

EXAMENSARBETE - KANDIDATNIVÅ

I VÅRDVETENSKAP MED INRIKTNING MOT OMVÅRDNAD  
VID INSTITUTIONEN FÖR VÅRDVETENSKAP  
2013:13

# Ungdomars upplevelser av stress

Fokus på psykisk ohälsa

Rebecca Andersson  
Sabina Nilsson



HÖGSKOLAN I BORÅS  
INSTITUTIONEN FÖR VÅRDVETENSKAP

Examensarbetets titel:	Ungdomars upplevelser av stress: Fokus på psykisk ohälsa
Författare:	Rebecca Andersson, Sabina Nilsson
Huvudområde:	Vårdvetenskap med inriktning mot omvårdnad
Nivå och poäng:	Kandidatnivå, 15 högskolepoäng
Kurs:	SSK07A
Handledare:	Claes Ekenstam
Examinator:	Lena Nordholm

## Sammanfattning

Stress är ett ökande problem i samhället. Av alla sjukskrivna är i dag närmare fyrtio procent hemma för någon form av psykisk ohälsa och antalet beräknas öka ytterligare. Besvären kryper längre ner i åldrarna och kan ses redan hos små barn. En redan utsatt grupp i samhället är ungdomar, vilka går igenom en stor omställning i övergången till vuxenlivet. Hur de påverkas av dagens samhällsstruktur är ännu outforskat. Författarna tror att ämnet behöver belysas och debatteras, då detta är en grupp individer som sjuksköterskan kommer att möta inom alla områden av vården. Syftet är att belysa ungdomars upplevelser av stress, med fokus på den psykiska ohälsa som kan medfölja. En litteraturstudie genomfördes, vilken bygger på tio kvalitativa artiklar sökta i väsentliga databaser på högskolan i Borås bibliotek. De sökta artiklarna var alla publicerade refereegranskade forskningsartiklar, informanterna i studierna var mellan 11 och 25 år. För dataanalys har Axelssons (2012) modell använts, och för kvalitetsgranskning Critical appraisal skills program (CASP, 2002). Resultatet delades in i fyra huvudteman och totalt elva subteman. Dessa visade att ungdomar upplever en kravfylld vardag, med ett stort behov av omgivningens stöd och en någorlunda förutsägbar tillvaro. Vid brist på stöd och kontroll fanns en betydande risk för utvecklande av destruktiva beteenden hos ungdomarna. I mötet med patienter med psykisk ohälsa är det angeläget med en ökad kunskap hos sjuksköterskan. Ett tidigt uppmärksammande av besvären är nödvändigt för att minimera patientens lidande och de samhällsekonomiska konsekvenserna.

Nyckelord: *Stress, Adolescence, Adolescent, Experience, Attitude.*

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>INLEDNING</b>	<b>1</b>
<b>BAKGRUND</b>	<b>1</b>
<b>Ett ökande problem</b>	<b>1</b>
<b>Samhället</b>	<b>2</b>
IT-samhället	2
Identitetsutveckling	3
<b>Stress</b>	<b>4</b>
Begreppsförklaring	4
Fysiologiska reaktioner	4
<b>Teoretisk referensram</b>	<b>5</b>
Begär och behov – en rörelse	5
Hälsa och ohälsa – en interaktion	6
Lidande och lust – en kamp	7
<b>PROBLEMFÖRMULERING</b>	<b>8</b>
<b>SYFTE</b>	<b>9</b>
<b>METOD</b>	<b>9</b>
<b>Datainsamling</b>	<b>9</b>
Inklusions- och exklusionskriterier	9
Litteratursökning	9
<b>Kvalitetsgranskning</b>	<b>10</b>
Beskrivning av inkluderade artiklar	10
<b>Dataanalys</b>	<b>10</b>
<b>RESULTAT</b>	<b>11</b>
<b>Upplevelsen av krav</b>	<b>11</b>
Krav från individen	11
Krav från andra	12
Krav från samhället	13
<b>Känslan av tillhörighet</b>	<b>14</b>
Att känna tillit	14
Att känna trygghet	15
Att känna utanförskap	16
<b>Känslor av maktlöshet</b>	<b>16</b>
En känsla av orättvisa	16
En känsla av frustration och förtvivlan	17
En känsla av bristande kontroll och återtagandet av kontroll	18
<b>Tankar inför framtiden</b>	<b>18</b>
En oro inför framtiden	18
En önskan om en bättre framtid	19
<b>DISKUSSION</b>	<b>19</b>
<b>Metoddiskussion</b>	<b>19</b>
<b>Resultatdiskussion</b>	<b>21</b>
<b>SLUTSATSER</b>	<b>23</b>
<b>Kliniska implikationer</b>	<b>23</b>

<b>Framtida forskning</b>	<b>23</b>
<b>REFERENSER</b>	<b>24</b>
<i>Bilaga 1. Litteratursökningshistorik</i>	<i>27</i>
<i>Bilaga 2. Översikt av analyserad litteratur, vilka ingår i studiens resultat.</i>	<i>28</i>
<i>Bilaga 3. Figurer.</i>	<i>32</i>

## **INLEDNING**

Fyrtio procent av alla sjukskrivningar i dag är orsakade av någon form av psykisk ohälsa och en stor andel av dessa individer är i en arbetsför ålder, berättar psykiatriker Wieselgren (2013) och Morgonekot (2013) i Sveriges Radio. Anledningen till statistiken tror Wieselgren är komplex, men poängterar att samhällsstrukturen spelar en väsentlig roll. Hon menar att informationssamhället kräver en socialt välfungerande och intelligent högpresterande människa. Detta sliter mer på hjärnan och psyket än på kroppen, då hjärnan inte kan hantera all den information på så kort tid som det moderna livet innebär. Människan vill att hjärnan ska tåla vad som helst, utan möjlighet till en adekvat återhämtning. Den samhällsutveckling som kan ses, med ökade psykiska påfrestningar, anses oroande då konsekvenserna av utvecklingen blir ökade samhällskostnader, vårdbelastning och personliga lidanden.

Ofta är problemen stigmatiserande i form av ett reellt eller upplevt utanförskap. Den psykiska ohälsan är inte fullt accepterad i samhället, utan är besvär som helst ska döljas och tystas ner. Dock anser författarna att detta ämne istället bör belysas och lyftas fram, särskilt inom vården då det rör sig om en stor patientgrupp som med sannolikhet kommer att öka. Vårdpersonal bör därför ha en större kunskap inom ämnet för att också ha möjlighet att tidigt identifiera och förebygga eventuellt eskalerande besvär. Problemen tycks även krypa längre ner i åldrar och kan ses hos både små barn och ungdomar, vilka är oerhört utsatta för det jäktade samhället. Det är när de unga vuxna kommer ut i arbetslivet som utbrändhet och sjukskrivning beräknas tillta. I Morgonekot (2013) talas det om ökade självmordsförsök och självmord, hos individer i åldrarna nitton till tjugofyra år med aktivitetsersättning. Hos övriga grupper ses en minskning. I en rapport från socialförsäkringsutredningen har antalet unga förtidspensionärer ökat från 5000 år 1995, till 12000 år 2010. Samtidigt har antalet självmordsförsök ökat från 115 till 460 och genomförda självmord från 10 till 45. Detta är en tydlig markör för en ökning av allvarlig psykisk ohälsa. Av denna anledning har författarna valt att belysa just ungdomars upplevelser av stress.

## **BAKGRUND**

### **Ett ökande problem**

I olika studier kan man se att psykisk ohälsa och stress är ett ökande problem. Mathers och Loncar (2006, ss.2026-2027) har undersökt olika sjukdomar ur ett globalt perspektiv och kommit fram till att depression, år 2002, var den fjärde största folksjukdomen. Vidare beräknar de att denna typ av ohälsa kommer att ligga på en andra plats, efter HIV, år 2030. Det är främst i höginkomstländer som depression beräknas vara den vanligaste sjukdomen. Hagquist (2011, ss.478-481) har undersökt svenska ungdomars psykiska hälsa mellan åren 1985-2009, och kommit fram till att det skett en kraftig ökning av psykisk ohälsa och psykosomatiska besvär under 1990-talet. Ökningen gäller båda könen, även om ökningen generellt varit högre hos unga flickor. Självmord är vanligast hos pojkar, men självmordstalet visar varken en ökning eller minskning ur ett helhetsperspektiv, då antalet självmord varierat under hela perioden. I Borås stad (2012) genomfördes en lokal uppföljning av ungdomspolitikerna, i syfte att ta reda på hur ungdomar upplever sitt dagliga liv. Enligt Borås stad (2012, s.4) uppger

majoriteten av ungdomarna att de har lagom mycket fritid medan ett stort antal anser att de har för lite. Här kan ses en ökning på 6 procent, vilka anser att de har för lite fritid, jämfört med en liknande undersökning år 2008. Ungefär sju av tio bedömer sin hälsa som bra förutom hos flickor i gymnasiet där siffran motsvarar 57 procent. Dock upplever runt 60 procent av ungdomarna en stressig tillvaro. 40 procent känner av psykosomatiska besvär som huvudvärk, men ända upp till 80 procent känner av en stark trötthet under dagen (Borås stad, 2012, ss.16-17). Gällande en fråga hur ungdomar ser på sin framtid ser det ljus ut, då majoriteten har en positiv inställning till den. 8 procent har en negativ syn på framtiden, vilket i jämförelse med undersökningen 2008 är en minskning av framtidstron med 6 procent (Borås stad, 2012, s.20).

## **Samhället**

Währborg (2009, kap.1) berättar om den moderna människans härstamning. Han menar att människan har utvecklats från jägare, fiskare och samlare, vars liv kretsade kring att tillfredsställa basala behov, till ett jordbrukssamhälle. Människan utnyttjade då jordens resurser för att odla mat och inneha djur. Därefter utvecklades ett industrialiserat samhälle, med en urbanisering som följd. Numera har vi gått steget längre och utvecklat ett samhälle där teknik, effektivitet och elitänkande dominerar. Enligt Tamm (2002, s.174) har dagens stressade människor en onaturlig fixering vid tiden. De försöker hitta olika genvägar i sina dagliga rutiner, genom att tänka på vad som kommer senare utan att helt och fullt kunna koncentrera sig på det de borde ha fokus på. Tid tycks enligt Währborg (2009, kap.1) vara en bristvara, och en fritid som inte genererar något anses vara slöseri med tid. Även om vi hinner med mycket mer idag och lyckas ta in mer information under en dag än stenåldersmännen tog in under hela sin livstid, så är hjärnan oförändrad. Den hjärna vi har idag är densamma som våra förfäder hade. Det går inte att förutspå vad konsekvenserna blir av den snabba kulturella förändringen gentemot den långsamma biologiska utvecklingen, men det finns en risk att fler människor hamnar i utanförskap som resulterar i ohälsa och sjukdom. Folkow (2005, ss.32-34) menar att dagens hektiska samhälle med ständiga utmaningar och information, är lika hotfulla som det fysiska hot som förr startade olika skyddsmekanismer i våra hjärnor. Dagens uppfostran av barn går ut mycket på att lära barnet att undertrycka dessa primitiva reaktioner, vilket leder till en inre konflikt och riskerar att resultera i reaktioner med känslor av olust, ångslan och nedsatt livskvalitet.

## **IT-samhället**

I det IT-samhälle vi idag lever påverkas barn och unga och deras sociala liv. Enligt en undersökning av Medierådet (2010, ss.11,31) vilken fokuserar på unga människor i ålder 9-16 år, uppgav endast 58 procent att de spenderade sin fritid med sina vänner, vilket är en minskning sedan 2006 då den motsvarande siffran var 74 procent. Internet har enligt Medierådet (2010, s.11), Wrangsjö (2008, s.13) och Lindblad (2005, s.21) påverkat individens interagerande med sina medmänniskor på så sätt att en stor del av det sociala umgänget numera sker över internet. Ingen behöver längre besöka sina vänner för att ha ett socialt liv, då det enda man behöver göra i dagens samhälle är att koppla upp sig mot en satellit. Sorbring (2008, ss.80-81) och Tavakoli (2008, s.9) menar att ungdomar upplever en känsla av trygghet i umgänge över internet, då de känner att det är den enda plats där de kan visa sitt rätta jag. En person som annars upplever sig socialt isolerad, har möjlighet att skapa sociala interaktioner med andra människor och på så sätt minska känslan av ensamhet.

I undersökningen av Medierådet (2010, s.28) kom det fram att 96 procent av alla ungdomar mellan 12-16 år har en egen mobiltelefon. Mobiltelefoner ger ungdomar tillgång till internet, spel och sociala nätverk, vilket möjliggör en konstant uppkoppling. Internetanvändningen har ökat medan tv-tittande och läsning av böcker har minskat. Med den ökande tillgången på medier belyser Thorslund (2008, ss.16-17) mediavåld och dess påverkan på unga människor, såsom rädsla eller aggression. Viktigt att nämna är att mediavåld inte är den enda betydande faktorn som kan leda till aggressivitet, utan erfarenheter av uppfostran, skola och vänner är andra exempel som kan bidra. Dock kan mediavåld ge en felaktig bild av hur det ser ut i verkligheten. Gällande dataspel belyser Lindblad (2005, ss.24-25) olika nackdelar detta kan medföra. Dataspel har resulterat i ett mer stillasittande liv med konsekvenser som exempelvis övervikt, sömnsvårigheter, negativ påverkan på det sociala livet samt en ökad risk för aggression och bristande empati på grund av våldet i dessa spel. Vidare påpekar Lindblad (2005, s.22) och Thorslund (2008, s.18) de fördelar dataspel kan medföra, såsom ökad utveckling av fingerfärdighet, problemlösning, reaktionstid och reflexer.

### **Identitetsutveckling**

Moshman och Lindelöf (2012, ss.232, 243), Wrangsjö (2008, s.11) och Wiklund Gustin (2003, ss.62-64) anser att det inte finns någon ålder då utveckling inte är möjlig, eftersom man fortsätter utvecklas även i vuxen ålder. Vidare menar Wrangsjö (2008, s.11) att det är under ungdomsåren människor börjar skapa en egen identitet för att bli en självständig individ. En lyckad identitetsutveckling beror på bland annat personliga faktorer. Exempel på detta är individens egen självkänsla, flexibilitet samt att den unge känner sig hemma i sin kropp. Det är dock inte enbart individen som har en påverkan på sin identitet, utan även omgivningen som antingen ger tillräckligt eller bristfälligt socialt stöd, respekt och uppskattning (Wrangsjö, 2008, s.11; Moshman & Lindelöf, 2012, s.178; Wiklund Gustin, 2003, ss.62-64). Eriksson (2001, ss.44-45) menar att ett lidande kan orsakas om individen inte blir respekterad och tagen på allvar. Denne hamnar då i en situation av hopplöshet, då möjligheten att bekräfta sin egen identitet inte finns, vilket resulterar i att medmänsklig kontakt blir meningslös. Får individen inte heller den bekräftelse och uppskattning hon behöver av andra, kan hoppet och livsglädjen förloras. Moshman och Lindelöf (2012, ss.236-243) uppger att föräldrars och andra vuxnas stöd är betydelsefullt för ungdomars utveckling, och i vissa avseenden även viktigare än det är för barn, vars utveckling har ett stadigare förlopp. Ungdomar behöver få möjligheten att styra sitt liv, med en viss mån av frihet och självständighet, då de är på väg mot vuxen ålder och behöver börja ta ansvar. Att föräldrar bör låta bli att betrakta dem som barn och ge dem en möjlighet att bestämma, innebär dock inte att de inte ska finnas några restriktioner eller regler att följa. Eriksson (1989, s.84; 2001, ss.68-69) skriver om samhällen, som är fokuserade på att alla ska följa normen och passa in. Vidare beskriver hon ett yttre tvång och känslan av ofrihet samt lidandet som resultat av detta. För att bryta detta mönster måste ungdomarna våga tro på sig själva, sin egen förmåga, samt ha tillit till andra människor och lita på att de kommer finnas kvar även om livet blir svårt.

# Stress

## Begreppsförklaring

Enligt Sjögren, Györki och Malmström (2010, s.662) definieras stress som en reaktion på psykisk och fysisk påfrestning eller överansträngning. Encyklopedi (2013) skriver att definitionen stress kommer av engelskans *stress* som betyder tryck och spänning. Vidare definierar Svensk Ordbok (2013) stress som en påfrestande omständighet som skapar spänningar både fysiskt och psykiskt, vilken ofta har en nära anknytning till ett högt arbetstempo och tidsbrist. Encyklopedi (2013) skriver att stress som används inom psykologisk, medicinsk och zoologisk vetenskap definieras som de anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av fysiska och mentala påfrestningar, så kallade stressorer.

## Fysiologiska reaktioner

Enligt Währborg (2009, kap.3) är stress ett hot i den yttre miljön som leder till en aktivering av det sympatiska nervsystemet. Denna aktivering startar en förändringsprocess i kroppen, som syftar till att anpassa kroppen till en hotsituation genom att förbereda den inför en kamp- eller flyktreaktion. Då inträder ett jämviktstillstånd vilket bland annat innebär ökad hjärt- och andningsfrekvens, ökat blodtryck och blodflöde i muskulaturen, det vill säga en kraft och energimobilisering i kroppens inre. Encyklopedi (2013) beskriver detta som ett resultat av de krav som ställs på människor i ett modernt samhälle. När det råder balans mellan de krav som ställs och vår förmåga att hantera dessa upplevs stressen som positiv. Vid krav som överstiger individens förmåga att hantera kan dock en negativ och skadlig påfrestning uppstå.

Währborg (2009, ss.174-179) och Olsson och Sapolsky (2005, ss.345-347) beskriver HPA-axeln som en neuroendokrin förbindelse mellan hjärnan och binjurens bark. När hjärnan uppfattar ett stimuli sammanställs och bearbetas informationen i bland annat den del av hjärnan som kallas amygdala. När informationen bearbetats går den vidare till hypotalamus som bildar en rad regulatoriska peptider, det vill säga äggviteämnen som i sin tur påverkar frisättningen av olika hormoner i hypofysen. De regulatoriska peptiderna påverkas i hög grad av stress och till följd av detta förändras även hormonfrisättningen i kroppen. I hypotalamus bildas ett frisättningshormon, så kallat corticotropin releasing hormon (CRH). Detta hormon har flera viktiga funktioner i hjärnan och spelar därför en central roll vid stress. CRH transporteras från hypotalamus via ett portakretslopp till hypofysen, vilken stimuleras till frisättning av adrenokortikotrop hormon (ACTH). ACTH töms ut i blodet och har binjuren och dess bark som målorgan, där hormonet kortisol i sin tur frisätts. Vid en stressorsakad situation har HPA-axeln en funktion att mobilisera energi i kroppen, vilket nedregleras i ett återkopplingssystem då faran är över (Bilaga 3, figur 1). Währborg (2009, ss.188-190) skriver att hippocampus vid en långvarig stress får ett minskat antal receptorer för kortisol. Detta innebär att den nedreglerande funktionen fungerar dåligt, med en hög nivå kortisol i kroppen som följd. Kortisol har även en nedbrytande effekt av hjärnvävnad, då främst hippocampus, vilket innebär störningar i hjärnans och hormonsystemets funktioner. Ju mer kroniskt stressen ter sig, desto större blir de kroppsliga och mentala påverkningarna, och därmed riskerna för psykisk ohälsa.



Romeo och McEwen (2002, ss.97-99) skriver att det inte finns mycket forskning om HPA-axeln hos ungdomar, men menar att i den forskning som finns framkommer det att HPA-axeln är under utveckling i den pubertala perioden. Under ungdomsåren har man ett förlängt stressvar med ungefär 45-60 minuter jämfört med vuxna. Detta tyder på att utvecklingen inte är fullbordad före vuxen ålder. De könshormoner som börjar frisättas i puberteten har en negativ effekt på stresskänsligheten, vilket gör ungdomar extra utsatta för höga nivåer av kortisol och dess effekter.

## **Teoretisk referensram**

### **Begär och behov – en rörelse**

Människan föds in i en social och kulturell kontext vilken präglar hennes föreställningsvärld (Tamm, 2002, s.16). Det är i interaktionen med andra människor och erfarenheterna av deras reaktioner, som människan till stor del upptäcker och skapar sig själv som individ. Dessa erfarenheter ordnas och generaliseras, och lägger därmed grunden till våra personliga tolkningsmönster (Wiklund Gustin, 2003, s.54). Då det är bekräftelsen från en annan som gör individens tillvaro verklig skapar människan inte bara sig själv, utan hennes sätt att vara bidrar även med material till andras skapelseprocesser. Människan har därför ett ansvar att ge andra en möjlighet till att forma sitt liv samt att respektera dennes livsval. Om människan och hennes sätt att uttrycka sin tillvaro avvisas, kan hopp och önskningar bli oklara, och så småningom kan människan sluta att begära (Wiklund Gustin, 2003, ss.62-64). Professor Antonovsky (2005, ss.16-17) anser att människan måste ses i sitt totala livssammanhang, att hon har en personlig livshistoria och en bestämd plats i samhället, vilket påverkar hennes sätt att lösa livs- och hälsoproblem. Samtidigt är människan en aktiv och självbestämmande varelse, som har behov av att vara medbestämmande i sitt liv. Enligt Antonovskys *salutogenetiska synsätt* uppstår ett spänningsförhållande vid stress, vilket måste hanteras. Beroende på individens förmåga att hantera spänningen blir följden sjukdom, hälsa eller något däremellan. För att få svar på varför individer påverkas olika, trots liknande påfrestningar, utvecklades teorin om *känslan av sammanhang* (KASAM). Antonovsky (2005, kap.2) beskriver tre centrala begrepp i KASAM som är *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Begriplighet innebär att individen har en känsla av förutsägbarhet, där framtida händelser inte blir överraskande och därmed lättare att handskas med. Hanterbarhet innebär att individen inte upplever sig som ett offer för omständigheterna utan har möjlighet att använda sina resurser för att gå vidare. Meningsfullhet innebär att individen upplever sig delaktig i skapandet av sitt liv. Alla tre komponenterna i KASAM är nödvändiga men mer eller mindre centrala för olika individer. Antonovsky rangordnar ändå dessa och menar att meningsfullhet är den viktigaste komponenten, tätt följd av begriplighet och därefter hanterbarhet. En framgångsrik problemlösning är beroende av KASAM som helhet, liksom att människan i sig måste ses ur ett holistiskt perspektiv.

Enligt psykologen Maslows (1943, ss.370-383; 1987, kap.2) behovsteori är människan fri att bli vad hon vill och strävar efter att växa. Vidare måste hon ses i sin kontext, dock är det människan i helhet som bör beaktas. Motivation är centralt i hans teori och människans drivkraft är att söka mål i livet, vilka hjälper henne att uppleva meningsfullhet. Maslow menar att människans strävan är ordnad i en hierarki, där det ena behovet måste vara tillgodosett innan nästa kan uppnås. Likaså sker en förändring nedåt i hierarkin om individen förlorar det uppnådda behovet. De *primära behoven* är

svåra att definiera, då de har med de kroppsliga funktionerna att göra och därför är relaterade till en mängd varierande brister. Dessa basala behov är enligt Maslow en ovanlig drivkraft i det västerländska samhället, då det i dessa länder är sällsynt med genuina svälttillstånd. Näst i ledet är de *sekundära behoven* vilket består av behoven av trygghet, kärlek och gemenskap, självuppskattning och självförverkligande. Dessa behov leder till varandra i nämnd ordning, målet och den slutliga drivkraften är det sistnämnda. Vid sidan av de primära och sekundära behoven, vilka räknas som bristbehov, finns även *metabehov*. Dessa är inte hierarkiskt ordnade men innebär likväl en strävan efter utveckling. Behov som ingår i metabehoven är kunskap, skönhet, kreativitet och andlighet. Om dessa behov förblir otillfredsställda blir människan självvisk och går i riktning mot upplevd ohälsa (Maslow, 1943, ss.370-383; 1987, kap.2).

### **Hälsa och ohälsa – en interaktion**

Världshälsoorganisationen, WHO, definierar *hälsa* som ”ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaro av sjukdom eller handikapp” (WHO, 1946, s.2). Hälsan anses vara en av människans fundamentala rättigheter oberoende av ras, religion och politisk åsikt (Eriksson, 1989, s.16). Vidare definierar WHO (2013) *mental hälsa* som ett brett spektrum av aktiviteter vilka direkt eller indirekt är relaterade till det psykiska välbefinnandet i ovanstående definition av hälsa. Den mentala hälsan är relaterad till främjandet av välbefinnande, förebyggande av psykisk störning, samt behandling och rehabilitering av individer vilka drabbats av psykisk ohälsa. Erikssons (1989, s.44) definition av hälsa liknar i mångt och mycket WHO:s, då hon skriver att ”hälsa är ett integrerat tillstånd av sundhet, friskhet och en känsla av välbefinnande men inte nödvändigtvis frånvaro av sjukdom eller lyte”. Eriksson (1989, ss.29,76-79) och Wiklund Gustin (2003, s.79) menar att hälsa är individuellt och relativt i förhållande till den aktuella situationen. Kontexten för hälsa utgör människan som helhet tillsammans med hennes totala livsmiljö. Individens sätt att bevara sin hälsa är att anpassa sig till den aktuella livssituationen. Vidare anser Eriksson (1989, ss.119-122) att hälsan i sig själv inte har någon betydelse om inte livet har en mening och att man därför kan betrakta hälsan som livet självt. Det mest avgörande skälet för om individen har ett intresse av att ha hälsa och upprätthålla denna, ligger i förmågan att uppfatta sig som en verklig människa. Det är först när människan upptäcker att hälsan inte kan tas förgivet som hon kan uppskatta sin hälsa (Wiklund Gustin, 2003, s.78; Eriksson, 2001, s.63).

Då hälsan är en subjektiv helhetskänsla rörande människans alla plan i livet, är hälsan oberoende av hur vetenskapen och samhället bedömer friskhet eller sjukdom. Individen i sig kan ändå uppleva hälsa eller ohälsa (Eriksson, 1989, ss.37-41; Wiklund Gustin, 2003, s.93). Hälsa som helhet påverkas, utöver de inre faktorerna, enligt Eriksson (1989, ss.74,81) av interaktionen mellan individ och miljö. De inre faktorerna innebär en förmåga att finna en mening i sin tillvaro och att känna hopp inför framtiden, eftersom människan är i behov av mål i livet och ett livsmönster som överensstämmer med hennes visioner. Likaså behöver hon känna att hon är med och formar sitt liv och att hon har varierande handlingsmöjligheter att ta till i olika livssituationer (Eriksson, 1989, ss.54,79,81). Ytterligare menar Eriksson (1989, s.11) att upplevelsen av ohälsa, som hälsans motsats, är en följd av att människan stött på hinder vilka hon med varierande framgång lyckats bemästra. Ohälsa är alltid någon form av lidande, dock menar Eriksson (2001, s.64) att upplevelsen av hälsa är förenligt med ett uthärdligt

lidande. Avgörande för individens utveckling och hälsa är medvetenheten om de inre begären, vilka innebär en rörelse mot det individen önskar, har lust till eller är angelägen om (Eriksson, 1989, s.121). En högre eller lägre grad av hälsa och helhet uppnår individen beroende på dennes förmåga att se och utnyttja sina potentiella möjligheter (Eriksson, 1989, s.69). Eriksson (1989, ss.30,49-51) menar vidare att hälsoprocessens grund är tron, hoppet och kärleken. Där *tro* representerar en referensram och ett perspektiv på tillvaron, *hopp* ger riktning, styrka och tröst, och *kärlek* företräder människans väsen och hälsans form. Eriksson gör här gällande att människan behöver alla dessa tre komponenter, livet igenom, för att kunna mogna och växa som en naturlig människa, men att de förutsätter ett självförtroende. Självförtroendet ger människan möjlighet att våga tro på livet och ger henne förmågan att se varje situation som en resurs i strävan mot hälsa. Eriksson (1989, ss.120,125) poängterar likväl att varje människa bör få rätten att börja sin väg mot hälsa från den punkt i livet där just hon befinner sig, och att möjligheten att vidga sitt livsrum finns inom individen själv.

### **Lidande och lust – en kamp**

Wiklund Gustin (2003, ss.101-102) skriver att ett lidande erfars när människan upplever att hennes person hotas, som en konsekvens av en förlust av helhet och kontroll. Vidare menar hon att lidandet utgör ett hot mot människans värdighet och existens, och att detta är nära förknippat med det förflutna, de tolkningsmönster och livsregler som människan utvecklat, samt de förväntningar hon har på framtiden (Wiklund Gustin, 2003, s.132). Eriksson (2001, s.11) skriver att lidande till sitt djupaste väsen är ett döende och att det i sig saknar mening, men att varje människa genom att gå igenom lidandet ändå kan tillskriva det en mening. Då människan tagit sig igenom ett lidande utgör det en kraftkälla till nytt liv. Vidare skriver Eriksson (2001, ss.11-12,20) att lidandet har såväl en negativ som en positiv sida och att dess motsats är lusten. Nyckeln till lidandets gåta menar Eriksson (2001, s.50) finns i just rörelsen mellan lidande och lust. Här beskriver Wiklund Gustin (2003, s.124) *lidandets drama*, detta uttrycks som att gå i kamp med det lidande som känns outhärdligt, för att möjliggöra hälsa. Kampen innebär att människan skapar sig ett nytt förhållningssätt till sitt lidande vilket möjliggör en försoning. En förutsättning för detta menar Wiklund är att människan måste våga utsätta sig för kaos, genom att ge upp de strategier som hon skapat för att upprätthålla kontroll. Vidare menar Wiklund Gustin (2003, s.132) att avgörande för hur människan närmar sig sitt lidande är i vilken mån hon har kraft och mod till detta. Om inte kampen mellan lidande och lusten funnits menar Eriksson (2001, ss.11-12,20) att livet vore tomt och utan rörelse. Rörelsen i lidandet innebär att det finns hopp om lusten och en mening med lidandet och livet (Eriksson, 2001, s.31). Likaledes skriver Wiklund Gustin (2003, ss.98,100) att lidande och hälsa inte utesluter varandra, utan istället är förutsättningar för det nyskapande som ingår i den process där människan utvecklas och formas. Eriksson (2001, s.38) menar att varje människa någon gång under sitt liv kommer att uppleva ett lidande vilket de erfar som outhärdligt. Detta lidande är unikt, har ingen given bestämningsgrund och kan ses som individens möte med sig själv. Beroende på den aktuella livssituationen och livssynen antar lidandet olika unika former (Eriksson, 2001, s.32).

Eriksson (2001, ss.43,78) anser att den lidande människan måste få en bekräftelse på sin värdighet och att hon alltid ska ha en möjlighet att bevara värdigheten, hur skoningslöst

hennes lidande än är. Eriksson (2001, ss.17,44-45) tror att det djupaste lidandet frambringas av utanförskap, vid upplevelsen av att inte bli sedd, tagen på allvar eller att aldrig räknas med. Situationen blir då tröstlös eftersom varje försök till kontakt blir utan resultat, att inte bli sedd är att betraktas som död, eftersom en människa som befinner sig i ensamhet och ständigt ifrågasättande blir fråntagen sina möjligheter att verifiera sin identitet. En människa som fördömer en annan ogiltigförklarar denne som människa. Inställningen bör istället vara att förstå och förlåta (Eriksson, 2001, s.44). Att förmå sig dela sina djupaste tankar och sitt lidande med en annan människa, genererar kraft till förvandling. Först då kan lidandet omvandlas till en positiv kraft mot en förändring (Eriksson, 2001, s.79).

Människan strävar alltid efter att lindra sitt lidande, antingen genom att befria sig från det eller genom att försona sig med det (Eriksson, 2001, ss.37,73). Hotet mot lidandet ligger i att inte se lidandet och dess möjligheter, eller i att se det men att vara likgiltig. Det finns två vägar bort från lidandets passivitet, genom arbete mot en utveckling eller genom underkastelse och försoning. Människans förmåga att möta och lindra lidandet är beroende av hennes mognad i förhållande till det egna lidandet (Eriksson, 2001, ss.49-50,73). Med försoning menar Eriksson (2001, s.55) att människan skapar sig en ny helhet, vilken även innehåller lidandet. Vidare skriver hon att den som uppnått försoning oftast kan tillskriva lidandet en mening. Eriksson (2001, ss.37,50) menar att det är frågan om varför lidandet finns, som hindrar människan från att lida och att det är just likgiltigheten i situationen som skapar avsaknaden av rörelse, lust, hopp, begär och längtan. Wiklund Gustin (2003, s.133) beskriver en modell för hur människans perspektiv på den aktuella situationen förflyttas något beroende på infallsvinkel, det vill säga individens erfarenhet av livet. Modellen visar också på integrationen mellan lidande och hälsa, att dessa kan vara närvarande samtidigt. Wiklund Gustin (2003, s.142) menar att såväl enstaka företeelser som yttringar måste förstås i relation till den större helhet livet utgör. Figuren (Bilaga 3, figur 2) visar två ”ögon”, ett för lidandet och ett för hälsan (Wiklund Gustin, 2003, s.135). När människan ser med *lidandets öga* använder hon sig av sina tidigare erfarenheter, dessa avser en referensram för hur hon är van att bli bemött, och därmed även förväntar sig att bli behandlad i en ny situation. Lidandets öga medverkar till en desintegration och avskurenhet, då människan som ser genom detta öga inte förmår vara fullständigt närvarande i sig själv. När människan istället ser med *hälsans öga* är det hopp och möjligheter som framträder, det som känns smärtsamt tillåts inte skymma seendet, dock finns en risk att hon idealiserar sitt lidande. Genom hälsans öga får människan kraft och mod att närma sig och vara närvarande i det som känns svårt, därmed kan hon återupprätta eller bibehålla sin värdighet. För att ha möjlighet att uppnå försoning och ett gediget mognande måste människan se med både lidandets och hälsans öga samtidigt, hennes perspektiv på sin tillvaro blir då korrekt (Wiklund Gustin, 2003, s.134).

## **PROBLEMFORMULERING**

Psykisk ohälsa på grund av stress i samhället är ett ökande problem. Detta kan vara en effekt av ett allt mer kravfyllt samhälle. Stress räknas idag som en folksjukdom och kan leda till en rad fysiska och psykiska besvär. Risken finns då att det kan komma att orsaka individen ett livslångt lidande med både sociala och ekonomiska svårigheter. Stressrelaterad ohälsa och sjukdom kostar samhället stora summor pengar i form av

sjukskrivning, förlorad arbetskraft och ökat behov av hälso- och sjukvård. I rapporter kan vi höra om en ung generation som mår allt sämre psykiskt, och mycket tyder på att detta kan kopplas samman med ökande krav och stress. Vad är orsaken till att ungdomar upplever stress och hur påverkar detta dem i vardagen, samt vilka konsekvenser kommer detta medföra i ett framtida vuxet liv? Genom att belysa detta hoppas författarna kunna öka förståelsen för de individer som drabbas av stressens negativa effekter på kort eller lång sikt. Det är av författarnas övertygelse att kunskapen är nödvändig inom allmänsjuksköterskans område då denna patientgrupp är ökande i samhället, samt kommer att befinna sig inom vårdens alla kontexter.

## **SYFTE**

Syftet är att belysa ungdomars upplevelser av stress, med fokus på den psykiska ohälsa som kan medfölja.

## **METOD**

Här presenteras den metod som använts i denna litteraturstudie. I beskrivningen ingår hur artiklar söks, granskats och analyserats. Studien bygger på kvalitativa artiklar sökta i väsentliga databaser på högskolan i Borås bibliotek. För dataanalys har Axelssons (2012) modell använts, och för kvalitetsgranskning Critical appraisal skills program (CASP, 2002).

### **Datainsamling**

#### **Inklusions- och exklusionskriterier**

Data utgick från publicerade referegranskade forskningsartiklar. Alla artiklar var *peer reviewed* och av *kvalitativ karaktär*. Informanterna i studierna var i *åldrarna* 11-25 år. Språket begränsades till *engelska* och *svenska* i de artiklar som eftersöktes, medan *publiceringsåren* befann sig mellan 2005-2013. För att hitta artiklar av relevans för studiens syfte exkluderades de artiklar vilka inriktade sig på fysisk ohälsa och sjukdom, samt artiklar där informanterna hade en permanent eller tillfällig funktionsnedsättning.

#### **Litteratursökning**

Källa till litteratursökningen var databaserna Cinahl och PsycInfo. En översiktlig artikelsökning gjordes även i databaserna PubMed, Scopus och Summon. Dessa sökningar gav dock inget ytterligare till resultat. De huvudsakliga sökorden var *stress*, *adolescence* och *experience*, för övriga sökord se litteratursökningshistorik (Bilaga 1). I sökningen användes termerna AND och/eller OR för att kombinera de olika sökorden, samt att sökningarna begränsades genom inklusionskriterierna. I databaserna användes *key words* för att begränsa sökningarna. I Cinahl används även *Cinahl headings* och i PsycInfo användes *Thesaurus* för att hitta relevanta sökord för respektive databas.

Efter genomförda sökningar lästes abstract hos de artiklar som bedömdes vara relevanta i relation till litteraturstudiens syfte. De som bedömdes kunna inkluderas i resultatet lästes i fulltext. Därefter valdes artiklar av intresse för resultatet, vilka kvalitetsgranskades enligt nedan. En artikel som bedömdes som användbar, men som inte gick att finna på högskolan i Borås databaser, beställdes som fjärrlån via

högskolans bibliotek. Övriga artiklar hämtades från högskolans databaser och skrevs ut som papperskopior.

## Kvalitetsgranskning

De artiklar vilka inkluderats i litteraturstudiens resultat har granskats enligt Critical appraisal skills programme (CASP, 2002). CASP är framtagen för att öka kunnigheten inom kritisk utvärdering av vetenskaplig forskning inom vård- och omsorgsområdet. CASP är en noggrann och systematisk process för att bedöma trovärdighet, värde och relevans av en forskning. Critical appraisal skills programme utvecklades i Oxford 1993 och har sedan dess bidragit till att utveckla en evidensbaserad metod inom vård och omsorg, framtaget i samarbete med lokala, nationella och internationella samarbetsorganisationer (CASP, 2013).

Sjutton kvalitativa vetenskapliga artiklar granskades enligt modellen. För varje artikel besvarades de tio frågorna i CASP rörande stringens, trovärdighet och relevans (CASP, 2002). Ingen av artiklarna bedömdes brista i kvalitet, dock bedömdes vissa artiklar som mer trovärdiga än andra. Artiklarnas relevans för litteraturstudiens resultat diskuterades mellan författarna. Av de sjutton artiklarna ansågs tio vara av relevans för syftet, vilka analyserades enligt nedan.

## Beskrivning av inkluderade artiklar

Alla inkluderade studier använde sig av en kvalitativ metod. En artikel hade en kvantitativ del, vilken inte utnyttjades i litteraturstudiens resultat. Alla artiklarna beskrev ungdomars upplevelser av sin tillvaro. Två av artiklarna har analyserat ungdomars skriftliga berättelser. I resterande artiklar har hälften använt sig av individuella intervjuer, medan den andra hälften har nyttjat sig av fokusgrupper. Informanterna i studierna var alla av en ålder mellan elva och tjugofem år. En studie var genomförd i Sydafrika, en i Thailand, två var utförda i Sverige, medan resterande sex studier kom ifrån USA. Tre av studierna var gjorda på skolor, tre var utförda vid olika organisationer i samhället, samt att resterande fyra studier behandlade mindre grupper i samhället. Fyra av artiklarna fokuserar på unga flickors upplevelser, återstående artiklar nyttjar sig av båda könen. Majoriteten av informanterna i studierna levde i samhällets mellanskikt (Bilaga 2).

## Dataanalys

Författarna valde en analysmodell inspirerad av Axelsson (2012), då modellen ansågs vara relevant i förhållande till studiens syfte, samt innehöll ett strukturerat arbetssätt för att analysera vetenskapliga artiklar. Analysmetoden innefattar sex steg (Tabell 1). Tio kvalitativa

Tabell 1. *Bearbetning och analys av data.*

Steg 1	Noggrann läsning av samtliga artiklar i syfte att få en uppfattning av hela materialet. Anteckningar gjordes under tiden.
Steg 2	Sammanställning av artiklarnas syfte, metod, urval samt vitalt resultat, i tabellform.
Steg 3	Helhet – Del – Ny helhet. En struktur för litteraturstudiens resultat skapades, med utgångspunkt i viktiga teman i materialet.
Steg 4	Genomgång av artiklar samt anteckningar i syfte att se mönster och kontext. Färgkodning användes.
Steg 5	Sammanfattning av data samt insortering under struktur.
Steg 6	Analys av data samt skapande av meningsfullhet och innehåll i strukturen. I syfte att finna meningsfulla samband mellan studierna, samt att förena funnen kunskap.

artiklar har analyserats. Alla inkluderade studier lästes i fulltext för att skapa en uppfattning av artiklarnas huvudfynd samt av materialet i sin helhet. Studiernas resultat lästes sedan igenom upprepade gånger av båda två författarna, för att identifiera varje studies centrala tema. Innehåll av intresse för litteraturstudiens resultat färgkodades och diskuterades mellan författarna. Valda stycken flyttades till ett upprättat dokument i Microsoft Word. Dokumentet användes därefter för att identifiera mönster och generella teman i materialet. Fyra nya dokument upprättades efter de teman som anträffats. Vart och ett av dokumenten lästes och diskuterades i syfte att finna det centrala innehållet i respektive tema samt eventuella underteman. Funna underteman kategoriserades och rangordnades inom respektive dokument. Författarna diskuterade och färgkodade materialet i syfte att finna meningsfulla samband mellan studierna inför upprättandet av resultatet. I analysen har hänsyn inte tagits till om ungdomarna var flickor eller pojkar samt inte heller till i vilket land studien genomförts.

## RESULTAT

Resultatet presenteras i form av fyra teman och elva subteman enligt tabellen nedan (Tabell 2).

Tabell 2. *Beskrivning av resultatets uppbyggnad.*

Tema	Subteman
Upplevelsen av krav	Krav från individen Krav från andra Krav från samhället
Känslan av tillhörighet	Att känna tillit Att känna trygghet Att känna utanförskap
Känslor av maktlöshet	En känsla av orättvisa En känsla av frustration och förtvivlan En känsla av bristande kontroll och återtagande av kontroll
Tankar inför framtiden	En oro inför framtiden En önskan om en bättre framtid

### Upplevelsen av krav

I detta tema beskriver ungdomarna upplevd stressrelaterad ohälsa kopplad till förväntningar och påtryckningar från individen själv, omgivningen eller en kombination av dessa. Temat inbegriper tre subteman; *Krav från individen*, *Krav från andra* samt *Krav från samhället*.

#### Krav från individen

De krav som ungdomarna ställde på sig själv var ofta av en inre karaktär, många gånger relaterat till att hantera livssituationen och framtiden. Likväl pekade ungdomarnas berättelser på ett parallellt yttre tryck och dåligt stöd från omgivningen som grund till upplevelsen av att inte kunna leva upp till andras eller sina egna förväntningar (Wiklund, Bengs, Malmgren-Olsson & Öhman, 2010, s.1571; Lesniak, 2010, s.145). Ungdomarnas upplevelser av skolan och miljön däromkring beskrevs som en orsak till

upplevelsen av stress. Ungdomarna beskrev en rädsla och oro för att misslyckas med sina studier, särskilt i relation till framtida önskingar om vidare studier eller arbetsplats. Många kände att deras egna val var avgörande för deras framtid, de upplevde en ovisshet omkring framtiden samt att kraven inför framtiden aldrig tog slut (Hongchayangkool, Fongkaew, Yenbut & Schroeder, 2009, s.72; Wiklund et al., 2010, ss.1569-1571; Smart, Parker, Lampert & Sulo, 2012, s.382; Kelley & Lowe, 2012, s.72; Lesniak, 2010, ss.142-144). Somliga ungdomar upplevde skolan som för svår att fullfölja, medan andra tog på sig för många uppgifter (LaRue & Herrman, 2008, s.378). Wiklund et al. (2010) och Lesniak (2010), vilka fokuserar på unga flickors upplevelser, beskriver anledningar till varför ungdomar tar på sig för många uppgifter. Många gånger är orsakerna nära sammankopplade med en önskan om att passa in och en strävan efter att vara kompetent både i hemmet, i skolan, på arbetet och på fritiden, därmed speglas relationen mellan prestation, personligt värde och identitet. Känslan av att ha ett högt personligt värde var nära sammanbundet med att prestera bra och omvänt var ett lågt personligt värde förknippat med att inte lyckas. Utöver kraven från framtiden strävade ungdomarna i nuet efter den perfekta personligheten, en attraktiv kropp och efter bra levnadsvanor. Många upplevde det problematiskt med en förändrad kropp vilket många gånger resulterade i restriktioner och kontroll över sin figur och sitt matintag.

Andra orsaker till upplevelsen av måsten kunde ses i turbulenta familjesituationer, då ungdomarna tog på sig ansvaret för hemmet och eventuella syskon (Haraldsson, Lindgren, Mattsson, Fridlund & Marklund, 2011, s.e66), eller i situationer där ungdomarna kände sig nödgade att bidra till familjens ekonomi (Smart et al., 2012, s.382; LaRue & Herrman, 2008, s.378). De flesta ungdomarna beskrev en kaotisk tillvaro från morgon till kväll, och de upplevde det svårt att balansera mellan aktivitet och ansvar. Detta beskrevs som att tiden inte räckte till samt att de inte hade någon ledig tid, eller tillfälle till återhämtning (Smart et al., 2012, s.382; Hongchayangkool et al., 2009, ss.72-74; Haraldsson et al., 2011, s.e65). Den upplevda stressen över att inte få tiden att räcka till resulterade i ett behov av effektivitet, planering och strikt kontroll över tiden. Detta beskrevs som att ungdomarna ville hinna med så mycket som möjligt under dagen samt att de beskrev ett behov av att ha ett ändamål med allt de gör. För att försöka upprätthålla någon form av balans använde många ungdomar sig av en agenda, vilken inte sällan var överbokad. Inaktivitet resulterade ofta i känslor som irritabilitet, skuld och ångest, samt att outnyttjad tid kändes meningslös (Wiklund et al., 2010, s.1569).

### **Krav från andra**

Det som ungdomarna upplevde som krav från andra i sin närhet hade en nära koppling till de krav som individen sedan upplevde vara av inre karaktär. De mest påträngande kraven kom från ungdomarnas familjer och signifikanta andra, i form av förväntningar på bra prestationer i skola, hem och på fritiden. Ungdomarna upplevde orealistiska krav och bristande förståelse för sin tillvaro, vilket de redan ansåg bestod av ett överfyllt och pressat schema. Kraven beskrevs som att få och upprätthålla bra betyg i skolan, hjälpa till att hålla iordning i hemmet och ta hand om eventuella syskon, samtidigt som tid skulle distribueras till exempelvis deltagande i olika idrottsaktiviteter eller utövandet av religion (Kelley & Lowe, 2012, s.72; Smart et al., 2012, s.382; LaRue & Herrman, 2008, s.378; Haraldsson et al., 2011, ss.e65-e67; Wiklund et al., 2010, s.1570; Zayas,



Gulbas, Fedoravicius & Cabassa, 2010, s.1776; Strickland & Cooper, 2011, ss.243-244; George & van den Berg, 2011, s.523). En annan form av påtryckningar från föräldrar beskrivs av Haraldsson et al. (2011, s.e66), då ungdomarna levde med separerade föräldrar och tyckte sig vara tvingade att upprätthålla kontakten med den förälder vilken de inte bodde med.

Strickland och Cooper (2011, s.244) och Lesniak (2010, s.143) beskriver även situationer då ungdomarna känner sig granskade, bedömda av andra och där de upplever ett gruptryck, samt där ungdomarna bedömer valet av umgängeskrets och leverne som betydande för framtida möjligheter. Vidare beskriver Haraldsson et al. (2011, ss.e66-e67) upplevelsen av bristande förståelse och respekt från vänner eller arbetsgivare, i de fall där individen hade ett arbete vid sidan av sina studier. Vänner vilka inte behövde en extra inkomst visade en oförmåga att förstå orsaken till att individen var tvungen att prioritera sitt arbete, medan arbetsgivaren i många fall upprätthöll dåliga arbetsförhållanden vilket gav ungdomarna en känsla av att bli utnyttjade. En annan känsla av utnyttjande och påfrestning beskrivs av LaRue and Herrman (2008, s.378), då ungdomarna var i ett förhållande. Flickorna upplevde sig då pressade att utsätta sig för situationer vilka de egentligen inte ville delta i, medan killarna i allmänhet upplevde att tjejer var en onödig påfrestning i tillvaron.

### **Krav från samhället**

De krav som ungdomarna uppfattade komma från samhället hade ett samband med de krav som ungdomarna upplevde från sig själv och från andra, med skillnaden att de tycktes vara allmänt vedertagna av samhället i stort. Hongchayangkool et al. (2009, s.74), LaRue och Herrman (2008, s.378), Smart et al. (2012, s.381) och Wiklund et al. (2010, s.1572) beskriver olika stressorer från skolvärlden. Klart är att ungdomarna upplever ett yttre tryck att klara av en mer avancerad skola med åren samt att upprätthålla eller förbättra sina betyg, med avsikt att i framtiden kunna ta del av arbetsmarknaden. Detta beskrevs som många funderingar och en stark oro över att lyckas ta studenten, bli antagen till vidareutbildningar eller att hitta ett arbete. Andra faktorer som beskrevs påverka utfallet av ovanstående var miljön omkring eleverna såsom en hög och ojämnh arbetsbörda, konflikter mellan ungdomar samt en stökig omgivning. Smart et al. (2012, ss.381-382) och Hongchayangkool et al. (2009, s.72) redogjorde vidare för hur den upplevda påfrestningen inverkar på ungdomarnas uppfattning av deras hälsa. Detta beskrevs som att ungdomarna kände sig orkeslösa, trötta, hade bristande energi och svårigheter att sova. Ungdomarna upplevde ett hektiskt schema med en mycket liten andel fritid, detta minskade deras motivation till att exempelvis studera, motionera eller att upprätthålla en bra kost.

Både ungdomar i skolan och de som tog steget ut i arbetslivet talade mycket om ekonomi i förhållande till upplevd stress. Detta beskrivs av Smart et al. (2012, s.382), LaRue och Herrman (2008, s.378) och Wiklund et al. (2010, s.1572) som ett upplevt krav på deltagande, till exempel nämns utgifter som skolfoton, skolbal, klassresor, bensin eller fritidsaktiviteter som kostnader svåra för många ungdomar och deras familjer att finansiera. Tankarna kring utgifter var hos många ungdomar ständigt närvarande och orsakade en stor stress. Vidare skapade funderingar kring en framtida ekonomi oro inför att få en anställning eller att inte kunna nå sina mål på arbetsmarknaden, efter till exempel en mindre lyckad skolgång. Detta beskrev

ungdomarna som att man inte är något utan ett bra betyg samt att det är svårt att tjäna pengar till och med när man har en kandidatexamen. Wiklund et al. (2010, ss.1570-1572) och Hongchayangkool et al. (2009, s.72) beskriver mer ingående den stress vilken ungdomarna upplever i övergångsfaser, till exempel vid högre utbildningsnivå eller till vuxenlivet i stort, då ungdomarna erfar ökande krav och förväntningar. Ungdomarna upplevde även att samhället gynnade personer med goda kontakter och starkt egenintresse medan de som redan var utsatta i samhället fick en än mer missgynnsam position. Att vara arbetslös eller att leva på en sjukpenning var förknippat med en låg social status, vilket fick ungdomarna att känna sig mindervärdiga. En ansenlig social status var prioriterat hos ungdomarna och nära förknippat med en känsla av att vara lyckad. Vidare skriver Wiklund et al. (2010, ss.1570-1571), George och van den Berg (2011, s.524) och Lesniak (2010, s.144) om ungdomarnas upplevelse av att ha en social status i relation till kroppen och om könsstereotypa roller, detta beskrivs som erfarenheter av objektifierade kroppar och värderande blickar från andra. Även de sociala medierna påverkar ungdomarnas syn på det egna utseendet, speciellt unga flickor upplevde ett krav på att erhålla den perfekta figuren och det rätta sociala beteendet.

### **Känslan av tillhörighet**

I detta tema beskriver ungdomarna upplevelser av relationer samt vad de anser viktigt i umgänge med andra. Temat inbegriper tre subteman; *Att känna tillit*, *Att känna trygghet* samt *Att känna utanförskap*.

#### **Att känna tillit**

Fungerande relationer är av största vikt för att undgå stress hos ungdomar. En del ungdomar upplevde en stor oro kring att förlora sina vänner, av rädsla för den ensamhet som detta kunde medföra. Dessa individer kunde känna en stor stress beträffande anledningen till förlusten av vänner, exempelvis om de anförtrott sig till någon med en hemlighet. Då kunde en rädsla för ett avslöjande infinna sig, eftersom påföljden kunde bli ett avståndstagande från andra (Kelley & Lowe, 2012, s.72). Många ungdomar upplevde svårigheter att lyckas behålla sina äkta vänner och att känna tillit till andra människor (Strickland & Cooper, 2011, s.245). Ungdomar ansåg att detta medförde negativa känslor vilka de hade svårt att ge uttryck åt och som de kände sig ensamma med. Känslan av ensamhet upplevdes som att inte ha någon vän att prata med, få hjälp av och arbeta med i skolan. Avsaknad av acceptans och att vara utan en äkta vän resulterade i en känsla av olycka (Hongchayangkool et al., 2009, s.72; Lesniak, 2010, s.145). I mer extrema fall fick ungdomar erfara mobbing, kränkningar och övergrepp, vilket haft en påverkan på deras tillit till andra människor och deras egen psykiska hälsa (Zayas et al., 2010, s.1776; George & van den Berg, 2011, s.523). Flertalet unga flickor kunde även känna ett bristande förtroende till sina pojkvänner och enbart genom att prata om dessa påvisade de tecken på stress. Det fanns en tydlig rädsla för otrohet och lögn, samt att killarnas beteende väckte oro hos flickorna (LaRue & Herrman, 2008, s.378; George & van den Berg, 2011, s.523). Många alltför stressade ungdomar upplevde psykiska påfrestningar och hade kontakt med vården. I mötet med sjuksköterskan fanns en stor önskan om att få känna tillit till denne samt att sjuksköterskan bör lyssna utan att döma. Det fanns ett begär efter acceptans, uppskattning och respekt. Dessa ungdomar önskar inget hellre än att ha en vårdande

person i sitt liv som bemöter andra människor, oavsett livssituation, på ett bra sätt (Lesniak, 2010, ss.141-146).

Ett annat perspektiv på tillit är förtroendet från andra. Ungdomar talade om vikten att få ett förtroende och att få möjligheten att vara en självständig individ och fatta sina egna beslut gällande sitt liv (Smart et al., 2012, s.382; Zayas et al., 2010, s.1776). Bristen på förtroende kunde leda till stora konflikter mellan ungdomar och deras föräldrar, vilket var en vanlig och central orsak till stress. Dessa konflikter kunde gälla allt från misslyckandet i att upprätthålla hushållets regler, till att föräldrarna utnyttjade makt för att lägga sig i ungdomarnas relationer till en partner (Zayas et al., 2010, s.1776; Haraldsson et al., 2011, s.e66).

### **Att känna trygghet**

Känslan av trygghet är viktig och kan ha betydelse för ungdomars psykiska välbefinnande. Wiklund et al. (2010, s.1572) betonar vikten av det sociala livet, att samhörighet och tillhörighet i en grupp är betydelsefullt. Ungdomar beskrev vuxnas stöd som livsviktigt och en nödvändig källa till trygghet. Strickland och Cooper (2011, s.244) belyser ungdomars syn på familjen och dess betydelse för känslan av trygghet. Familjen omnämns som ungdomarnas största styrka och där kan många ungdomar söka stöd och hjälp. Även om familjen är en styrka för många, kan den för andra även vara ett stort problem. Enligt Lesniak (2010, s.142) finns det ungdomar som växer upp i förhållanden med frånvarande föräldrar som antingen lämnat familjen eller dött. Separationer som dödsfall eller skilsmässor kan leda till känslor av ensamhet, sorg, rädsla och förtvivlan. Svåra familjeförhållanden upplevdes som kaotiska då ungdomarna inte hade någon trygg person att luta sig mot (Zayas et al., 2010, s.1776; Wiklund et al., 2010, s.1572). Inom vissa familjer upplevde ungdomar en bristande trygghet på grund av förekommande våld och konflikter i hemmet. Vid förekomst av alkoholiserade och misshandlande föräldrar upplevdes en minskad trygghet och socialt stöd, en ökad känsla av övergivenhet, samt ett större krav på att ta hand om sig själv (Wiklund et al., 2010, s.1572; Lesniak, 2010, s.142). Haraldsson et al. (2011, ss.e65-e66) beskriver att ungdomar vars föräldrar saknade respekt och förståelse för deras aktiviteter och ansvarsområden, kände en frustration. Vidare kunde ungdomar uppleva ett utövande av makt emot sig, vilket ansågs kränkande och respektlöst samt medförde känslan av vanmakt. Zayas et al. (2010, s.1777) berättar att flickor som upprepade gånger upplevt sig nedtryckta av sina föräldrar, kände känslor som ilska eller upplevde sig oälskade.

Relationsproblem, både med vänner och i relationer till en partner, upplevdes som stressande då det ofta orsakade mycket drama och rykten (LaRue & Herrman, 2008, s.387). Enligt Haraldsson et al. (2011, s.e67) kände flickor en stor nedstämdhet i de fall killen dikterat villkoren i förhållandet, eller plötsligt brutit upp efter en längre tids förhållande, eftersom flickan då varit tvungen att återuppbygga sitt sociala liv. Det finns även andra faktorer som spelar roll för ungdomars känsla av trygghet, såsom konflikter, mobbing och våld i skolan. Hongchayangkool et al. (2009, s.74) beskriver hur ungdomar upplever sin skola, vilken var fylld av våld som enligt ungdomarna accepterades av skolan. Istället för att lösa problem genom att prata på ett förnuftigt sätt, var det godtagat att lösa konflikter med handgemäng. Detta resulterade i en minskad trygghet, samt en rädsla och obehag hos ungdomarna.

## **Att känna utanförskap**

Gemenskap är uttalat som oerhört viktig för ungdomars psykiska välbefinnande. De ungdomar som kände ensamhet och utanförskap upplevde detta som utlösande för depression och ångest. Det fanns en stark längtan efter acceptans, däremot upplevde många ungdomar en svårighet att skapa och upprätthålla vänskapsrelationer (Lesniak, 2010, s.144). Vid byte av skola orsakat av exempelvis flytt infann sig en rädsla och en upplevd svårighet att träffa nya vänner, då de i vissa fall möttes av ett avståndstagande från andra elever. Det sociala utanförskapet, avvisandet, känslan av att bli dömd av andra samt att inte ha någon att vända sig till resulterade i en känsla av att vara annorlunda, främmande och isolerad (Haraldsson et al., 2011, s.e65; Wiklund et al., 2010, s.1570; Lesniak, 2010, ss.142-143). Enligt Wiklund et al. (2010, s.1572) hade dessa känslor i många fall en stor inverkan på ungdomens egen självbild och kunde påverka denne till att utveckla ett självhat. Den bristande självkänslan uttryckte sig ofta i ett kroppsligt hat, där ungdomarna kritiserade sin egen kropp som orsaken till att de inte dög och passade in (Hongchayangkool et al., 2009, s.72; Smart et al., 2012, s.382; samt Lesniak, 2010, ss.142-143). I andra fall upplevdes det istället som en önskan att vara andra till lags, vilket innebar att de kunde ta på sig för mycket i syfte att känna sig omtäckta av andra (Wiklund et al., 2010, s.1570). Strickland och Cooper (2011, s.245) beskriver ungdomars upplevelser av grupstryck och skvaller, som ett problem. Det fanns en tydlig oro kring att välja vänner, då val av fel vänner kunde resultera i problem med antingen skolan eller andra kamrater. En upplevd rädsla för skvaller och hat mellan olika sociala grupper var uttalad, vilket enligt ungdomarna kunde påverka deras eget rykte. Hade man vänner från olika grupper fann ungdomarna svårigheter att balansera dessa vänskaper för att inte få problem. Ungdomar upplevde samhället som indelat i olika kluster, där ekonomi och social status styr (Wiklund et al., 2010, s.1570; Strickland & Cooper, 2011, s.245).

## **Känslor av maktlöshet**

I detta tema beskriver ungdomarna upplevelsen av att inte kunna påverka sin situation och de känslor som uppstår i samband med detta. Temat inbegriper tre subteman; *En känsla av orättvisa*, *En känsla av frustration och förtvivlan* samt *En känsla av bristande kontroll och återtagandet av kontroll*.

### **En känsla av orättvisa**

Känslan av att vara orättvist behandlad uppstod i olika situationer. Orättvisan ledde ofta till en känsla av vanmakt och hade en nära koppling till upplevelsen av diskriminering. Enligt Wiklund et al. (2010, s.1571) och Lesniak (2010, s.142), vilka fokuserar på unga flickors upplevelser, framkom det tydligt att flickorna upplevde ett särskiljande mellan könen. Detta beskrevs som att killarna hade större friheter inom familjen samt att samhället hade en större acceptans för deras eventuella destruktiva beteenden. Vidare uttryckte flickorna med höga betyg i skolan, att de kände sig utpekade som överambitiösa medan en kille i samma situation istället benämndes som intelligent. Flickorna beskrev detta som en begränsning av sin självständighet, vilket upplevdes som en stressfaktor då de inte kände att de fick ge utlopp för sina känslor. Strickland och Cooper (2011, ss.243-245) beskriver en mer uttalad diskriminering, närmare bestämt rasism gentemot en minoritet i samhället. Dessa ungdomar kände sig ofta utpekade, förtalade och straffade för sitt ursprung och det framkom tydligt att detta påverkade deras resonemang kring vardagliga beslut. Att ständigt behöva analysera sitt

handlande i syfte att undvika konflikter resulterade i en betydande psykologisk påfrestning. En tredje form av diskriminering beskrivs av Wiklund et al. (2010, s.1572) som en segregation på arbetsmarknaden. Ungdomarna upplevde svårigheter att få en anställning på grund av sin ålder och erfarenheter, vilket resulterade i en känsla av uppgivenhet inför tillvaron. Även ungdomar med en anställning upplevde ofta en oförrätt i de fall då arbetsgivaren utnyttjade deras bristande erfarenhet genom att utsätta dem för en ohållbar arbetssituation eller bemöta dem på ett respektlöst sätt (Haraldsson et al., 2011, s.e67).

### **En känsla av frustration och förtvivlan**

I situationer där ungdomarna upplevde sig oförmögna att reda ut en situation eller där ansträngningar inte gav önskad utdelning framkom känslor av uppgivenhet och misströstan. Haraldsson et al. (2011, s.e66) beskriver situationer där unga flickor upplevde det svårt att hantera problem som berättats i förtroende av till exempel en väninna. Problemen var ofta av allvarlig karaktär såsom misshandel i hemmet eller tankar på att ta sitt liv. Flickorna upplevde en hjälplöshet i situationen då de inte visste hur de skulle hjälpa till att lösa problemet eller om deras ansträngningar inte gav tillräcklig utdelning. Känslorna upplevdes läggas på lager i kroppen för att till slut bli för mycket och ”rinna över”. Vidare skriver LaRue och Herrman (2008, s.378) att samma känsla av att inte räcka till ofta uppstod hos individer vilka arbetade vid sidan av sina studier. Alla utgifter upplevdes av ungdomarna som en ökad stress och det uttrycktes ofta en frustration över hur man fick tag på pengar. De ungdomar som hade en sysselsättning vid sidan av sina studier upplevde att ansträngningen inte var tillräcklig, då pengarna ändå inte räckte till i förhållande till deras utgifter. Wiklund et al. (2010, s.1572) och Haraldsson et al. (2011, s.e66) beskriver dessutom ett upplevt missmod och en nedstämdhet relaterat till situationer där ungdomarna tvingas ge upp sina mål. Till exempel efter sjukfrånvaro, då de måste ta igen uppgifter och samtidigt blir bemötta med en bristande förståelse från lärare, och därmed måste ge upp sina ambitioner av bra betyg. Ytterligare uppstod liknande känsla vid kontakt med arbetsmarknaden, då det var svårt att hitta en anställning eller om anställningen inte överensstämde med utbildningsnivå eller individuella ambitioner.

Den omgivande miljön kunde ge upphov till frustration och beskrivs av Haraldsson et al. (2011, s.e65) och Hongchayangkool et al. (2009, s.72), som att ljud, såsom buller och prat i skolmiljön orsakade irritation och svårigheter att koncentrera sig. Därmed fick ungdomarna svårt att leva upp till sina individuella mål och strävanden. Lesniak (2010, ss.142-143), George och van den Berg (2011, s.523) och Zayas et al. (2010, s.1777) beskriver känslor av hopplöshet och vanmakt hos ungdomarna vilka skapades då de inte kände sig lyssnade till eller tagna på allvar av omgivningen. Ofta beskrev ungdomarna detta som att inte få utlopp för sina känslor och till följd därav få ett upplevt ökat inre tryck och ett illabefinnande. Zayas et al. (2010, s.1777), Lesniak (2010, s.144), Wiklund et al. (2010, s.1571) och Strickland och Cooper (2011, s.243) beskriver alla ett illabefinnande orsakat av undertryckta känslor relaterat till förtryck och våld. Orsakerna kunde variera i styrka, allt från kränkande ord och trakasserier till grövre mobbing och misshandel. Oavsett ledde upplevelsen av att vara utsatt till en känsla av begränsad frihet, ångest och ilska. Många av de ungdomar som inte var direkt utsatta för förtrycket upplevde även de en frustration genom en känsla av oförmåga och maktlöshet i situationen.

## **En känsla av bristande kontroll och återtagandet av kontroll**

Känslor som orättvisa, uppgivenhet och hopplöshet ledde ofta till upplevelsen av kontrollförlust hos ungdomarna. Att inte ha kontroll över tillvaron mynnade ut i en känsla av maktlöshet vilken inte sällan resulterade i en mental utmattning, nedstämdhet och ett illabefinnande (Lesniak, 2010, s.144). Flera olika orsaker till upplevelserna av kontrollförlust har identifierats. Kelley och Lowe (2012, s.72), Haraldsson et al. (2011, s.e66) och Strickland och Cooper (2011, ss.244-245) beskriver en tillvaro där ungdomarna, på kort eller lång sikt, kände att de inte kunde påverka och där de upplevde sig som fångade eller tvingade. I kombination med bristande respekt och förståelse från omgivningen kunde resultatet bli förödande för individen. Orsakerna kunde vara mobbing, ryktesspridning eller orättvis behandling i allmänhet. Vidare påverkades känslan av kontrollförlust vid konflikter inom familjen, oro för vänner, förändringar inom familjestrukturen eller fysiska och sexuella övergrepp (Zayas et al., 2010, s.1776; Lesniak, 2010, ss.141-143). Även funderingar och oro omkring mer världsliga problem såsom den globala växthuseffekten eller sophanteringen i landet gav upphov till känslan av sviktande kontroll och maktlöshet (Haraldsson et al., 2011, s.e66).

För mycket påtryckningar eller ansvar kunde leda till en ackumulering av intryck vilken resulterade i en hopplöshetskänsla och en oförmåga att hantera känslor. Ungdomarna beskrev omständigheterna som en serie av problem som aldrig tog slut. Effekterna av stressen var ofta sömnbrist som i kombination med tidsbrist och krav medförde mental utmattning och upplevelsen av att förlora fattningen (Lesniak, 2010, s.141; Strickland & Cooper, 2011, s.245; Smart et al., 2012, s.382). För att hantera situationen utvecklade en stor andel av ungdomarna strategier för att återta någon form av kontroll i tillvaron. En del utvecklade offensiva strategier såsom att bära vapen (Zayas et al., 2010, s.1777), medan andra utvecklade mer defensiva strategier, ofta i form av destruktivt beteende såsom omotiverat klandrande, strikta dieter eller självskadande (Lesniak, 2010, ss.142-144; Zayas et al., 2010, s.1776).

## **Tankar inför framtiden**

I detta tema beskrivs ungdomarnas funderingar och farhågor inför framtiden. Temat inbegriper två subteman; *En oro inför framtiden* samt *En önskan om en bättre framtid*.

### **En oro inför framtiden**

Wiklund et al. (2010, ss.1570-1572) menar att krav från omgivningen orsakar en stor oro för ungdomar angående deras framtid. Andras förväntningar på att de skulle utbilda sig och bli något upplevde ungdomarna som stressande, vilket medförde ett ökat krav på sig själva och en större oro för framtiden. De upplevde att de var tvungna att skapa sig ett bra liv innan det var försent. Övergången till vuxenlivet uppfattades som extra stressfullt om de inte upplevde det sociala stöd som de hade behövt, utan var tvungna att hantera de ökade kraven helt på egen hand. Ibland kunde även strävan efter perfektionism och att leva upp till andras förväntningar krocka med den egna viljan och önskningar inför framtiden. Detta resulterade i en rädsla för att aldrig uppnå riktig lycka. George och van den Berg (2011, s.524) beskriver likaledes en oro över att inte få en ärlig chans av omgivningen att lyckas i livet. Smart et al. (2012, s.382) menar att denna rädsla inför framtiden uppkommer redan hos yngre, som precis börjat högstadiet, vilket kan vara ett tecken på ett ökat krav redan i tidigare ålder. Enligt Zayas et al.

(2010, s.1777) har stress och psykisk ohälsa resulterat i ett självskadebeteende hos unga flickor. I dessa fall fanns en oerhörd oro inför framtiden, samt en rädsla för att deras ärr skulle ge dem en stämpel och att de för alltid skulle uppfattas som galna. Rädslan innebar till exempel att ärrarna skulle kunna ha en påverkan på deras framtida arbetsliv eller på deras framtida barn. Att bli stämplad för livet gällde enligt Strickland och Cooper (2011, ss.244-245) även skvaller och rykten, eftersom ungdomar upplevde sig fångade i en situation som de inte kunde påverka. Ett dåligt rykte kunde ha en stor inverkan på deras liv och att hela tiden behöva arbeta för att motverka detta upplevdes som en stor stressor.

### **En önskan om en bättre framtid**

Intresset för psykisk ohälsa såsom ångest, depression, självskadebeteende och ätstörningar var stort hos ungdomar. Det identifierades som viktiga problem och ungdomar diskuterade gärna både ohälsan och stressen som orsak (Smart et al., 2012, ss.381-382). Stressen hade en stor påverkan på deras liv och gav dem en längtan efter att komma ifrån allt för att få sin egen stund. Ungdomarna talade om en önskan om en plats för dem att upprätthålla olika fritidsaktiviteter, där de kunde umgås och skaffa nya vänner. Vidare talade de om en längtan efter bättre levnadsvillkor och att få ordning på sina liv (Strickland & Cooper, 2011, s.245; Smart et al., 2012, s.382). I mer extrema fall då stressens påverkan redan orsakat skada behövs hjälp till återhämtning. Ungdomar som kämpar för att uppnå välbefinnande, utan resultat, är i stort behov av stöd från en pålitlig person i deras liv. Att ha någon som lyssnar och visar respekt, kan hjälpa dessa ungdomar att hantera sina liv och komma på rätt spår igen (Lesniak, 2010, ss.141-146; Smart et al., 2012, s.384).

## **DISKUSSION**

Syftet med litteraturstudien var att skildra ungdomars upplevelser av stress. Resultatet visade att ungdomar upplever en kravfylld vardag, med ett stort behov av omgivningens stöd och en någorlunda förutsägbar tillvaro. Vid brist på stöd och kontroll fanns en betydande risk för utvecklande av destruktiva beteenden hos ungdomarna. Trots möjliga lidanden och negativa beteenden kunde en positiv framtidssyn ses.

### **Metoddiskussion**

För att skapa en överblick över forskningsområdet valde författarna att genomföra en litteraturstudie enligt Axelsson (2012). Modellen användes eftersom författarna bedömde den som relevant i förhållande till studiens syfte, samt innehöll ett strukturerat arbetssätt. Valet av sökord grundades på litteraturstudiens syfte. Vid översättning till engelska fann författarna att det fanns flera synonymer till varje ord, vilka användes i olika kombinationer för att få ett brett urval av artiklar (Bilaga 1). De initiala sökningarna gjordes i, för författarna, redan kända databaser med vårdvetenskaplig inriktning. I syfte att bredda utbudet av artiklar utfördes vidare sökningar i andra databaser. Sökord växte även fram under processens gång, men författarna fann att dessa inte gav något ytterligare till resultatet. Sökprocessen pågick parallellt med granskningen av valda artiklar, eftersom författarna upplevde svårigheter att söka fram artiklar som svarade direkt på arbetets syfte. Svårigheterna kan ha berott på att det valda ämnet gränsar till andra områden än vårdvetenskap och allmänsjukvårdens arbete. Vidare påverkade valet av inklusions- och exklusionskriterier utfallet av artiklar. Initialt

planerade författarna att använda sig av både kvalitativa och kvantitativa artiklar, vilket syftade till att utvidga förståelsen för ämnesområdet. De kvantitativa artiklarna förkastades eftersom de inte svarade på litteraturstudiens syfte, att belysa upplevelser, tillräckligt väl. Sjutton kvalitativa artiklar granskades, varav tio inkluderades i resultatet. För kvalitetsgranskning användes CASP (2002). Metoden har författarna kommit i kontakt med under sin utbildning, och upplevt som välbetänkt och noggrann. Författarnas kritik mot metoden är att den var tidskrävande. Dock kompenenserades detta genom att författarna fick en tydlig bild av sitt material, vilket underlättade analysprocessen.

De artiklar som inkluderats i studien svarar alla på ungdomars upplevelser av stress och psykisk ohälsa. Alla artiklar ansågs vara av god kvalitet och relevanta för litteraturstudien. Emellertid hade en av dessa brister i sin metod, vilket resulterade i en tvekan från författarna angående inkludering. Efter övervägande togs ändå beslutet att innehållet i artikelns resultat var till gagn för studien. En av artiklarna innehåller både en kvalitativ och en kvantitativ del. Författarna anser att den kvalitativa delen gav tillräckligt mycket, efter det att den kvantitativa delen utelämnats, för att inkluderas i studien. Artiklarna skiljer sig åt i förhållande till metod och ursprung. Författarna gjorde ett försök att inrikta sig på närområdet, men på grund av att forskningsområdet är relativt nytt, fick sökområdet utvidgas. Av denna anledning är artiklarna utförda i olika delar av världen. Författarna upplever att detta inte påverkade resultatets tillförlitlighet eller studiens eventuella implikationer, då informanterna i de inkluderade studierna hade likartade åsikter. Något som kan ha påverkat resultatet är genusfördelningen i artiklarna, då flertalet fokuserar på flickor. Författarna hade önskat en mer varierad könsfördelning, och frågan om pojks syn har diskuterats upprepade gånger. I litteraturstudiens början togs ingen hänsyn till samhällsklasser, men under arbetets gång kunde resultatartiklarna härledas till samhällets mellanskikt. Detta tror författarna kan ha påverkat resultatet, då de upplever att olika samhällsskikt har olika typer av påfrestningar. I artiklarna påvisas dock en variation av stressorer, vilka troligen kan relateras till samhället i stort, eftersom utfallet av stress är den samma oavsett orsak. En annan möjlig påverkan på resultatet kan vara att fåtalet artiklar inriktar sig på minoritetsgrupper, vilka då inte kan anses representera den större majoriteten. Författarna anser dock att minoritetsgrupper är en del av samhället, vilket bidrog till en större helhet. Dessa artiklars resultat stämde även överens med resterande artiklar som använts i studien och ansågs därför tillföra innehåll till resultatet.

Författarna har i största mån försökt förhålla sig öppet till sina egna förförståelser under arbetets gång. De har vid flera tillfällen reflekterat och diskuterat över en eventuell påverkan, för att öka studiens reabilitet och validitet. Det går dock inte att utesluta att författarnas tidigare erfarenheter och uppfattningar angående ämnet har påverkat utfallet av resultatet. Överlag överensstämmer studiens resultat med författarnas antaganden rörande ämnet. De hade emellertid förväntat sig ett större utbud av artiklar beträffande stress runt IT-samhället. En tänkbar orsak till uteblivandet kan vara att ämnesområdet är outforskat. Vid litteratursökningen påträffades endast artiklar skrivna på engelska, troligen då detta är det vedertagna språket inom vetenskapen. Det finns en risk att texterna feltolkats vid översättning till svenska, men författarna har på bästa sätt försökt komma åt texternas innebörd på ett korrekt sätt.



## Resultatdiskussion

Krav var en erfarenhet som kunde ses som ett dagligt inslag i ungdomarnas liv. Oavsett om kravet var inifrån eller en yttre påfrestning blev upplevelsen ogynnsam i de fall det översteg deras egen förmåga att hantera det. Ott, Rosenberger, McBride och Woodcox (2011, ss.399-402) skriver att det är viktigt att krav ställs inom en rimlig nivå, samt att krav och kritik oftast är hanterbart så länge familj och omgivning ger tillräckligt med stöd. Ett lämpligt stöd beskrivs som att få ett tillräckligt förtroende att själv kunna hantera vardagliga händelser, möjligheten att reflektera över situationer och vetskapen om att vara betydelsefull i en kontext (Ott et al., 2011, ss.399-402; Berglund, Claesson & Kröldrups, 2006, ss.5-6; Larsson, Sundler & Ekebergh, 2013, ss.73-77; Haraldsson, Lindgren, Hildingh & Marklund, 2010, ss.194-196). Vidare påpekar Moshman och Lindelöf (2012, ss.236-237) vikten av att betrakta dessa individer som de unga vuxna de faktiskt är. Omgivningen har här ett ansvar att lära ungdomarna de skyldigheter som medföljer en ökad självständighet. I studiens resultat framgår vikten av att ha kontroll och en stabil tillvaro. Vad som inbegrips i dessa begrepp var individuellt och nära förknippat med en stark självkänsla och en känsla av sammanhang. För att uppnå kontroll och en balans mellan hälsa och ohälsa behövs mod till att våga ta risker, vilket kan uppmuntras och stödjas av vuxna i den ungas närhet (Tamm, 2002, kap.7; Antonovsky, 2005, ss.43-46; Wiklund Gustin, 2003, s.124).

Berglund, Claesson och Kröldrups (2006, ss.5-6) skriver om vad ungdomar anser sig behöva för att uppnå god livskvalitet. De faktorer som skapar den goda livskvaliteten är liktydiga med de stressorer som beskrivs i studiens resultat. Jakten på välbefinnande kan därför även ses som en orsak till en ökad ohälsa. Ungdomarna förstår vikten av att ha mål att sträva efter samt att få krav sätta på sig. Detta är en del av livet, men de är överens om att dessa krav måste stå i rimlig proportion till individens resurser. I studiens resultat ses även ett fokus på tillhörighet och trygghet. Enligt Maslow (1943, ss.370-395; 1987, kap.5) hör dessa till de sekundära behoven, vilka är en förutsättning för fortsatt utveckling mot ett självförverkligande. I flera artiklar skildrar ungdomar vikten av att vara del i en tillitsfull relation med en signifikant annan, som kan inge hopp och bekräfta dem som en värdefull individ (Ott et al., 2011, ss.399-402; Larsson, Sundler & Ekebergh, 2013, ss.73-77; Berglund, Claesson & Kröldrups, 2006, ss.5-6; Haraldsson et al., 2010, ss.194-196). Larsson, Sundler och Ekebergh (2013, ss.73-77) menar även att individen måste våga exponera sig för den sårbarhet som en relation innebär, då brist på tillhörighet annars kan resultera i en osäkerhet som hämmar personen. Det utanförskap som psykisk ohälsa kan orsaka i samhället, beskriver Shahid (2011, ss.214-221) och Larsson, Sundler och Ekebergh (2013, ss.73-77) som en ond cirkel där utanförskapet försvårar möjligheten att uppnå utveckling och självförverkligande. Professor Goffman (2011, kap.1) redogör för utanförskap som en stigmatisering och en avvikande egenskap hos en människa i förhållande till normen. Detta har en tendens att reducera individen till det ting som stigmat utgör. För att undvika stigmatiseringen av denna patientgrupp behöver vården uppmärksamma ohälsan i tid. Först då kan ett eskalerande av besvären undvikas och individens lidande minska.

Något som framkom i flera av artiklarna var en önskan om att bli lyssnad till och accepterad av sina medmänniskor. Eriksson (2001, ss.9,17) menar att om människan inte blir sedd är det den djupaste känslan av ensamhet. Att få dela sitt lidande med en

annan är en förutsättning för upplevelsen av hälsa. För att få mod och energi till att utvecklas krävs att individen blir bekräftad av en medmänniska, vilket fordrar att någon lyssnar till och styrker dennes innersta önskningar (Eriksson, 1987, s.65). Det är därför väsentligt att skapa en fungerande relation, särskilt i en vårdsituation, då mötet annars kan reduceras till ett utförande av uppgifter (Eriksson, 1987, s.32; 2000, s.56). I mötet med patienter med psykisk ohälsa måste sjuksköterskan ha kunskap om problematiken kring de tanke- och beteendemönster som kan uppkomma. Författarna anser att sjuksköterskan inte ska vara rädd att ställa frågor till patienten vilka kan uppfattas som besvärliga, eftersom dessa frågor kan fungera som tankeväckare för patienten. Hon bör inte heller tveka att ställa skäliga krav på patienten, i relation till utbildning och behandling av dennes åkomma. I varje möte med patienten måste sjuksköterskan skapa samtal och sträva efter en undervisningssituation. Hjälpen finns inte i uppmuntrande ord, utan i samtal som leder till reflektion. Vidare bör sjuksköterskan känna till denna patientgrupps förändrade perception, främst då att begreppet tid får en annan innebörd. Att känna sig ineffektiv resulterar då ofta i känslor av skuld och därmed ytterligare ökade stressnivåer. Den onaturliga fixeringen av tid hämmar patientens förmåga att vara i nuet och därmed att ta till sig information (Tamm, 2002, ss.173-174). Eriksson (1989, s.77) menar på att detta är ett missbrukande av tiden, att individen själv väljer att inte ha tid. Hennes flyktväg från nuet ligger i det förflutna eller i det som kommer, dit tankarna istället riktas. Eftersom tiden ger oss möjligheter är det centralt att sjuksköterskan, i både sin profession och som medmänniska, är givmild i förhållande till denna. Detta kan bli ett stöd för individen i ett tillstånd av desintegration, samt hjälpa denne i sin utveckling mot hälsa och odelbarhet.

Efter ett digert sökande kunde författarna inte finna några utsagor som motsätter sig studiens resultat. Forskare och allmänheten världen över tycks vara överens om att dagens samhällsstruktur inte är hälsosam ur ett psykologiskt perspektiv. Eftersom detta är en del av författarnas förståelse, ber de läsaren vara öppen för eventuell påverkan på litteraturstudien. Författarna hade önskat ett större utbud av forskning som rör IT-samhället och hur det påverkar ungdomar, då uppfattningen är att detta skapar en ytterligare stress både ekonomiskt och socialt. Tamm (2002, s.128) skriver om det västerländska samhället där människor flyttar långt ifrån släkt och vänner, vilket resulterar i otillfredsställda behov av kärlek och gemenskap. För dessa människor är tekniken ett bra redskap för att upprätthålla kontakter. Dock verkar det inte tillfullo tillfredsställa deras behov, då människan kräver fysiska relationer för att uppnå hälsa. Forskning kring ungdomar visar att internetanvändning ökar och det mellanmänniska mötet minskar, trots att det fysiska avståndet inte kan räknas som ett hinder. Larsson, Sundler och Ekebergh (2013, ss.73-74) och Eriksson (2001, s.45) som poängterar vikten av samhörighet, menar att en bristande gemenskap kan leda till en känsla av ensamhet trots medlemskap i en grupp. Känslan är en subjektiv upplevelse, vilket innebär att en människa som lever omgiven av andra ändå kan känna sig ensam, medan en ensling kan uppleva en samhörighet. Författarna anser att även om internetanvändningen kan ge en viss tillfredsställelse av samhörighet så är det mellanmänniska mötet oersättligt. Föreställningen är att interaktionen på sociala medier är av en hårdare karaktär än i realiteten. På sociala medier verkar människor inte tycka att de behöver ta ansvar för sina handlingar. Vad ungdomarnas åsikter är i denna fråga är inte klarlagd, då detta uteslutande är författarnas subjektiva erfarenheter från medier och samtal med allmänheten.

## SLUTSATSER

- Ungdomar idag är väl medvetna om vad som leder dem i riktning mot hälsa eller ohälsa. Däremot är det svårare att stå emot de krav och förväntningar som omgivningen ställer.
- Möjligheten att känna trygghet, att ha en fast punkt och kontroll över sin tillvaro är centralt för att uppnå en känsla av sammanhang och helhet.
- Att vara delaktig i en gemenskap är betydelsefullt i skapandet av den egna individen och för möjligheten att känna en framtidstro.
- Det är en balansgång för ungdomarna att få tillräckligt stöd från omgivningen och att ändå känna sig självständig. Det är väsentligt att vuxenvärlden visar en lyhördhet och ett förtroende till den yngre generationen.
- Det är angeläget att unga vuxna får information rörande sina rättigheter i samhället. Än viktigare är dock att de därtill får en förståelse för de skyldigheter och det ansvar gentemot sig själva, andra och samhället, som medföljer.
- Att vara betydelsefull i en kontext är för människan essentiellt, oavsett ålder, utbildningsnivå eller funktionsgrad. Att alla har en meningsfull sysselsättning i samhället, bör prioriteras.
- För att kunna ge tid, måste sjuksköterskan ha tid. Med den påfrestande arbetssituation som sjuksköterskan idag har, är det svårt att finna tiden att uppmärksamma och vårda patienter med psykisk ohälsa.

### Kliniska implikationer

- Det är centralt att sjuksköterskan är uppmärksam på fenomenet psykisk ohälsa hos unga vuxna och andra patienter.
- En fungerande vårdrelation med fokus på att lyssna, utan att vara dömande, är viktigt för att patienten ska känna tillit till vården.
- Fokus på det vårdande samtalet öppnar för reflektion hos patienten, vilken då ökar sina möjligheter till en kognitiv förändring och därmed upplevelsen av hälsa.
- Sjuksköterskan, tillsammans med all vårdpersonal, har ett ansvar gentemot patienter med psykisk ohälsa. Detta genom att föra deras talan i samhället och lotsa dem rätt inom vården.

### Framtida forskning

- Det skulle vara intressant med fler och mer ingående studier angående det förändringssamhälle vi idag lever i. Inte minst hur barn och unga kommer att påverkas av detta ur ett framtida perspektiv, både psykiskt och fysiskt.
- Hur samhällets attityder kring den psykiska ohälsan ser ut och vilken påverkan inställningarna har på sjukdomsförloppet, samt hur eventuella negativa attityder ska motarbetas, kan vara ett forskningsvärt ämne.
- Något som hade varit tänkvärt som framtida forskningsämne är om utifall det sätt på vilket sociala medier används, har någon påverkan på den mentala hälsan. Trenden förefaller vara att människor via internet lever ett sekundärt virtuellt liv, där ett konstant sökande efter bekräftelse kan ses.

## REFERENSER

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Axelsson, Å. (2012). Litteraturstudie. I: Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Berglund, A., Claesson, D. & Kröldrups, R. (2006). Quality of life: young people's interpretation of the concept. *Nordic Journal of Nursing Research & Clinical Studies / Vård i Norden*, vol. 26(3), ss. 4-8.
- Borås stad. (2012). *Att vara ung i Borås stad*. LUPP - lokal uppföljning av ungdomspolitiken. <http://www.boras.se/download/18.2cb9c33b13daae0ba7d80002053/WebbBoras2012.pdf> [2013-04-07]
- CASP. (2002). *Critical Appraisal Skills Programme*. Milton Keynes Primary Care Trust. [http://www.arf-asia.org/resources/ten\\_question\\_to\\_make\\_sensible\\_with\\_research.pdf](http://www.arf-asia.org/resources/ten_question_to_make_sensible_with_research.pdf) [2013-04-10]
- CASP. (2013). *Critical Appraisal Skills Programme*. <http://www.casp-uk.net/> [2013-04-10]
- Encyklopedi. (2013). *Nationalencyklopedin*. <http://www.ne.se/lang/stress>, [2013-05-08]
- Eriksson, K. (1987). *Pausen: en beskrivning av vårdvetenskapens kunskapsobjekt*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Eriksson, K. (1989). *Hälsans idé*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Eriksson, K. (2000). *Vårdprocessen*. Stockholm: Liber.
- Eriksson, K. (2001). *Den lidande människan*. Stockholm: Liber.
- Folkow, B. (2005). Evolution och fysiologi. I: Ekman, R. & Arnetz, B. B. (red.) *Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna*. Stockholm: Liber.
- George, A. & van den Berg, H. (2011). The experience of psychosocial stressors amongst adolescents learners. *Journal of Psychology in Africa*, vol. 21(4), ss. 521-526.
- Goffman, E. (2011). *Stigma: den avvikandes roll och identitet*. Stockholm: Norstedt.
- Hagquist, C. (2011). Ökar den psykiska ohälsan bland ungdomar i Sverige? : tema: psykiatrin i samhällets förändringsvindar. *Socialmedicinsk tidsskrift*, (6), s. 474.
- Haraldsson, K., Lindgren, E.-C., Mattsson, B., Fridlund, B. & Marklund, B. (2011). Adolescent girls' experiences of underlying social processes triggering stress in their everyday life: a grounded theory study. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, vol. 27(2), ss. e61-70.
- Haraldsson, K., Lindgren, E., Hildingh, C. & Marklund, B. (2010). What makes the everyday life of Swedish adolescent girls less stressful: a qualitative analysis. *Health Promotion International*, vol. 25(2), ss. 192-199.

- Hongchayangkool, K., Fongkaew, W., Yenbut, J. & Schroeder, C. (2009). Encountered changes: voices of young teenagers during the transition from primary to secondary school. *Thai Journal of Nursing Research*, vol. 13(1), ss. 68-78.
- Kelley, M. & Lowe, J. (2012). The Health Challenge of Stress Experienced by Native American Adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, vol. 26(1), ss. 71-73.
- Larsson, M., Sundler, A. J. & Ekebergh, M. (2013). Beyond Self-Rated Health: The Adolescent Girl's Lived Experience of Health in Sweden. *The Journal of School Nursing*, vol. 29(1), ss. 71-79.
- LaRue, D. E. & Herrman, J. W. (2008). Adolescent stress through the eyes of high-risk teens. *Pediatric Nursing*, vol. 34(5), ss. 375-380.
- Lesniak, R. G. (2010). The lived experience of adolescent females who self-injure by cutting. *Advanced Emergency Nursing Journal*, vol. 32(2), ss. 137-147.
- Lindblad, F. (2005). Stress och underhållning - om dataspel och massmedievåld. I: Strandell, A. (red.) *Skolhälsovård*. Stockholm: Gothia förlag.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, vol. 50(4), ss. 370-396.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Mathers, C. D. & Loncar, D. (2006). Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *Plos medicine* vol. 3(11), s. e442.
- Medierådet (2010). *Ungar & medier 2010: fakta om barns och ungas användning och upplevelser av medier*. Stockholm: Medierådet.
- Morgonekot (2013). Marianne Hasslow [Radioprogram] Sveriges Radio, P1. <http://sverigesradio.se/sida/gruppsida.aspx?programid=83&grupp=19165&artikel=5535671> [2013-05-16, kl. 09:00].
- Moshman, D. & Lindelöf, I. (2012). *Tonåringars tänkande och utveckling: kognition, moral och identitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Olsson, T. & Sapolsky, R. (2005). Kortisol och stressrelaterad ohälsa. I: Ekman, R. & Arnetz, B. B. (red.) *Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna*. Stockholm: Liber.
- Ott, M. A., Rosenberger, J. G., McBride, K. R. & Woodcox, S. G. (2011). How Do Adolescents View Health? Implications for State Health Policy. *Journal of Adolescent Health*, vol. 48(4), ss. 398-403.
- Romeo, R. D. & Mcewen, B. S. (2002). Utveckling av stressresponsen hos den växande individen från nyföddhetsperiod till puberteten. I: Ekman, R. & Arnetz, B. B. (red.) *Stress: molekylerna, individen, organisationen, samhället*. Stockholm: Liber.
- Shahid, I. (2011). Square pegs in round holes: the mental health needs of young adults and how well these are met by services – an explorative study. *Journal of Public Mental Health*, vol. 10(4), ss. 211-224.
- Sjögren, P. A., Györki, I. & Malmström, S. (2010). *Bonniers svenska ordbok: 4000 nya ord, praktiska skrivråd*. Stockholm: Bonnier Fakta.

- Smart, K. A., Parker, R. S., Lampert, J. & Sulo, S. (2012). Speaking Up: Teens Voice Their Health Information Needs. *Journal of School Nursing (Sage Publications Inc.)*, vol. 28(5), ss. 379-388.
- Sorbring, E. (2008). Ungdomars internetanvändande och föräldrars ansvar. I: Erlandsson, S., & Sorbring, Emma (red.) *Ung på 2000-talet: perspektiv på ungdomars vardag*. Trollhättan: Högskolan i väst.
- Strickland, C. J. & Cooper, M. (2011). Getting into trouble: Perspectives on stress and suicide prevention among Pacific Northwest Indian youth. *Journal of Transcultural Nursing*, vol. 22(3), ss. 240-247.
- Svensk Ordbok. (2013). *Nationalencyklopedin* <http://www.ne.se/sve/stress>, [2013-05-08]
- Tamm, M. (2002). *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur.
- Tavakoli, S. (2008). En social vardag online - några reflexioner. I: Strandell, A. (red.) *Elevhälsa: Det unga internet - ärligt, härligt eller förfärligt?* Stockholm: Gothia förlag.
- Thorslund, E. (2008). En förtrollad värld - om att spela spel och utvecklas. I: Strandell, A. (red.) *Elevhälsa: Det unga internet - ärligt, härligt eller förfärligt?* Stockholm: Gothia förlag.
- WHO. (1946). *Constitution of the World Health Organization*. [http://whqlibdoc.who.int/hist/official\\_records/constitution.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hist/official_records/constitution.pdf) [2013-04-24]
- WHO. (2013). *World Health Organization - Health topics - Mental Health*. [http://www.who.int/topics/mental\\_health/en/index.html](http://www.who.int/topics/mental_health/en/index.html) [2013-04-24]
- Wieselgren, I.-M. (2013). *Tankar för dagen*. [Radioprogram] Sveriges Radio P1. <http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/184491?programid=1165> [2013-05-13, kl. 06:50]
- Wiklund Gustin, L. (2003). *Vårdvetenskap i klinisk praxis*. Stockholm: Natur och kultur.
- Wiklund, M., Bengs, C., Malmgren-Olsson, E. & Öhman, A. (2010). Young women facing multiple and intersecting stressors of modernity, gender orders and youth. *Social Science & Medicine*, vol. 71(9), ss. 1567-1575.
- Wrangsjö, B. (2008). Identitet och nätet. I: Strandell, A. (red.) *Elevhälsa: Det unga internet - ärligt, härligt eller förfärligt?* Stockholm: Gothia förlag.
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur.
- Zayas, L., Gulbas, L. E., Fedoravicius, N. & Cabassa, L. J. (2010). Patterns of distress, precipitating events, and reflections on suicide attempts by young Latinas. *Social Science & Medicine*, vol. 70(11), ss. 1773-1779.

## Bilaga 1. Litteratursökningshistorik

Datum	Databas	Sökord	Inklusionskriterier	Antal träffar	Utvalda efter abstract-läsning	Utvalda för kvalitetsgranskning	Inkluderade artiklar
22/1	Cinahl	Stress (MJ) AND youth	Årtal 2005-2013, peer-reviewed och adolescent	139	5	2	2
22/1	Cinahl	Stress (MJ) AND Sweden	Årtal 2005-2013, peer-reviewed och adolescent	35	3	2	1
5/3	Cinahl	Adolescence AND experiences (MW) AND pressure	Årtal 2005-2013, peer-reviewed och adolescent	10	4	1	1
5/3	Cinahl	Psychological AND schools AND stress (MJ)	Årtal 2005-2013, peer-reviewed och adolescent	23	4	3	2
8/3	Cinahl	Health (MW) AND stress (MW) AND (youth OR adolescent OR teen)	Årtal 2005-2013, peer-reviewed och adolescent	40	6	1	0
8/3	Cinahl	School (MW) AND adolescence (MW) AND stress AND psychological	Årtal 2005-2013, peer-reviewed och adolescent	51	5	2	1
8/3	Cinahl	Health (MW) AND experience AND stress	Årtal 2005-2013, peer-reviewed och adolescent	48	6	2	0
21/3	PsycInfo	Adolescence AND reflection AND distress	Årtal 2005-2013, peer-reviewed och qualitative	21	3	1	1
21/3	PsycInfo	Stress AND adolescent AND experience AND psychosocial	Årtal 2005-2013, peer-reviewed och qualitative	25	2	2	1
21/3	PsycInfo	SU.EXACT("Stress") AND (Adolescent OR Adolescence) AND (Young adults OR Youth) AND (Experiences OR Attitude)	Årtal 2005-2013, peer-reviewed och qualitative	10	1	1	1
<b>Totalt</b>				<b>402</b>	<b>39</b>	<b>17</b>	<b>10</b>

**Bilaga 2. Översikt av analyserad litteratur, vilka ingår i studiens resultat.**

<b>Författare, titel, tidskrift och årtal</b>	<b>Problem och syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Urval</b>	<b>Resultat</b>
<p>Ancel George och Henriette van den Berg.</p> <p><i>The experience of psychosocial stressors amongst adolescent learners.</i></p> <p>Journal of psychology in Africa.</p> <p>Sydafrika, 2011.</p>	<p>Syftet är att identifiera och beskriva psykosociala faktorer som ungdomar upplever som stressigt.</p>	<p>Kvalitativ explorativ design med även en kvantitativ del.</p> <p>Ungdomarna skrev ner sina känslor kring stress. Datan analyserades genom en tematisk innehållsanalys.</p>	<p>556 gymnasieelever valdes ut på 12 olika skolor i Sydafrika.</p>	<p>Personliga stressorer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• familjerelationer</li> <li>• stressande frågor</li> <li>• dålig självuppfattning</li> <li>• romantiska relationer</li> <li>• dåligt beteende gentemot andra</li> <li>• andra personliga stressorer</li> </ul> <p>Stressorer i omgivningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dåligt socialt beteende</li> <li>• oacceptabelt beteende från andra</li> <li>• personliga kränkningar</li> <li>• problem med familj och vänner</li> <li>• diskriminering</li> <li>• andra stressorer i samhället</li> </ul>
<b>Författare, titel, tidskrift och årtal</b>	<b>Problem och syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Urval</b>	<b>Resultat</b>
<p>Katarina Haraldsson, Eva-Carin Lindgren, Bengt Mattsson, Bengt Fridlund och Bertil Marklund.</p> <p><i>Adolescent girl's experiences of underlying social processes triggering stress in their everyday life: a grounded theory study.</i></p> <p>Stress and health.</p> <p>Sverige, 2010.</p>	<p>En djupare kunskap av stressprevention och hälsofrämjande åtgärder är nödvändigt.</p> <p>Syftet med studien är att belysa unga flickors erfarenheter och reflektioner kring vad som gör deras vardagliga liv mindre stressigt.</p>	<p>Studien har en explorativ och kvalitativ design baserad på en modell av grounded theory.</p> <p>Individuella djup-intervjuer genomfördes, ljudinspelades, transkriberades och kodades.</p> <p>Kategorier upprättades.</p>	<p>Studien presenterades via ett informationsmöte för 17-åriga flickor på en utvald gymnasieskola.</p> <p>Ett strategiskt och teoretiskt urval baserat på svaren av tre frågor, vilka samlades in under informationsmötet, ledde till intervjuer med fjorton flickor.</p>	<p>Två kategorier samt underkategorier:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ansvar - frivilligt eller tvingande</li> <li>• möte - närhet eller distans</li> </ul> <p>Författarna har upprättat en modell för att förtydliga de underliggande sociala processer som framkom.</p>

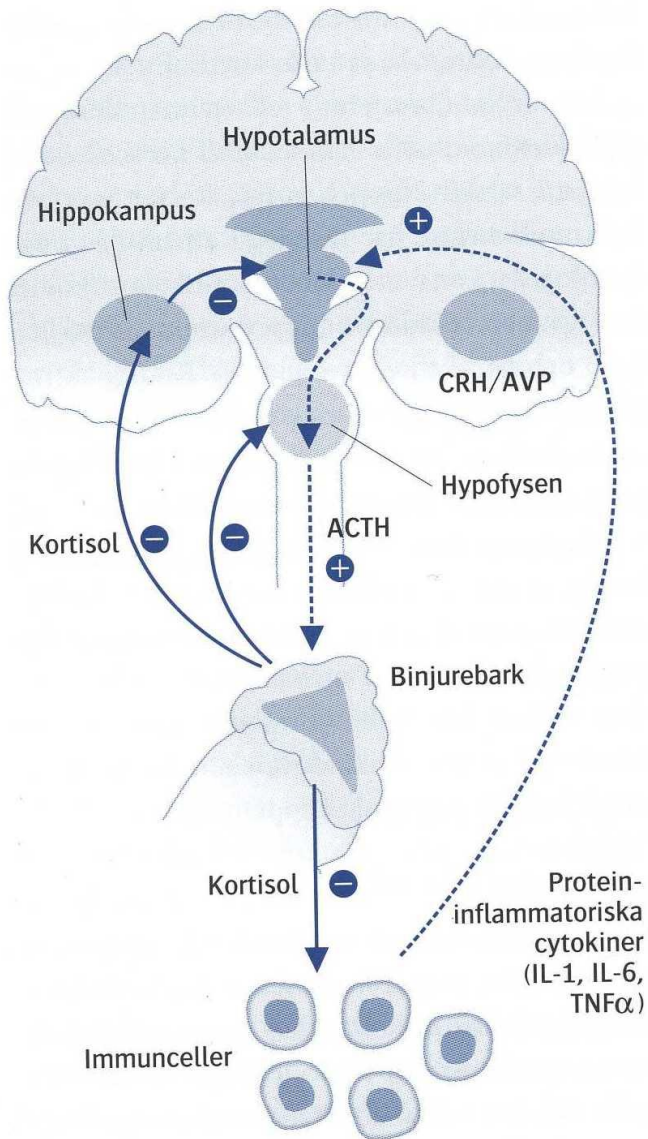


<b>Författare, titel, tidskrift och årtal</b>	<b>Problem och syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Urval</b>	<b>Resultat</b>
<p>Kullatit Hongchayangkool, Warunee Fongkaew, Jarassi Yenbut och Carole Schroeder.</p> <p><i>Encountered changes: voices of young teenagers during the transition from primary to secondary school.</i></p> <p>Thai journal of nursing research.</p> <p>Thailand, 2009.</p>	<p>Syftet med studien är att upplysa om thailändska ungdomars upplevelser av att byta skola, från mellanstadiet till högstadiet.</p>	<p>Kvalitativ studie med semistrukturerade, öppna fokusgrupper som ljudinspelades och transkriberades. Hermeneutisk analys av datan.</p>	<p>14 ungdomar valdes ut från högstadiet för att delta i studien. Eleverna är mellan 11-14 år.</p>	<p>Man identifierade olika problem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bristande självkänsla</li> <li>• tidsbrist</li> <li>• ökad svårighet i skolan</li> <li>• ett större krav på ungdomarna att ta mer ansvar</li> </ul>
<b>Författare, titel, tidskrift och årtal</b>	<b>Problem och syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Urval</b>	<b>Resultat</b>
<p>Melessa Kelley och John Lowe.</p> <p><i>The health challenge of stress experienced by native american adolescents.</i></p> <p>Archives of psychiatric nursing.</p> <p>USA, 2012.</p>	<p>Syftet är att beskriva hälsoutmaningar vid stress, samt att identifiera sätt att handskas med stressen.</p>	<p>En kvalitativ teori-styrd innehållsanalys av ungdomars narrativa berättelser.</p>	<p>Femtio Cherokee-Keetoowah ungdomar, 14-18 år, valdes ut för att delta i studien. Viktigt i urvalet var deras ursprung som urinvånare i USA.</p>	<p>Exempel på stressorer som tas upp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egna och andras förväntningar</li> <li>• orealistiska mål</li> <li>• separation från olika relationer</li> <li>• konflikter</li> </ul>
<b>Författare, titel, tidskrift och årtal</b>	<b>Problem och syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Urval</b>	<b>Resultat</b>
<p>Denise E. LaRue och Judith W. Herrman.</p> <p><i>Adolescent stress through the eyes of high-risk teens.</i></p> <p>Pediatric nursing.</p> <p>USA, 2008.</p>	<p>Syftet med studien är att fastställa ungdomars uppfattningar om de stressfaktorer de står inför, samt att sätta ungdomarnas egna ord på känslorna.</p>	<p>Kvalitativ metod. Inspelning och transkribering av diskussioner i fokusgrupper. Transkript har kodats och analyserats. De vanligaste stressorerna rangordnades.</p>	<p>Deltagarna valdes från ungdomsinriktad hälso- och sjukvård, kyrkor, stödgrupper och ideella ungdomsprogram. Totalt i studien ingick 120 ungdomar.</p>	<p>Författarna har identifierat de vanligaste stressorerna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skola</li> <li>• pengar</li> <li>• relationer</li> <li>• föräldrar</li> </ul>

<b>Författare, titel, tidskrift och årtal</b>	<b>Problem och syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Urval</b>	<b>Resultat</b>
<p>Rhonda Goodman Lesniak.</p> <p><i>The lived experience of adolescent females who self-injure by cutting.</i></p> <p>Advanced emergency nursing journal.</p> <p>USA, 2010.</p>	<p>Syftet är att beskriva den levda erfarenheten av självskadebeteendet upplevt av unga flickor vilka skär sig.</p>	<p>Kvalitativ studie med en fenomenologisk metod. Intervjuer med öppna frågor, ljudinspelades och transkriberades. Georgi metoden användes i analysprocessen. Teman upprättades.</p>	<p>Unga flickor i åldrarna 15-19 år, vilka har eller haft ett självskadebeteende i form av att skära sig, rekryterades. Sex flickor inkluderades i studien, vilket ansågs tillräckligt för att uppnå mättnad.</p>	<p>Följande teman identifierades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• att leva med barndomstrauma</li> <li>• att leva med utanförskap</li> <li>• att avsky sig själv</li> <li>• tysta skrik</li> <li>• att släppa på trycket</li> <li>• att känna sig levande</li> <li>• att vara skamfylld</li> <li>• att vara hoppfull för sig själv och andra</li> </ul>
<b>Författare, titel, tidskrift och årtal</b>	<b>Problem och syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Urval</b>	<b>Resultat</b>
<p>Kathryn A. Smart, Randy Spreen Parker och John Lampert.</p> <p><i>Speaking up: Teens voice their health information needs.</i></p> <p>The journal of school nursing.</p> <p>USA, 2012.</p>	<p>Syftet är att bedöma ungdomars behov av information angående hälsa, samt identifiera på vilket sätt de helst vill få informationen.</p>	<p>Kvalitativ metod. Inspelning och transkribering av diskussioner i fokusgrupper. Transkript har kodats och analyserats.</p>	<p>Eleverna valdes genom "först till kvarn". Totalt deltog 101 elever, i en ålder av 15-17 år.</p>	<p>I resultatet ses en variation av hälsoproblem, samt ett behov av lättåtkomlig, högkvalitativ och relevant information. Författarna identifierar stressorer och olika sätt att tillhandahålla information.</p>
<b>Författare, titel, tidskrift och årtal</b>	<b>Problem och syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Urval</b>	<b>Resultat</b>
<p>C. June Strickland och Michelle Cooper.</p> <p><i>Getting Into Trouble: Perspectives on Stress and Suicide Prevention Among Pacific Northwest Indian Youth.</i></p> <p>Journal of Transcultural Nursing.</p> <p>USA, 2011.</p>	<p>För att undvika självmord bland unga indianer, är målet med studien är att skapa en förståelse för unga "risk" indianer genom att fokusera på deras livsupplevelser.</p>	<p>Kvalitativ studie där man upprättat fokusgrupper för diskussion. Av materialet gjordes en innehållsanalys, samt att man gjorde en kodning enligt grounded theory.</p>	<p>Ungdomarna som valdes ut deltog i ett riskbedömningsprogram mot självmord vid två högstadieskolor. Totalt trettio indianungdomar i åldrarna 14-19 år, från en stam vid nordvästra stillahavet, deltog i studien.</p>	<p>Ungdomarna rapporterade en stor stress, främst i form av rasism, och noterade att vänner och familj var både ett stöd och en stressor i vardagen. Ungdomarna hade ändå förhoppningar och önskningar inför framtiden.</p>

<b>Författare, titel, tidskrift och årtal</b>	<b>Problem och syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Urval</b>	<b>Resultat</b>
<p>Maria Wiklund, Carita Bengs, Eva-Britt Malmgren-Olsson och Ann Öhman.</p> <p><i>Young women facing multiple and intersecting stressors of modernity, gender orders and youth.</i></p> <p>Social science and medicine.</p> <p>Sverige, 2010.</p>	<p>Syftet är att undersöka erfarna stressfaktorer bland svenska unga flickor, vilka sökt hjälp för stressrelaterade problem på en barn och ungdomsmottagning.</p>	<p>Explorativ kvalitativ forskningsdesign. En tematisk intervjuguide användes för upprättandet av kvalitativa intervjuer, vilka spelades in och transkriberades. I en induktiv analysprocess gjordes en kvalitativ innehållsanalys av materialet.</p>	<p>Mellan åren 2005-2007 intervjuades fyrtio flickor i åldrarna 16-25 år. Flickorna var från varierande bakgrunder, samtliga hade sökt hjälp och deltog i en stresshanteringskurs. Urvalsproceduren var konsekutiv och samtliga deltagare intervjuades innan interventionen startade.</p>	<p>Stressorer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• modern stress - strävan efter effektivitet och rationalitet, krav på prestation och perfektion, att kämpa för social status</li> <li>• genusordning - att behaga och bry sig om andra, att ta ansvar, negativ självbild och kroppsuppfattning</li> <li>• stress hos ungdomar – övergång till vuxenlivet, att kämpa för att ta sig till arbetsmarknaden, att bemöta negativa livshändelser</li> </ul>
<p>Luis Zayas, Lauren E. Gulbas, Nicole Fedoravicius och Leopold J. Cabassa.</p> <p><i>Patterns of distress, precipitating events, and reflections on suicide attempts by young latinás.</i></p> <p>Social science &amp; medicine.</p> <p>USA, 2010.</p>	<p>Syftet är att ta reda på latinamerikanska ungdomars upplevelser och erfarenheter av självmordsförsök.</p>	<p>Kvalitativ metod. Deltagarna fyllde i ett skriftligt formulär som låg till grund för mer ingående, ljudinspelade intervjuer. Tre forskare har granskat, kodat och upprättat olika teman oberoende av varandra för att sedan jämföra sina resultat.</p>	<p>Flickor mellan 11-19 år från Brooklyn, the Bronx och Manhattan i New York City inkluderades i studien. Totalt användes 122 flickor som alla försökt begå självmord. 72 av dessa fick ingå i mer djupgående intervjuer. Tanken var att de skulle använda sig av 50 av 100 och välja ut varannan. Intervjuer med 27 av flickorna hade tillräckligt bra innehåll för att användas i studien.</p>	<p>Tre motiv till självmordsförsöket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• att ta livet av sig</li> <li>• att skada sig</li> <li>• utan specifikt syfte</li> </ul> <p>Olika stressorer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• föräldrars krav</li> <li>• psykisk misshandel</li> <li>• sexuella övergrepp</li> <li>• mobbing</li> </ul> <p>Tankar i efterförloppet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rädsla för sig själv och det man gjort</li> <li>• en känsla av lättnad för att sedan fortsätta livet som vanligt</li> <li>• i vissa fall har flickorna kommit till insikt och förstått att deras liv ändå inte är så illa.</li> </ul>

**Bilaga 3. Figurer.**



**Figur 2. t.h.**  
*Modell över lidandet som kamp och drama (Wiklund 2000, se Wiklund 2003, s.135, figur 5).*

**Figur 1. t.v**  
*HPA- axeln och interaktionen med immunsystemet (Olsson & Sapolsky, 2005, s.347, Bild 29.2).*

