sammanhållning. Den mänskliga solidariteten handlar om att intressera sig för andra människors mående och att vara en hjälpende hand vid krävande stunder. Ungdomarna kan behöva träning i att hitta strategier till jobbiga stunder med stöttning från vuxna.

Jag har från intervjuerna med ungdomarna urskiljt dessa olika teman och fått en ökad förståelse för deras situation. Samtal bör ses som ett nyttigt verktyg för att synliggöra en särskild grupps upplevda problem för att kunna påbörja en förändringsprocess. Det visade sig i mina intervjuer att ungdomarna hade en god vilja till att uttrycka sina tankar och känslor om sig själv, sin situation och sin plats i kollektivet. I samtal öppnas en insikt, kunskapsöverföring och olika alternativa lösningar för att komma bort från oron och stressen i vardagen.

Studien har enbart tio intervjupersoner och det är inte tillräckligt med material för att det ska bli entydigt till hur problemen ska lösas.

De samtalen med ungdomarna hade kunnat bli mer innehållsrika om det hade funnits mer tid för intervjuerna samt eventuellt uppföljningssamtal med ungdomarna för att se om det kom fram annan intressant information. Jag upplever att det hade behövts fler intervjuer med ett större antal ungdomar för att öka tillförlitligheten och trovärdigheten, det vill säga kunna representera flera ungdomar som befinner sig inom liknande situation. Det som varit intressant är att studien lyft fram ungdomars oro och stress som ett bekymmer som inte är lätt att hantera själv utan kollektivets hjälp. Det visar det sig att samtal med ungdomarna är viktig

för att förhindra stress och oro och öka deras tillhörighet till kollektivet, få en förståelse till världens förändringar även om det inte alltid är lätt och det är här det behövs stöttning av viktiga vuxna.

Studien indikerar på att det är viktigt att vi inte förminskar ungdomars problem utan öppnar upp för samtal för att få förståelse och kartlägga deras behov. Om det finns tidiga tecken från ungdomarna då behöver det undersökas för att de inte ska hamna snett i livet. Det som också var intressant med intervjuerna var att varje intervju var olik den andra och för att skapa en trygghet för individen behöver samhället acceptera olikheterna och som Bauman (2013, s. 171-186) tar upp inte tvinga på individen till att följa ett samhällsideal och inte se sig själv som udda.

Det behövs mer kunskap inom detta område och mer förståelse kring olika yrkesroller som lärare hade kunnat underlättat för ungdomarna att träda in i vuxenrollen. Avslutningsvis så hade det varit till stor fördel att komma i kontakt med varje individ, prata med om deras vardag för att ytterligare öka förståelsen för vilka strategier ungdomarna behöver för att lättare kunna hantera sin stress och oro.

8. Referenslista

Barnombudsmannen (2003) Stress i barns och ungas vardag

http://www.bo.se/Files/publikationer,%20pdf/BO_stressrapport2003.pdf

Bauman, Zygmunt (2012). *Collateral damage: social ojämlikhet i en global tidsålder*.

Göteborg: Daidalos

Bauman, Zygmunt (2007). *Flytande rädsla*. Göteborg: Daidalos

Bauman, Zygmunt (2013). *På konsumtionsindustrins soptipp: om ungdomar, utbildning och utstötning : Zygmunt Bauman i samtal med Riccardo Mazzeo*. Göteborg: Daidalos

Bauman, Zygmunt (2004). *Samhälle under belägring*. Göteborg: Daidalo

Bergström, Göran. Boréus, Kristina. *Samhällvetenskaplig text- och diskursanalys*. I: Boréus, Kristina., Bergström, Göran (red.) (2018). *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur

Bremberg. S. (2007) Ökade kunskapskrav och tilltagande individualisering. Ohälsomönster bland unga i informationssamhället. Olofsson. J & Thoursie.A. (red) *Ungas Framtidsvägar. Möjligheter och utmaningar*. Detroit Kommunikation AB. Stockholm

Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. 2. Malmö: Gleerups utbildning

Denscombe, Martyn (2018). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur

Durkheim, Émile (1983). *Själv mordet*. [Ny uppl.] Lund: Argos

Hammarlund, Claes-Otto (2012). *Bearbetande samtal: krisstöd, avlastningssamtal, stress- & konflikthantering*. 2. rev. utg. Stockholm: Natur & kultur

Hansen, Anders (2019). *Skärmhjärnan: hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade deprimerade och ångestfyllda*. [Stockholm]: Bonnier fakta

Kozar M. J, Marcketti B. S & Gregoire B. M (2006) *How Textiles and Clothing Students Spend Their Time and the Stressors They Reportedly Experience*. Family and Consumer Sciences Research Journal, Vol. 35, No. 1, September 2006 44-57

Mills, C. Wright (1997). *Den sociologiska visionen*. Lund: Arkiv

Mueller, S, Anna & Abrutyn, Seth. 2016. *Adolescents under Pressure: A New Durkheimian Framework for Understanding Adolescent Suicide in a Cohesive Community*. Vol. 81(5): 877–899. Doi: 10.1177/0003122416663464

Olsson. J. (2006) *Ungdomar och stress. En undersökning av förekomsten av stress och psykosomatiska besvär bland gymnasieelever*. Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap. Master of Public health MPH 2006:2

Patel, Runa & Davidson, Bo (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Femte upplagan Lund: Studentlitteratur

Pitts. M. J. (2009) *Identity and the role of expectations, stress, and talk in short-term student sojourner adjustment: An application of the integrative theory of communication and crosscultural adaptation*. International Journal of Intercultural Relations 33 (2009) s.450-462

Robertson, Alexa (2018). *Narrativanalys*. I: Boréus, Kristina., Bergström, Göran (red.) (2018). *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur

Rennstam, Jens & Wästerfors, David (2015). *Från stoff till studie: om analysarbete i kvalitativ forskning*. Lund: Studentlitteratur

Repstad, Pål (2007). *Närhet och distans: kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Studentlitteratur

Statens Offentliga Utredningar (2006) *Ungdomar, stress och psykiska ohälsa. Analyser och förslag till åtgärder*. SOU 2006: 77 Stockholm

Ungdomsstyrelsen (2010) Fokus 10 En analys av ungas inflytande

<http://www2.ungdomsstyrelsen.se/butiksadmin/showDoc/ff8080812c35d98f012d031e80ce002c/Fokus10.pdf>

Vetenskapsrådet. 2002. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. (2002). Stockholm: Vetenskapsrådet

Tillgänglig på Internet:

https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf

Wiklund. M. & Bengs. C. & Malmgren- Olsson. E-B. & Oehman. A. (2010) *Young woman facing multiple and intersecting stressors of modernity, gender orders and youth* Social Science & Medicine, vol. 71, no. 9, pp. s.1567-1575, Nov 2010

Zetterquist, Eriksson, Ulla., Ahrne, Göran. (2015). *Intervjuer*. I: Ahrne, Göran, Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber

Zimmer-Gembeck & Skinner (2008). Adolescents coping with stress – development and diversity. *The prevention researcher*, 15 (4), 3-7.

Öberg, Peter. (2015). *Livshistorieintervjuer*. I: Ahrne, Göran, Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber

Bilaga 1: Intervjuguiden

Intervjupersonerna kommer att informeras om:

- Anonymitet av intervjupersonen, skolan och platsen kommer att genomföras för att skydda intervjupersonen.
- Intervjupersonen får valmöjlighet att hoppa över frågor och avsluta intervjun om det önskas.

Temat

Oro

- Hur orolig är du av kriget i Ukraina?
- Hur tänker du kring dig själv och andra anhöriga och viktiga personer i din närhet?
- Känner du någon som kommer från Ukraina?
- Vad får dig att bli rädd och orolig?
- Hur hanterar du och din omgivning oro och rädsla?
- Hur oroliga upplever du att personer omkring din närhet är av kriget i Ukraina?
- Pratar familjen, lärare, vänner om kriget?
- Hur påläst är du om Ukraina kriget och hur får du till dig nyheterna?
- Vad kan hjälpa dig och andra i din omgivning att hantera oron?
- Hur orolig är du att Sverige kan bli inblandat i kriget och att fler länder blir inblandade?

Stress

- Vad betyder stress för dig?
- Kan du berätta vad du tänker på när du hör ordet stress?
- Hur känner du dig i kroppen när du är stressad?
- Hur brukar du hantera stressiga situationer?
- Vad och/ eller vem hjälper dig när du är stressad?
- Hur upplever du att någon är stressad?
- Hur kommer din vardag att påverkas om kriget i Ukraina fortsätter och vad tror du kommer att stressa dig?
- Kan du berätta hur du kan förhindra dig från att stressa utifrån nyheterna om kriget i Ukraina?

- Tror du att tjejer och killar upplever stress olika? Om ja eller nej, varför tror du det?
- Finns det någonting du vill ta upp angående stress och finns det något viktigt att tänka på?

Bilaga 2: Informationsbrev till rektorn på skolan

Hej!

Jag heter Arnita Blakaj och är student på högskolan i Kristianstad, läser sjätte terminen och ska skriva mitt examensarbete. Mitt intresse är att intervjua elever (från 18 år) som läser tredje året på gymnasiet för att undersöka oro och stress i samband med kriget i Ukraina och sociala mediers påverkan. För att kunna begränsa min studie tänker jag använda mig av elever som läser i tredje årskurs och de etiska principerna kommer att följas som är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Eleverna kommer att informeras om studiens syfte, eleverna får valet att frivilligt delta och kan avbryta intervjun när som helst, konfidentialitetskravet betyder att eleverna förblir anonyma och att jag inte kommer att lagra deras personuppgifter och att informationen kommer enbart att användas till studien.

Syftet med studien är att få en helhetsbild på hur ungdomarna reflekterar kring sin situation och omvärldens och hur de upplever all information om Ukraina som kommer fram på sociala medier.

Jag kommer att använda mig av intervjumetoden som kan ske individuellt och/ eller i grupp som består av max två personer. Anledningen till att det inte ska vara fler än två i gruppintervjun är för att samtalet ska flyta och eleverna ska få möjlighet att berätta utan att bli påverkad för mycket av andra personer.

Eleverna kommer att få informationsblad om studiens syfte där eleverna ska skriva under att de vill delta frivilligt. Jag kan intervjua eleverna när eleverna har hålltimme eller efter skoltid.

Jag är tacksam om du återkommer med svar snarast.

Vänligen

Arnita Blakaj, student högskolan i Kristianstad.

Beteendevetarprogrammet.

Kurs: Sociologi III.

Tel nr: 0735602884.

Mailadress: arnita.blakaj@outlook.com

Handledare: Tove Nyberg

Mailadress: tove.nyberg@hkr.se

Bilaga 3: Informationsbrev till dig som är elev på gymnasiet

Hej!

Jag heter Arnita Blakaj och läser beteendevetarprogrammet på högskolan i Kristianstad. Jag ska skriva mitt examensarbete i sociologi som handlar om ungdomars oro och stress i samband med kriget i Ukraina och hur sociala medier påverkar er. Jag skulle uppskatta om ni tar er tid att delta på en intervju som skulle hjälpa mig att samla information om temat. Intervjun kommer att pågå i högst 30 minuter.

Det är frivilligt att delta i studien och du kommer att vara helt anonym, dina personliga uppgifter kommer inte att identifieras. Under intervjutiden kommer samtalet behöva spelas in för att därefter transkriberas till skriftlig form och efter att uppsatsen blir godkänd kommer alla intervjuer att raderas.

Vänligen

Arnita Blakaj