

Forår 2014 – 2. semester

Hus 7.2 – Humanistisk Bachelor

Anslag (med mellemrum): 106.534.

Stress blandt danske gymnasieelever



Gruppe 15:

Casper Lindbjerg Greve, Malthe Graae Carlsen, Kristian Haldrup og Anders Thorup Schmidt.

Vejleder:

Magnus Dahl.

Abstract:

This project deals with Danish upper secondary school students, and their levels of stress. Studies show, that the number of these students that endure stress is incredibly high, and this paper sets out to find the reasons why. In doing so, late modernity has been described and accounted for, through the writings of professor of pedagogy Thomas Ziehe, and sociologist Anthony Giddens. Theory on stress has been examined as well, through the theories of psychologists Susan Folkman and Richard Lazarus, who are leading researchers on the subject, and pioneers within the field of stress research.

A case study of two upper secondary school students, Thomas and Simone, is included in the project as well. We have interviewed them, and analyzed the information they gave us, in order to gain insight into the daily lives of two typical students in the target group. We have applied the aforementioned theory on late modernity and stress on the interview subjects, to see if they are stressed, and to see how chosen aspects of late modernity affects them.

Finally, we have included a discussion. The first subject on the agenda is the discourse about stress in today's Denmark. Is it as widespread a phenomenon as the statistics will have us believe, or has the word been watered down to describe busy periods in our lives? The second thing discussed, is the link between late modernity, and the increase in stress among Danish upper secondary school students. We will be discussing in what ways late modernity may have contributed to the spike in the statistics, and exactly how certain characteristics of late modernity can be stressful.

Indholdsfortegnelse

Abstract:	1
Indledning	6
Problemfelt.....	6
Problemformulering.....	7
Problemstillinger.....	7
Teori.....	7
Metoder og empiri.....	9
Dimensionsforankring.....	9
Afgrænsning.....	10
Metodeovervejelser.....	11
Kvalitativ metode.....	11
Kvalitativt interview	11
Overvejelser inden interviewet	12
Generelle overvejelser	13
Det semistrukturerede interviewforløb	13
Analyse af interviewet	14
Case studie:	15
Afsluttende bemærkninger.....	16
Redegørelse.....	16
Senmodernistiske tendenser.....	16
Refleksivitet:	17
Formbarhed.....	19
Individualisering	19
Adskillelse af tid og rum.....	21

Stress	22
Introduktion til fænomenet stress.....	22
Folkman og Lazarus.....	23
Hvad kan fremkalde stress?	24
Major changes (overordnede)	24
Major changes (individuelle)	25
Daily Hassles	25
Stress-definition	26
Vurdering	26
Primær vurdering	27
Sekundær vurdering	29
Coping.....	29
Opsummering.....	30
Stress symptomer	30
Stress som undskyldning for ubehag	32
Interviewanalyse	34
Case 1 – Simone.....	34
Refleksivitet	34
Individualisering	35
Formbarhed	36
Stress	36
Case 2 – Thomas.....	38
Refleksivitet	38
Individualisering	39
Formbarhed.....	40

Stress	40
Statistisk undersøgelse – Sundhedsstyrelsen	42
Diskussion.....	44
Stress som "undskyldning" for ubehag.....	44
Stress i senmoderniteten	47
Konklusion.....	49
Kritisk refleksion	51
Kritik af metode	51
Generaliserbarhed	52
Litteraturliste.....	54
Bøger.....	54
Artikler.....	55

Indledning

Unge i dag lever markant anderledes, end de har gjort nogensinde før. Den nutidige samfundsstruktur i Danmark er præget af tendenser til, at individer selv vælger deres vej i livet. Borte er dagene, hvor man per automatik arbejdede med det samme som ens forældre, blev gift og fik børn i en ung alder og levede som traditionerne dikterede det. I dag kan man vælge stort set ubegrænset, hvad man vil med sit liv, og de unge nyder stor frihed, men er også pålagt et tilsvarende ansvar. Ansvar for at blive til noget, for at tage hånd om eget liv. For at vælge og for at træffe gode valg. Friheden til at vælge kommer således også med en skyggeside. Ifølge sundhedsstyrelsen har 24,2 % af danskere mellem 16-24 år et "højt niveau" af stress, og vi vil undersøge, om dette kan hænge sammen med de forudsætninger, de unge lever under i det senmoderne samfund.

I denne opgave vil vi finde ud af, hvorfor statistikkerne peger på, at antallet af stressede unge er så højt. Vi har valgt at fokusere på dette, da vi selv først for nyligt har forladt den målgruppe, vi undersøger, og da vi alle fire har følt et vist pres i forbindelse med at skulle præstere i gymnasiet. Vi blev gentagne gange informeret om, at jo bedre karaktergennemsnit vi fik, jo bedre stillede ville vi være i forhold til vores fremtidsmuligheder, når vi forlod gymnasiet. Da vi læste artiklen "*Studievejledere møder flere unge med ondt i sjælen*" på Politikens hjemmeside, kunne vi se, at dét, at unge føler dette pres og sågar bliver stressede, er mere normalt nu end nogensinde før. At undersøge hvorfor syntes derfor naturligt, hvorefter idéen til dette projekt blev realiseret.

Problemfelt

Dette projekt omhandler stress blandt unge på landets gymnasieuddannelser. Projektet tager udgangspunkt i en undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen, der påviser et højt antal unge danskere, i aldersgruppen 16-24 år, med stress. Projektet vil behandle begreberne stress og senmodernitet i et forsøg på at finde ud af, hvad der ligger til grund for det høje antal unge med stress. Begrebet patologisering vil derudover blive behandlet. Begrebet omhandler, at vi i det nutidige samfund, ser et stigende behov for diagnosticering af småproblemer i hverdagen. Der bliver stadigt stillet

flere krav til gymnasieelever, og der er et stort forventningspres på de unge. Eksempelvis angående at klare sig godt i skolen, eller mere generelt at have succes i livet. Her er det de unge selv, der skal skabe og tage ansvar for deres fremtid. Med baggrund i senmodernistiske tendenser, eksempelvis individualisering, oplever de unge sandsynligvis, at de står alene med ansvaret for at skabe et succesfuldt liv. Det kan bl.a. medføre, at mange unge oplever et stort pres og måske stiller for store og urealistiske forventninger til sig selv. I så fald udsætter de sig selv for en betydelig sårbarhed: Hvis de unge ikke har en tilstrækkelig tro på sig selv og/eller har tilstrækkelig støtte i de væsentligste sociale relationer, de indgår i, så kan livsprojektet mislykkes, og gør det det, så har de unge kun sig selv at takke for det. Alle disse omstændigheder skaber måske et øget pres på gymnasieelever, hvilket giver grund til at undersøge unges omstændigheder i ungdomsuddannelser. Omvendt kan det høje antal stressede unge, skyldes vores behov for at få diagnosticeret vores småproblemer i hverdagen, og begrebet stress bliver derfor et let svar på nogle af de problemer, vi går rundt med. Væsentligt for dette projekt, bliver derfor at undersøge sammenhænge imellem stress, senmodernitet samt patologisering.

Problemformulering

Hvorfor bliver flere gymnasieelever betegnet som værende stressede i det senmoderne samfund?

Problemstillinger

1. Hvilke generelle tendenser i senmoderniteten påvirker unge i vores målgruppe?
2. Hvad er stress, og hvordan opstår det?
3. Hvordan opfatter informanterne selv begrebet stress, og hvordan kommer de senmodernistiske tendenser til udtryk hos de interviewede?
4. Hvorledes bliver diskursen omkring stress påvirket af forskellige opfattelser af begrebet?

Teori

I løbet af opgaven vil vi præsentere flere forskellige teorier. I starten af det redegørende afsnit har vi inddraget teori fra Anthony Giddens og specielt Thomas Ziehe. Vi har valgt disse to

teoretikere, da de benytter sig af teori, som vi finder essentiel for vores problemformulering. De bruger for eksempel begreber såsom individualisering og refleksivitet til at beskrive det nutidige samfund og dets konsekvenser for borgerne. Vi har valgt at anvende to teoretikere for at få et bredere og mere nuanceret syn på emnet, end hvis kun en af dem var anvendt. Derudover hjælper de os til at undersøge hvilke senmodernistiske tendenser, der kan have indflydelse på den unge gymnasieelev. Endeligt er det vigtigt at have, for at kunne vurdere hvorvidt de senmodernistiske tendenser kan have indflydelse, på det høje antal stressede unge.

Udover teorier indenfor senmodernitet har vi også inddraget teori om stress i det redegørende afsnit. Vi valgte Susan Folkman og Richard Lazarus' teori om stress, da de er med til at give en psykologisk beskrivelse af fænomenet. Lazarus er skelsættende, da han var en af de første, der for alvor betragtede fænomenet på denne måde, hvor det psykologiske er i højsædet. Folkman og Lazarus er førende forskere inden for stress, hvilket gør det oplagt at tage udgangspunkt i deres teori.

Til sidst i opgaven har vi inddraget teori fra Svend Brinkmann¹ og Ole Thyssen². Disse teorier er interessante at bruge, da de diskuterer, hvorvidt der er sket en "italesætning" af stress, der muligvis kan være svaret på, hvorfor så mange unge danskere anses for at være stressede. Brinkmann præsenterer i et af hans kapitler, hvordan der i det nutidige samfund er sket en patologisering, hvor vi har brug for at få vores hverdagsproblemer diagnosticeret. Udover Brinkmann, præsenterer vi også teori af Ole Thyssen, da han ligesom Brinkmann, mener, at vi i det nutidige samfund benytter ordet stress til at beskrive det ubehag, vi oplever i hverdagen. Begge teorier har været essentielle for besvarelse af vores problemformulering, da der foreligger velbegrundede muligheder, for at diskutere hvorvidt de høje tal i statistikken skyldes, at unge betegner dem selv som stressede.

¹ Svend Brinkmann, er professor i psykolog på Aalborg Universitet.

² Ole Thyssen er professor på Copenhagen Business School

Metoder og empiri

Vi har foretaget separate interviews med to gymnasieelever fra 3.g. Interviewformen er kvalitativ, hvilket vil sige, at vi får et bredt indblik i en - eller to - enkeltstående eksempler. Det kvalitative interview giver indblik i den interviewedes liv. Da vi, forud for vores interviews, havde anskaffet sekundær kvantitativ empiri, fandt vi det oplagt at søge en dybere forståelse for en eventuel sammenhæng imellem stress og senmodernitet. I dette afsnit vil vi redegøre for andre metodiske overvejelser.

Vi valgte at lave to case studier, fordi vi ønskede at undersøge, hvorvidt de senmodernistiske begreber og teorier kommer til udtryk hos to unge mennesker. Derudover ville vi undersøge om de selv betragtede sig som stressede, og hvordan det eventuelt kom til udtryk. Interviewene bliver brugt som oplæg til vores diskussion, der omhandler hvorfor der er så mange stressede unge danskere. Vi valgte at bruge elementer fra teori om interviewanalyse, da vi ønsker at gøre analysen af empirien brugbar i vores diskussion.

Udover empirien fra interviewene, benytter vi også empiri fra Sundhedsstyrelsen, da denne er med til at begrunde vores argumentation i diskussions-afsnittet og vores overordnede problemformulering.

Dimensionsforankring

Projektet vil forankres i dimensionerne: Subjektivitet og Læring samt Kultur og Historie. Stress omhandler psykologi, og vi vil benytte Subjektivitet og Læring til at bearbejde stress teori (Brinkmann og Lazarus) og empiri i form af interviews med to gymnasieelever. Kultur og Historie vil benyttes til at give et billede af, hvad senmodernitet er, og hvordan dét at være ung i det senmoderne samfund adskiller sig fra at være ung i et mere traditionelt samfund.

Vores hovedfokus i opgaven er stress som begreb, omstændighederne omkring dets forekomst, og informanternes oplevelse af stress. Derfor vil psykologiske teorier og metoder udgøre hovedparten af denne opgave, hvorfor Subjektivitet og Læring vil komme mere til udtryk end Kultur og Historie. Kultur og Historie dimensionen er dog også vigtig, og den kommer til udtryk ved, at vi analyserer nogle karakteristika ved senmodernitet, hvor kulturaspekter som blandt

andet individualisering kommer til udtryk. Beskrivelsen af senmodernitet giver et indblik i den verden de unge lever i, hvilket er en vigtig forudsætning for at analysere dem psykologisk.

Afgrænsning

Vi har som skrevet valgt at fokusere på danske gymnasieelever og årsagerne til, at mange af dem er stressede. Vi har valgt at skrive om netop denne målgruppe, da vi alle selv har tilhørt den indenfor de sidste fire år, og da statistiske undersøgelser viser, at de unge er betydeligt mere stressede end mange andre aldersgrupper i samfundet.

Vi kunne have fokuseret mere på samfundets historiske udvikling, end vi har gjort i denne opgave, men af hensyn til maksimal udnyttelse af gruppemedlemmernes ressourcer har vi fravalgt det, da en sådan redegørelse ikke ville bidrage nok til besvarelsen, af den valgte problemformulering. Vi vil gerne finde ud af, hvorfor danske gymnasieelever er stressede i dagens Danmark og en redegørelse for alle de samfundsstrukturer, der gik forud for senmoderniteten, vurderedes ikke til at være relevant for opgaven. Vi har i stedet valgt at fokusere på de aspekter som kendetegner senmoderniteten, og disse aspekters indvirkning på den valgte målgruppe.

Indenfor fænomenet stress findes mange forskellige betegnelser og definitioner. Overordnet set er de fleste teoretikere enige om, at stress både har et fysiologisk og et psykologisk aspekt. De forskellige teoretikere er dog ikke enige i, hvilket af de to aspekter, der skal vægtes højest. Vi har i opgaven, i højere grad, valgt at fokusere på de psykologiske aspekter end de fysiologiske, men har dog fundet det nødvendigt også at inddrage de fysiologiske elementer for at give en ordentlig redegørelse for stressbegrebet. Vi har valgt at fokusere på det psykologiske aspekt, da vi mest af alt er interesserede i at finde ud af, hvordan stress opstår og ikke, hvordan det påvirker individer, når de først er stressede. Ifølge Folkman og Lazarus, som er vores hovedteoretikere inden for stress, er stress hovedsageligt noget, som opstår i forbindelse med vurderingen af hændelser, begrebet synes derfor, i denne sammenhæng, at være af psykologisk karakter. Vi har valgt at begrænse valget af stressteoretikere, da dette vil give tid og plads til at gå i dybden med andre dele af opgaven, og da vi mener, at vores primære stressteoretikere, Susan Folkman og Richard Lazarus, redegør præcist for stress som begreb og fænomen. Da vi i vores arbejde med stress, har

valgt at fokusere på dets opståen, og ikke dets forløb eller efterspil, har vi også begrænset afsnittet om copingstrategier. Vi har ikke fokus på stresshåndtering og fandt det således ikke relevant for vores opgave, at gå i dybden med dette.

Metodeovervejelser

Kvalitativ metode

Kvalitative metoder er en fællesbetegnelse for en række videnskabelige metoder, herunder interview og case studie, der vil blive gennemgået i projektet. De kvalitative metoder fokuserer på indlevelse og forståelse, til forskel fra for de kvantitative metoder, der vægter numeriske talværdier. Her kan eksempelvis nævnes den undersøgelse, vi har inddraget i dette projekt (Internetkilde: Den Store Danske). De kvalitative metoder indbefatter deltagerobservation, interview og diskursanalyse m.m. I dag bliver de kvalitative metoder typisk brugt indenfor discipliner såsom pædagogik, psykologi, antropologi og mange flere (Brinkmann & Kvale, 2008: 28). Til forskel fra det kvantitative er formålet med det kvalitative arbejde at få indsigt i en unik case, hvilket vi også ønskede i vores arbejde. Analysen af det kvalitative interview søger derfor heller ikke i første omgang, at generalisere ud fra interviewets resultater. Vi vil dog undersøge mulighederne for generaliserbarhed i kvalitative interviews med teori fra Steinar Kvale og Svend Brinkmann.

Kvalitativt interview

Vi har i projektet valgt at udføre to kvalitative forskningsinterviews, hvori en mand og kvinde, der begge går i 3.g på STX, vil blive brugt som informanter. Interviewene blev udført ud fra Steinar Kvale og Svend Brinkmanns bog "*Interview - introduktion til et håndværk*". Kvale og Brinkmann skriver, at et interview er en samtale, der har struktur og et formål og at det ikke skal foregå som en normal samtale mellem ligestillede parter, men med en forsker der definerer og kontrollerer situationen (Brinkmann & Kvale, 2008:19). Strukturen i forskningsinterviewet nærmer sig dermed en hverdags samtale, men indeholder også elementer fra et professionelt interview med særlige tilgange og spørgeteknikker (Brinkmann & Kvale, 2008:42). Det

kvalitative forskningsinterview kræver, at interviewerens har stor viden indenfor det specifikke område personen interviewer i, så han derved har mulighed for at stille opfølgende spørgsmål. Kvaliteten af interviewet afhænger derfor også af kvaliteten af interviewerens færdigheder og viden indenfor emnet (Brinkmann & Kvale, 2008:100). Formålet med det kvalitative forskningsinterview er at forstå interviewpersoners egne perspektiver på det valgte emne (Brinkmann & Kvale, 2008:41).

Overvejelser inden interviewet

Inden man påbegynder interviewet, er det vigtigt at lave en række overvejelser, herunder findes en række metoder, der kan hjælpe med netop dette. En af disse metoder, som vi benyttede os af, er metoden, som Brinkmann og Kvale kalder for ”tematisering af interviewundersøgelsen”. Tematiseringen indbefatter en formulering af forskningsspørgsmålene og en teoretisk afklaring af de undersøgte temaer. Derudover er det vigtigt i tematiseringen, at man formulerer nogle centrale spørgsmål i forbindelse med planlægningen af interviewundersøgelsen (Brinkmann & Kvale, 2008:125). Formen på spørgsmålene ser typisk således ud:

Hvorfor: Afklaring af formålet med undersøgelsen

Hvad: Tilegnelse af en forhåndsviden om det emne, der skal undersøges.

Hvordan: Tilegnelse af et nøje kendskab til forskellige interview- og analyseteknikker og beslutning om, hvilke der skal bruges for at opnå den ønskede viden (Brinkmann & Kvale, 2008:125).

Først og fremmest hjalp metoden os til at skabe afklaring med formålet med interviewet. Derudover hjalp den os ligeledes med at skabe viden indenfor emnet og kendskab til interview- og analyseteknikker. Specielt denne viden hjalp os under interviewet, idet vi fik flere teknikker, der hjalp os; dels til at kunne stille opfølgende spørgsmål og dels til udformningen af spørgsmålene. Dette vil blive uddybet senere.

En anden god metode, der kan hjælpe interviewerens med at danne overvejelser inden påbegyndelsen af et interview, er metoden kaldet interviewguide. Interviewguiden er en metode, der strukturer interviewforløbet mere eller mindre stramt. Guiden kan indeholde nogle emner,

der skal dækkes, men den kan også indeholde en detaljeret rækkefølge af omhyggeligt formulerede spørgsmål (Brinkmann & Kvale, 2008:151). Vores interviewguide blev udformet ved hjælp af det *semistrukturerede interviewforløb*, og derudover benyttede vi os også af *Tragtformlen* til vores spørgsmål, der vil blive uddybet nedenunder.

Generelle overvejelser

Udover overvejelser indenfor interviewspørgsmålene og forløbet har vi også haft flere generelle overvejelser såsom: At skabe tryghed og at undgå en ”test-situation”, hvor informanten føler, at der er rigtige og forkerte svar. Vi har også forsøgt at holde en balance mellem nærhed og distance. Disse rammer for interviewet havde vi skabt, ved at fortælle om overordnede etiske regler, såsom at informanterne kunne gå, når de ville og ikke behøvede at svare på nogle af spørgsmålene, hvis ikke de ønskede det. Derudover havde vi skabt rammerne ved at have kaffe og kage med til interviewet, i et forsøg på at skabe en hyggelig atmosfære.

Det semistrukturerede interviewforløb

Det semistrukturerede interviewforløb er karakteriseret ved mulighed for åbne rammer og åbne spørgsmål indenfor interviewet. Det vil sige at forskeren blot følger en *overordnet* plan. Med dette menes der, at forskeren kun følger et overordnet tema. Temaet styrer retningen for interviewet, imens forskeren selv stiller uddybende spørgsmål undervejs. Fordelen ved at kunne stille opfølgende spørgsmål, som forskeren ellers ikke havde med i interviewguiden, er at informanten måske siger noget interessant og uventet i forhold til projektet. Netop dette oplevede vi flere gange i interviewene, hvor vi spurgte ind til informanternes svar for at få nogle uddybende kommentarer. Det udfordrende ved metoden, specielt når man er en uerfaren interviewer, er, at man lettere mister fokus fra projektet og stiller spørgsmål, der ikke har høj nok relevans for projektet, og derved kan interviewet komme ud på et sidespor. Det semistrukturerede interviewforløb kræver derfor også stor koncentration hos intervieweren, og at intervieweren hele tiden bevarer overblikket.

Spørgsmålene i interviewet blev udarbejdet via modellen, som Brinkmann og Kvale kalder for *Tragt-modellen*. Metoden er karakteriseret ved, at der anlægges en indirekte tilgang med

indirekte spørgsmål og at man først ved slutningen af interviewet afslører formålet. Denne metode skal dog benyttes med omhu i forhold til etiske overvejelser (Brinkmann & Kvale, 151:2008). Vi benyttede metoden ved at starte med at stille spørgsmål der skulle opklare, hvordan den pågældende person fungerer i det senmoderne samfund ud fra teorier af Ziehe og Giddens. Vi sluttede derefter interviewet af med at stille stressrelaterede spørgsmål. Vi startede med åbne spørgsmål og sluttede af med lukkede, hvilket førte til, at vi stillede det afsluttende spørgsmål: ”På baggrund af alt det, vi har snakket om, vil du karakterisere dig selv som stresset?”

Spørgsmålene i interviewet blev derudover udarbejdet med fokus på interviewernes dagligsprog frem for forskningssprog, hvilket betød, at spørgsmålene var korte og enkle og ikke indeholdt begreber fra vores teori. Vores dagligdagsprog betød, at vi derfor ikke stillede direkte teoretiske spørgsmål, der muligvis ville skabe mere forvirring end afklaring hos informanterne.

Analyse af interviewet

Vores empiri blev analyseret ud fra Brinkmann og Kvales teori om begreberne *meningskondensering* og *meningskodning*, der vil blive uddybet nedenunder. Udover Brinkmann og Kvales teori har vi også benyttet os af elementer fra Bent Flyvbjergs teori om case studie.

Meningskondensering indebærer hos Brinkmann og Kvale, at de meninger, interviewpersonen giver udtryk for, forkortes til mindre formuleringer. De lange formuleringer, der ofte vil opstå i et interview, vil blive omformuleret til få ord, hvor hovedbetydningen forbliver intakt (Brinkmann & Kvale, 2008:227). Meningskondenseringen, som metode, blev især benyttet hos os ved omformulering af talesprog. Der var op til flere sætninger i transskriptionen, der indeholdte talesprog, hvilket medførte, at sætninger blev lange og uoverskuelige.

Udover meningskondensering benyttede vi os også af en anden metode kaldet *meningskodning*. Meningskodning hjalp til at skabe overblik over empirien. Metoden går ud på, at kategorisere og tematisere indholdet af transskriptionen (Brinkmann & Kvale, 2008:223-227). Vi havde eksempelvis delt teksten op i de forskellige begreber om senmodernitet fra Ziehe og Giddens og derefter oprettet en hovedkategori, der blev kaldt ”stress”. Meningskodningen hjalp os til at skabe overblik over empirien og udplukke de vigtige ting fra hver kategori i transskriptionen.

Et andet vigtigt begreb, som vi fokuserede på var *validitet*. Brinkmann og Kvale beskriver validitets begrebet således:

”Validiteten klarlægges ved at undersøge kilderne til ugyldighed. Jo stærkere falsifikationsforsøg, en påstand om viden har overlevet, desto større styrke og gyldighed har den pågældende viden. Forskeren anlægger et kritisk syn på analysen og fremlægger sit perspektiv på forskningsgenstanden og de kontroller, der bruges til at modvirke selektive opfattelser og ensidige fortolkninger. Intervieweren spiller her rollen som djævelens advokat i forhold til sine egne resultater”. (Brinkmann & Kvale, 2008:276)

Vi vil senere i projektet diskutere validiteten i vores egen empiri.

Case studie:

Som tidligere beskrevet benyttede vi os af elementer fra Bent Flyvbjergs teori om case studiet. Teorien blev benyttet som kvalitativ forskningsmetode i vores databearbejdning fra interviewet. Vi har specielt fokuseret på Flyvbjergs teori, der omhandler, hvordan man arbejder med cases.

Case studie omhandler brugen af en detaljeret analyse af en individuel sag. Metoden gør således, at man kan opnå viden ud fra intensiv udforskning af et enkelt område (Flyvbjerg, 1988:1). Case studiet hjælper dermed med en fokusering på et enkelt tilfælde, hvilket blandt andet har hjulpet os i analysen af vores interviews. Vi valgte at bruge elementer fra case studiet, da det hjalp os til, at behandle empirien fra vores interviews kvalitativt. Flyvbjerg skriver nemlig, at behandlingen af empirien i case studier ofte fokuserer kvalitativt ved hjælp af studiets vægt på processer. Han skriver således:

”Både kvalitative og kvantitative data vil indgå, men som følge af case studiets vægt på processer til forståelse af resultater bliver kvalitative data særligt vigtige.” (Flyvbjerg, 1988:10)

Vi vil dog sidst i projektet argumentere for, at vores interview også kan bruges generelt, ud fra Kvale og Brinkmanns teori om generaliserbarhed. Der bliver derfor kun brugt udvalgte elementer af Flyvbjergs teori om case studiet.

Afsluttende bemærkninger

I projektforsløbet havde vi oprindeligt planlagt at lave interviewene på samme dag lige efter hinanden, men da det, af logistiske årsager, ikke kunne lykkes, blev interviewene lavet med to ugers mellemrum. Vi endte derfor også med at lave noget af vores analyse, før vi var begyndt på vores interview nummer to. Fordelen ved dette var, at vi fandt nogle problemer i interview nummer et, som kunne rettes op på i interview nummer to. Vi vidste blandt andet, hvor vi skulle stille uddybende spørgsmål i forhold til det at indsamle god empiri til analysen. Vi vidste også hvilke spørgsmål, der var mere væsentlige i forhold til problemformuleringen i projektet.

Efter at have lavet disse to interviews kan vi bedre forstå, når Kvale og Brinkmann siger, at det kvalitative forskningsinterview er udfordrende, og at viden indenfor emnet, inden man påbegynder interviewet, er essentiel. Når vi kigger tilbage på transskriptionen, er der flere eksempler, hvor vi skulle have stillet et opfølgende spørgsmål, som ville have gavnet analysen.

Redegørelse

Senmodernistiske tendenser

Den nutidige samfundsstruktur adskiller sig markant fra de samfundsstrukturer, vi før levede i. Teknologien har haft stor fremmarch, kloden er i tættere kontakt, og individerne i samfundet har nu flere muligheder end nogensinde før. Med muligheder kommer frihed, men også valg, forventningspres og muligvis stress. Forskellene på det senmoderne samfund og de mere traditionelle er mange, og i dette afsnit vil vi beskrive de forskelle, der potentielt kan give anledning til stress. Til at gøre dette vil vi redegøre for nogle af kernebegreberne fra teori af henholdsvis Anthony Giddens og Thomas Ziehe.

Thomas Ziehe er en tysk ungdomsforsker og professor i pædagogik. I bogen *"Ambivalenser og mangfoldighed"* beskriver Ziehe netop, hvorledes kulturelle moderniseringsprocesser i nutidens samfund påvirker børn og unge. Ziehe kalder nutidens samfund for det postmoderne samfund³ og mener, at der er tre overordnede kulturelle tendenser, som definerer det nutidige samfund: *Refleksivitet, formbarhed* og *individualisering* (Ziehe, 1989:11-15). Disse tre tendenser beskriver, hvorledes samfundets udvikling medfører både muligheder og ansvar for subjektet.

Anthony Giddens er en sociolog, der ligesom Ziehe har udarbejdet teori om ændringerne i samfundet, og hvordan disse ændringer påvirker individerne i samfundet. Han har ligeledes en række begreber til at beskrive disse ændringer, og vi vil her redegøre for dem, vi mener, kan være stressfremkaldende.

Refleksivitet:

Refleksivitet er en af Ziehes første tendenser inden for senmodernitet. Refleksivitet beskriver evnen til at "forholde sig til sig selv". Med dette menes evnen til at benytte viden om samfundet og derved tegne et bestemt billede af sig selv. Ifølge Ziehe er det vores kultur, der stiller denne viden til rådighed. Giddens beskriver refleksivitet som:

"[...]Den regelmæssige brug af viden, vi, det vil sige institutioner og individer, konstant foretager om betingelserne for samfundets organisation og forandring". (Giddens, 1995:125)

Det vil sige, at vi konstant undersøger noget i samfundet og ændrer vores adfærd efter resultaterne. Som eksempler nævner Giddens virksomheder, der ændrer deres salgsstrategier efter at have foretaget markedsundersøgelser, samt stater der afholder folketælling for at kende skattegrundlaget (Giddens, 1995:125). På individ-niveau ser vi indretningsprogrammer, og indretter vores ejendomme efter de råd, der gives. Vi lytter til studievejledere, når vi skal vælge

³ Postmodernitet og Senmodernitet beskriver begge det nutidige samfund. Vi vil fremover benytte "Senmoderne".

videregående uddannelse, og vi kaster vores opmærksomhed på politiske kommentatorer, når det er ved at være tid til valg. Denne refleksivitet blev sat igangsat allerede, da skriftsproget blev opfundet, men den begyndte først for alvor at tage fart, da massekommunikationsmedierne blev udviklet.

Vi er nu i højere grad i stand til at lagre og indsamle information, hvilket gør, at vi har mere viden i banken, når vi skal ændre på noget. Dette har medført, at vi er blevet mere bevidste om os selv: Hvad vi var, hvad vi er og hvad vi gerne vil blive. Den øgede selvbevidsthed, resulterer så i, at vi oftere ændrer vores måde at agere på. Faren ved refleksiviteten er, at det kan være svært at leve op til denne viden i praksis. Ziehe nævner, at refleksiviteten næsten kan beskrives som en ”overført forstand” (Ziehe, 1989:12), hvilket vil sige, at vi får overført oplevelser og erfaringer uden at have oplevet eller erfaret dem. Alt dette opnås igennem sekundære erfaringer. Med dette menes, at det moderne menneske kan gøre sig erfaringer igennem udefrakommende formidling. Formidlingen sker igennem tv, internet, aviser og andre massemedier. De sekundære erfaringer går, især for unge, forud for de primære erfaringer, hvilket betyder, at vi danner billeder af, hvem vi selv er, og hvordan vi ”bør gøre” i bestemte situationer, inden de pågældende situationer er opstået i vores eget liv. Ziehe sammenligner det med, at man følger et allerede udlagt manuskript i stedet for at skrive sit eget (Ziehe, 1989:12). Han giver et eksempel, med tilegnelse af seksuel erfaring:

”Skal jeg[...]karakterisere min egen seksuelle socialisering, så kan den stort set beskrives som et forsøg på at håndtere en ikke-viden, hhv. et møjsommeligt forsøg på at skaffe sig en seksuel viden. I dag, derimod, giver mange unge udtryk for en helt anden selvopfattelse: De 'ved' allerede alt. Det er, som om der fandtes et færdigskrevet manuskript [...] og hovedproblemet er ikke længere deres manglende viden, men deres skamfulde bekymring for om de nu også kan leve op til dette manuskript.” (Ziehe, 1989:12)

Refleksiviteten kan således både forberede os på nye oplevelser og problemstillinger, men også skabe forventningspres. Refleksivitetens rolle i det senmoderne samfund, bliver af Giddens set som modsætningen til traditionens rolle i de præmoderne samfundsstrukturer (Giddens, 1995:125-126). Tidligere gjorde man ting, fordi traditionerne dikterede det; man blev smed, fordi ens far var smed. Man giftede sig med en kvinde og fik børn, fordi man var en mand. Nu

reflekterer vi over alle vores handlinger og træffer beslutninger på baggrund af lagret information, hvilket giver os mere medbestemmelse, men også højere risiko for selv at være skyld i negative ændringer i vores liv.

Formbarhed

Den næste nævnte tendens omhandler, at alt kan ”formes” (Ziehe, 1989:13). Denne kulturelle tendens tillader subjektet at forme sig selv herunder kroppen, kommunikationsevne og habitus. Dette er både en befrielse og en kilde til usikkerhed og præstationspres. Man er befriet fra at have en ”skæbne”, som at skulle arbejde med samme profession som sin far, og at skulle gifte sig, inden man var 25. Men det kan ligeledes give anledning til usikkerhed, da subjektet har mere ansvar:

”Det, der ikke er skæbne, kan jeg ændre, og det, jeg kan ændre, er jeg ansvarlig for, et ansvar jeg ikke længere kan smyge mig uden om.” (Ziehe, 1989:13)

Der opstår desuden et præstationspres, når subjektet møder følelsen af at opnå ”for lidt”. Dette kunne være i skolen, på arbejdet eller i det private liv. Ziehe mener, at der tidligere, i mere traditionelle samfund, var en tendens til, at subjektet følte, at han eller hun ”ville for meget”, altså ville ting som var syndige eller forbudte i den samtidige samfundsstruktur (Ziehe, 1989:13). I det senmoderne samfund, mener Ziehe tværtimod, at individer har tendens til at føle, at de ”opnår for lidt”, da de ikke lever, som de vil og ikke er sådan, som de gerne ville være. Grunden til dette kan findes i forventningerne til at opnå meget og om at udnytte mulighederne for at forme sig selv. På denne måde bliver subjektet kontrolleret af samfundsstrukturen, som følge af ideen om at ”man kan ændre sig selv”. Med muligheden for at gøre det kommer også et pres fra omgivelserne for at gøre det, og gøre det godt.

Individualisering

Den sidste tendens kalder Ziehe for individualisering. Ziehe definerer individualisering, som det brud med de traditionelle tolkningsmønstre, som et individ har med hjemmefra (Ziehe, 1989:14). I det senmoderne samfund er det mere normalt, at man løsriver sig fra traditioner såsom at gifte

sig, mens man er ung eller at arbejde med det samme som ens forældre. Den stigende tendens til individualisering i det senmoderne samfund kommer til udtryk ved øgede muligheder og flere beslutningskonflikter. Ziehe indleder forklaringen af dette begreb med at skrive: *"Navnlig min families fortid er ikke længere noget sikkert sammenligningsgrundlag for min fremtid"* (Ziehe, 1989:14). Dette skal forstås således, at der i det senmoderne samfund er en yderligere mulighed for selvrealisering, hvilket ifølge Ziehe giver anledning til et større "indre spillerum" (Ziehe, 1989:14). Dette indre spillerum behandler alle de muligheder, vi har i vores liv samt bearbejder succes og skuffelser. Det indre spillerum får en langt større plads i dagligdagen end tidligere. Ziehe mener, at dette skaber øgede muligheder, men også skærpede beslutningskonflikter. Man får ikke længere "hjælp" af sin socioøkonomiske baggrund til at skrive sin egen biografi. For at leve op til egne krav må subjektet vælge en bestemt vej ud af mange.

Som følge af disse tre nævnte tendenser i det postmoderne samfund konkluderer Ziehe, at der er opstået en "mulighedshorison" (Ziehe, 1989:15). Mulighedshorisonen er opstået som følge af den kulturelle modernisering. Mens vores følelse af frihed forstærkes, bliver vi også mere usikre:

"[Mulighedshorisonen] giver nemlig på ingen måde mere sikkerhed, men skærper tværtimod oplevelsen af frihed. Den skaber et spillerum, men samtidig en stigende bevidsthed om, at der ikke findes nogen fast grund." (Ziehe, 1989:15)

De udviklinger, samfundet har gennemgået i forbindelse med tilblivelsen af senmoderniteten, har altså haft en række indvirkninger på individerne i selv samme samfund. Subjekterne har fået mere frihed til at gøre, hvad de vil, flere muligheder for at forme deres egen identitet og for at bryde med traditionerne. Men netop disse muligheder fører også til langt flere valg end førhen og til et forventningspres om, at man træffer disse valg. Risikoen for at fejle er derfor større end førhen, da der er flere faldgruber i form af dårlige beslutninger, man skal navigere uden om. Denne risiko kan føre til usikkerhed og måske stress, hvilket er bagsiden af medaljen ved at være ung i dag. Hvis man ender med et liv, man er utilfreds med, kan man ikke skyde skylden på, at man var tvunget til at være minearbejder. Det liv, man lever, er bestemt af de valg og fravalg, man har taget, og man står således alene med ansvaret, hvis man ikke mener, at man har en høj nok livskvalitet.

Adskillelse af tid og rum

Anthony Giddens mener, at den største forskel på det traditionelle og det nutidige samfund er adskillelsen af tid og rum. At tid og rum er adskilt vil sige, at de sociale interaktioner kan foregå, og foregår over større afstande af tid og rum, end de gjorde i tidligere samfundsstrukturer. De bliver 'udlejret' eller 'løftet ud' af lokale interaktionskontekster, og restruktureret på tværs af tid og rum (Giddens, 1994:26).

At sociale relationer og interaktioner bliver muliggjort på nye måder, ses tydeligt i det senmoderne samfund. Før i tiden skulle man være fysisk til stede, samme sted på et bestemt tidspunkt, for at kunne interagere og for at få dækket sit behov for socialt samvær. Som teknologien udviklede sig, blev det muligt at få dækket dele af dette behov gennem brevudveksling, telefoni og så videre. I dag behøver man blot at logge på Facebook, for at følge med i sine venners liv. Man kan se deres billeder fra festen i sidste weekend, se hvem de er i et forhold med, hvilket politisk parti de synes godt om og hvilke underholdningspræferencer de har, når det kommer til film og musik. Ønsker man også interaktion, kan dette gøres via chat-funktionen, via et video-opkald på Skype eller lignende. Giddens skriver: *"Vores rum (space) udvides markant med nye teknologiske tiltag. Vi kan befinde os i samme rum (space), men det behøver ikke ske på samme sted (locale)."* (Giddens, 1995:122-123)

Disse dage behøver man desuden ikke engang at "være i samme tid" for at kommunikere. Eksempelvis kan man sende en sms-besked eller en e-mail, som modtageren kan læse, hvornår de ønsker, muligvis timer eller endda dage senere end afsendelsestidspunktet (Giddens, 1994:22).

Med de muligheder, som adskillelsen af tid og rum medfører, kommer også en øget risiko for stress (Bjørnstrup, Matthiesen & Skov, 2013:52). Individer i nutidens samfundsstruktur er ikke kun i stand til at være til stede i forskellige sociale arenaer på samme tid, men det forventes af dem: *"Dette kan i første omgang virke positivt, men onlinelivet i senmoderniteten kan mere siges at være en betingelse end et tilvalg[...]"* (Bjørnstrup, Matthiesen & Skov, 2013:52). Det forventes altså af unge, at de hele tiden er "på". Man kan ikke bare slukke sin mobiltelefon og undlade at komme på Facebook flere uger ad gangen, da dette vil medføre, at man ikke er med i fællesskabet på samme fod som de andre i omgangskredsen. Denne udvikling kan være negativ, eftersom nogle unge kan føle, at de ikke kan rumme alle disse sociale arenaer.

Stress

Vi vil i det følgende kapitel redegøre for begrebet stress. For at beskrive hvad det er, og hvordan det opstår, vil vi benytte bogen *Stress Appraisal and Coping* af Susan Folkman og Richard Lazarus.

Introduktion til fænomenet stress

Stress har igennem det tyvende århundrede gennemgået en transformation, fra at være et fysiologisk begreb, til at blive et mere psykologisk begreb. Stress var oprindeligt anset som værende et fysiologisk begreb og blev først diskuteret da Walter Cannon i 1914 skrev om de fysiologiske forandringer, der foregik i en organisme, når den beredte sig på enten kamp eller flugt (Walter Cannon er ophavsmand til det udbredte ”fight or flight” begreb). Ved Cannons forskning var de negative sider ved stress ikke i fokus, men han fokuserede derimod på den tilstand, som opnås hos et menneske i ”farlige” situationer. Kort sagt, anså Cannon kun processen for at være en fysiologisk kortvarig tilstand (Andersen & Brinkmann, 2013:82). Tilstanden blev ikke betegnet som stress, men som *arousal*⁴. Cannon arbejdede altså ikke med begrebet stress, men hans forskning danner grundlag for begrebet.

Det næste store gennembrud i stressfænomenets historie, opstod da Hans Seyle for alvor overførte begrebet til dagligdagen i 1930’erne. Ligesom Cannon, var Seyle også fysiologisk interesseret, men til forskel fra Cannon havde han en meget bredere forståelse af stress, der blandt andet indebar negative helbredsmæssige konsekvenser. Efter Seyles populære bog ”*The stress of Life*”, blev begrebet mere udbredt og blev ført fra laboratorierne, hvor stress

⁴ Kan oversættes til opmærksomhed – mere specifikt, opmærksomhed på sanseindtryk.

udelukkende blev undersøgt på baggrund af fysiologiske ændringer, til psykologernes forskningsområde. (Andersen & Brinkmann, 2013:83).

Det var dog først efter Ricard Lazarus' arbejde med stress, at fænomenet blev taget alvorlig som psykisk lidelse. Med Lazarus teori om stress og coping var begrebets transformation fra udelukkende fysiologisk fænomen, til et begreb der også havde en psykologisk side komplet. (Andersen & Brinkmann, 2013:83).

I dag er stressfænomenet blevet en stor del af hverdagen og bliver ofte debatteret. Et godt eksempel på dette er, at spørgsmålet "Hvad er stress?" i 2012 var på top ti listen over de mest søgte ord i Danmark på www.Google.dk (Andersen & Brinkmann, 2013:7). Til manges overraskelse findes der ingen officiel definition af stress som forskere, behandlere og konsulenter er enige om. Derudover findes der desuden ikke nogen selvstændig anerkendt diagnose i de officielle diagnosesystemer: ICD, DSM⁵ (Internetkilde: Debnet). På baggrund af dette opstår spørgsmålet: Er stress bare et andet ord for travlhed og utilfredshed? (Andersen & Brinkmann, 2013:9) Dette spørgsmål vil blive behandlet som led i diskussionen.

Folkman og Lazarus

Begrebet stress har udviklet sig og betegner i dag en lang række tidligere adskilte begreber. Richard Lazarus var professor i psykologi på Berkeley og udgav i 1984 bogen ”*Stress, Appraisal and Coping*” sammen med Susan Folkman, som forskede i stress sammen med Lazarus. Bogen søger en ny forståelse af begrebet stress, idet begrebet igennem de sidste hundrede år er blevet for bredt:

”Cofer and Appley (1964) wisely pointed out some years ago that the term stress ”... has all but preempted a field previously shared by a number of other concepts...” (p. 441),

⁵ Diagnosesystemer indeholder lister over alle de sygdomme vi kender til. ICD og DSM indbefatter psykiske sygdomme.

including anxiety, conflict, frustration, emotional disturbance, trauma, alienation, and anomie” (Folkman & Lazarus, 1984:1)

Begrebet stress forstås, på baggrund af dette, vidt forskelligt afhængigt af hvem man spørger. Et andet problem ved den sammensmeltning, som citatet beskriver, er, at de mennesker, som har arbejdet med stress indenfor de forskellige ”områder”, nu befinder sig under samme kategori. Resultatet bliver, at forskere, som har praktiseret vidt forskellige metoder til forskellige begreber, nu skal undersøge et samlet begreb. Det betyder, at stressbehandling og forskning nu praktiseres på vidt forskellige måder, hvilket naturligvis giver forskellige resultater. Resultatet af sammensmeltningen, dannede grundlag for den førnævnte bog ”*Stress, Appraisal, and Coping*”, hvori Folkman og Lazarus søger et mere overordnet og mere klart defineret stressbegreb. Dette afsnit vil afdække, hvilke forhold der skal tages i betragtning, hvis begrebet stress skal kunne defineres præcist.

Hvad kan fremkalde stress?

Det centrale, man skal finde frem til i en analyse af stress, er altså, hvad stress kan siges at være. Stress blev i mange år defineret som reaktionen på bestemte hændelser. Folkman og Lazarus er dog kritiske overfor denne idé, da de mener, at stress ikke kun opstår på baggrund af udefrakommende indtryk. De mener dog, at visse udefrakommende indtryk kan siges at påvirke i højere grad end andre. (Folkman & Lazarus, 1984:12). Udefrakommende påvirkning vil i dette projekt blive beskrevet som ”krav” eller ”trusler”. Vi vil nu beskrive de påvirkninger, som kan siges at have en ”overordnet” stressende effekt på individet. Disse inddeles i tre kategorier.

Major changes (overordnede)

Den første kategori kaldes ”major changes” (større ændringer). Denne kategori omtales som universelle stressfremkaldende påvirkninger, altså hændelser som må siges at have en stressende effekt på størstedelen af mennesker, der måtte opleve dette. Denne kategori omfatter naturkatastrofer, krig, relokation (som oftest i sammenhæng med flygtning) samt fængselsophold. De nævnte ændringer varierer i varighed, da en naturkatastrofe som eksempelvis et jordskælv kun varer et øjeblik, hvor fængselsophold kan strække sig over mange

år. Lazarus mener dog ikke, at forandringens tidsramme er vigtig for, hvor stressende en effekt truslen medfører, men forklarer derimod, at denne kategori, bestemmes af graden af påvirkning. Kendetegnet for denne kategori er, at mange mennesker bliver påvirket af truslen samt at truslen som ofte står udenfor kontrol (Folkman & Lazarus, 1984:12).

Major changes (individuelle)

Anden kategori beskriver også en type af store forandringer, men fokuserer, modsat første kategori, på enkelte individer. Denne type trussel opstår typisk ved dødsfald (blandt familie eller nære venner), længerevarende sygdom, skilsmisse og i visse tilfælde fødsel. Disse hændelser er alvorlige, da de påvirker individer på et meget personligt og følelsesmæssigt plan. Denne form for påvirkning kan desuden stå uden for individets kontrol, i tilfælde af dødsfald i familien, eller et sygdomsforløb, men kan også være influeret af individet, som opfatter hændelsen som en trussel eller et krav. For eksempel i tilfælde af en skilsmisse eller en familieførøgelse. Negativ påvirkning i denne kategori fører dog typisk ikke til en følelse af magtesløshed i samme grad som en naturkatastrofe (Folkman & Lazarus, 1984:13).

Daily Hassles

Den sidste kategori kaldes for ”daily hassles” (hverdagsbesvær/problemer) (Folkman & Lazarus, 1984:12). Denne type af påvirkning vil i højere grad kunne beskrives som *krav* til individet. Kategorien er langt mindre dramatisk end de førnævnte, men den er måske vigtigere for den generelle mentale sundhed i samfundet end påvirkning fra de to ovenstående kategorier, da krav fra denne kategori opstår langt hyppigere for den almindelige dansker (Folkman & Lazarus, 1984:13). Kategorien betegner ”småting”, der kan virke generende i dagligdagen. Disse ting kunne for eksempel være ensomhed, manglende overskud på arbejdet, skænderier med ægtefællen eller det at komme for sent til en aftale (Folkman & Lazarus, 1984:13). Disse små problemer er ikke stressende, isoleret set, men hvis de hober sig op, kan de have en stressende effekt på længere sigt.

Stress-definition

Når man diskuterer stress, skal det dog ikke kun dreje sig om de faktorer, der har en stressende effekt, men også de individer der oplever dem. Nogle mennesker er bedre til at håndtere stressende hændelser end andre, og nogle mennesker er mere modtagelige overfor specifikke krav/trusler. En skilsmisse kan eksempelvis påvirke person A langt mere end person B, mens et fængselsophold ville påvirke person B mere end person A. På baggrund af menneskers forskelligheder er det ikke muligt at definere, hvilke påvirkninger der virker stressende i alle tilfælde. En stress definition bør derfor indeholde dels påvirkning, men bør også tage højde for den kontekst det specifikke individ befinder sig i (Folkman & Lazarus, 1984:17). Stress sammenlignes i denne sammenhæng med fysiske sygdomme: En sygdoms-bakterie gør kun skade, hvis den befinder sig et sted i en organisme, hvor den *kan* gøre skade. Folkman og Lazarus mener, at stress virker på samme måde. Stress opstår kun, hvis en person, der er modtagelig overfor en bestemt type påvirkning, udsættes for denne (Folkman & Lazarus, 1984:19). Ud fra en betragtning af ovenstående komplikationer mener Folkman og Lazarus, at de er i stand til at definere stress således:

”Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being” (Folkman & Lazarus, 1984:19).

Stress omhandler, som følge af denne definition, ikke kun krav eller trusler, men også hvor dygtig individet er til at håndtere den hændelse, de oplever. Håndteringen, og reaktionen på disse hændelser kaldes ”Appraisal”⁶. Vurdering vil blive redegjort for i følgende afsnit.

Vurdering

“Appraisal theory” er en retning inden for kognitiv psykologi, der omhandler at vores følelser opstår, som følge af vores vurderinger af forskellige situationer (Scherer m.fl., 2001:3). Dette er

⁶ På dansk oversættes Appraisal til ”vurdering”.

en antagelse Lazarus og Folkman er enige i, og de benytter ordet ”appraisal” til at beskrive de vurderinger, vi foretager, når vi befinder os i forskellige situationer (Lazarus & Folkman, 1984:22). Oplever man eksempelvis en hændelse som dødsfald i familien, en firing eller noget tredje, vil forskellige personer vurdere situationen forskelligt. Hvis forskellige individer er involverede i det samme trafikuheld, vil person A reagere med vrede, hvorimod person B vil føle skyldfølelse, mens person C vil føle frygt (Folkman & Lazarus, 1984:22). Folkman og Lazarus kommer med et simpelt eksempel: ”*One individual handles an insult by ignoring it and another grows angry and plans revenge.*” (Folkman & Lazarus, 1984:23). Disse vurderinger, i samspil med påvirkning af de tre førnævnte kategorier, er hvad der afgør, om et individ bliver stresset eller ej.

Lazarus taler om to forskellige faser i vurdering. Den primære vurdering og den sekundære vurdering (Folkman & Lazarus, 1984:31). Den primære vurdering, er den reaktion, vi har i det øjeblik, vi bliver udsat for noget. Det er altså den umiddelbare evaluering af situationen, foretaget i underbevidstheden samt den umiddelbare vurdering af, hvordan denne situation vil påvirke os. I tilfældet med trafikuheldet vil vi vurdere den opståede situation til at være negativ, hvilket vil medføre, at vores følelser omkring situationen vil være af negativ karakter (skyld, frygt, vrede osv.). Sekundære vurderinger foretager vi efter de primære, når vi spørger os selv ”Hvad kan jeg gøre ved denne ændring i mit liv?” (Folkman & Lazarus, 1986:31). Vi starter med at redegøre for den primære og redegør dernæst for den sekundære.

Primær vurdering

Primære vurderinger kan deles op i 3 typer: *Irrelevant*, *godartet/positiv* og *stressende* (Folkman & Lazarus, 1984:32).

Under kategorien ”Irrelevant” finder vi den vurdering, vi foretager, når en situation ikke har nogen indflydelse på vores trivsel. Den irrelevante vurdering sker altså, når vi opdager, at en situation er opstået, men vælger at ignorere den, da den ikke påvirker os. Lazarus drager i denne sammenhæng en parallel mellem mennesker og dyr og skriver således.

”Make a noise at a dog whose eyes are closed and it will react automatically and prick up its ears; eventually, however, this response will fade when the dog discovers that

nothing relevant is happening. It is highly adaptive for humans to distinguish among relevant and irrelevant cues so that they will mobilize for action only when it is desirable or necessary” (Folkman & Lazarus, 1984:32).

Godartede/positive vurderinger er en vurdering af en oplevelse, som værende positivt bidragende til den vurderendes trivsel. Disse vurderinger fordrer således som regel positive følelser, så som glæde, kærlighed og så videre (Folkman & Lazarus, 1984:32). Denne underkategori indenfor vurdering leder typisk ikke til stress, hvorfor den ikke vil blive uddybet.

Den sidste vurdering, ”Stressende”, er imidlertid den, der er mest væsentlig i forhold til dette projekt (Folkman & Lazarus, 1984:32-33). Den kan inddeles i tre underkategorier: Skade/tab, trusler og udfordringer. En stressende vurdering på baggrund af skade/tab foretages, når den vurderende person allerede har været udsat for skade eller tab.

Hvis noget evalueres som en trussel, er det risikoen for skade og tab i *fremtiden*, der gør individets vurdering af situationen stressende. Påvirkningen kan, i dette tilfælde, siges at være stressende fordi der opstår en nervøsit, forud for en hændelse. Begge disse vurderinger fører til negative følelser, da den vurderende føler, at der er sket eller vil ske, noget negativt for ham/hende (Folkman & Lazarus, 1984:32-33).

Den sidste type af stressende vurdering, udfordring, fører dog imidlertid ikke til negative følelser (Folkman & Lazarus, 1984:33). Denne type vurdering har det til fælles med trussel, at man vurderer, at det, der er opstået, vil påvirke en i fremtiden. Men hvor trussel som vurdering fører til negative tanker om denne fremtid, fører en vurdering af noget som værende udfordrende, til at man ser det, der bliver anderledes i fremtiden, som en mulighed for at forbedre sin trivsel eller for at opnå noget. Udfordring og trussel udelukker dog ikke hinanden. De hænger til tider sammen, når et individ skal vurdere, hvordan en ændring vil påvirke det i fremtiden. Skal man for eksempel til eksamen, er det muligt både at frygte for en dårlig karakter, og de konsekvenser dette måtte medføre, mens man samtidig ser eksamen som en mulighed for at forbedre sit karaktergennemsnit. Individet, der har tendens til at vurdere de ændringer de bliver udsat for, som udfordringer i stedet for trusler, vil typisk være mindre stressede end individer, der har tendens til det modsatte.

Sekundær vurdering

Når vi som mennesker kommer ud for oplevelser, som vi eksempelvis vurderer til at være trusler eller udfordringer, overvejer vi, hvordan vi skal håndtere den pågældende situation. Det er her den sekundære vurdering spiller ind. Denne vurdering foretager vi, efter den primære vurdering af situationen ved at analysere, hvad vi kan gøre fremadrettet (Folkman & Lazarus, 1984:35). Folkman & Lazarus skriver:

”Secondary appraisals of coping options and primary appraisals of what is at stake interact with each other in sharing the degree of stress and the strength and quality (or content) of the emotional reaction.” (Folkman & Lazarus, 1984:35)

Den vurdering, vi foretager af situationen ved vores primære vurdering, spiller altså sammen med vurderingen af vores muligheder for håndtering, til at bestemme om vi bliver stressede og i så fald hvor meget. Sekundære vurderinger defineres som en aktiv handling i den bestemte situation, modsat primære vurderinger.

Hvis vores primære vurdering for eksempel er af stressende karakter, som resultat af en fyring, vil vores sekundære vurdering spille en afgørende rolle, for om vi får stress. Hvis vi i vores sekundære vurdering opdager, at arbejdsmarkedet er fuld af muligheder vi kan udnytte indenfor vores felt, vil vi ikke være tilbøjelige til at lade vores fyring stresser os. Hvis vi føler, at arbejdsløsheden i samme felt er så stor, at en lang ledighedsperiode er uundgåelig, vil den følgende håbløshed fra den sekundære vurdering med højere sandsynlighed føre til stress.

Coping

Som sidste led til at forstå Folkman og Lazarus’ stress definition, er det nødvendigt at undersøge begrebet ”Coping”⁷. Vi har ovenfor nævnt, hvordan definitionen i høj grad omfatter individets

⁷ Coping oversættes til ”mestring”.

evne til at håndtere krav/trusler. Mestring omhandler netop denne evne, og defineres således af Folkman og Lazarus:

“...Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.” (Folkman & Lazarus, 1984:141).

Mestring skal ikke nødvendigvis forstås som et begreb, der hjælper folk ud af stress, men derimod som hjernens egen håndtering af påvirkning. Mestring er derfor vores redskab til at håndtere eller ”mestre” stress. Inden for kategorien coping findes der flere forskellige ”strategier”. Mennesker er tilbøjelige til at benytte bestemte strategier i bestemte situationer. Det leder tilbage til ”appraisal” begrebet, da copingstrategier, som oftest, vil binde sig til den underbevidste- og anvendte vurdering hos den bestemte person.

Opsummering

Set med fysiologiske briller kan stress ikke måles effektivt, hvilket gør, at psykologiske metoder må anvendes. Stress bliver af mange betegnet som et tiltagende problem, men der hersker til stadighed tvivl om, hvorvidt stress egentlig er en sygdom. Folkman og Lazarus vælger derfor at definere stress, ikke kun som en sygdom, men som noget der kan opstå, når et individ udsættes for påvirkning af stressende karakter og dermed vurderer denne situationsændring på én af flere måder. Evnen til at håndtere problemer varierer fra person til person, hvilket betyder, at de vurderinger individet foretager, er med til at bestemme hvorvidt individet bliver stresset eller ej.

Stress symptomer

Vil man vide, hvad stress er, må man også vide hvordan det kommer til udtryk hos stressede individer i form af symptomer. Disse symptomer redegør overlæge Bo Netterstrøm fint for i sin bog ”Stress”. Der er tre typer af symptomer – eller reaktioner, om man vil – der kan alarmere os om stress: Fysiske reaktioner, psykiske reaktioner og adfærdsmæssige reaktioner (Netterstrøm, 2012:10). Listen er meget lang, og vi vil ikke beskrive alle de mulige symptomer, men i dette afsnit vil vi kort redegøre for de mest hyppige.

Kategorien ”fysiske reaktioner” er meget lige til at forstå; er du stresset reagerer kroppen, og du vil mærke nogle fysiske symptomer. Ved kortvarig stress reagerer din krop ligesom den ville gøre, hvis du var ude for en voldsom forskrækkelse: Indre uro, koldsved på panden, forøget blodtryk og hjertebanken (Netterstrøm, 2002:11). Er man stresset i længere tid, afløses disse symptomer af mere længerevarende fysiske besværligheder såsom fordøjelsesproblemer, maveonde, konstant trang til toiletbesøg og forringet sexlyst. Har man kroniske eller længerevarende sygdomme så som sukkersyge eller astma, vil disse typisk blive forværret af stress.

Den psykiske reaktion på en belastning afhænger af, om vi reagerer lystbetonet på den eller ej⁸. Hvis vi ikke reagerer lystbetonet på den, og altså lader den stress os, er de første psykiske reaktioner som regel uro, irritabilitet og rastløshed (Netterstrøm, 2002:13). Næste skridt i den typiske stress proces, er ifølge Netterstrøm lidt mere afhængig af individet: *”Afhængigt af, hvordan ens psyke ellers er, optræder aggressivitet, angst eller, hvis man hurtigt opgiver, udmattethed.”*(Netterstrøm, 2002:13). Nogle af hovedsymptomerne for stress er, ifølge Netterstrøm, psykiske. Her tænkes der på træthed, koncentrationsbesvær og problemer med hukommelsen (Netterstrøm 2002:13). Følelseslivet bliver også påvirket: *”Mange bliver også mere eller mindre drænet for følelser. De kan ikke mobilisere følelser, de bliver uengagerede og kan helt ændre personlighed”*(Netterstrøm 2002:14).

Den mest almindelige adfærdsmæssige reaktion er et øget forbrug af stimulanser så som kaffe, alkohol og tobak, men nogle går også så langt, at de tager beroligende medicin (Netterstrøm, 2002:14). Derudover skriver Netterstrøm, at *”relativt umotiverede vredesudbrud, mistro, aggressivitet, glemsomhed og dårlig nattesøvn er adfærdsmæssige hovedsymptomer på stress”* (Netterstrøm, 2002:14). På arbejdspladsen vil man typisk have dårligere relationer til kollegaer, samt en tendens til sygefravær og sjusket udførte opgaver.

⁸ Se også afsnittet om ”Appraisals”

Stress som undskyldning for ubehag

Vi vil som det sidste i den redegørende del af opgaven, have fokus på teori fra Svend Brinkmann og Ole Thyssen. De har begge givet deres bud på, hvorfor antallet af danskere med stress er højt.

Svend Brinkmann skriver at der i det moderne samfund, er sket en patologisering, som han beskriver således:

"Patologisering betyder sygeliggørelse, og begrebet betegner den proces, hvorunder et stigende antal tilværelsesproblemer, som vi ikke tidligere tænkte på som psykiske forstyrrelser, nu gøres til sygdomme, som vi påkalder sig udredning, diagnosticering og behandling, hvad enten det drejer sig om psykofarmakologisk eller terapeutisk behandling" (Andersen & Brinkmann, 2013:84).

Der er kort sagt sket en sygeliggørelse af hverdagslivet, hvor alt fra børnefødsler over arbejdsløshed til skilsmisser ses som begivenheder, der skal "copes med" ud fra en ekspertviden (Andersen & Brinkmann, 2013:85).

Denne bølge af patologisering mener Brinkmann har haft indflydelse på fænomenet stress. Han beskriver det ved, at man i dag taler om "nervøse og stressrelaterede lidelser", og der forskes i stressens betydning for udbredte psykiske lidelser som angst, depression, tilpasnings- og belastningsreaktioner og PTSD⁹. I forlængelse af netop dette mener Brinkmann, at stressdiskursen er blevet en vigtig medspiller i sygeliggørelse af hverdagen. Dette betyder, at vi i hverdagen får et naturligt sprog for det, der er vanskeligt i livet. Det kan fremgå som en selvforstærkende proces, da resultaterne fra diverse undersøgelser, der påviser et højt antal stressede unge, kommer i medie billedet og tilbyder en forståelse for læseren, som de kan spejle i deres eget liv. Han præsenterer et eksempel, som bakker op om denne teori, ved at skrive, at de studerende på KU oplever stærke stresssymptomer i eksamensperioden, men Brinkmann at dette nok nærmere er et tegn på almindelig nervøsitet og intensiv fokusering på

⁹ Post traumatisk stress syndrom.

eksamenspræstationen, snarere end et patologisk ”symptom” på alvorlig stresstilstand (Andersen & Brinkmann, 2013:85-86).

Brinkmann mener, at medierne har en stor andel af skylden for bølgen af patologisering, idet de dramatiske tal formidles af medierne og dermed forstærker fortællingen om stress epidemien. Ifølge Brinkmann er dramatiseringen et udtryk for, at vi lever i en ”frygtens kultur”, hvor vi på den ene side lever længere og formentlig mere lidelsesfrit end før, men samtidig også med større frygt for sygdomme og flere angivelser af psykologiske problemer end tidligere. Under frygtens kultur indgår stress, som han beskriver således: *”Stress er blevet et begrebsligt knudepunkt i frygtens diskurser og tillægges betydning for en lang række sygdomme og problemer”* (Brinkmann, 2013:87). Ifølge Brinkmann kan stress begrebet dermed muligvis blive brugt som et svar på mange af de hverdagsproblemer, som vi alle går rundt med, hvilket kan være en medfaktor på det høje antal unge med stress.

Et andet aspekt, Brinkmann inddrager i forklaringen på den store stigning i tilfælde med stressede danskere, er den sociale acceleration, der foregår i vores nutidige samfund. Den sociale acceleration indebærer, at altings hastighed konstant forøges. Hastigheden indenfor for eksempel det at lave mad, skifte arbejde, løse opgaver er konstant forøget de seneste år. Vi sover for eksempel mindre end tidligere; i 1970 sov vi typisk en halv time mere. Den sociale acceleration medfører dermed et permanent tidsunderskud. Brinkmann mener derfor, at stress bliver et navn for det ubehag, der er forbundet med at leve i den accelererende kultur, da stressdiskursen bliver en fortolkningsramme for de personer, der ikke kan følge med udviklingen (Andersen & Brinkmann, 2013:85-86).

En anden teoretiker, som har prøvet at give en begrundelse for den store stigning i stressede danskere er Ole Thyssen, der har en anden tilgang end Brinkmann til, hvad stress begrebet egentlig indeholder. Thyssens hovedpointe er, at vi skal ”tage os sammen”, og her er han altså langt hen af vejen enig med Brinkmann. Han giver samfundet en del af skylden for den voksende stress epidemi, da han mener, at der er opstået et moderne stresskompleks, hvor stressen bliver iscenesat. Det moderne stresskompleks gør, ifølge Thyssen, stress til en sygdom, som man rammes af, og som skal behandles, hvilket sætter den stressede i en offerrolle (Thyssen, 2013:112-114). Dette medfører, at den ramte ikke bliver stillet overfor krav om at tage sig sammen, eller finde en balancegang mellem hjem og arbejde. Ifølge Thyssen er der derfor

opstået en accelererende hjælpeløshed blandt befolkningen, fordi motivationen til selvhjælp svækkes. Han slutter af med at sige, at der indenfor dette stresskompleks er opstået en tendens til, at vi forvandler et ubehag i hverdagen til stress og kræver professionel hjælp, når det ikke er nødvendigt (Thyssen, 2013:114).

Det høje antal stressede danskere kan skyldes mange forskellige faktorer. Brinkmann giver udtryk for, at stigningen i stressede danskere ikke udelukkende bunder i en egentlig stresssygdom, men fordi der er sket en patologisering. Ifølge Brinkmann er der opstået en stressdiskurs, hvor alle vores småproblemer i hverdagen bliver anset som stress. Ligesom Brinkmann mener Thyssen også, at der er opstået en tendens, til at vi forvandler vores ubehag i hverdagen til stress, men hvor Brinkmann mener, at medierne har dramatiseret tallene og bærer en del af skylden, giver Thyssen samfundet skylden, da han mener, at samfundet har påført os en offerrolle, der har gjort os hjælpeløse.

Interviewanalyse

Efter redegørelsen af forskellige teorier indenfor stress og senmodernitet vil vi nu anvende teorierne på den empiri vi har produceret, i form af interviews med to elever i 3.G. Vi vil benytte teorierne som redskaber, til at belyse informanternes udtalelser.

Case 1 – Simone

Refleksivitet

Vi indledte interviewet med at stille et par indledende spørgsmål om, hvorfor hun havde valgt gymnasiet frem for andre ungdomsuddannelser. Vi stillede hende herefter spørgsmål, der skulle opklare, hvorvidt hendes hverdag bærer præg af, at hun lever i en tid hvor subjekterne er mere refleksive end tidligere. Vi ville gerne finde ud af, om hendes sekundære erfaringer gik forud for de primære, sådan som Ziehe mener, at der er tendens til i det senmoderne samfund. Dette gjorde

vi, ved at spørge ind til hendes forventninger til dét at gå i gymnasiet, samt ved at spørge ind til hendes forventninger til sig selv i dette nye miljø. Hun svarede, at hun havde hørt om, hvordan det var at gå i gymnasiet fra sin søster, og at hun havde nogle forventninger til det, da hun havde været på brobygning¹⁰. Informationer fra søsteren er ikke noget, man ikke kunne få i et mere traditionelt samfund, men brobygning er et godt eksempel på, at vi opfordrer unge til at erhverve sekundære erfaringer før de primære. Før Simone startede på gymnasiet havde hun allerede et billede af, hvordan det ville være at gå der, og hvad der forventedes af gymnasieelever. Nu prøver hun at leve op til disse forventninger, hvilket fint illustrerer, at hun "lever op til et manuskript", som Thomas Ziehe beskrev det. Hun er også allerede klar over, hvad der skal ske i fremtiden, da hun har besluttet sig for, hvilke to uddannelser, hun kunne tænke sig at komme ind på, og hvad det kræver at komme ind på disse.

Individualisering

For at finde ud af hvorvidt det var muligt for Simone at vælge sin egen vej i livet, spurgte vi ind til, hvad der havde indflydelse på hendes uddannelsesvalg, og om hun følte sig presset eller påvirket af nogen eller noget. Hun svarede, at hun havde valgt gymnasiet, da hun ikke havde lyst til at gå på teknisk skole, og fordi det åbnede op for flere muligheder i fremtiden. Det var altså et bevidst valg truffet af Simone selv, og ifølge hende, uden påvirkning fra andre. Der vil selvfølgelig altid være påvirkning i form af inspiration at hente hos kammerater, forældre og lignende, men beslutningen var hendes alene. Dette blev yderligere bekræftet, da Simone svarede, at der ikke var nogen barrierer eller forhindringer for, at hun kunne komme ind på de uddannelser hun ville, udover hendes egen præstation og valgte fagkombinationer. Simones valg af uddannelse har således i høj grad båret præg af, at hun lever i en tid, der er karakteriseret af subjekters mulighed for individualisering.

¹⁰ En form for praktik. Hvor du i folkeskolen deltager i undervisningen på ungdomsuddannelser.

Formbarhed

Vi ville gerne finde ud af, om Simone oplevede et øget pres i forbindelse med mulighederne for – og forventningerne til – at kunne forme sig selv og sin identitet. Dette gjorde vi ved at spørge hende, om hun havde en følelse af ikke at "opnå nok". Her var informanten tvetydig og svarede, at hun følte, at hun opnåede nok, men også at hun ville opnå mere. Anekdoten om ambivalente følelser i forhold til at få 10 i karakter i sit studieretningsprojekt, vidner dog om, at Simone har meget høje forventninger til sig selv (bilag 1).

Denne følelse af ikke at opnå nok sammenstillet med Simones udtalelser om, at hun har fri mulighed til at vælge sin egen vej i livet, vidner om, at hun på godt og ondt er påvirket af de øgede muligheder for at forme og præge sin egen verden, der gemmer sig i senmoderniteten. Der er pres på for at nå det hele, hvilket kan føre til travlhed og i sidste ende stress.

Stress

Simone giver som udgangspunkt udtryk for, at hun trives i gymnasiet. Hun fortæller om en almindelig skoledag, og informanten lægger vægt på de sociale omstændigheder i hendes hverdag. Hun forklarer, hvilke fag der var på programmet den pågældende dag, men ikke i detaljer. Gennemgangen af den pågældende dag, og hvad hun vælger at fokusere på, peger på at socialliv er vigtigt for hende.

Simone giver udtryk for til tider at blive irriteret over at befinde sig i en klasse med 23 piger. Dette forklares ikke yderligere. Set i et stress perspektiv kan irritationen kategoriseres som "daily hassles", men eftersom at informanten ikke giver tegn på større - eller vedvarende - irritation over dette, kan det ikke give anledning til stress. Simone giver til gengæld udtryk for at være nervøs for, om hun kan præstere godt nok til at få den uddannelse, hun gerne vil have.

Hun siger eksempelvis:

"Fordi så er der den inde på Metropol. Og der er et snit på, hvad, otte komma et eller andet. Og det er mit snit også fint nok til nu her, det er også over, men så er man bare usikker på hvordan ens.... altså de der skriftlige eksamener, hvordan de kommer til at gå.

Og så ved jeg ikke helt om jeg vil have den der professionsbachelor, eller om jeg vil på universitetet”(bilag 1)

Her ses et meget godt eksempel på den tvivl og nervøsitet, hun går rundt med. Tvivlen består i, hvorvidt hun er i stand til at opnå sit mål og udtrykker en frygt for fremtiden. En følelse af usikkerhed samt høje forventninger kan føre til stress, da man i sådanne situationer vurderer, at der er risiko for, at man ikke kan leve op til forventningerne. De høje forventninger behøver ikke være udefrakommende. Så længe Simone anser et højt gennemsnit som en nødvendighed, kan hun være sårbar overfor stress, idet hun befinder sig i en presset situation, som oven i købet indebærer en mulighed for, at hun skal træffe et vigtigt valg i sit liv. Hvis man skal vurdere Simones situation ud fra Folkman og Lazarus' stress definition, kan man betegne denne situation som værende potentielt stressende, da hun på grund af vigtigheden af at opnå et højt gennemsnit, stiller krav til sig selv, som hun kan risikere ikke at leve op til.

Antallet af valgmuligheder synes også at have en effekt på informantens tilstand. Hun giver udtryk for, at der er: *"rigtig, rigtig, rigtig mange [uddannelser] at vælge imellem"* (bilag 1). Hendes studieretning åbner op for mange muligheder. Hun tilføjer dog, at det både er en mulighed og et problem. Dette stemmer overens med Folkman og Lazarus teori om vurdering. Det er både en trussel og en udfordring, at der er mange muligheder efter gymnasiet, hvori nogle af dem kræver et højt gennemsnit. Hvorvidt Simone bliver stresset eller ej, hænger således i høj grad sammen med, om hun vurderer den fremtidige ændring i forbindelse med at dimitere, og vælge uddannelse, som en trussel eller en udfordring.

Simone fortæller senere i interviewet om en enkeltstående hændelse, der dog påvirkede hende over flere måneder. I denne periode følte hun sig meget træt og uoplagt. Perioden opstod som følge af både personlige- og skolemæssige problemer. I tiden op til den, måske stressede, tilstand hun befandt sig i, oplevede hun flere dødsfald, hvoraf et af disse mennesker stod hende nær. Ifølge Folkman og Lazarus har Simone oplevet en *major change*, hvilket måske har bidraget til at ændre hendes sindstilstand i perioden. Det kan være svært at skelne imellem sorg og stress i

dette tilfælde, men træthed og manglende motivation kan være tegn på en stresset tilstand¹¹. Simone siger ydermere, at hun selv ville betegne sig som stresset i den periode, som hun taler om. Hun mener også, at en lignende situation kan opstå, hvis hun udsættes for samme pres. Hun siger eksempelvis: ”Ja, altså det har da været på vej nu her”, da vi spurgte hende om det kunne ske igen (bilag 1). Hun mener selv, at hun har været tæt på at befinde sig i samme tilstand efterfølgende.

Den omtalte situation, som Simone befandt sig i, kan ikke endeligt defineres som stresset. Simone viser dog tegn på, at have befundet sig i ”grænselandet” grundet det forventningspres, hun pålægger sig selv og de nævnte episoder, hun har været ude for.

Case 2 – Thomas

Vi benyttede samme interviewguide til begge interviews og de forberedte spørgsmål, var således identiske. Da det er semi-strukturerede interviews, var de opklarende spørgsmål naturligvis lidt forskellige, da disse afhang af de svar, vi fik. Vores mål med interviewet med Thomas var dog det samme, som vores mål med interviewet med Simone: At producere nok empiri til at analysere deres situationer via de begreber, som vi har redegjort for.

Refleksivitet

Igen i dette interview ville vi finde ud af, om Thomas har et højt refleksivitetsniveau, sådan som Ziehe og Giddens mener, at det er normalt i dag. Thomas’ svar i interviewet viser ligesom Simones, at han allerede før gymnasiet vidste nogenlunde, hvad han gik ind til. Han havde været til åbent hus, og hans lærere i folkeskolen havde forberedt ham på, hvordan det er at gå på gymnasiet. Han havde altså et par sekundære erfaringer at trække på, før han gjorde sig sine egne, hvilket ligesom med Simone er en tendens, der kendetegner senmoderniteten. Det kommer

¹¹ Se afsnittet om symptomer.

også til udtryk i interviewet, at han benyttede disse sekundære erfaringer til at tegne et billede af sig selv og af, hvordan han skulle agere i gymnasiet. Han var forberedt på at arbejde hårdt, "klare sig godt" og på at "virke lidt mere voksen" (bilag 2), nu da han var kommet videre på en ungdomsuddannelse. Thomas synes ikke, at livet i gymnasiet lever op til disse forventninger, men det, at han havde forventninger fra sekundære erfaringer, allerede før han startede, og det at han prøvede at leve op til dem, vidner om et højt refleksivitetsniveau.

At Thomas har vidst siden Folkeskolen, at han gerne vil læse medicin synes at tale imod et øget refleksivitetsniveau; at det allerede er bestemt, hvad man skal arbejde med i en tidlig alder, er jo noget der kendetegner mere traditionelle samfundsstrukturer. Her skal vi huske på, at valget ikke blev taget *for* Thomas, men *af* Thomas, hvilket taler for, at der er tale om meget tidlige sekundære erfaringer og ikke en skæbne, der allerede er udlagt.

Individualisering

Thomas' mor er revisor, hans far er selvstændig i et boligfirma og han vil selv som sagt gerne læse medicin. Altså er hans valg af uddannelse og fremtidig profession på ingen måde bestemt af hans forældres veje i livet. Dette bekræfter Thomas også i interviewet, dog uden at gå i dybden. Han benægter hurtigt, at der var andre end ham selv inde over valget om at tage på gymnasiet, med ambitioner om at læse medicin efterfølgende. Han blev inspireret til dette valg af sine folkeskole kammerater, men følte at han havde fri mulighed for selv at vælge. Han nævner desuden, at hans forældre ikke har høje forventninger til ham, det er kun hans egne forventninger, han prøver at leve op til. Han er altså, ifølge ham selv, ikke påvirket af traditioner eller af andres forventninger til hans valg i livet, hvilket er typisk i senmoderniteten. Man er selvfølgelig altid inspireret af andre og derigennem påvirket af sine omgivelser, men Thomas har været i stand til at bryde med traditionerne og gå sin egen vej, hvilket er præcis, hvad individualisering handler om. En ting, som er interessant at påpege, er, at det ikke virker til, at den øgede individualisering har haft en negativ indflydelse på ham, da han ikke har været ude i nogle beslutningskonflikter; han har hele tiden været afklaret omkring, hvad han ville. Det virker således til, at tendensen til individualisering udelukkende har været en positivt for Thomas.

Formbarhed

Vi spurgte også Thomas, hvorvidt han føler, at han opnår nok i gymnasiet. Her mindede svarene meget om dem vi fik i interviewet med Simone. Thomas føler, at han gør det, så godt han kan, men at det kan være svært at nå det hele. Han svarer ligesom Simone lidt tvetydigt, at han føler, han opnår meget og følger godt med, men samtidig gerne vil opnå mere. Da han blev spurgt om det var en reel mulighed, at opnå mere, svarede han dog, at det mente han ikke var muligt. Det er tydeligt, at Thomas føler et pres om at opnå høje nok karakterer til at blive optaget på medicinstudiet. Da vi spurgte ham, hvorvidt der er barrierer imellem ham og hans ønske om at læse medicin, svarede han: *“Der er gennemsnittet for at komme ind på København, som er rigtig, rigtig højt.”* (bilag 2).

At føle at man ikke *kan* nå mere og samtidig stadig føle, at man ikke opnår nok, vidner om et utroligt højt præstationspres og nogle meget høje forventninger.

Stress

Vi vil nu rykke fokus over på stress. Vi vil vurdere, hvorvidt Thomas kan betegnes som værende stresset ved hjælp af teori fra Folkman og Lazarus.

I interviewet med Thomas fortæller han, at han igennem flere perioder i gymnasietiden, har haft oplevelsen af at være stresset. De stressede episoder befinder sig i en længere periode på andet år af uddannelsen og kortere, men flere i perioder, i 3.g. Specielt i den afsluttende fase af gymnasiet, udtrykker Thomas følelsen af stress. Men de yderligere episoder Thomas nævner, omhandler det pres, der manifesterer sig i de mange afleveringer, han skal skrive i tiden op til afslutningen af gymnasiet. Thomas nævner, at stressen kommer til udtryk ved, at han lettere bliver irriteret, når han ikke når afleveringerne og ved, at han er træt:

”Vi har mange afleveringer, især lige her til sidst, hvor vi er startet på slutspurten[...]vi har rigtig mange afleveringer og mange lektier og mange ting vi skal nå inden vi er færdige [...]At jeg ikke når det hele. Jeg bliver sur, når jeg ikke når det, irriteret over jeg ikke kan nå det hele på en gang” (bilag 2)

Efterfølgende spørger vi ind til, om der har været nogle ”være” perioder. Thomas fortæller, at i tiden op til at skrive SRP¹², hvor der var mange ting at fokusere på, ville han betegne sig selv som stresset (bilag 2). Derudover mener han, at han igennem en længere periode i 2.g, har været stresset, på baggrund af skolemæssige ting og ikke personlige. Thomas mener også, at han vil blive stresset, hvis han ”trækker” matematik i perioden op til eksamen.

Som det kan læses ovenfor, giver Thomas udtryk for, at han har været stresset igennem flere perioder, og nu befinder sig i en af disse perioder, hvor han vil betegne sig selv som stresset. Der kan være flere grunde til, at hans ”stressede” perioder er opstået. Hvis vi anvender, hvad vi ved om stress, jævnfør vores redegørelse for begrebet, er der dog ingen af de teoretikere, vi har benyttet, der ville betegne Thomas som stresset. Den mest hyppigt forekommende stresspåvirkning, er kategorien der indeholder hverdagsproblemerne (daily hassles). I interviewet spørger vi flere gange ind til netop denne kategori, blandt andet hvorvidt han oplever irritation eller besvær i løbet af en almindelig dag. Til dette svarer han, at det gør han ikke, det går fint, fra han kommer til han går. Dog fortæller han, at han oplever mange krav fra gymnasiet og krav om at vælge den rigtige uddannelse. Han siger eksempelvis: *”Det virker som om, at der er et rigtigt stort pres på, at man skal vælge rigtigt første gang”* (bilag 2). Dette forventningspres kan være en medfaktor til en stresset hverdag, som han selv betegner den. De to andre af Folkman & Lazarus kategorier af stresspåvirkning indbefatter store ændringer i livet. Disse to kategorier kommer dog ikke til udtryk i interviewet med Thomas. Han forklarer, at det kun er skolemæssige aspekter, som forårsager stressen og ikke større hændelser.

Ifølge Folkman og Lazarus, er en af de vigtigste årsager til at stress opstår, at kravene overstiger de personlige ressourcer. Igennem interviewet får vi ikke dannet os et billede af, at de mange opgaver, han selv nævner som irritationsmomenter for ham, overstiger hans ressourcer. Thomas giver udtryk for, at han befinder sig i en travl periode grundet den snarlige afslutning på gymnasiet, men han udviser ingen stress symptomer. Han nævner at det sker, at han ikke når at

¹² SRP (Studieretningsprojekt) er en større eksamensopgave i 3.G

lave lektierne, men giver aldrig udtryk for at det er særlig alvorligt. Derudover fortæller han til sidst i interviewet, at han ikke selv vil betegne hans stress, som ”sygdomsmæssig” stress.

Der kan derfor stilles kritiske spørgsmål til, hvorvidt Thomas’ betegnelse for stress er misforstået. Problemet ved hans betegnelse er, at de stressreaktioner han fortæller om, aldrig er særlig vedvarende, når han eksempelvis fortæller om, at han oplever pres (bilag 2). Hans betegnelse for stress er nok nærmere et andet ord for travlhed.

Statistisk undersøgelse – Sundhedsstyrelsen

Vi vil nu analysere Sundhedsstyrelsens statistiske resultater. Statistikken viser andelen af danskere med ”højt stressniveau”. Denne analyse skal tjene til bedre at kunne forstå forudsætningerne for undersøgelsen. Altså vil en undersøgelse af statistikken med reference til vores teori, kunne løse nogle af de problemer, der måtte være forbundet med de statistiske resultater. Eksempelvis kan vores stressteori benyttes til at vurdere, hvorvidt det anvendte spørgeskema formår at fremlægge stress på teoretisk korrekt vis. Analysen vil som følge heraf kunne tjene som anvendt empiri i vores diskussionsafsnit.

Undersøgelsen blev lavet i 2010, og er opdelt efter aldersgruppe. I alt har 16.021 personer i aldersgruppen 16-24 år svaret på det udsendte spørgeskema. De benyttede spørgsmål er udarbejdet ud fra ”Cohens Perceived Stress Scale (PSS)”, som er en indikator, der måler svarpersonens oplevelser af stress indenfor den sidste måned. Inden for denne har Sheldon Cohen udarbejdet ti stressrelaterede spørgsmål, der kommer ind på, hvordan svarpersonen anser sit liv som uforudsigeligt, ukontrollerbart eller belastende. Målet for undersøgelsen er, at finde ud af hvorvidt svarpersonen er stresset. Hvert spørgsmål har tilhørende fem svarmuligheder, som er følgende: Aldrig, næsten aldrig, en gang imellem, ofte og meget ofte. Hvert svar giver et antal point, som derefter bliver målt på en skala, der går fra 0–40 (Internetkilde: Danskernes Sundhed). Jo højere antal point man får, jo mere stresset er man.

Svarpersonen bliver tildelt point på skalaen for hvert stresssymptom, de giver udtryk for at lide under. Antallet af point kommer naturligvis an på, hvilken af de fem svarmuligheder der vælges.

Resultatet af undersøgelsen viser, at 24,2 % af aldersgruppen 16-24 årige har et højt niveau af stress. Det er kun informanterne i aldersgruppen 75 år og opefter, der giver udtryk for at være mere stressede end de unge. Resultatet viser også, at det primært er kvinder der føler sig stressede i aldersgruppen 16-24. Hele 33 % af de adspurgte kvinder i denne aldersgruppe faldt ind under kategorien "højt stressniveau". 15,6 % af mænd i aldersgruppen oplever det samme. Det interessante ved undersøgelsen er, at afgrænsningen for hvornår en person kan siges at have et højt stressniveau, sættes ved de 20 % af svarpersonerne, der scorer højest på skalaen. Det betyder, at grænsen for højt stressniveau befinder sig på 18/40 point eller derover. Det er interessant, da undersøgelsen derfor ikke søger forståelse for, om top 20 % rent faktisk befinder sig i en stresstilstand. Det er således bare en undersøgelse af, hvilke demografiske grupper der har "mest" stress i Danmark.

Undersøgelsens 10 spørgsmål tager udgangspunkt i generelle stresssymptomer, herunder: nervøsitet, manglende selvtillid, overskud, håndtering af problemer og ophobning af problemer.

Spørgsmålene lyder som følgende:

- Er du blevet overværet over noget, der skete uventet?
- Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?
- Har du følt dig nervøs og "stresset"?
- Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?
- Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?
- Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?
- Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter?
- Har du følt, at du havde styr på tingene?
- Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?
- Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?

Spørgsmålene stemmer i høj grad overens med vores spørgsmål fra interviewet. Spørgeskemaet undersøger samtidig svarpersonernes eventuelle stress symptomer, hvilket er den letteste vej til at vurdere, hvorvidt en person er stresset.

Perceived Stress Scale (PSS) har igennem tiden påvist sammenhænge imellem en høj score på skalaen og almenkendte stresssymptomer. Eksempelvis har der været tydelige sammenfald

imellem en høj PSS score og hang til tobaksforbrug (Oskamp & Spacapan, 1988:34). Som Bo Netterstrøm har påpeget, er dette et af de klassiske symptomer på stress. Ligeledes kunne forskere påvise en sammenhæng imellem de højest scorende på PSS skalaen og mennesker, der igennem dybdegående undersøgelser, blev fundet ”sårbare”, både vurderings- og mestringsmæssigt (Oskamp & Spacapan, 1988:35). Disse undersøgelser giver PSS højere validitet og betyder alt andet end lige, at statistikken fra 2010 kan antages for at være videnskabelig. Vi finder på baggrund af dette, at undersøgelsens svaghed består i, at Sundhedsstyrelsen tilsyneladende selv bestemmer, hvornår nogen kan siges at have højt stressniveau. Dette gøres uden egentlig begrundelse for, hvordan niveauet er bestemt samt hvilke overvejelser, der er gjort forud for bestemmelsen. Vi vil i næste afsnit diskutere statistikkens resultater overfor redegørelsen af Brinkmann og Thyssens teori.

Diskussion

Vi vil nu diskutere stressens rolle i samfundet. Diskussionen er en nødvendig forudsætning, for senere at kunne diskutere sammenhænge imellem senmodernitet og stress. Det er nødvendigt, fordi en andel af stressforskere beskylder begrebet stress for at være et overdramatiseret problem, der i virkeligheden dækker over almindelige hverdagsproblemer. For overhovedet at kunne diskutere senmodernitetens rolle, må vi derfor undersøge, hvorvidt stress, som en vedvarende sygdom, er så udbredt, som det fremstår.

Stress som "undskyldning" for ubehag

Første del af diskussionen vil omhandle Brinkmann og Thyssens teori, om patologisering og stresskomplekset, der er gennemgået tidligere i opgaven. Teorierne er interessante at diskutere, da de kan være en del af svaret på, hvorfor der er et højt antal stressede unge danskere. Derudover vil afsnittet indeholde en diskussion af, hvorvidt den manglende forståelse af stress som fænomen, kan have betydning for det høje antal stressede danskere.

Når Brinkmanns begreb om patologisering anvendes på interviewet med Thomas, er der flere udtalelser fra ham, der antyder at patologisering kommer til udtryk hos ham. I interviewet med Thomas gav han selv udtryk for, at han havde været stresset over flere omgange i løbet af gymnasietiden, men som skrevet i analysen, er der intet der tyder på, at Thomas har haft reel stress. Patologiseringen og dens indflydelse på stress giver et muligt svar på, hvorfor Thomas vil betegne sig selv som stresset. Den kommer til udtryk, ved at han flere gange i interviewet nævner, at han har været stresset, men samtidigt ikke lader til at have nogle symptomer på stress. Udover at han ikke udviser symptomer, giver Thomas heller ikke udtryk for, at der er nogle årsager til stressen som nævnt i analysen. I interviewet slutter vi af med at spørge ham, om han ville betegne sine stressede perioder, som 'sygdomsmæssigt stress', og hertil svarer han nej. Ud fra dette kan man ikke med sikkerhed sige, at patologiseringen kan have indflydelse på hans opfattelse af stress, men ovenstående mangel på symptomer kan tyde på, at hans egen opfattelse af stress nærmere er en betegnelse for travlhed og hverdagsproblemer.

I forlængelse af Brinkmann og Thyssens teori, er der en stor forvirring omkring, hvad stress indeholder og indebærer. Vi har, i forbindelse med vores videnstilegnelse om emnet, læst mange forskellige definitioner. Hvor nogle mener, det er et fysiologisk problem, mener andre det er et psykologisk problem. Derudover ser vi også mange forskellige teorier om, hvorfor stress opstår. Der er nogle generelle årsager, men hver betegnelse har derudover sine egne grunde. Spørgsmålet kan derfor også være, hvorvidt de unge i Sundhedsstyrelsens undersøgelse og vores interview var afklarede med, hvad stress begrebet egentlig indeholder. Flere af de unge kunne muligvis have betegnet stress som et andet ord for travlhed, hvilket kunne være en medfaktor til det høje antal.

Informanten Thomas givne svar, udtrykker samme usikkerhed om, hvornår "man er stresset" og udtrykker samtidigt en flersidig betegnelse for stress. Thomas antyder to forskellige betegnelser for stress; en mildere form som nok nærmere er et andet ord for travlhed og en mere alvorlig stress definition, der er karakteriseret ved sygemelding. Vi ser den første betegnelse, da han siger, at han har mange afleveringer og mange lektier, hvor han her nok nærmere giver udtryk for, at han har travlt i stedet for at være stresset. Den alvorlige stress kommer til udtryk, da han er enig i, at hans perioder med stress aldrig har været kendetegnet som "sygdomsmæssig".

Thomas' svar kan således være med til at eksemplificere en mulig fejl i statistikkens resultater. Undersøgelsen indeholder som nævnt fem svarmuligheder på hvert spørgsmål. Der er som sådan ikke noget, der forhindrer svarpersonernes i at over- eller underdrive de svar, der gives. Statistikken kan altså siges at være sårbar overfor svarpersonernes forskellige opfattelser af, hvor slem den situation de befinder sig i egentlig er. Vi mener derfor, at statistikken giver et velbegrunderet, men lidt overfladisk indblik i unge danskeres stressniveau. Det kommer selvfølgelig an på kvaliteten af spørgsmålene i forhold til en bestemt forståelse af stress. I forhold til dette projekt giver spørgsmålene god mening, da de afspejler samme forståelse for stress som Folkman og Lazarus. Dette kan ses ved, at undersøgelsen runder begreberne store hændelser og hverdagsproblemer. Eksempelvis stilles spørgsmålet: *"Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter?"*, hvilket spørger ind til svarpersonens oplevelser med dagligdagsproblemer. Det kan således siges, at den mulige "fejl" i statistikken ikke er de stillede spørgsmål, men derimod Sundhedsstyrelsens valg af, hvornår en person kan siges at have højt stressniveau. Fejlen findes i arbejdet efter spørgeskemaerne blev udfyldt, hvor top 20 % blev vurderet til at være stressede.

Ligesom Thomas, giver Simones svar også udtryk for samme usikkerhed om, hvornår "man er stresset". Hun peger på, at hun kun har været "rigtig" stresset en enkelt gang (bilag 1), men hendes venner og familie fortæller hende, at hun er stresset hele tiden. Simone er endda tilbøjelig til at give dem ret i dette. Her finder vi igen, at forskellige mennesker har forskellige bud på, hvornår nogen har stress. Simones udsagn viser tegn på, at Thyssens teori om at stress bliver iscenesat i samfundet holder vand, da et udefrakommende udsagn om, at hun er stresset, giver anledning til, at hun rent faktisk tror, at hun er stresset.

Thomas og Simones usikkerhed om begrebet stress kan altså eksemplificere en generel tendens i stressdiskursen, som Brinkmann og Thyssen har påpeget. Altså er det muligt, at det høje antal stressramte unge i det senmoderne samfund, ikke blot skyldes senmodernistiske tendenser som individualisering og refleksivitet, men også en patologisering i samfundet; altså en tendens til at definere travlhed som stress.

De punkter, som karakteriserer senmoderniteten kan, som skrevet, også have haft en indflydelse på det høje antal stressede unge. Som påvist i interviewene har nogle af tendenserne i

senmoderniteten i hvert fald haft en vis rolle at spille i det pres, der hviler på de unge i dag både fra dem selv og fra andre.

Stress i senmoderniteten

Sundhedsstyrelsens statistik peger på, at et højt antal unge, især kvinder, kan betegnes som stressede. Som følge af ovenstående diskussion er det dog svært at konkludere, hvorvidt svarpersonerne befinder sig i en reel stress tilstand. Det oplagte vil derfor være at diskutere, hvilke senmodernistiske tendenser, der kan ligge til grund for, at netop så mange unge opfatter sig selv som stressede. Artiklen "*Studievejledere møder flere unge med ondt i sjælen*" peger på, at antallet af unge med stress i gymnasiet er højt. Dette lægger op til en diskussion af, hvorledes senmodernistiske tendenser kan have indflydelse på, om gymnasieelever bliver stressede.

I dette projekt tager vi udgangspunkt i Folkman og Lazarus' stress definition. Vores syn på stress bliver derfor, at stress er en individuel tilstand, der opstår under bestemte kombinationer af udfordringer/krav og individets vurderinger af disse. Som udgangspunkt påvirker visse tendenser i senmoderniteten, i hvor høj grad disse kombinationer forekommer. Vi har tidligere i opgaven gjort rede for de mest umiddelbare af disse tendenser, der kunne have en stressende effekt: Som følge af en øget individualisering kan det siges, at unge ikke længere er bundet til nogen bestemt levevej. Det betyder, at de nu, i senmoderniteten, har flere valg og muligheder, men også et ansvar overfor deres egne valg. Gymnasieelever oplever derfor et krav, om selv at bestemme og finde ud af, hvad de vil med deres liv. Informanterne Simone og Thomas mener begge, at antallet af uddannelsesmuligheder er højt. Samtidig oplever de begge, at man skal arbejde hårdt i gymnasiet, hvis man frit skal kunne vælge uddannelse. Dette kunne tyde på, at det mest stressende element for gymnasieelever i senmoderniteten er det øgede forventningspres, i forhold til at opnå høje karakterer og dermed et bredere uddannelsesvalg. Dette forventningspres kommer, i vores informanternes tilfælde, fra de unge selv og ikke fra forældrene eller andre.

Som forklaret opstår der ifølge Ziehe også et forventningspres som følge af formbarhed. Presset kommer hér af ideen om, at når vi har muligheden for at klare os godt, bør vi også gøre det. Dette senmodernistiske aspekt kan være katalysator for det øgede stressniveau hos unge. Artiklen "*Studievejledere møder flere unge med ondt i sjælen*" peger på, at den stigende

konkurrence i gymnasiet gør, at eleverne skal præstere i højere grad end tidligere. Artiklen peger ligeledes på, at det især er gymnasiepigler der rammes af stress, hvilket også giver sig til udtryk i Sundhedsstyrelsens statistik (Internetkilde: Politiken). Som følge finder vi, at de unges selvskabte forventningspres, grundet kravene om at forme sin vej i livet og om at udnytte de muligheder man har til rådighed bedst muligt, blandet med mere konkurrence, kan ligge til grund for, at gymnasieelever føler sig pressede i højere grad end tidligere.

Evnen til at forholde sig reflektivt i det senmoderne samfund kan måske bidrage yderligere til, at unge føler sig pressede. Som følge af forøget konkurrence i gymnasiet kan elever, forud for eksamen i 3.g. danne sig et billede af, hvordan man ”bør” klare sig. Hvis den sekundære viden, som de unge tilegner sig, er præget af høje ambitioner, kan det medføre et yderligere pres. Et konkurrencepræget skolesystem synes derfor at kunne præge både de, som befinder sig i eksamenstiden, og de som opnår sekundær viden om eksamensperioden. Både Thomas og Simone havde klare forestillinger om, hvordan eksamensperioden ville påvirke dem, og de var begge indstillet på, at de nok ville føle sig stressede.

Vi nævnte i redegørelsen for begreberne indenfor senmodernitet, at man i den nutidige samfundsstruktur står over for flere valg end nogensinde før. Valg af uddannelse, livsstil, personlighed og eventuelt religion står åbent i senmoderniteten. Derefter nævnte vi i redegørelsen for stress, at vurderinger af typen som kan siges at være stressende, der laves på baggrund af fremtidige livsændringer, enten kan fordre negative eller positive følelser, afhængig af om vi vurderer ændringerne til at være en trussel eller en udfordring. Samlet set kan disse tendenser have en indvirkning på stressniveauet blandt unge danskere. Foretager vi flere valg, lægger vi også oftere vores vej i livet om. Dette vil medføre, at der er flere ting, vi skal vurdere, hvilket igen vil medføre, at alle typer af vurderinger vil være mere hyppige, inklusiv dem der potentielt kan føre til stress. Kort sagt kan dét, at der er flere potentielle vurderinger, grundet hyppigere beslutningskonflikter, føre til mere stress, da vi oftere vil vurdere en fremtidig ændring som en trussel, end vi ville, da vi ikke skulle vurdere så ofte. Ydermere kan der sættes spørgsmålstegn ved, hvorvidt blot dét at skulle *træffe* beslutninger oftere, kan være roden til et højere antal af stressede unge. Spørgsmålet opstår, fordi det ikke kun er vurderingen i den bestemte situation, der kan resultere i stress. De mange beslutningsprocesser der skal foretages i den sammenhæng, kan måske også have en stressende effekt i sig selv. Som Thomas Ziehe

påpegede, kan senmodernitetens brede kulturelle udbud, give anledning til flere beslutningskonflikter. Selv hvis de mange vurderinger alle kan betegnes som godartede eller positive, kan modstridende beslutninger skabe et nyt krav og en ny vurdering. Det betyder, at det måske ikke er beslutningerne i sig selv, som kan siges at være stressende, men derimod eventuelle modsætninger ved de forskellige beslutninger, i forhold til hinanden.

For at opsummere kan flere af de senmodernistiske tendenser have en effekt i forhold til, at mange danske gymnasieelever, betegner dem selv som værende stressede. Mulighederne for individualisering i senmoderniteten gør, at unge har meget mere ansvar for den vej, deres liv går i dag end nogensinde før. I samme boldgade har vi mulighederne, for at forme sin egen tilværelse på flere måder, blandt andet i forhold til uddannelse og arbejdsliv. Disse muligheder fører dog også til et forventningspres om at udnytte mulighederne til deres fulde potentiale. Det kan ligeledes føre til en risiko for at ”vælge forkert” og ende i en situation, man ikke er tilfreds med, hvilket ligeså kan føre til stress. Refleksivitet, som beskrevet af både Ziehe og Giddens, kan også føre til, at unge bliver mere stressede. Det, at vi får kendskab til vores fremtid i form af sekundære erfaringer, i stedet for bare at opleve den, er endnu en ting som potentielt kan skabe et forventningspres hos unge. Uanset hvilken beslutning vi tager, eller hvilken vej vi går i vores liv, har vi i højere grad end nogensinde før adgang til information om, hvordan denne vej arter sig, og hvordan vi skal betrede den. Betræder vi den ikke sådan, som vi ”skal”, lever vi ikke op til forventningerne.

Konklusion

Begrebet stress får stadig mere omtale i Danmark. Vi har i dette projekt undersøgt begrebet stress samt givet bud på, hvorfor der er så mange unge, der er stresset i senmoderniteten.

Der opstår både muligheder og udfordringer som følge af senmoderniteten. Vi har redegjort for Anthony Giddens og Thomas Ziehes begreber om senmodernitet. Vi har derigennem fundet, at gymnasieelever har fået frie rammer til at gøre, hvad de har lyst til. De bestemmer med andre ord selv, hvad de vil med deres liv, hvilket også stiller krav til, at man skal klare sig godt på den vej,

man vælger. Vores øgede muligheder for opnåelse af sekundær viden gør, at vi kan danne os et indblik i, hvordan ting er, før vi har prøvet dem. Vi kan selv bestemme, bogstaveligt talt, hvordan vi skal se ud, men forestillingen om formbarhed strækker længere end bare fysiske ændringer. Det er mere almindeligt, at mennesker laver om på dem selv, både i forhold til udseende- og livsstil. Det, som Thomas Ziehe kalder den ”øgede mulighedshorison”, tillader unge mennesker at sigte efter deres inderste mål. Der kan dog opstå problematikker, hvis opnåelsen af dette mål ikke lykkes. Senmoderniteten indebærer derfor både farer og muligheder, og eftersom det er i meget høj grad op til den enkelte person at håndtere disse, opstår der et forøget ansvar for succes i livet.

Undersøgelsen af begrebet stress viste, at stress er svært definerbart. Med udgangspunkt i Folkman og Lazarus fandt vi ud af, at der er en sammenhæng imellem de hændelser individet oplever og selv samme individs evne til at håndtere problemer. Vi har altså forskellige måder at håndtere stressen på og forskellige sårbarheder overfor forskellige påvirkninger. Dette peger på, at det kan være problematisk at tegne et billede af, hvor mange unge danskere, der befinder sig i en tilstand af stress. Det er svært, fordi forskellige mennesker opfatter begrebet stress på forskellige måder. Det er altså fortolkningen af begrebet både hos forskere og personer, der undersøges, der besværliggør en egentlig undersøgelse af, hvem der er stressede.

Vores interviews og analysen af disse gav et indblik i to gymnasieelevers liv. Deres udsagn om den situation, de befinder sig i, hjalp os til at forstå grundlaget for et højt antal af stressede unge. Vi fandt ud af, at de to elever havde meget høje forventninger til sig selv. De var overbeviste om, at de selv var herrer over deres fremtid. Begge gav udtryk for, at have følt sig stressede, men vi fandt intet grundlag for, at de skulle have oplevet stress, som resultat af noget skolemæssigt.

I den diskuterende del af projektet fandt vi, at stress muligvis er et italesat problem. Resultatet af denne diskussion er, at der måske er behov for at adskille begreberne stress og travlhed. Det kunne se ud som om, at det øgede fokus på fænomenet stress, har medvirket til, at flere kan betegnes som værende stressede. I forhold til gymnasieelever, på baggrund af vores informanter, ser det ud til, at Simone og Thomas har forskellige syn på reel stress og hvad de ville betegne som ”mild stress”, men som skal betegnes som travlhed. Det virker næsten som om, at de gradbøjer begrebet, hvilket gør fænomenet stress endnu sværere at betegne.

Vi har også fundet generelle symptomer på stress, som kan siges at kendetegne de fleste mennesker, der befinder sig i en reel stresstilstand. Eftersom vi kan konstatere, at fænomenet stress er en ”rigtig” sygdom, finder vi altså, at det høje antal af stressede danskere til dels kan skyldes misforståelser om, hvad stress indebærer. Med det ovenstående taget i betragtning kan patologiseringen af fænomenet stress være en årsag til, at unge i stigende grad bliver betegnet som stressede.

I vores diskussion af senmodernitetens indflydelse på unge mennesker, fandt vi, at de primære kilder til krav/trusler hos de unge, er deres forventninger til dem selv, de mange beslutninger, samt konkurrence i skolesystemet. Det interessante ved senmodernistiske tendenser er, at de omtalte muligheder både kan være en kilde til stress og en kilde til personlig udvikling eller selvrealisering. Det er således individets egen vurdering, der afgør, hvorvidt forventningspres og muligheder virker stressende, positivt eller neutralt. Vi har på baggrund af vores informanter og Thomas Ziehe fundet, at senmodernistiske tendenser kan have en stressende effekt på gymnasieelever.

Som svar på vores problemformulering kan vi derfor konkludere, at der findes flere forskellige grunde til det høje antal stressede unge. Hovedårsagen er, at der er sket en patologisering af stress, hvor vi benytter begrebet til at beskrive vores hverdags problemer. Derudover kan de senmodernistiske tendenser også have en indflydelse, i form af de mange valg og den stærke konkurrence de studerende i mellem. Det er altså en kombination af disse to, der indeholder svaret på det høje antal stressede unge i det nutidige samfund.

Kritisk refleksion

Kritik af metode

Et vigtigt begreb indenfor kritisk refleksion over interviewmetoden, er validitet. Begrebet er gennemgået i afsnittet om metodeovervejelser tidligere i opgaven, og vi vil derfor kun anvende begrebet her. Selvom vi igennem interviewet ikke var gode nok til at undgå nogle af de klassiske fejlgruber, mener vi stadig, at validiteten i vores undersøgelse er høj. Validiteten er høj, fordi vi

opbyggede analysen med videnskabelige teorier fra de forskellige teoretikere, vi har benyttet igennem opgaven.

Som nævnt er vi igennem interviewet faldet i flere af de klassiske fejlgruber. Vi oplevede, at vi i flere omgange ikke var gode nok til at stille opfølgende spørgsmål. Informanterne sagde flere gange nogle interessante ting, som vi kunne have brugt i opgaven, men hvor vi ikke fik stillet et opfølgende spørgsmål.

En anden fejlgrube som vi i flere omgange faldt i, er de lukkede spørgsmål. Ofte, i interviewet, har vi stillet lukkede spørgsmål, hvor informanterne bare har svaret ja eller nej. Lukkede spørgsmål tvinger informanten til at svare på et ja/nej spørgsmål. Problemet ved dette er, at svaret på et lukket spørgsmål ikke er udformet af informanten selv, men bærer præg af interviewerens synspunkt.

Generaliserbarhed

Som nævnt ovenfor sigter kvalitativt arbejde ikke at generalisere i første omgang. Men hvis man finder empirien gyldig igennem analyse, findes der flere måder at generalisere den på. Brinkmann og Kvale nævner tre former for generalisering indenfor casestudier, naturalistisk generalisering, statistisk generalisering og analytisk generalisering.

Vi har benyttet os af den analytiske generalisering, der består af en velovervejet bedømmelse af, i hvilken grad én undersøgelse kan være vejledende for, hvad der kan ske i en anden situation. Den er dermed baseret på en analyse af ligheder og forskelle mellem de to situationer (Brinkmann & Kvale, 2008:289). Vi har haft mulighed for at benytte os af denne form for generalisering, da vores fokusgruppe ofte vil opleve de samme udfordringer igennem gymnasiet. I vores interviews har vi fundet, at det er de samme forhindringer i gymnasiet, der danner grundlag for stress for begge de interviewede. Samtidig understøtter artiklen *”Studievejledere møder flere unge med ondt i sjælen”* vores påstand om, at det er forventningspres og øget konkurrence, der skaber stress blandt gymnasieelever. De spørgsmål, vi stillede informanterne, er udfordringer alle oplever igennem gymnasietiden, vi har derfor også mulighed for at undersøge, hvorvidt informanternes oplevelse kan forekomme hos andre. Denne form for generalisering har været yderst interessant i forhold til årsagerne til fremkomsten af stress hos de

unge, da vi derved kan sammenligne det hos andre. Generaliserbarhed skal dog altid anvendes med forbehold, da vi ikke med sikkerhed kan vide om andre oplever de samme problemer.

Litteraturliste

Bøger

Andersen, Malene Friis & Svend Brinkmann, *Nye perspektiver på stress*: Århus, Forlaget Klim, 2013

Bjørnstrup Victor, m.fl. *Stress: en konsekvens af senmoderniteten?*: Århus, Systime A/S, 2013

Giddens, Anthony, *Modernitetens konsekvenser*: København, Hans Reitzels forlag a/s, 1994.

Cohen, Sheldon & Gail M. Williamson, Perceived Stress In a Probability Sample of The United States. I: Oskamp, Stuart & Shirlynn Spacapan, *The Social Psychology of Health*: Sage Publications, Newbury Park, 1988.

Flyvbjerg, Bent, *Case studiet som forskningsmetode*: Aalborg, Institut for samfundsudvikling og planlægning, 1988

Kaspersen, Lars Bo – *Anthony Giddens - introduktion til en samfundsteoretiker*: København, Hans Reitzels forlag a/s, 1995.

Kvale, Steinar & Svend Brinkmann, *Interview: Introduktion til et håndværk* (2. Udgave): København, Hans Reitzels Forlag, 2009

Lazarus, Richard Stanley & Susan Folkmann, *Stress, Appraisal, and Coping*: New York, Springer Publishing Company, inc., 1984

Scherer, Klaus, m.fl. *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*: Oxford, Oxford University Press, 2001.

Thyssen, Ole: *Stress i Arbejdslivet: Konstitueringen af en epidemi*. I: Andersen, Malene Friis & Svend Brinkmann: *Nye perspektiver på stress*: 1. Udgave. Århus, Forlaget Klim, 2013.

Ziehe, Thomas, *Ambivalenser og mangfoldighed* (2. Udgave): København, Forlaget politisk revy, 1995.

Artikler

Politiken. (2013, 7. September). Studievejledere møder flere unge med ondt i sjælen. Lokaliseret d. 2. April 2014: <http://politiken.dk/indland/ECE2069871/studievejledere-moeder-flere-unge-med-ondt-i-sjaelen/>

Den Store Danske. (31. januar 2009) Kvalitative metoder. Lokaliseret: d. 18 Maj 2014 (http://www.denstoredanske.dk/Samfund,_jura_og_politik/Sociologi/Sociologisk_metodologi/kvalitative_metoder).

Depnet (20 November 2009) Diagnosesystemer. Lokaliseret d. 11 Maj 2014. http://depnet.dk/universe1/use_of_diagnoses/diagnoses/ besøgt 11-05