

UNGDOMARS SYN PÅ STRESS

*”Att hinna med allting och ändå ibland också
hinna träffa vänner och slappna av”*

DISA handledning sp 30
Jenny Calenius och Jennie Hamro
NOVIA fortbildning 2009-2010

Innehåll

1. Inledning	3
2. Vad är stress?.....	4
3. Stressymtom.....	5
4. Faktorer som kan ge upphov till stress	6
5. Situationer där stress uppstår	7
6. Ungdomars upplevelse av stress och stressituationer.....	8
7. En studerandes syn på stress.....	10
8. Analys av Sinnesstämningsformuläret.....	11
8.1 Motivering till val av frågorna från sinnesstämningsformuläret.....	11
8.2 Diskussion kring svaren på sinnesstämningsformuläret ur individ synvinkel	13
8.3 Diskussion kring svaren ur frågeställnings synvinkel	15
9. Diskussion	16
Litteratur	20

1. Inledning

Vi valde att skriva om ungdomars syn på stress. Som underlag till arbetet använde vi oss av det sinnesstämningsformulär (CES-D) som hörde till DISA kursen. Vi antar att en stor del av studerandes vardagsbekymmer och större livs problem präglas av känslor av stress.

Samhället och skolan ställer stora krav på studerande och de ställs inför många olika valmöjligheter under sin studietid. Dessa krav kan medföra känslor av stress och nedstämdhet ifall man inte besitter resurser att bearbeta stressen på. Flera av flickorna i den DISA grupp vi arbetade med efterlyste, i utvärderingarna, mer kunskap om stress samt verktyg att hantera sin stress med. Detta var även en orsak till val av ämne.

De flesta upplever stress i någon form under sin studietid (och senare i livet) och känsla av stress har ökat märkbart hos unga flickor och pojkar. Obearbetad stress leder lätt till nedstämdhet och depression. Vi ser arbete med DISA som en form att förhindra eller förändra känslor av stress och ge flickorna en möjlighet att förändra sitt sätt att hantera sina känslor och tankar. Därför är vi även intresserade av hur arbetet *efter* en DISA kurs ser ut. Hur skall arbete fortsätta med flickor som mår dåligt och behöver stöd och hjälp efter att en DISA kurs har avslutats?

Vi upplevde, under DISA kursens gång, att vi inte hade tillräckligt bakgrundskunskap om KBT, depression och andra teorier som stöder DISA arbetet, vilket ledde till att vi ville fortsätta studera faktorer som kan leda till depression.

Arbetet behandlar stress ur ungdomars synvinkel. Vi har använt sinnesstämningsformuläret som underlag till arbetet, varifrån vi valt ut åtta av tjugo frågor som vi anser beskriva stress. Vi har även gjort en intervju med en av tjejerna som gick DISA kursen och frågat henne hur hon tacklar känslor av stress. Som litteratur har vi främst använt oss av G. Grossi ”*Hantera stress, med kognitiv beteendeterapi*” 2008 samt rapporten ”*Ungdomar, stress och psykisk ohälsa, analyser och förslag till åtgärder*”, 2006 sammanställd av Sven Bremberg.

Stress kan delas in i tre olika typer, vardaglig, psykologisk och medicinsk stress (Bremberg 2006). Vi kommer att diskutera främst kring den vardagliga stressen och endast inom teoridelen beröra de andra områdena. Detta främst för att DISA metoden berör de dagliga ”små” problemen, trots att gruppen vi arbetade med inom DISA kursen förde fram att de är tvungna att bearbeta mycket större problem i vardagen än de små vardagliga problem vi under kursens gång använde som exempel.

2. Vad är stress?

Stress är inget nytt fenomen, våra kroppar har redan i många hundratals år varit programmerade att reagera på stress. Situationer då kroppen reagerar på stress har däremot förändrats extremt sedan urminnes tider. Meningen med stressreaktioner i kroppen är att vi skall kunna reagera snabbt på faror, slåss eller springa för livet. Utan denna typ av reaktion, skulle människan, som art, varit utrotad för länge sedan. (Grossi, 2008.)

Hoten i dagens värld gäller sällan att springa eller slåss för livet i fysisk bemärkelse. Till vardags då vi talar om stress påvisar vi på situationer där vi känner att vi tappar kontrollen, har övermäktiga krav, tidspress eller känsla av understimulering. Då man talar om stress syftar man ofta på en känsla av obehag man känner i kroppen mer än ett syfte på en specifik situation. (Grossi, 2008.)

Kroppen reagerar på stress genom att försätta sig i alarmberedskap (Tola, 2001). Det autonoma nervsystemet påverkas. Under stress ökar ämnesomsättningen. Kroppen förses med fria fettsyror, aminosyror och glukos. Detta är kroppens sätt att förbereda sig för farliga situationer, immunförsvaret ökar för att hindra infektioner i kroppen. (Grossi 2008). Hormoner påverkar kroppen under tillstånd av stress, kortisol bidrar till att öka blodtrycket och frisätta blodsocker, så att vårt immunförsvar bromsar upp kroppens överreaktion. Kortisolets egenskaper skyddar oss från trötthet och sjukdomskänsla, så vi orkar kämpa vidare med det arbete vi måste hinna utföra. Skulle kortisolet inte fungera kan det leda till skador i form av autoimmuna sjukdomar. (Grossi, 2008.) Individens misstolkar ofta känslan av att vara frisk då man stressar, eftersom man kan känna sig sliten eller sjuk då man slappnar av, då kortisolets inverkan minskar.

Andra hormoner frisätts också i kroppen vid stress, nämligen betaendorfin, som är kroppens egna smärtstillande medel. Syftet med betaendorfinet är att skydda oss från smärtor, så att vi skall kunna fly en farlig situation. Könshormonerna testosteron och östrogen minskar i kroppen, då kroppen utsätts för stress. Dessa hormoner påverkar bl.a. våra minnesfunktioner, vilket kan förklara varför människor som lider av stress ofta lider av försämrad minnesförmåga. (Grossi, 2008.)

3. Stressymtom

Stressymtom varierar från person till person. En stor inverkan på symtomen är beroende av om stressen är lång- eller kortvarig. Symtomen kan delas in i; kognitiva, fysiska, beteendemässiga och känslomässiga. Det är vanligt att känna ångest, ilska och irritation. Nedstämdhet och att känna sig ledsen är vanliga tecken på stress, samt känslor av skam eller skuld. Individen känner ofta en blandning av känslor som varierar mycket i grad. Individen får svårt att koncentrera sig, fatta beslut, minnas saker och därtill har man ofta svårt att prioritera saker. (Grossi, 2008.)

Då stressen blir långvarig brukar individen känna av utmattning och en onormal trötthet som inte ger med sig, trots att man sover eller vilar. Sömnrubbingar är vanliga vid långvarig stress. Individen har en förmåga, att då hon lider av stress hitta kortvariga lösningar, t.ex. alkohol, för att dämpa stresskänslor för stunden. (Grossi, 2008)

Eftersom personer som lider av stress ofta känner ilska och frustration, blir även deras kroppsspråk aggressivt. Detta kan leda till farliga situationer, t.ex. i trafiken eftersom individen inte är uppmärksam. Individen drar sig undan, tröstäter och funderar på det förflutna och blir lätt passiv och inaktiv. (Grossi, 2008)

Kortvarig stress påverkar inte märkbart kroppen, medan långvarig stress inverkar på kroppens funktioner. Barn som växer upp i en hotfull miljö utvecklar en överkänslighet i sina stressreaktioner och reagerar starkare än barn som växer upp i en trygg miljö. Denna överkänslighet syns i att barnet är oroligt och överaktivt. Ett barn eller en ung person som

lever i fortlöpande stress och försummelse har en långsammare kognitiv utveckling, speciellt gällande språket, koncentration och den intellektuella utvecklingen påverkas. (Sandberg, 2000)

4. Faktorer som kan ge upphov till stress

Förändringar antas förorsaka stress. Ett av de mest vanliga sätt att mäta stress på är att kartlägga vilka förändringar som har skett i individens liv t.ex. under ett år. Faktorer som påverkar på stress hos barn och unga kan delas in i; faktorer som orsakas av föräldrarna, faktorer som orsakas av barnets själv, faktorer som påverkas av relationen mellan barn och föräldrar och akuta livshändelser. (Sandberg 2000.)

Föräldrar

Problem i äktenskapet eller parrelationer och tvister om vårdnaden av barnet kan leda till att barn upplever stress. Mentala problem i familjen, misshandel och alkoholproblem inom familjen är även faktorer som ökar risken för att barn skall uppleva stress. Då barnet eller den unga dras med i de vuxnas gräl ökar risken markant för att barnen skall kännas sig stressade.

Barnet själv

Inlärningssvårigheter eller om barnet blir offer för mobbing leder till att barnet upplever en känsla av ökad stress. Även handikapp eller känsla av utanförskap är faktorer som ökar en upplevelse av stress. Om föräldern inte klarar av att stöda den unga i dessa situationer upplever barnet en större känsla av stress

Relationen mellan barn och förälder

Då föräldrarna försummar sitt barn fysiskt och/eller emotionellt leder det till stress hos barnet eller den unga. Barnet har inte ett tryggt eller nära förhållande till någon av föräldrarna. Mammans tidiga upprepade och långvariga frånvaron från barnet kan även leda till en negativ relation mellan barnet och modern som i sin tur kan leda till stress hos barnet. All typ av våld

inom familjen kan vara ett led till att barnet eller den unga lättare påverkas av stress och svåra situationer senare i sitt liv.

Akuta livshändelser

Ifall barn eller unga är med om svåra förluster, skilsmässor eller olyckor kan det leda till stress. Om barnet därtill inte har en pålitlig vuxen i sitt liv, ökar möjligheten till stress.

5. Situationer där stress uppstår

Det finns väldigt många olika situationer som kan utlösa stress. Krav som förekommer på arbetsplats, skolan, hemmet, relationer etc. Den gemensamma nämnaren för alla situationer är att individen utsätts för en belastning som hon inte har resurser att hantera. Att uppleva att man inte har kontroll, makt eller inflytande inverkar på känsla av stress. (Grossi, 2008)

En av de största faktorerna som påverkar till stress i dagens samhälle är känslan av tidsbrist. Människan vill hinna med allt, jobb, familj, fritid osv. 75 % av småbarnsföräldrar säger sig lida av tidsbrist. (Grossi, 2008)

Krav och förändringar på jobb eller i skola inverkar på individens känsla av stress. En ökning av stresskänsla sker om man är osäker på sina uppgifter eller vilka krav man bör leva upp till. Detta gäller båda på arbetsplats och i hemmet. Förändringar i samhället sker snabbare än vad vi hinner med, vilket betyder att man lätt känner sig efter eller att man inte uppnår de krav som ställs på en. I arbetslivet sker även konstant omorganiseringar och nedskärningar som inverkar på atmosfären på arbetsplatsen och således även på den enskilda individen. (Gross, 2008)

Förutsättningen att individen skall klara av de krav som ställs på oss är att ha tillgång till tillräckliga resurser. Uppväxtmiljön har en stor betydelse på hur vi har utvecklat metoder att bemöta olika situationer (se ovan). Alla människor är tidvis mer mottagbara för stress. Man har sovit dåligt, ätit sämre, är psyksikt eller fysiskt sjuk osv. Det är således inte endast uppväxten som spelar en betydande roll hur vi kan hantera stress, utan även hur vi lever som

unga eller vuxna. Människan är ett socialt djur, vilket betyder att vi behöver ett socialt stöd för att må bra.

Kontinuerlig stress och överbelastning kan leda till utbrändhet och/eller depression. Utmattning förekommer då situationer tar för mycket av individens resurser och hon känner att hon inte längre klarar av att hantera de krav som ställs på henne. Utbrändhet är ingen sjukdom, men det kan ta en lång tid att ta igen sig efter en period av utbrändhet. (Tola, 2001)

6. Ungdomars upplevelse av stress och stressituationer

Skillnader i hur och på vilket sätt ungdomar upplever stress varierar i dagens samhälle. Ungdomar menar också att det går att skilja på innebörden av ordet stress genom att dela ordet i två olika delar; press och stress. Press är något positivt som sporrar en till att prestera och det ger en fart att gå framåt medan stressen är allt igenom negativ som inverkar hämmande och ger ökade besvär med oro, nedstämdhet, sömnbesvär, trötthet, anspänningar och värk. Kvinnor mer än män upplever stress och då stressen har ökat i samhället så har det skett bland de båda könen (Bremberg, 2006).

De flesta ungdomar upplever att skolan medför största delen av deras stress, det är inte bara valen de skall göra det handlar också om att de upplever att skolarbeten och läxor upptar en stor del av deras fritid. De upplever att ansvaret för sin egen skolgång är för stort att axla emellanåt och att de inte alltid vet vilka val är de rätta. Samtidigt visar flera missnöje över att grupperna i skolorna är stora och de upplever att de inte blir sedda och att de får vänta på att få hjälp vilket leder till att de får flera uppgifter att göra hemma då lektionen går åt till att vänta. Av dem som upplever stress, kommer flera från familjer med en kort utbildning, de upplever att de har svårt att klara skolgången och att de inte har stöd hemifrån eller att föräldrarna har svårt att hjälpa dem (Bremberg, 2006) .

Stress uppkommer för ungdomar i dagens läge då de upplever att samhället ständigt förväntar sig av dem att de skall prestera och göra val. Differentieringen i samhället har gjort livet mindre förutsägbart, många olika alternativ och möjligheter kommer in i ett tidigt skede och

det är meningen att ungdomen själv får välja hur de skall leva sina liv. Många ungdomar upplever att stress uppkommer då de prioriterar det roliga framom det de borde göra och tidsbristen som följer gör att ungdomarna känner sig stressade. Mycket av stressen går att relatera till de förväntningar som ungdomarna har på sig själva men också till de yttre samhälleliga förväntningarna som ställs på dem (Bremberg, 2006).

Ekonomi och pengar är en annan orsak till stress, många ungdomar jobbar vid sidan av studierna vilket innebär att de har bråttom för att hinna med allt. De upplever att de ständigt har tidsbrist och oroar sig därför växelvis för såväl sina studieresultat som sin ekonomi. Har de fått tillräcklig kunskap och klarar de av att läsa på egenhand samtidigt som de oroar sig för att har de tillräckligt med pengar för att klara av månades utgifter (Bremberg, 2006).

Skönhetsidealet, snygg, smal och sexig, som medierna förmedlar ger speciellt för unga kvinnor upphov till stress. Det är svårt att stå emot utseende problematiken, samtidigt som de flesta ändå är medvetna om att ett måttligt motionerade är att föredra (Bremberg, 2006).

Hur hanterar ungdomar stress

Det som ungdomarna upplever att såväl främjar den psykiska hälsan och som också är delvis stressavlösande är familjen. Nuförtiden har relationerna mellan barn och föräldrar antagligen förbättrats. Också umgänget med vännerna har ökat och inte så många känner sig ensamma som tidigare. Detta delvis beroende av att umgängesformerna har blivit fler och bredare. Numera kan man hålla kontakt genom sociala medier såsom mobil, sms, e-post, chat, facebook, ircgalleria och andra sidor på Internet (Bremberg, 2006).

Hur ungdomar sedan hanterar sin stress handlar delvis om vilka copingmetoder de använder sig av. De möter sina påfrestningar på olika sätt en del försöker uttrycka sina känslor, medan andra försöker undvika problemet genom att distrahera sig med annat, andra försöker bara stå ut, medan en del söker stöd av andra människor, andra försöker slappna av, medan en del motionerar och andra försöker aktivt bearbeta sina tankar. Den sistnämnda gruppen är de som bäst har förutsättningar att klara av stressen. Ett sätt att hantera sin tid är som ungdomarna också säger själva; är att planera den och sitt liv, för att på så vis försöka hinna med det man vill: skola, uppgifter, träffa vänner, vila och vara hemma (Bremberg, 2006).

7. En studerandes syn på stress

En av flickorna som gått DISA kursen ställde upp på en intervju för att tala om hur hon tacklar känslor av stress och i vilka situationer stress förekommer i hennes liv. Hon tycker att hon reagerar mycket med kroppen ”*Jag blir arg och skriker till den person som inte är orsaken till stressen, oftast mamma*” Hon berättar att hon ofta avreagerar genom att skrika eller gräla med sina närmaste i familjen, vilket i hennes fall då är mamman. Hon menar att hon nog vet att mamman inte är orsaken till hennes känsla av stress, men vem annan skall hon avreagera sig på? Hon berättar vidare att hon kan må fysiskt så illa, att hon kastar upp då stressen blir för hög. Pga. en stressig livshändelse har hon ätit medicin, men trots att medicinen skulle vara lugnande, reagerade inte hennes kropp så, utan stresskänslorna ökade. Hon avslutade medicineringen ganska fort, och har inte använt medicin för stressymtom sedan dess.

Hon upplever känslor av stress gällande skolarbete, jobb och svåra livssituationer. ”*Att hinna med allting och ändå ibland också hinna träffa vänner och slappna av*”. Tjejen jobbar vid sidan av studierna, vilket gör att hennes fritid blir ganska begränsad. Hon säger att hon har svårt att tacka nej till arbetsturer som erbjuds, trots att hon inte skulle orka gå på jobb så ofta som hon går.

Hon bearbetar stressen genom motion, motionsspringer. Hon säger att då hon mådde som sämst, hjälpte medicinen ändå. En stor hjälp är att ringa till studiekompisar som är i samma situation och träffa dem då arbetet är utfört. Då träffas de på stan och de får slappna av och tala om annat. ”*Ifall jag jobbar med skolarbeten hemma, går jag först på länk, sedan hem och arbetar*” . Att dela upp dagen på detta sätt tycker hon själv att motverkar hennes stress bäst.

Vid tillfällen då tjejen känner sig stressad, talar hon med sin mamma och familjen, eftersom de kan ge stöd och hjälpa i konkreta uppgifter. Vänner ger också ett stöd och det känns bra att tala med studiekompisar om skolstress, eftersom man då inser att man inte är ensam i situationen.

Hon anser att hon själv besitter positiva egenskaper som lång stubin, ”*Bestämmer jag mig för att klara av något eller hinna med en viss uppgift, så gör jag den klar, oberoende..*” I verklig

DISA anda, berättar tjejen att hon belönar sig efter att en svår uppgift är avklarad. ”*Ibland choklad, ibland nå annat gott..*” Hon säger sig vara en person som planerar sin tid och kanske därför oftast hinner med det hon tänkt sig. Hon säger sig vara effektivast på förmiddagen och har det svårt i skolan på eftermiddagen ifall det infaller svåra lektioner då.

8. Analys av Sinnesstämningsformuläret

8.1 Motivering till val av frågorna från sinnesstämningsformuläret

Vi har valt att koncentrera oss på åtta frågor av tjugo som fanns i CES-D, självskattningsskala. Vi gjorde valet av frågor på basen av vilka frågor som vi upplevde vara stressrelaterade eller DISA relaterade.

Vi valde följande frågor:

- Jag har känt mig störd av saker som vanligtvis inte stör mig
- Jag har känt att jag har haft svårt att skaka av mig känslor av nedstämdhet trots att familj och/eller vänner försökt hjälpa mig
- Min sömn har varit rastlös
- Jag har varit glad
- Jag har pratat mindre än vanligt
- Jag har känt mig ensam
- Jag har känt mig ledsen

De DISA relaterade frågorna anser vi vara *Jag har känt mig störd av saker som vanligtvis inte stör mig* och *Jag har pratat mindre än vanligt*. Motiveringen till att dessa är relaterade till DISA, är att DISA tränar unga att förändra tankemönster och inte sjukna så långt in negativa tankar. Meningen med DISA är att upptäcka negativa mönster som man med olika tekniker kan stoppa eller ändra till positiva tankar. Frågan *Jag har pratat mindre än vanligt* har vi valt för att vi under DISA sessionerna har uppmuntrat flickorna att tala och delge sina tankar inför gruppen.

Frågan *Jag har känt att jag har haft svårt att skaka av mig känslor av nedstämdhet trots att familj och/eller vänner försökt hjälpa mig* har vi valt eftersom vi anser att den relaterar till

stress genom att då man är stressade behöver man stöd av sina närmaste. Då en person är i ett affektivt tillstånd kan det vara svårt att copera med vardagen och de känslor och bekymmer som den medför. Därtill är nedstämdhet en faktor vid stress.

Frågan *Min sömn har varit rastlös* anser vi vara en självklar faktor, eftersom sömnbrist eller förändringar i sömnbehovet är en klar indikator på stress.

Frågorna *Jag har varit glad* och *Jag har känt mig ledsen* anser vi beskriva känslor som är relaterade till stress. Stora förändringar i dessa känslor anspelar på stress, både stigande känsla av att vara ledsen eller minskande känsla av att vara glad eller svårigheter i att känna glädje kan vara symtom på stress.

Frågan *Jag har känt mig ensam* valde vi utgående från att har man för mycket att göra eller klara av, drar man sig undan det sociala umgänget.

Vi räknade ihop en ny slutsumma på endast de frågor vi valt och högsta möjliga poäng är 21 poäng, minsta möjliga är 0 poäng.

Fråga	A	B	C	D	E	F	G
Jag har känt mig störd på saker som vanligtvis inte stör mig	2-2	0-0	0-1	1-1	1-0	0-0	2-1
Jag har känt att jag har haft svårt att skaka av mig känslor av nedstämdhet, trots att familj och/eller vänner försökt hjälpa mig	1-1	1-0	1-3	0-0	0-0	0-1	1-2
Min sömn har varit rastlös	0-1	0-0	2-1	0-0	0-0	2-1	0-2
Jag har varit glad	2-2	0-0	1-2	0-0	0-1	0-3	2-2
Jag har pratat mindre än vanligt	3-2	1-0	1-0	0-0	1-0	0-0	2-1
Jag har känt mig ensam	2-2	0-1	0-3	0-1	1-0	0-0	0-3
Jag har känt mig ledsen	3-3	1-1	0-3	1-1	1-0	0-0	3-2
Summa gång 1	13	3	5	2	4	2	10
Summa gång 10	13	2	13	3	1	5	13
<i>Total summa gång 1</i>	27	5	15	9	15	6	21
<i>Total summa gång 10</i>	37	8	28	9	12	12	30

Bild 1.

Översikt över förändringar av svar i sinnestämningsformuläret. Bokstäverna i tabellen motsvarar en DISA-studerande. Summa (gång 1,10) beskriver de ihopräknade poängerna från stressfrågorna och Total summa (gång 1,10) beskriver sinnestämningsformulärets totala poäng.

8.2 Diskussion kring svaren på sinnesstämningsformuläret ur individsynvinkel

Vi startade DISA-kursen med 10 flickor i gruppen, varav två avbröt under kursens gång och en flicka fyllde inte i det sista sinnesstämningsformuläret. Vilket betyder att vårt underlag för diskussionen baserar sig på sju flickors svar.

Det totala resultatet i sinnesstämningsformuläret var till en stor del mycket höga. Det högsta resultatet var 27 poäng vid första mätningstillfället och 37 poäng vid det andra tillfället. De lägsta poängerna var 5 vid första tillfället och 8 vid det andra, så kastet mellan flickorna var mycket stort.

De sju frågor vi valt ut att representera stress symtom visade topp poäng 13 och minsta poäng var 1. Således var även här ett ganska stort kast mellan resultaten.

Två av sju flickors totala poäng på stressfrågorna sjönk under DISA kursen. En flickas resultat förblev det samma vid båda mätningstillfällena och fyra flickors poäng steg under kursens gång.

Vi kommer att diskutera resultatet av frågorna utgående från den enskilda studerandes svar. Vi börjar med den person vars stress resultat förblev oförändrat och fortsätter till de vars resultat steg. Vi avslutar diskussionen med de studerande vars resultat sjönk.

Hos studerande A var poäng antalet vid båda tillfällena 13 poäng. Vilket var det högsta poängen bland alla. Hennes poäng förblev de samma på fem av sju frågor, medan de steg på frågan *Min sömn har varit rastlös*. Vi anser att förändringar i sömnbeteende är en klar faktor på stress. Hennes poäng sjönk på frågan *Jag har pratat mindre än vanligt*. Vi anser att den här frågan har en DISA relevans då vi under kursens gång arbetat med att klargöra och delge sina egna tankar.

Studerande C visar ett negativt resultat i stressresultaten då vi jämför första och andra mätningsgången. I första mätningen var resultatet 5 poäng medan det i slutet av kursen var 13 poäng. Alla de utvalda frågorna förutom *Min sömn har varit rastlös* och *Jag har pratat mindre än normalt*, har stigit var av en del kraftigt. Bland annat frågorna *Jag har känt mig ensam* och *Jag har känt mig ledsen* har stigit märkbart från 0-3 poäng. Studerande C påvisar stora stresssymptom. *Jag har känt att jag har haft svårt att skaka av mig känslor av nedstämdhet trots att familj och/eller vänner försökt hjälpa mig* frågan visar också att studerande trots stöd inte klarat av att bemöta svåra situationer.

Studerande D visar oförändrade resultat mellan de olika mätningarna. Förutom i frågan *Jag har känt mig ensam*, var resultatet har stigit från 0-1 poäng. Den totala ökningen i helhetsresultaten steg från 2-3 poäng i andra mätningen. Studerande D är studerande som vi antar kan tackla stressorer vid tillfälle bäst. Samtidigt upplever vi att studerande D inte har påverkats synligt av DISA metoden.

För studerande F har poängen ökat från 2-5 från första till andra mätningsgången. Speciellt poängen i frågan *Jag har varit glad* förändrades från att för det mesta varit glad till att sällan

vara glad, dvs. från 0-3 poäng. Vi anser detta vara oroväckande eftersom arbetet med flickorna har avslutats då DISA kursen tagit slut och därför återkommer till det senare i arbetet.

Studera G visar överlag höga poäng i såväl totala poängen, 21-30 och i stresspoängen 10-13, mellan de två mätningarna. För studera har sömnen blivit mer rastlös vilket poängen visar med en stigning från 0-2 vilket indikerar på stress. Även poängen för att känna sig ensam har stigit markant från 0-3 poäng.

De studera som vi upplever att mest dragit nytta av DISA är studera B och E. Studera B visar såväl låga totala poäng 5-8 poäng, som stresspoängen 3-2 poäng. Studerandes poäng har stigit i frågan om att känna sig ensam från 0-1 poäng, vilket dock inte i sig är ett högt poäng. Däremot känner studera att stöd hos vänner och släkt har hjälpt samt att hon kan tala mera om sina tankar och känslor.

Studera E visar en sänkning i såväl totalpoängen från 15-12 poäng samt i stress poängen som mätte 4 i första mätningen och 1 poäng i andra mätningen. Denna studera anser vi att bäst har anammat DISA metoden samtidigt upplever vi att studera för tillfället inte lider av stress. Däremot tror vi att studera D i situation av stress bättre kan hantera stressen än studerade E. Detta på grund av andra styrkor som kommit fram under DISA kursen.

8.3 Diskussion kring svaren ur frågeställnings synvinkel

Överlag har frågan *Jag har pratat mindre än vanligt* visat en sänkning. Av sju flickor har fem svarat med lägre poäng vid det andra tillfället. Två har samma poäng vid båda tillfällena, men dessa poäng är noll. Vi anser att detta är en klar relevans till DISA kursen och ett lyckat resultat från kursen.

Frågan *Jag har känt mig störd av saker som vanligtvis inte stör mig* har inte påvisat en så stor förändring. En viss positiv förändring kan antas, trots att majoriteten av svaren är lika från mätning gång ett och två. Poängantalen på frågan är överlag låga, vilket antyder på att DISA materialet har fungerat i detta fall eftersom DISA utgår från att förändra sina negativa tankar till positiva.

Frågan *Jag har känt mig ensam* visar en ökning på poängtal 0-3 hos två av flickorna. Överlag visar frågan en ökning hos fyra av de sju flickorna. Varför denna ökning är relativt markant, har vi svårt att förstå. Vi antar dock att svaren är situationsbundna och att flickorna inte har sett på sin livssituation ur en helhetsbild utan känslan av ensamhet präglar den aktuella stunden.

Frågan *Jag har varit glad* visar ökning i många av flickornas poäng. Ökning i detta fall betyder att de känner att de sällan eller aldrig är glada. Största ökningen på denna fråga är ett poänghopp från noll till tre. Dessa två frågor korrelerar, eftersom man sällan känner sig glad då man känner sig ensam. Intressant nog, är det inte en och samma studerande vars poäng har stigit markant. Vi antar att ökningen i känslan av att vara ensam är beroende av ökad stress, eftersom ökad stress leder till att sociala kontakter minskar då andra uppgifter upptar en stor del av tanken.

Jag har känt mig ledsen har en klar förhöjning från noll till tre, samtidigt som frågan också har två klara sänkningar. Vad detta beror på har vi svårt att uppfatta. Vi antar att en del orsak har med känslor av stress att göra, men att det också korrelerar med känslan av att vara ensam.

På frågan *Jag har känt att jag har haft svårt att skaka av mig känslor av nedstämdhet trots att familj och/eller vänner försökt hjälpa mig* syns en höjning bland dem som svarat på formuläret. Poängen på frågan är låga, men tre av sju upplever att de trots stöd av familj och vänner känner sig nedstämda. Frågan är svårtolkad eftersom vi inte vet vilket stöd flickorna upplever sig få av sina närstående personer.

9. Diskussion

Vi upplevde redan under DISA kursens gång att vi inte alltid hade tillräckligt verktyg att bemöta alla förväntningar och förhoppningar som ställdes på oss av gruppen. Trots att vi kände, att vi besitter tillräcklig kunskap och vana att stå framför grupper fallerade DISA arbetet stundvis. Under kursens gång, hade vi tillsammans med gruppen, stunder som var väldigt lyckade men det uppkom även situationer då vi upplevde frustration och avsaknad av redskap för att bemöta flickorna på rätt nivå. Denna frustration var en del orsak till valet av

ämne till seminariearbetet. Genom det skriftliga arbetet har vi fått en bredare syn på ungdomars syn på stress och nedstämdhet, DISA metoden och hur vi skall arbeta med DISA i framtiden.

Vi anser att DISA som metod är ett positivt tillägg till skolans läroplan. Trots att materialet ursprungligen är riktat till yngre tonåringar fungerade det rätt bra på äldre tonåringar. Materialet kändes stundvis torrt och tungt och kräver i fortsättningen att fyllas ut med andra övningar som luckrar upp stämningen i gruppen. Vi kände att materialet är rätt negativt, vilket är förståeligt med tanke på syftet (negativa tankar). Vi kommer att utveckla vårt eget DISA arbete för att få en balans i processen mellan positiva och negativa känslor i gruppen. Det kändes ofta som om träffarna avslutades i en negativ anda, eftersom övningarnas tyngdpunkt låg på negativa tankar/känslor.

Genom seminariearbetet har vi analyserat vårt eget DISA arbete, vilket har gett oss en starkare grund att stå på i kommande DISA arbete på skolan.

I arbetet har vi genom litteratur bekantat oss med teorier om stress och hur ungdomar ser på stress i sin vardag. Stress är inget nytt fenomen, men ser olika ut i dagens samhälle än för t.ex. hundra år sedan. Idag känner av stress då vi inte har resurser att bemöta alla de krav och alla den press som sätts på oss. Överlag har stressen ökat under de senaste decennierna, både hos flickor och hos pojkar, men flickor upplever sig mer stressade än pojkar. Det finns ingen klar orsak till varför flickor upplever mer stress än pojkar. En orsak till att ungdomar känner sig mer stressade i dagens samhälle är, för att förväntningarna på dem är mycket högre än vad de har metoder och verktyg till att klara av. Valmöjligheterna de ställs inför är oändliga och medians påverkan stor. De har press på sig från hemmet, skolan och samhället att vara vuxna medlemmar av samhället innan de egentligen har förutsättningar för det.

I seminariearbetet valde vi att studera mer ingående sinnesstämningsformuläret och specifikt åtta av de tjugo frågorna som fanns i formuläret. Vi gjorde valet av frågor på basen av de frågor som vi upplevde vara stressrelaterade eller DISA relaterade i formuläret.

Gruppen vi arbetade med var en klass som erbjöds DISA som en valfri kurs i sina studier. Kursen var därav inte totalt frivillig och kursen schemalagdes sent, vilket innebar att det blev tungt för både studerande och oss att genomföra DISA. Gruppen var en del av vår

handledarutbildning, vilket ledde till att vissa av flickorna i gruppen medverkade i kursen trots att de skulle behöva mer stöd och hjälp än vad DISA metoden kunde ge dem.

Totalpoängen från formuläret överraskade oss. Flickorna hade överlag höga poäng både vid kursstarten och då DISA avslutades. Detta trots att de upprepade gånger ansåg att de inte hade negativa tankar eller att de enkla negativa tankar vi gav som exempel var löjliga och inte sanna. Vi lyckades inte få flickorna att dra paralleller mellan våra exempel och sina egna problem utan vi fick en känsla av att de förväntade sig en föreläsning och lösningar till sina egna specifika problem utan att själva behöva reflektera eller bearbeta sina bekymmer.

En del av flickorna som hade höga poäng medförde mycket positivt till DISA kursen i form av tankar, frågor och funderingar. De bidrog till många diskussioner och öppnade nya tankar i gruppen. Flickorna fick en viss bekräftelse av varandra under kursens gång och speciellt en av flickorna kände sig mer sedd under kursen i DISA än vad hon gjorde i vanlig klassituation.

En del orsak till de höga poängen, både total och stressrelaterade, tror vi kan förklaras med att skolstressen ökar då terminen närmar sig sitt slut. Antalen tenter ökar och bedömningar av prestationer är aktuella dessutom skulle flickorna i gruppen avklara sin sista praktikperiod innan sommaren. Sommaren kan även ses som en stressfaktor eftersom det för många är en tid av ovisshet. Har jag jobb, sällskap av vänner, måste jag vara med familjen osv.?

Ur de frågor vi valde att analysera mer ingående från formuläret reagerade vi starkast på frågan ”*Jag har känt mig ensam*”. Flere hade höga poäng på frågan redan vid första förfrågan, andras ökade mellan frågegångerna. Vad detta beror på vet vi inte, men det oroar oss. Känslan av att vara ensam lyftes inte fram av flickorna under kursens gång, varken i diskussion eller i hemuppgifter. Orsaken till detta kan vara att utrymme för diskussion under kursens gång var begränsad pga. tidsbrist och vår egen okunskap att leda en DISA grupp. Vi kommer att i följande DISA kurser sätta mer tid på öppna diskussioner eftersom vi tror att det ger mer möjligheter för gruppen att öppna sig och dela med sig av sina personliga tankar.

Hur vill vi jobba med DISA i framtiden? Nu upplever vi att det är många av flickorna som behöver mer hjälp och stöd än vad vi kan erbjuda, dels för att terminen tar slut och dels för att den grupp vi nu arbetade med splittras (pga. studiernas uppbyggnad). Detta leder till att vi i fortsättningen försöker genomföra DISA kurser med yngre årskurser och vid en tidigare

tidpunkt på terminen för att kunna fånga upp de tjejer som behöver vårt stöd också efter att kursen tagit slut.

Genom analysen vi gjort har vi till en del insett hur vi kan förbättra våra kommande DISA kurser. Vi har fått en klarare inblick i vad DISA och KBT går ut på. Ett intresse för fortsatt arbete ur KBT synvinkel har vuxit fram under processens gång. Synsättet att bemöta och hantera problem har förändrats hos oss, både då det gäller att bemöta studerande och i vår egen privata vardag.

Litteratur

- Bremberg S. et.al, 2006. Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analys och förslag till åtgärder. Edita, Stockholm
- Grossi G. 2008. Hantera din stress – med kognitiv beteende terapi. WS Bookwell, Finland
- Sandberg S. 2000. Lasten ja nuorten stressi Duodecim 116 2282-2287
- Tola S. 2001. Förebygg stress och utbrändhet. Varma – Sampo. Helsingfors