# Tema: Stress blandt unge (Ungdommen, senmodernitet, personlighed, og stress)

1. Redegør for de psykologiske problemstillinger, der rejses i bilagene.
2. Analysér bilag 1 på baggrund af psykologisk teori, som du mener, kan belyse problemstillingerne.
3. Diskuter, med inddragelse af bilag 1 og undersøgelsen i bilag 2, hvorfor så mange danske unge rammes af stress. Diskussionen skal indeholde en kort forklaring og vurdering af undersøgelsen i bilag 2

Bilag 1. Caroline på 18: De andre var også pressede, men ikke på helt samme niveau  
Bilag 2. Næsten hver 5. studerende oplever stress i hverdagen

**Udviklingspsykologi og omsorgssvigt**

* Redegør for psykologiske problemstillinger, der rejses i bilag 1.
* Analysér bilaget på baggrund af psykologisk teori, som du mener kan belyse tekstens problemstilling.  
  (her skal du altså anvende de udviklingspsykologiske teorier med fokus på barnets udvikling og omsorgen for barnet de første år
* Vurder undersøgelsen i bilag 2. Giv på baggrund af undersøgelsen og din analyse en vurdering af, hvor stor betydning de første år har for barnets videre udvikling

***Bilag 1:*** *”Tilknytning: Kraftkilden mellem mor og barn; Politiken 18. marts 2006*

***Bilag 2:*** *Hvordan gik det de rumænske børnehjemsbørn? (uddrag).   
Undersøgelser i psykologi, C. Jensen og K. Quorning, Systime 2018*

Vejledning til besvarelse:

* Start med at læse bilagene og highlighte passager i teksten. Her vil det (forhåbentligt) fremgå, at det hun fortæller kan kobles til stress-begreberne/teorier (se overskrifter til teorierne nedenfor). I vil også kunne koble til teorier fra ungdommen (se overskrifter nedenfor) – særligt det om, hvordan det senmoderne samfund påvirker de unge.   
  Men I skal primært have fokus på, at anvende stress-teorierne
* Besvar dernæst spørgsmålene med udgangspunkt i stressteorier (og ungdomsteorier).   
  Husk at du i analysen skal vise, at du kan anvende teorierne på de konkrete eksempler i bilaget

Overskrifterne til stress-teorier:

* Akut kontra kronisk stress
* Stress-symptomer
* Faktorer der kan skabe kronisk stress
  + Krav-kontrol-modellen og
  + Anstrengelse-Belønning-ubalance modellen
* Individuelle faktorer, der kan skabe kronisk stress
* Copingstrategier
* m.fl....?

Overskrifter til teorier fra ungdommen:

* Det senmoderne samfund: identitetsdannelse
* Ny udsathed (tempo, præstationskrav og psykologisering)
* m.fl....?

Forklaring og vurdering af undersøgelsen: hvilken form for undersøgelse er det, hvordan er den lavet, hvad viser den, kvalitativ/kvantitativ, troværdighed (validitet)

Bilag 1. **Caroline på 18:   
De andre var også pressede, men ikke på helt samme niveau**

**Caroline sætter sig ned, trækker vejret dybt og danner et overblik over sine tanker, når stressen kommer krybende.**

Fortalt til Michael Ørtz Christiansen, 4. okt. 2017, Dr.dk, <https://www.dr.dk/levnu/tvaers/caroline-paa-18-de-andre-var-ogsaa-pressede-men-ikke-paa-helt-samme-niveau>

Når jeg har for mange ting om ørerne, så mister jeg overblikket og overskuddet.

Jeg begynder at tage sorgerne på forskud og kan tænke på opgaver, jeg skal aflevere langt ude i fremtiden fremfor at holde fokus på det, der er vigtigt her og nu.

Jeg bliver irritabel. Mit humør daler, og jeg trækker mig fra fællesskabet.

Jeg kan mærke, at det kommer nogle gange, men jeg er blevet bedre til at kontrollere og mærke efter. Det er noget, jeg har lært og arbejder med. Det kunne jeg ikke, inden jeg fandt ud, at jeg havde stress.

Jeg vidste jo godt, at jeg ikke skulle gå og have det skidt hele tiden, men jeg tænkte måske bare, at jeg havde lidt travlt, og at det var sådan, det skulle være at gå i gymnasiet.

|  |
| --- |
| Caroline Amalie Krag - 18 år. - Bor hos sine forældre i Aabybro. - Går i 3.g på Nørresundby Gymnasium. - Har deltaget i stresshåndteringskurset ’Åben og Rolig’. |

I 2.g var der et oplæg på skolen om stresshåndteringskursuset 'Åben og Rolig', og her gik det for alvor op for mig, at jeg havde det mere skidt end de andre, og at det ikke var normalt at have det sådan, når man gik i gymnasiet.

Jeg kunne nikke genkendende til alle de symptomer på stress, som hun stod og listede op.

Hovedpine, kvalme, ondt i maven, koncentrationsbesvær og træthed.

Jeg faldt tit i søvn om eftermiddagen, og så kunne jeg ikke sove om natten, men lå blandt andet og spekulerede over opgaver og ting jeg skulle nå. Jeg følte mig kronisk træt og energiforladt.

Jeg havde ikke lagt så meget i det, og det ramte mig hårdt, at det kunne være stress. Så jeg gik til en forsamtale til 'Åben og Rolig', hvor det ramte mig endnu hårdere, da de sagde, at jeg kunne have en depression.

Jeg undrede mig da over, hvorfor jeg havde det så træls, men havde ikke forestillet mig, at det var kommet så langt, og at det var så slemt.

De andre var jo også pressede, måske bare ikke helt på samme niveau. Jeg troede, at det var mig, der ikke kunne finde ud af det, når jeg følte mig hårdere ramt. Det virkede til, at de havde det bedre end mig.

Men jeg havde det ikke godt, og det begyndte at gå skidt allerede i starten af 1.g.

Det var noget af en omvæltning at starte i gymnasiet efter at have gået på en folkeskole, hvor jeg ikke havde så mange lektier for, da jeg næsten altid fik lavet dem, inden jeg gik hjem. Jeg spillede også musik og havde et fritidsjob som servicemedarbejder i Fakta. Jeg følte ikke, at jeg lavede andet end lektier og arbejde. Og så havde jeg problemer med en ven, som jeg tidligere havde været meget tæt med, men som nu kørte mig psykisk ned, da han havde en depression, som han beskyldte mig for at være årsag til.

Mit humør var ikke i top, og der skulle ikke meget til at gøre mig ked af det eller irriteret. Jeg begyndte at lukke mig inde.

Og jeg var irriteret på mig selv over, at jeg ikke kunne klare det hele og gøre tingene så perfekt, som jeg gerne ville.

Jeg var rigtig dårlig til at strukturere og planlægge mine ting. Jeg satte mig ikke ned og gennemgik og prioriterede mine opgaver. I stedet blev det bare til et kæmpe kaos i mit hoved. Jeg havde det dårligt, men ignorerede det, og så fik jeg det bare værre. Jeg snakkede en smule med mine forældre og en studievejleder om det. Min mor har selv været påvirket af stress og sagde, at jeg skulle se tingene lidt an. Det havde måske heller ikke været smart at fare op med det samme, fordi det også var nyt for mig at gå i gymnasiet.

Men jeg fik det ikke bedre.

Da jeg startede i 2.g havde jeg lige så mange timer i Fakta, og der var flere timer i skolen og flere afleveringer. Jeg fik det fysisk dårligt.

Kvalme. Hovedpine. Ondt i maven. Mit overblik og overskud forsvandt igen.

Ok, tænkte jeg, nu er det ved at blive alvorligt. Jeg talte med mine forældre igen og med min studievejleder.

'Åben og Rolig' blev en øjenåbner. Jeg fandt ud af, at jeg havde stress, og at der var en årsag til, at jeg havde det så dårligt.

Jeg arbejdede selv med det ved at strukturere min tid og få et overblik, og jeg prøvede at være i god tid med mine afleveringer. Prøvede at prioritere afleveringer og fravælge lektier, hvis jeg ikke kunne nå det.

Jeg begyndte selv at sætte tingene i system og brugte nogle af de ting, jeg lærte på stresshåndteringskurset. Jeg har ikke rigtig brugt det med meditation og mindfulness, men når det spidser til, så sætter jeg mig ned, trækker vejret tungt et par gange og siger: Ro på.

Jeg er blevet bedre til at holde fri. Jeg holder altid en pause, når jeg kommer hjem fra skole. Jeg tager lidt at spise, ser nogle Youtube-videoer eller taler med mine søskende. Efter klokken 20 laver jeg stort set aldrig noget skolearbejde, men kobler i stedet fra oppe i hovedet ved at være sammen med min kæreste eller familie.

Nu skriver jeg alt ned. Jeg har fået en opslagstavle. Det virker ret simpelt, men tidligere gik jeg med det hele i hovedet. Det behøver jeg ikke, når jeg skriver tingene ned, og det har hjulpet mig rigtig meget.

Jeg kan stadigvæk godt mærke stressen, når der kommer mange afleveringer. Så mister jeg stadig lidt overblikket og begynder at tænke på alt det, jeg skal. Men nu er jeg bevidst om det og ved, at jeg skal trække vejret en ekstra gang og forsøge at koble fra.

|  |
| --- |
| Hvordan går det? Næsten hver fjerde ung føler sig presset og stresset, men få taler om det. DR giver ordet til unge for at få de ærlige svar på spørgsmålet: ’Hvordan går det?’ Del din historie på [hvordangaardet@dr.dk](mailto:hvordangaardet@dr.dk) og #hvordangaardet. |

Jeg vil rigtig gerne studere medicin, når jeg er færdig med gymnasiet, og mit karaktergennemsnit er ikke helt deroppe endnu, hvor jeg kan være sikker på at komme ind på studiet, så jeg føler hele tiden, at jeg skal præstere for at nå op på det snit.

Mine forældre, kæreste og venner siger, at jeg skal tage det roligt, og min studievejleder siger også, at jeg har et godt gennemsnit.

Med fornuften tænker jeg, at det nok skal gå. Der er også andre muligheder end medicinstudiet, og der er også kvote 2. Men når jeg bliver presset, så tænker jeg, at jeg skal op og have det snit, og så arbejder jeg ekstra hårdt og er ekstra grundig.

Jeg tror altid, at stressen vil sidde lidt i mig.

Men det hjælper at have ting i skemaer. På nuværende tidspunkt kan jeg ikke se, hvordan jeg skal håndtere det anderledes. Jeg skal strukturere mit liv og prioritere det, der gør mig glad. Da det var værst, deltog jeg kun i skolearrangementer. Jeg så ikke mine venner og lavede aldrig noget af det, der gjorde mig glad.

Jeg var lang tid om at søge hjælp. Der gik et års tid fra jeg mærkede det, til jeg gjorde noget ved det.

Jeg ville gerne have reageret hurtigere, så det ikke var kommet så langt ud, men jeg føler mig stærkere nu, og jeg er nået dertil, hvor jeg kan sige, at jeg har det godt.

Bilag 2  
**Næsten hver 5. studerende oplever stress i hverdagen**

**Ny undersøgelse viser, at knap hver 5. studerende på en videregående uddannelse oplever stress. Uddannelses- og forskningsminister Tommy Ahlers vil gerne sætte perfekthedskulturen og frygten for at fejle til debat.**

Uddannelses- og forskningsministeriet, 01. marts 2019, <https://ufm.dk/aktuelt/pressemeddelelser/2019/naesten-hver-5-studerende-oplever-stress-i-hverdagen>

Stress præger ofte eller altid en del studerendes hverdag på landets videregående uddannelser. Det viser en spørgeskemaundersøgelse, som Uddannelses- og Forskningsministeriet har foretaget med svar fra 104.275 studerende.

Undersøgelsen viser, at kvindelige studerende har større tendens end mandelige til at opleve symptomer på stress, men at en betydelig andel af mændene også oplever symptomerne. Derudover viser undersøgelsen, at der ikke er en stor sammenhæng mellem de studerendes adgangsgivende karakterniveau, og om de oplever symptomer på stress.

- Som studerende må man gerne være presset og nervøs op til en eksamen eller en svær opgave, men ikke hver dag. Det bekymrer mig, at næsten hver femte studerende oplever stress i dagligdagen, og at vi kan se, at stress rammer så bredt. Det vil jeg gerne være med til at ændre. Jeg tror, en del af løsningen kan findes i en kulturforandring, hvor vi tager et opgør med perfekthedskulturen og frygten for at fejle, siger uddannelses- og forskningsminister Tommy Ahlers.

Med et nyt initiativ sætter Uddannelses- og Forskningsministeriet lige nu fokus på det at dele fejl. Konkret handler det om at dele en lærerig fejl, man har begået og fortælle, hvad man har lært af den og samtidig sprede budskabet med #deldinefejl.

- Vi skal have gang i samtalen, og initiativet er et forsøg på at skabe en debat om, hvor vigtigt det er at vise det uperfekte og turde fejle, fordi vi lærer af det. Det er ikke et forsøg på et quick-fix, hvor vi med et trylleslag løser problemstillingen med stress og mistrivsel. Derudover er der strukturelle ting på uddannelserne, jeg kan være med til at ændre på. Derfor er vi i gang med at se på et nyt optagelsessystem og justere karakterskalaen, og vi har afskaffet hurtigstartsbonussen. Endelig kan der være ting på uddannelserne, man skal se på. For eksempel studielivet og om der kan indføres mere feedback og eksperimenterende tilgang til læring, siger Tommy Ahlers.

Initiativet om nulfejl kan følges på Uddannelses- og Forskningsministeriets sociale medier og på hjemmesiden:

[ufm.dk/deldinefejl](http://ufm.dk/deldinefejl)

**Centrale resultater fra spørgeskemaundersøgelsen**

* 82 procent af de studerende, som har svaret på undersøgelsen, er enige eller meget enige i, at de generelt føler sig rigtig godt tilpas på deres uddannelse\*.
* 5 procent af de studerende, som har svaret på undersøgelsen, er uenig eller meget uenig i, at de generelt føler sig rigtig godt tilpas på deres uddannelse\*.
* 18 procent af de studerende, som har svaret på undersøgelsen, oplever altid eller ofte stærke stresssymptomer i forbindelse med deres studium i dagligdagen.
* 21 procent af de kvindelige studerende og 14 procent af de mandlige studerende, som har svaret på undersøgelsen, oplever altid eller ofte stærke stresssymptomer i forbindelse med deres studium i dagligdagen.

**Fakta om spørgeskemaundersøgelsen Uddannelseszoom**

Uddannelses- og Forskningsministeriet gennemførte i perioden 23. oktober til 19. december 2018 spørgeskemaundersøgelsen til brug for vejledningsportalen Uddannelseszoom.dk

I alt har 104.275 studerende svaret på spørgeskemaet, svarende til 41 procent af de adspurgte. Spørgeskemaet er sendt til alle aktive fuldtidsstuderende på uddannelser under Uddannelses- og Forskningsministeriets område. Det omfatter studerende på universiteter, professionshøjskoler, erhvervsakademier, maritime uddannelser samt videregående kunstneriske uddannelser.

\*Note: Rettet fra '...generelt føler sig godt tilpas på deres uddannelse' til '...generelt føler sig rigtig godt tilpas på deres uddannelse'.  /Webredaktionen 1. marts 2019