

Eksamensprojekt

Stress blandt unge

Kursistnavn: XXXXX XXXXX

Kursistnummer: XXXXXX

Fag	Niveau	Vejleder
Psykologi	B	XXXXX XXXXX
Samfundsfag	C	XXXXX XXXXX

I henhold til Eksamensbekendtgørelsens § 20, stk. 5

”Jeg bekræfter herved med min underskrift, at opgavebesvarelsen er udarbejdet af mig. Jeg har ikke anvendt tidligere bedømt arbejde uden henvisning hertil, og opgavebesvarelsen er udfærdiget uden anvendelse af uretmæssig hjælp og uden brug af hjælpemidler, der ikke har været tilladt under prøven”

Du må gerne skrive under på din computer

2018-11-20

XXXXX XXXXX

Dato

Underskrift kursist

Opgaven afleveres via mail til ep@kvuc.dk senest den 20. november 2018 kl. 08:00.

Opgaven må kun afleveres ÉN GANG

Stress blandt unge

Indledning

Stress blandt unge er et dokumenteret stigende problem, og der er forskellige teorier på hvorfor stress er et stigende problem, samt på hvordan man reducerer oplevelsen af stress. Det interessante ved teorierne om de stressede unge, er om de stemmer overens med de stressede unges egenopfattelse af stress. Menneskeligt og samfundsmæssigt har stress store omkostninger, og det er derfor relevant at diskutere, hvorvidt teorierne om reducere af stress stemmer overens med de unges behov.

Problemformulering

På hvilken måde stemmer teorierne om stressede unge i det senmoderne samfund overens med de unges egenopfattelse af stress i hverdagen?

Oversigt over problemstillinger

- 1) Hvilke teorier er dominerende om stressede unge i det senmoderne samfund?
- 2) I hvilken grad stemmer teorierne om stressede unge i det senmoderne samfund overens med stressede unges egenopfattelse?
- 3) Hvordan kan stress fremover reduceres ifølge kampagnen "Åben og Rolig for Unge"?

Metoder

Jeg har anvendt psykologi og samfundsfag for at besvare min problemformulering. For at kunne belyse emnet, har jeg brugt humanistiske og samfundsfaglige metoder. Indenfor både psykologien og samfundsfag har jeg anvendt kvalitativ metode for at opnå en fortolkende og hermeneutisk tilgang, hvor de enkelte data analyseres og fortolkes ud fra den sammenhæng eller helhed de indgår i. Her har jeg også anvendt kvantitativ metode til at belyse stresstendenserne. Indenfor psykologien har jeg anvendt længdesnitsundersøgelse til at belyse udviklingen af stress. Korrelationsstudie har jeg brugt til, at se på sammenhængen mellem stressede børn og deres families socialøkonomiske status. Indenfor samfundsfag har jeg anvendt deduktion, hvor jeg har taget udgangspunkt i kampagnen "Åben og Rolig for Unge", for at kunne udlede andre sammenhænge. Som det sidste har jeg anvendt komparativ metode til, at sammenligne teorierne om stressede unge med de stressede unges egenopfattelse af stress.

Delkonklusioner

Redegørende

1. Hvilke teorier er dominerende om stressede unge i det senmoderne samfund?

1.1 Hvad er stress?

Definitionen af stress er forskellig afhængigt af hvem du spørger. Psykiatri fonden beskriver det som værende en tilstand af overbelastning, som både er fysisk og psykisk. Når indre og ydre krav ikke stemmer overens med de resurser det enkelte individ har.¹

Videncenter for arbejdsmiljø arbejder med tre modeller som definerer stress, som overordnet bygger på teorien om, at stress bliver skabt af vedvarende ubalance.

- Krav-kontrol modellen, som er ubalancen mellem for høje arbejdskrav indenfor en kort tidsfrist med for lidt indflydelse for individet.
- Anstrengelses-belønnings modellen, som er ubalancen mellem en stor indsats for individet og belønningen for dette.
- Krav-ressource modellen, som er ubalancen mellem for høje arbejdskrav og individets ressourcer til at opfylde disse.²

1.2 Hvad viser statistikkerne om stressede unge?

I rapporten af Vidensråd for forebyggelse "Børn og Unges mentale helbred" kan man udlede, at omkring hvert femte danske barn og unge i alderen fra 10-24 år ofte føler sig stresset, hvor hver fjerde føler sig stresset mindst en gang om ugen og i mellem 1-8% af børn og unge føler sig stressede hver dag. Her kan man også udlede, at der er nogle klare tendenser i forhold til hvem der i særdeleshed oplever stress. Statistikker viser, at der er en sammenhæng mellem børn og unge der oplever stress og deres socialøkonomiske baggrund. Børn og unge fra familier med lav materiel velstand er mere tilbøjelige til at opleve stress end børn og unge fra familier med mellem- og høj materiel velstand. Figur 4.10 viser tendensen til, at kvinder oftere føler sig mere stressede end mænd. 2,3% kvinder i alderen 15-24 føler sig altid stressede, hvor det er 1,4% af mændene i samme aldersgruppe, som altid føler sig stressede. Den forskellige procentdel viser sig også, når det kommer til, at føle sig stresset ofte, her føler 22% af kvinderne sig ofte stressede, hvor det er 16,4% af mændene, som ofte føler sig stressede.

¹ <http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/stress/hvad-er-stress.aspx>

² <http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Emner/Psykosocialt-arbejdsmiljo/Stress/Viden-om-stress/Maader-at-forstaa-stress-paa>

I figur 4.11 kan man se tendensen til, at unge i aldersgruppen 16-24 år føler sig markant mere stressede i 2005 end i år 2000, og procentdelen er næsten fordoblet fra 1987 til 2005.³

1.3 Svend Brinkmans teori om stress

Svend Brinkman mener, at vi lever i et præstationssamfund, hvor det vrir med præstationskrav, som bliver en præstationskonkurrence og ender for mange i præstationsangst. Præstation er et af nøgleordene, når det kommer til Brinkmans teori om hvorfor så mange oplever at de er stressede. Brinkman mener, at den stigende stresstendens er grundet individualiseringen, som har medført den sociale acceleration. Han påstår, at løsningen er, at stoppe den konstante udvikling og stå fast. Han mener dog ikke, at man kan gøre det som individ, men at det kræver en kollektiv beslutning af politikerne og fagbevægelserne. Han vil væk fra det individuelle, og dermed også den konstante søgen efter at forbedre sig selv og efter personlig udvikling, da dette medfører, at man kritiserer sig selv. Her mener han, at man i stedet skal kritisere samfundet.

Analyserende

2. I hvilken grad stemmer teorierne om stressede unge i det senmoderne samfund overens med stressede unges egenopfattelse?

2.1 Hvordan er de stressede unges egenopfattelse af stress?

Unge i det senmoderne samfund er meget selvbebrejdende. Dette skyldes individualiseringen og måden vores samfund er opbygget. Vores samfund er præget af præstation, den evige forventning til selvudvikling og ansvar for eget liv. Dette resulterer i, at både børn, unge og voksne har ansvaret for egne succeser, og dermed også ansvar for fejl og utilfredshed med eget liv. Denne ansvarsfølelse kan man se via den øgede stresstendens, som har taget overhånd, hvilket resulterer i en destruktiv tankegang og følelsen af magtesløshed.

2.2 Stemmer Brinkmanns teorier overens med de stressede unges egenopfattelse stress?

Brinkmanns teorier stemmer overens med de stressede unges egenopfattelse af stress, da de unge bliver stressede grundet præstationskrav som i høj grad opleves i uddannelsesmiljøet, men også opleves i det sociale aspekt samt høje forventninger til dem selv.

2.3 Hvorfor er procentdelen af stressede unge steget?

Grunden til at procentdelen af stressede unge er steget skyldes individualiseringen i 90'erne og konsekvenserne af dette. De sociale medier og mobilen fylder markant mere, og derfor er

³ http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraadforebyggelse_boern-og-unges-mentale-helbred_digital_01_0.pdf

muligheden og presset for konstant anerkendelse. Anerkendelsen kommer kun via at man præsterer, og medfører derfor at de unge kun anerkendes for det de gør, og ikke for at være dem de er.

Diskuterende

3. Hvordan kan stress fremover reduceres ifølge kampagnen ”Åben og Rolig for Unge”?

Kampagnen ”Åben og Rolig for Unge” tilbyder værktøjer og omsorg til stressede unge, således de lærer at mærke sig selv og håndtere stressede perioder i deres liv. Meningen med dette er også, at forebygge og reducere oplevelsen af stress i deres fremtidige liv for de unge.

Kampagnen sætter fokus på det samfundsmæssige problem med stress, og kan på sigt medvirke til reduktion af stress for både børn, unge og voksne. Kampagnen kan sætte spørgsmålstejn ved hvem der har ansvaret for at reducere den stigende stresstendens, om det er et stats-, kommunalt- og/eller et privatanliggende.

Konklusion

De dominerende teorier om stressede unge er, at det skyldes individualiseringen, som har medført en præstationskultur. De høje forventninger om uddannelse af unge er ikke det eneste pres, da unge er præget af samfundets opbygning, og har derfor lige så høje, hvis ikke højere forventninger til sig selv angående uddannelse, deres sociale liv og samtidig er meget selvkritiske. Dermed stemmer de i opgaven udvalgte teorier overens med unges egenopfattelse af stress i hverdagen.

Bilag

Til besvarelse af redegørende spørgsmål

Psykiatri fonden:

<http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/stress/hvad-er-stress.asp>

Videncenter for arbejdsmiljø:

<http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Emner/Psykosocialt-arbejdsmiljo/Stress/Viden-om-stress/Maader-at-forstaa-stress-paa>

Vidensråd for forebyggelse:

http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraadforforebyggelse_boern-og-unges-mentale-helbred_digital_01_0.pdf

Kristeligt dagblad:

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/stress-er-blevet-et-upraecist-begreb>

ALT:

<https://www.alt.dk/artikler/interview-med-svend-brinkmann>

Ugebrevet A4:

Til besvarelse af analyserende spørgsmål

Videnskab.dk:

<https://videnskab.dk/kultur-samfund/derfor-bliver-flere-unge-stressede>

dr.dk:

<https://www.dr.dk/levnu/tvaers/naar-det-hele-koger-over-hver-fjerde-unge-foeler-sig-stresset>

Til besvarelse af diskuterende spørgsmål

Åben og rolig:

<http://aabenogrolig.dk>