

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Pandemi, distansundervisning och upplevelser av stress bland  
gymnasieelever**

Jenny Trozell

Självständigt arbete 15 poäng  
Kandidatuppsats  
PX1500  
Höstterminen 2021

Handledare: Elin Alfredsson

# Pandemi, distansundervisning och upplevelser av stress bland gymnasieelever

Jenny Trozell

**Sammanfattning.** Stress och annan psykisk ohälsa ökar bland ungdomar. Syftet med föreliggande studie var att undersöka sambandet mellan hur stressade svenska gymnasieungdomar upplevde sig vara under tiden för distansstudier (under Covid-19 pandemin) och relationen till tre möjliga stressreducerande faktorer. För att besvara frågan hur ungdomarnas stressupplevelser samvarierade med strategier för problemhantering (*Adaptiv coping*), upplevelsen av att tillvaron är begriplig, hanterbar och meningsfull (*Känsla av sammanhang*) samt anknytning (*Anknytning i nära relationer*), gjordes en enkätstudie där 35 ungdomar mellan 16–20 år deltog. Ungdomarna värvades genom ett bekvämlighetsurval och frågorna besvarades via en anonym elektronisk enkät. Inget signifikant samband hittades mellan upplevd stress under pandemin vare sig för adaptiv coping eller anknytning i nära relationer. Ett signifikant resultat gick däremot att finna i korrelationen mellan känsla av sammanhang och upplevd stress under pandemin. Föreliggande studie föreslår att barn och unga behöver förse med kunskap som kan förbereda dem på de psykologiska utmaningarna samhället idag ställer dem inför. Den här studien pekar mot att ett sådant verktyg skulle kunna vara att stärka känslan av sammanhang.

I samband med att fler och fler insjuknade i Covid-19 under våren 2020 beslutades att alla gymnasieelever i Sverige, precis som i många andra länder, skulle få undervisning på distans för att reducera smittspridning (Folkhälsomyndigheten, 2020). Samtidigt vittnar forskningsstudier och rapporter om en ökning av ohälsa bland unga (Bou Khalil, 2018; Barnens Rätt i Samhället [BRIS], 2017; Cianconi m.fl., 2015; Folkhälsomyndigheten, 2016; World Health Organization [WHO], 2021). En av sju ungdomar lider idag av psykisk ohälsa enligt WHO (2021) och flickor har i ett flertal studier visat sig vara en extra utsatt grupp (Aggarwal & Berk, 2015; Bor m.fl., 2014; Collishaw, 2015). I likhet med internationella studier konstaterade Henriksson med flera (2019) en ökad stressnivå bland svenska gymnasieelever, redan innan pandemin.

Tonårsperioden är en tid med många utmaningar då en individ går från barn till ung vuxen. Kroppen förändras i och med puberteten och under samma period sker förändringar i hjärnan som bland annat påverkar tonåringens sociala och emotionella förmåga (Holt m.fl., 2019). Utveckling av såväl tankar som känslor sker i samspelet med andra och med omgivningen (Holt m.fl., 2019). Schweizer och kollegor (2020) har beskrivit att då de kognitiva färdigheterna som behövs för att kunna reglera känslor inte är helt utvecklade i tonåren, kan det försvåra förmågan till klarsynthet i vissa situationer. Det kan i sin tur leda till att det blir problematiskt att ta kontroll över emotionellt laddade situationer vilket skulle kunna vara en bidragande orsak till ökad risk för psykisk ohälsa bland ungdomar, så som upplevd stress (Schweizer m.fl., 2020).

Mot ovan bakgrund fanns ett intresse att undersöka hur de ungdomar som fick distansundervisning på gymnasiet, under pandemin, upplevde och hanterade den speciella

perioden, en tid som till stor del innebar virtuell kontakt med lärare och klasskompisar samt ökat ansvar för att lyckas med såväl studier som sociala relationer. Begreppen gymnasieelever och gymnasieungdomar används parallellt i föreliggande studie. Med tonåringar, unga, ungdomar och adolescensen avses de individer som fick hela eller delar av sin gymnasieundervisning på distans, till följd av Covid-19 pandemin. Undersökningen innefattar enbart svenska ungdomar.

## **Covid-19 och ökad stress bland ungdomar**

Stress är ett fenomen de flesta av oss är alltför bekanta med. Ingen har nog kunnat undgå de budskap vi numera ständigt matas med där stress framstår som vår tids största folksjukdom. Olika rapporter och studier bekräftar att människor i postmoderna samhällen upplever sig mer och mer stressade och att stressen även kryper allt längre ner i åldrarna (Bou Khalil, 2018; BRIS, 2017; Cianconi m.fl., 2015; Folkhälsomyndigheten, 2016; WHO, 2021).

*Stress* är ett brett begrepp där samspelet mellan individ och omgivning är centralt (Rydén & Stenström, 2015). Stressreaktioner kan upplevas såväl fysiskt som psykiskt, i form av försämrad hälsa kroppsligt och/eller psykiskt. Resultatet av stressen beror på om den blir kort- eller långvarig. Kortvarig stress kan vara positiv då den mobiliserar ett extra energipåslag för att för stunden kunna prestera extra bra (Rydén & Stenström, 2015). Långvarig stress däremot kan skada kroppen genom att det blir en obalans i samspelet mellan immunsystemet, nervsystemet och kroppens hormonella system. Detta kan således medföra skada på kroppen och därmed försämma såväl den fysiska som psykiska hälsan (Rydén & Stenström, 2015). Lazarus transaktionsmodell (Lazarus & Folkman, 1984) är en stressteori som förklarar hur individer först tolkar och värderar en stressfylld situation och därefter agerar med hjälp av tillgängliga resurser. Det vill säga, upplevelsen av stress beror på personens förmåga att se på situationen och sina möjligheter att hantera den, så kallad coping.

I en litteraturstudie av Bor med flera (2014) jämförs forskning som mellan 2007–2012 undersökte den ökade psykiska ohälsan, dit skadlig stress räknas, bland unga. Trenden pekar på försämrat psykiskt mående under adolescensen och i synnerhet en ökning av internaliserande problematik bland tonårsflickor, så som ångest och nedstämdhet. De granskade studierna utfördes i länder där den psykiska ohälsan bland ungdomar har ökat sedan 2000-talets början. Australien, USA, ett flertal europeiska länder samt Kina fanns representerade och trenden Bor och kollegor (2014) fann var att de sociala och kulturella förändringarna tycks ligga bakom ökningen. Författarna pekar på ett antal möjliga faktorer som skulle kunna vara en bidragande orsak till den negativa utvecklingen, exempelvis sociala medier, ökad press i skolan, splittrade familjekonstellationer och ökad psykisk ohälsa hos signifikanta vuxna i de ungas omgivning. Collishaw (2015) diskuterar likartade fynd i sekulära samhällen men poängterar vikten av fler studier i låg- och medelinkomstländer, där samma utveckling håller på att ske. Indien är ett exempel där snabb samhällsförändring pågår och Aggarwal och Berk (2015) fann många paralleller till västerländska samhällen när de studerade ökningen av psykisk ohälsa bland indiska ungdomar.

I European child and adolescent psychiatrists (CAP) framhåller ett antal representanter (Clemens m.fl., 2020) tre mönster som uppmärksammas inom barn- och ungdomspsykiatri, till följd av den sociala distansering Covid-19 bidragit med. En grupp

unga verkar till viss grad ha påverkats ogynnsamt. Bristande resurser i hemmet för att på ett tillfredsställande sätt kunna sköta skolgången nämns, men även en negativ påverkan på de sociala färdigheterna. En annan grupp av ungdomar är de som mått bättre av den sociala distanseringen. Författarna pekar på möjliga anledningar där en kan vara att de unga känt sig tryggare hemma än i skolan. Den tredje gruppen är de som inte mått bra och där hemmasituationen bidragit med mer stress och samtidigt färre möjligheter att framgångsrikt klara av att hantera den (Clemens m.fl., 2020). Dewa med flera (2021) konstaterar bland annat att de ungdomar som klarat sig bäst under Storbritanniens nedstängning är de som redan innan pandemin hade utvecklat ett förråd av adaptiva copingstrategier. Några av de skyddande faktorerna som beskrevs var att ha en introvert personlighet, att vara van att spendera mycket tid hemma med föräldrarna samt erfarenhet av distansförhållande. Kvaliteten på anknytningen till vännerna som viktigare än den fysiska närheten, lyftes också fram (Dewa m.fl., 2021). Van Loon med kollegor (2021) diskuterar den centrala betydelsen ungdomarnas psykiska mående innan pandemin tycks ha haft för deras upplevelser av stress under pandemin. Oro kring sociala relationer och att halka efter i skolan lyfts fram som två av de främsta stressfaktorerna. Författarna betonar vidare vikten av att fånga upp de ungdomar som redan innan Covid-19 pandemin led av psykisk ohälsa och maladaptivt förhållningssätt till stresshantering (van Loon, 2021).

Sveriges Elevkårer (2020; 2021) utförde mellan april 2020 och september 2021 tre undersökningar av svenska gymnasieungdomars välmående under tiden för distansstudierna. Den första undersökningen, från april 2020, besvarades av drygt 7500 ungdomar via enkät. Av responsen framgick att en tredjedel upplevde försämrat psykosocialt välmående i form av upplevelser av stress och ensamhet. Uppföljningen som gjordes i oktober 2020, där närmre 8000 svar inkom, visade att runt hälften av de svarande mådde sämre än innan distansundervisningen, men även att nästan en fjärdedel mådde bättre. Slutligen visade undersökningen från september 2021, som besvarades av ca 6300 ungdomar, att 62% upplevde att deras välmående hade försämrats. BRIS (2021) vittnar om liknande iakttagelser och har konstaterat en ökning av gymnasieelever som kontaktat dem i samband med försämrat psykiskt välmående under pandemin. Utöver att rapporten från Sveriges Elevkårer visade att en majoritet av Sveriges gymnasieelever mår sämre idag än innan pandemin, är det också många som upplevde stress och oro över att gå tillbaka till vanlig klassrumsundervisning (Sveriges Elevkårer; 2021).

## **Tre möjliga stressreducerande faktorer**

Hur stressade människor upplever sig vara kan ha att göra med ett flertal faktorer. Bland annat har coping, det vill säga val av strategier för att hantera motgång (Lazarus & Folkman, 1984) samt upplevd känsla av sammanhang (Antonovsky, 1979; 1987; Eriksson, 2017; Idan m.fl., 2017) och trygg anknytning (Bowlby, 1973; 1982; Fraley m.fl., 2011) visat sig vara tre element som på olika sätt spelar en viktig roll för hur individer tolkar stressfyllda situationer.

*Coping* som begrepp refererar till olika metoder som människor använder för att hantera problem och motgångar i livet, exempelvis upplevd stress (Lazarus & Folkman, 1984). När människor utsätts för stress i någon form behövs strategier för att klara av att hantera situationen. Coping har delats in i *emotions-* och *problemfokuserad coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Med emotionsbaserad coping menas att en individ bearbetar

sina känslor genom att söka socialt- och känslomässigt stöd hos andra eller på annat sätt reglera sina känslor. Problemfokuserad coping å andra sidan innebär att individen genom aktiv handling försöker göra något åt den oönskade situationen. Förutom dessa två dimensioner lade Carver med flera (1989) till kategorin *undvikande* coping som innebär att fly problemen genom att exempelvis spela datorspel eller titta på tv för att slippa tänka på eller ta tag i det som upplevs jobbigt.

Adaptiv coping, det vill säga framgångsrik problemhantering, involverar för det mesta emotions- och problemfokuserad coping parallellt, beroende på situationen (Leipold m.fl., 2019; McCrae, 1984). Inom forskning diskuteras allt oftare termen psykologisk flexibilitet när det handlar om förmågan att kunna anpassa sin copingstil till situationen. Dawson med flera (2020) fann ett signifikant samband mellan välmående under Covid-pandemin och psykologisk flexibilitet bland vuxna. Vidare har socialt stöd visat sig vara en av de mest effektiva copingstrategierna för individer när det gäller att motverka stress och annan psykisk ohälsa, inte minst under Covid-19 pandemin (Bernasco m.fl., 2021). Under tonåren får det sociala stödet dessutom en särskilt viktig roll när det gäller att buffra välmående (Camara m.fl., 2017; Graber m.fl., 2016; Leipold m.fl., 2019).

*Känsla av sammanhang* (Sense of Coherence, SOC) är ett begrepp som grundades av Aaron Antonovsky (Antonovsky, 1979; 1987) och kan sägas vara ett livsorienteringsbegrepp som handlar om hur individen begriper sig på, hanterar och finner meningsfullhet i det som sker. Det är ett hälsopsykologiskt begrepp där fokus ligger på det salutogena i individen. Salutogent perspektiv är vidare en gren inom positiv psykologi (Joseph & Sagy, 2017) där det friska, i motsats till det patogena, i människors hälsa studeras med fokus på vad som bidrar till förmågan att själv kunna identifiera interna och externa faktorer som kan främja det egna välmåendet. En viktig aspekt som utmärker salutogent perspektiv, så som Antonovsky myntade det, är att se hälsa som på ett kontinuum i stället för att fokusera på antingen sjukt eller friskt (Joseph & Sagy, 2017).

I *The Handbook of Salutogenesis* beskrivs av Eriksson (2017) hur Antonovsky såg kaos och ständiga förändringar som en självklar del av livet. Antonovsky hävdade att stressen är en naturlig del av att vara människa och något individer behöver anpassa sig till (Eriksson, 2017). Han påpekade att det handlar om att mobilisera en inställning till hur man tar sig an motgångarna i livet för att framgångsrikt kunna möta stressorerna genom de tillgängliga resurserna man besitter, så kallade generella motståndsresurser (Idan m.fl., 2017). Känsla av sammanhang, ofta förkortat KASAM, kan vidare sägas vara ett förhållningssätt som individer har mer eller mindre av (Idan m.fl., 2017) och något som fortfarande är under utveckling under tonåren (Braun-Lewensohn m.fl., 2017). García-Moya med flera (2013) fann i sin studie ett starkt samband mellan känsla av sammanhang och stressupplevelser bland tonåringar gällande krav i skolan.

Olika händelser i barnets liv formar utvecklandet av de generella motståndsresurserna, och därigenom en mer eller mindre stark känsla av sammanhang (Idan m.fl., 2017). I *The Handbook of Salutogenesis* förklaras hur upplevelsen av att budskap är konsekventa och begripliga, att kunna hantera balansen mellan krav och resurser samt att få känna delaktighet i formandet av sin tillvaro och därmed meningsfullhet, var de första tre aspekterna Antonovsky framhöll har betydelse för känslan av sammanhang (Idan m.fl., 2017). Senare tillkom ytterligare en aspekt, närmare bestämt känslomässig närhet, det vill säga en känsla av emotionell trygghet och social tillhörighet (Idan m.fl., 2017).

*Anknytning* är ett begrepp grundat av Bowlby (1973; 1982). Det är ett centralt begrepp inom utvecklingspsykologin och handlar om vikten av känslomässig närhet under uppväxtåren. Anknytningsteori beskriver hur sättet som det lilla barnet knyter an emotionellt till sina föräldrar bidrar till individens formande av emotionell trygghet och social tillhörighet. Beroende på samspelet med föräldrarna utvecklar barnet en viss typ av anknytning som sedan följer med in i vuxen ålder och präglar känslan av trygghet och tillit i relationen även till andra människor (Bowlby, 1973; 1982).

Det finns olika sätt att mäta anknytning. Att se anknytningstrygghet som på en skala som mäter grad av anknytning, från låg till hög, är en idag vanlig metod där det finns möjlighet att titta på otrygg- undvikande och otrygg- ängslig var för sig, eller de två aspekterna tillsammans (Fraley m.fl., 2011). Från att först ha handlat enbart om relationen till föräldrarna finns idag även instrument som mäter grad av anknytning i andra nära relationer. Dit hör, utöver föräldrar, exempelvis vänner och romantisk partner (Fraley m.fl., 2011). Andra betydelsefulla personer i barnets omgivning kan också bidra till att väl fungerande anknytningsmönster formas och studier visar att det går att arbeta med anknytningsmönster även i vuxen ålder vilket bland annat studerats vid adoption (Pace m.fl., 2011).

Syftet med den här studien var att undersöka om det fanns ett samband mellan hur stressade svenska gymnasieungdomar upplevde sig vara under tiden för distansstudier (under Covid-19 pandemin) och relationen till tre möjliga stressreducerande faktorer.

Frågan den här studien avsåg besvara var om ungdomars upplevelser av stress under pandemin har ett samband med (1) strategier för problemlösning (Coping), (2) upplevelsen av att tillvaron är begriplig, hanterbar och meningsfull (Känsla av sammanhang) samt (3) anknytning i nära relationer (Anknytning).

## Metod

Nedan redogörs för metoden bakom föreliggande studie, som var en icke-experimentell studie där data samlades in via enkät genom ett bekvämlighetsurval. Först presenteras det urval som ligger till grund för den här undersökningen, det vill säga deltagarna. De instrument som använts för att mäta upplevd stress under pandemin, adaptiv coping, känsla av sammanhang och anknytning i nära relationer beskrivs, samt tillvägagångssätt för insamlandet av data. Sist redogörs för databearbetning och statistiska analyser.

## Deltagare

Totalt 35 individer svarade på enkäten, varav 17 flickor och 16 pojkar samt två personer med icke-binär könsidentitet. Deltagarna var mellan 16–20 år ( $M = 18.1$ ,  $s = 1.2$ ) och hade fått hela eller delar av sin undervisning på distans till följd av Covid-19 pandemin. Tjugotre (66 %) individer svarade att all undervisning hade skett på distans under tiden för Covid-19 pandemin och 12 (34 %) individer svarade att de hade haft ett upplägg där delar av deras undervisning hade skett på distans och delar av den i skolan. Av respondenterna hade åtta (23 %) individer läst tre terminer eller mer på distans, 14 (40%) individer hade läst två terminer på distans och 13 (37 %) individer hade haft distansundervisning en termin. På påståendet "Under tiden för distansstudier måste jag

för det mesta...” angav 12 (34 %) av ungdomarna ”Bra, jag trivdes med att studera på distans”. 13 (37 %) svarade ”Dåligt, jag mådde inte bra av att studera på distans” och 10 (29 %) individer angav ”Vare sig bra eller dåligt, distansstudier påverkade inte hur jag mådde”. Utöver att 35 respondenter fyllde i enkäten fullständigt fanns 24 påbörjade svar. Av de påbörjade svaren var det fyra individer som svarat på mellan 16 - 41 procent av frågorna. Resterande hade endast öppnat enkäten varav några hade fyllt i lösenordet och samtyckt till att svaren kommer att användas i forskningssyfte, medan ett större antal av dem inte alls hade påbörjat enkäten.

## **Instrument**

Den digitala enkäten som låg till grund för den här undersökningen, och som skapades i enkätverktyget Qualtrics, bestod av fem delar. I den första delen efterfrågades bakgrundsinformation, så som ålder och kön men även hur respondenterna generellt upplevde att de hade mått under tiden för distansstudierna samt upplägget för deras undervisning. Därefter följde frågor från fyra validerade instrument som mätte upplevd stress under pandemin (PSS-10), adaptiv coping (Brief-COPE), känsla av sammanhang (SOC-13) och anknytning i nära relationer (ECR-RS Global). På de frågor som mätte upplevd stress ombads respondenterna att svara utifrån sina upplevelser under tiden för distansstudierna medan frågorna från övriga tre mätinstrument utgick från hur de i allmänhet tänker och känner.

### ***Upplevd stress under pandemin***

Instrumentet PSS (*Perceived Stress Scale*; Cohen m.fl. 1983) finns utformat både som lång och kort version och mäter grad av generell upplevd stress genom frågor som rör *oförutsägbarhet*, *okontrollerbarhet* och *överbelastning*. I den här studien användes den svenska översättningen till kortversionen PSS-10, som i en studie av Nordin och Nordin (2013) visat god intern reliabilitet på Cronbachs alfa-koefficienten ( $\alpha = .84$ ). Även i föreliggande undersökning var den interna reliabiliteten god ( $\alpha = .86$ ). PSS-10 består av 10 frågor med svarsalternativ på en Likertskala som kan ge 0–4 poäng (0 = *aldrig*, 4 = *väldigt ofta*). Frågorna 4, 5, 7 och 8 är ställda så att positiva upplevelser motsvarar hög poäng. Dessa kodus omvänt innan analys så att höga poäng alltid indikerar hög stress vilket möjliggör att samtliga frågor kan slås ihop till en indexvariabel med en total poäng som kan variera mellan 0–40. Respondenterna fick instruktionen ”När du svarar på nedan frågor ska du tänka på perioden då Covid-19 pandemin innebar att du inte kunde gå till skolan som vanligt. Välj det alternativ som passar bäst in på hur ofta du kände och tänkte på ett visst sätt.”. Exempel på fråga med hög poäng för positiv upplevelse: ”Hur ofta kände du att du hade kontroll?”. Exempel på fråga med hög poäng för negativ upplevelse: ”Hur ofta var du upprörd över något som hände helt oväntat?”.

### ***Adaptiv coping***

Instrumentet Brief-COPE (*Coping Orientation to Problems Experienced*; Carver, 1997) är ett mätinstrument med totalt 28 frågor som avser att mäta olika strategier för coping. Det är en kortversion av originalet som har 60 frågor (Carver m.fl., 1989). Brief-COPE mäter 14 olika aspekter av problemlösning genom två delfrågor per aspekt. Exempel på två sådana dimensioner är *ventilering av känslor* och *planering*. Instrumentet är utformat på ett sätt som gör att det med fördel går att välja ut frågor från de underskalor

som är relevanta för en specifik studie (Carver, 1997). För den här undersökningen valdes totalt 12 frågor från den svensköversatta versionen, testad i en studie av Muhonen och Torkelson (2005). Där har acceptabel till god Cronbachs alfa ( $\alpha = .66$  till  $.86$ ) uppmätts. För de skalor som använts i denna studie, blev utfallet något högre ( $\alpha = .82$ ). Frågorna i föreliggande studie täcker in de sex dimensionerna *emotionellt socialt stöd*, *instrumentellt socialt stöd*, *ventilering av känslor*, *aktiv coping*, *positiv omtolkning* samt *planering*. De 12 frågorna ställs som påståenden som besvaras på en Likertskala som kan ge 1–4 poäng. Då genomgående feedback från en pilotstudie av enkäten var att ett ”aldrig”-alternativ saknades på Brief-COPE frågorna valdes här att lägga till aldrig tillsammans med mycket sällan (1 = *mycket sällan eller aldrig*, 4 = *väldigt ofta*). Innan analys lades sedan alla frågor ihop varpå en indexvariabel för den totala poängen skapades som kunde ge 12–48 poäng. Exempel på påståenden från använda skalor: ”Jag får känslomässigt stöd från andra” och ”Jag agerar för att försöka förbättra situationen”.

### **Känsla av sammanhang**

Instrumentet SOC-13 (*Sense Of Coherence-13*; Antonovsky, 1993) är en kortversion av mätinstrumentet SOC och mäter grad av känsla av sammanhang. I den här studien användes den svensköversatta versionen av SOC-13 som validerats i en översiktsstudie av Eriksson och Lindström (2005) där Cronbachs alfa för alla 127 undersökta studier visade på god intern konsistens ( $\alpha = .66$  till  $.86$ ) vilket även bekräftades genom den reliabilitetsanalys som gjordes i den här undersökningen ( $\alpha = .86$ ). SOC-13 är ett verktyg som kräver tillstånd från STARS (Society for Theory And Research on Salutogenesis) före användning. Instrumentet består av 13 frågor där de tre delaspekterna *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* ingår. Svarsskalan kan ge 1–7 poäng (1 = *mycket ofta*, 7 = *mycket sällan eller aldrig*). I SOC-13 är frågorna 1, 2, 3, 7 och 10 omvänt ställda. Frågorna kodas om innan analys så att höga poäng alltid indikerar hög känsla av sammanhang. Efter att de reverserade frågorna kodats om skapas en indexvariabel för alla 13 frågor baserad på totala poängen, vilken kan ge 13–91 poäng. Exempel på fråga med hög poäng för positivt svar: ”Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runtomkring dig?” Exempel på fråga med hög poäng för negativt svar: ”Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?”

### **Anknytning i nära relationer**

Instrumentet ECR-RS Global (*Experiences in Close Relationships- Relationship Structures*; Donbaek & Elklit, 2014) mäter grad av anknytning i nära relationer och är utvecklat speciellt för tonåringar. Nära relationer syftar här till föräldrar, syskon, släktingar, vänner eller en romantisk partner, men även andra nära relationer som exempelvis den mellan lärare-elev. I den här studien användes den svenska versionen som testats i en utvärdering av Sarling med flera (2021) och visat god Cronbachs alfa för såväl *otrygg undvikande anknytning* ( $\alpha = .84$ ) som *otrygg ängslig* ( $\alpha = .86$ ). Liknande reliabilitet uppvisades i denna studie där *otrygg undvikande* och *otrygg ängslig* slogs ihop till ett index i syfte att mäta den totala graden av otrygg anknytning ( $\alpha = .83$ ). Instrumentet består av 9 frågor och svarsskalan är 1–7 (1 = *stämmer inte alls*, 7 = *stämmer helt*). I ECR-RS Global är frågorna 1, 2, 3 och 4 omvända och kodades därför reverserat innan analys så att ”*stämmer inte alls*” alltid indikerade hög grad av trygg anknytning och omvänt indikerade otrygg anknytning. Till skillnad från övriga tre instrument, där det var poängen som summerades till indexvariabler, var det för ECR-RS Global medelvärdet av poängen som summerades i skapandet av indexvariabeln. Exempel på reverserad fråga:



”Jag har inga problem med att lita på andra”. Exempel på rättvänd fråga: ”Jag oroar mig ofta över att andra människor inte riktigt bryr sig om mig”.

## Tillvägagångssätt

Ett bekvämlighetsurval tillämpades i denna studie. Privata meddelanden, innehållande information om studien och länk samt lösenord, skickades via e-mail till personer som var föräldrar i författarens nätverk. De föräldrar som fick förfrågan att vidare distribuera enkäten till sina barn fanns utspridda i ett antal olika städer i Sverige. I meddelandet angavs att ungdomarna skulle ha fyllt 16 år för att fylla i enkäten och att de gärna fick sprida länken till enkäten, samt tillhörande information, till sina kompisar. Det fanns därmed en förhoppning om en snöbollseffekt där en spridning från en respondent till en annan hade kunnat öka antalet svar. Då enkäten var öppen i totalt 15 dagar men enbart resulterade i 35 svar är det inte troligt att snöbollseffekten inträffade.

I enlighet med Vetenskapsrådets (2017) etiska kodexar erhöll, efter att lösenordet matats in, respondenterna en text med information om studien och att deltagandet var frivilligt, anonymt och att de närsomhelst kunde välja att avbryta sitt deltagande. Som en tvingande första fråga behövde deltagarna klicka i en samtyckesknapp där de godkände att insamlad data skulle användas i forskningssyfte. Sist i enkäten fanns ett öppet kommentarsfält för att ge deltagarna möjlighet att dela eventuellt övriga synpunkter.

## Databearbetning och statistiska analyser

Inställningen för att anonymisera respondenternas IP adress var aktiverad i Qualtrics för att säkra total anonymitet. Efter att enkäten stängts ner exporterades data till statistikprogrammet SPSS varpå den bearbetades, enligt instruktionerna för vardera av mätinstrumenten, innan analys.

Insamlad data analyserades därefter genom tre bivariata korrelationsanalyser för att se om det förelåg några samband, samt styrkan i dem. Analyserna gjordes på instrumentens sammanslagna indexvariabler. Beroendevariabeln *upplevd stress under pandemin (PSS-10)* testades mot de tre oberoende variablerna grad av *adaptiv coping (Brief-COPE)*, grad av *känsla av sammanhang (SOC-13)* samt grad av *otrygg anknytning i nära relationer* (ECR-RS Global). I analysen användes en alfanivå på .05. Styrkan i korrelationerna bedömdes enligt Cohens (1988) föreslagna riktlinjer för liten (.10), måttlig (.30) samt stark (.50) korrelation.

## Resultat

Syftet med den här studien var att undersöka om det fanns ett samband mellan hur stressade svenska gymnasieungdomar upplevde sig vara under tiden för distansstudier (under Covid-19 pandemin) och relationen till tre möjliga stressreducerande faktorer vilka var (1) strategier för problemlösning (Coping), (2) upplevelsen av att tillvaron är begriplig, hanterbar och meningsfull (Känsla av sammanhang) samt (3) anknytning i nära relationer (Anknytning).

Första korrelationsanalysen, mellan *Upplevd stress under pandemin* ( $M = 19.5$ ,  $s = 6.8$ ) och *Adaptiv coping* ( $M = 34.2$ ,  $s = 6.1$ ), indikerade inte något signifikant samband även om  $r$ -värdet tydde på en liten till måttlig negativ korrelation,  $r(33) = -.262$ ,  $p = .129$ . Resultatet visar således en trend där hög upplevelse av stress under tiden för distansstudierna i viss mån innebär en låg grad av adaptiva copingstrategier.

Andra korrelationsanalysen, mellan *Upplevd stress under pandemin* ( $M = 19.5$ ,  $s = 6.8$ ) och *Känsla av sammanhang* ( $M = 55.8$ ,  $s = 13.6$ ), visade på ett signifikant samband och en negativ korrelation med stark styrka,  $r(33) = -.715$ ,  $p = < .001$ . Resultatet pekar med andra ord på att hög upplevelse av stress under tiden för distansstudierna i stor utsträckning innebär en låg känsla av sammanhang.

I tredje korrelationsanalysen, mellan *Upplevd stress under pandemin* ( $M = 19.5$ ,  $s = 6.8$ ) och *Anknytning i nära relationer* ( $M = 3.9$ ,  $s = 1.2$ ), framträdde inget signifikant samband även om styrkan i  $r$ -värdet tydde på en måttlig positiv korrelation,  $r(33) = .374$ ,  $p = .27$ . Resultatet indikerar att riktningen på sambandet innebär en trend där hög upplevelse av stress under tiden för distansstudierna har en tendens att samvariera med hög grad av otrygg anknytning i nära relationer.

## Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka sambandet mellan gymnasieelevers upplevelser av stress under tiden för distansstudier och grad av adaptiv coping, känsla av sammanhang samt anknytning i nära relationer. Resultatet av korrelationsanalyserna visade ett svagt samband gällande hur coping samverkade med upplevelser av stress under pandemin. Känsla av sammanhang korrelerade negativt med ungdomarnas upplevelser av stress. Med andra ord, trenden är att ju starkare känsla av sammanhang desto högre sannolikhet för färre stressupplevelser under pandemin. Analysen av korrelationen mellan hur anknytning i nära relationer samverkade med upplevelser av stress var inte signifikant även om styrkan i sambandet tyder på att det är troligt att det i viss mån finns en koppling.

### Pandemi och distansstudier - en omfattande stressituation

Att adaptiv coping i den här undersökningen inte visade något signifikant samband med upplevd stress under pandemin behöver inte betyda att det inte finns en relation mellan de två variablerna. Det svaga sambandet kan dock ses som en indikation på att ungdomarna i studien inte nödvändigtvis har brist på strategier att ta till när de befinner sig i en problematisk situation. Snarare skulle resultatet kunna tolkas som att det inte är det konkreta agerandet i sig (exempelvis känslomässigt stöd från andra eller ett aktivt agerande för att försöka förbättra sin situation) som avgjorde stressupplevelsen för ungdomarna, utan förmågan att begripliggöra händelsen (pandemin) och på ett meningsfullt sätt hantera konsekvenserna av densamma. Närmare bestämt, hantering av kaoset genom känsla av sammanhang (Eriksson, 2017).

Socialt stöd (emotionsbaserad coping) har visat sig vara en av de viktigaste aspekterna gällande stressreducering, inte minst för ungdomar (Camara m.fl., 2017; Graber m.fl., 2016; Leipold m.fl., 2019), även om framgångsrik coping ofta innehåller en kombination av olika strategier (Leipold m.fl., 2019; McCrae, 1984). Socialt stöd har även

visat sig hjälpsamt för att hantera stress under pandemin (Bernasco m.fl., 2021). En möjlig förklaring till det svaga sambandet mellan upplevd stress och adaptiv coping i föreliggande studie skulle kunna vara att emotions- och problemfokuserad coping, enligt instrumentet COPE, (Carver m.fl., 1989) lindrar stress i mindre omfattande situationer. Stressupplevelser som däremot innebär hög grad av oförutsägbarhet, okontrollerbarhet och överbelastning (Cohen m.fl. 1983; Nordin & Nordin, 2013) och dessutom inte går att greppa och hantera på ett meningsfullt sätt (Idan m.fl., 2017) kräver möjligtvis ytterligare resurser. Att redan från start ha byggt upp en repertoar av skyddande faktorer, som kunde användas under tiden för distansering, var något som Dewa med flera (2021) konstaterade hjälpte många brittiska ungdomar. Möjligtvis är det så att Lazarus transaktionsmodell (Lazarus & Folkman, 1984) är otillräcklig när stressen blir mer omfattande, något även Carver med flera (1989) reflekterade över när de lyfte funderingen kring vad som händer när strategierna en individ normalt föredrar, och klarar sig med, inte längre är tillräckliga. I de fallen kan tänkas att den psykologiska flexibiliteten blir avgörande för hur framgångsrik copingen blir (Dawson, 2020).

I likhet med vad BRIS och Sveriges Elevkårer rapporterar gällande gymnasieelevernas försämrade hälsa under pandemin (BRIS, 2021; Sveriges Elevkårer, 2021) angav en stor andel av ungdomarna i föreliggande studie att de mådde sämre under tiden för distansstudierna. En möjlig förklaring skulle kunna vara att det redan från början fanns en brist på känsla av sammanhang vilket därmed innebar att de copingmetoder som användes inte var tillräckliga för den omfattande livshändelsen de ställdes inför. Det är även rimligt att anta att de ungdomar som var rustade med en starkare känsla av sammanhang klarade av att bättre anpassa sig till den nya situationen utan ett ökat stresspåslag. I linje med de tre mönster som uppmärksammas inom barn- och ungdomspsykiatri (Clemens m.fl., 2020) och i Sveriges Elevkårers rapport (2021) visade resultatet i föreliggande studie att det också finns ungdomar som mått bra, eller bättre, av social distansering. En del kan uppleva stress och oro inför att komma tillbaka till skolan.

Känslomässig närhet, det vill säga känsla av emotionell trygghet och social tillhörighet, formas genom anknytning, primärt mellan det lilla barnet och hans föräldrar (Bowlby, 1973; 1980) men även senare i livet i samspel med andra signifikanta personer (Fraleay m.fl., 2011; Pace m.fl., 2011). I den här studien framkom inget signifikant, om än måttligt, samband mellan upplevelser av stress och anknytning i nära relationer. En förklaring, i linje med vad Dewa med flera (2021) fann i sin studie gällande betydelsen av kvaliteten på anknytningen till vännerna som viktigare än den fysiska närheten, skulle kunna vara att dagens teknologi möjliggör virtuella möten. Möjligtvis bidrar det till bibehållandet av trygg anknytning i nära relationer även i situationer då fysiska möten inte är möjliga.

Vikten av en trygg anknytning har vidare visat sig ha betydelse för känsla av sammanhang, i synnerhet aspekten meningsfullhet (Idan m.fl., 2017). Ohtaki med flera (2017) har påvisat att god anknytningstrygghet resulterar i högre känsla av sammanhang och därmed bättre förutsättning i utvecklandet av adaptiv coping, relaterat till stresshantering. Då föreliggande studie fann ett sannolikt samband mellan upplevd stress och känsla av sammanhang är det något förvånande att styrkan i sambandet mellan upplevd stress och anknytning i nära relationer endast var måttlig. En förklaring kan finnas i att storleken på stickprovet var för litet.

## Ett vidgat perspektiv – ungdomars generella upplevelser av ökad stress

Samhället vi lever i är komplext. Att vara tonåring är i sig en utmaning (Holt m.fl., 2019; Schweizer m.fl., 2020). Att ungdomar idag dessutom är uppkopplade gör att de, utöver de utmaningar det redan innebär att vara tonåring, ständigt matas med en uppsjö av faktorer som de ska begripa sig på och hantera på ett meningsfullt sätt. Det kaos Antonovsky refererar till, och som beskrivs av Eriksson (2017) i *The Handbook of Salutogenesis*, är en del av livet. Kaoset i en tonårings liv kan dessutom tänkas vara av en mer svåröverskådlig karaktär än för 10–20 år sedan då stora sociala- och kulturella förändringar har skett i sekulära samhällen (Bor m.fl., 2014) och även håller på att ske i andra delar av världen (Aggarwal & Berk, 2015; Collishaw, 2014).

Henriksson med flera (2019) påvisade redan innan pandemin en ökning av stress hos svenska gymnasieungdomar och rapporter från BRIS (2017) och Folkhälsomyndigheten (2016) pekar i samma riktning. Såväl Bou Khalil (2018) som Cianconi med kollegor (2015) förklarar den tilltagande psykiska ohälsan med vårt postmoderna och globaliserade samhälle och dess effekter på det mänskliga psyket. De diskuterar även hur den nya ohälsan förs vidare via vuxna till nyare generationer. Även Bor och kollegor (2014) lyfter fram den ökade ohälsan hos vuxna som en bidragande orsak till ökad psykisk ohälsa hos unga. Miljöhot, skönhetsideal och oändliga möjligheter till självutveckling, och därmed ökad press att prestera i skolan, är några andra aspekter som nämns som möjliga orsaker (Bor m.fl., 2014).

Covid-19 pandemin och medförande distansstudier för landets gymnasieungdomar adderade ytterligare en prövning och rapporter (Sveriges Elevkårer, 2021; BRIS, 2021) om försämrat mående bland Sveriges gymnasieelever, även när skolgången nu återgått till klassrumsundervisning, är oroväckande. Risken är att om framgångsrik coping uteblir och stressen blir långvarig kan det få negativa konsekvenser, såväl psykiskt som fysiskt (Rydén & Stenström, 2015). Att en tredjedel av gymnasieungdomarna inte känner till elevhälsan (Henriksson m.fl., 2019) ger en tydlig signal att det finns mycket potential till förbättring.

## Metoddiskussion

Att samla in information med hjälp av enkät som verktyg bedömdes för syftet vara den mest lämpade metoden. Studien var inte experimentell och således fanns inget behov av att kontrollera variablerna för att kunna dra slutsatser kring orsak och verkan, utan avsikten var att identifiera samband.

Då målgruppen för undersökningen var ungdomar var det inte möjligt att lägga ut enkäten på sociala medier. Det är annars en ofta använd metod för bekvämlighetsurval, via enkätstudier, för att få in många svar. Ett sådant tillvägagångssätt hade i denna studie kunnat resultera i att personer utanför målgruppen hade besvarat enkäten och på så vis äventyrat reliabiliteten och validiteten. Dessutom krävdes ett lösenord på enkäten då det är ett krav vid användandet av mätinstrumenten SOC-13.

En viktig begränsning att lyfta är att ungdomarna i studien svarade retroaktivt på frågorna kring upplevelser av stress under pandemin. Eftersom det hade gått några månader sedan tiden för distansstudier kan detta ha påverkat reliabiliteten i föreliggande undersökning då det finns en risk att tankar och känslor kan ha modifierats med tiden.

Att svara på en enkät med många frågor kan bli tröttsamt (Cozby & Bates, 2020) och leda till att respondenterna väljer att avbryta mitt i enkäten, eller blir distraherade av andra saker under ifyllandets gång, vilket kan resultera i felaktiga svar. Bortfall på grund av ofullständigt ifyllda enkäter förekommer i mycket låg utsträckning i föreliggande studie vilket signalerar att respondenterna troligtvis fann frågorna engagerande. Dock går det inte att bortse från att vissa individer finner det mer intressant att vara med i enkätundersökningar medan vissa helst inte deltar (Cozby & Bates, 2020). Detta kan ge ett skevt urval. I en korrelationsstudie går heller inte att utesluta att de undersökta variablerna påverkats av ytterligare variabler och därmed orsakar ett skensamband (Cozby & Bates, 2020). Psykisk ohälsa redan innan pandemin startade är ett sådant exempel. Utöver det kan det förekomma andra bakomliggande faktorer som påverkat svaren, exempelvis humör vid tidpunkten för ifyllandet.

Datinsamling försvåras av att välja en alltför specifik målgrupp när det gäller att samla in tillräckligt med underlag. En begränsning i den här undersökningen var storleken på stickprovet (N=35). Trots låg svarsfrekvens kan det ses som en styrka att könsfördelningen var mycket jämn mellan pojkar och flickor samt att det var en spridd fördelning kring ålder och hur stor del av undervisningen som hade skett på distans. Med fler svar hade det varit möjligt att undersöka om det fanns samband mellan undersökta variabler och könsidentitet.

Det är troligt att ett större antal deltagare hade resulterat i ett signifikant samband även för coping och anknytning då styrkan i sambanden, enligt Cohens (1988) riktlinjer, var liten till måttlig för coping och måttlig för anknytning. Ett bredare urval innebär möjlighet att generalisera resultatet till en större population, något som inte är möjligt i den här studien. Det var inte heller genomförbart att med enbart 35 svar göra ytterligare statistiska analyser. En multipel regressionsanalys hade med större stickprov kunnat ge värdefull information om huruvida undersökta variabler skulle kunna predicera stress (Borg & Westerlund, 2020). Det går inte heller att utesluta att sambanden som presenterats i denna studie går i motsatt riktning, det vill säga att stress påverkar de tre undersökta oberoende variablerna i stället för tvärtom.

## **Förslag på framtida studier**

Covid-19 pandemin innebär för många människor i allmänhet, och ungdomar i synnerhet, ett kaos av ett helt nytt slag. Det utmanar på ett okontrollerbart och oförutsägbart sätt. Det blir följaktligen inte svårt att tänka sig den överbelastning detta kan ha inneburit för gymnasieungdomarna i studien.

Föreliggande studie valde att undersöka sambandet mellan variablerna adaptiv coping, känsla av sammanhang samt anknytning i nära relationer, på upplevelser av stress i en specifik kontext. I framtida studier om ungdomar och stress hade det varit intressant att även undersöka hur andra faktorer samvarierar, exempelvis personlighet och uppväxtmiljö. Ur ett globalt perspektiv skulle det även vara värdefullt att studera sambandet mellan upplevd stress bland ungdomar i olika kulturer och känsla av sammanhang då trenden tycks vara att den ökade psykiska ohälsan sker parallellt med att samhällen moderniseras och sekulariseras (Aggarwal & Berk, 2015; Bor m.fl., 2014; Bou Khalil, 2018; Cianconi m.fl., 2015; Collishaw, 2014). Då flera studier pekar på att psykisk ohälsa ökar mest bland flickor blir det också relevant att undersöka samma variabler som

i denna studie men även titta på könsskillnader (Aggarwal & Berk, 2015; Bor m.fl., 2014; Collishaw, 2015).

Stickprovet (N=35) var inte tillräckligt stort för att analysera underdimensionera i instrumentet SOC-13 (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet) var för sig. Att i en större studie göra det skulle kunna ge ytterligare värdefull information. Särskilt skulle det vara av intresse att utforska sambandet mellan variabeln *anknytning i nära relationer* och underdimensionen *meningsfullhet* i instrumentet SOC-13 (Idan m.fl., 2017). Det skulle kunna bidra med fördjupad förståelse gällande kopplingen mellan känsla av emotionell trygghet och social tillhörighet ihop med ungdomars tilltagande upplevelser av stress.

Känsla av sammanhang utgår från ett salutogent perspektiv, som är en gren inom positiv psykologi (Joseph & Sagy, 2017). Med tanke på att resultatet i föreliggande studie indikerade ett starkt samband mellan stress och känsla av sammanhang kan tänkas att fler studier kring den ökade ungdomsstressen utifrån ett salutogent perspektiv skulle bidra med relevanta insikter kring vad det är som orsakar den ökade psykiska ohälsan bland unga.

## **Förslag på ytterligare områden att utforska**

Dagens samhälle medför nya utmaningar och det finns risk för att Covid-19 pandemin inte blir den sista motgången av omfattande karaktär för dagens tonåringar. Det innebär att proaktiva insatser behövs för att förebygga stress bland ungdomar. I vårt globaliserade och komplexa samhälle finns dessutom anledning att anta att underdimensionerna begriplighet och meningsfullhet för vissa är svåra att uppnå. Med tanke på resultatet av den här undersökningen kan ett förslag till framtida studie vara att utforska hur gymnasielärare skulle kunna jobba systematiskt med aspekten begriplighet. Ett resonemang som för övrigt stöds av García-Moya med fleras (2013) fynd om att en stark känsla av sammanhang kan hjälpa till att reducera stress bland skolungdomar.

Utöver lärare, kuratorer och andra professionella som kommer i kontakt med ungdomar är det också viktigt att föräldrar utbildas och informeras om möjliga orsaker kring den ökade ungdomsstressen. I Sverige finns nationella riktlinjer kring stöd i föräldraskapet (Länsstyrelsen, 2017) och dessa gäller även tonårsföräldrar. Studier har gjorts för att både undersöka vilka föräldrar som söker befintliga program, deras motivation att delta samt vilka resultat som uppnåtts med genomförda interventioner (Alfredsson m.fl. 2016; 2018). De utvärderade programmen visar på en ökning av bland annat föräldrarnas attityder samt en ökad medvetenhet kring bemötandet av tonåringarna. Det har också undersökts vilka stödåtgärder som erbjuds i olika kommuner, vilket stöd det önskas mer av samt hur information om stöd når ut. Thorslund med flera (2019) fann bland annat att olika typer av interventioner nådde olika målgrupper. De aspekter känsla av sammanhang bygger på, och hur de i sin tur skulle kunna hjälpa dagens ungdomar när det gäller att navigera livet, är förslag på område att titta närmre på i ett universellt program för föräldrastöd.

Terapiformen ACT (Acceptance and Commitment Therapy), ibland kallad tredje vågens KBT terapi, har i studier (Burckhardt, 2016; Livheim, 2015) visat sig vara effektiv för att arbeta med bland annat ungdomar och stress. Fokus inom ACT är att genom inre reflektion bredda sin förmåga att se saker ur olika perspektiv för att komma till insikt kring vad som är viktigt och meningsfullt för att må bra i livet. Precis som Antonovsky uttryckte att stressen inte bör ses som något onormalt eller sjukt utan som på ett

kontinuum, där motgång är en del av livet i högre och lägre grad, (Eriksson, 2017) är acceptans för upplevelser av obehag en viktig aspekt av ACT. Insikt ihop med acceptans kan därefter möjliggöra konkreta steg i riktning mot meningsfullhet (Burckhardt, 2016; Livheim, 2015). Det vore intressant med fler studier kring ACT och hur det i sin tur skulle kunna hjälpa ungdomar till känsla av sammanhang.

## Slutsats

Utöver att alla som fått försämrat mående under tiden för distansundervisningen behöver stöd, finns det också behov av att hjälpa de ungdomar som redan led av psykisk ohälsa innan pandemin (van Loon m.fl. 2021). Även de ungdomar som mått bättre under distansundervisningen och uppvisat stress och oro inför att komma tillbaka till skolan behöver fångas upp (Clemens, 2020; Sveriges Elevkårer, 2021). På sikt är det dock troligt att alla ungdomar skulle kunna dra nytta av stöd i att hantera stress.

Föreliggande studie visar att det finns ett samband mellan hur stressade svenska gymnasieungdomar upplevde sig vara under tiden för distansstudier och deras känsla av sammanhang, det vill säga hur individen begriper sig på, hanterar och finner meningsfullhet i det som sker. Genom att förse barn och unga med rätt verktyg redan i tidig ålder skulle de kunna förberedas på att bemästra de såväl små som stora psykologiska utmaningarna som ungdomar idag ställs inför i allt högre utsträckning. Resultatet av den här studien pekar mot att ett sådant verktyg skulle kunna vara att stärka känslan av sammanhang (Eriksson, 2017; Idan m.fl., 2017). Med hjälp av den finns det anledning att tro att den psykologiska flexibiliteten, med andra ord förmågan att trots livets motgångar kunna anpassa sig och se livet som meningsfullt, kan stärkas (Dawson m.fl. 2020). Något som visat sig bli allt viktigare i moderna samhällen och därmed något ungdomar behöver få stöd i att utveckla.

## Referenser

- Aggarwal, S., & Berk, M. (2015). Evolution of adolescent mental health in a rapidly changing socioeconomic environment: A review of mental health studies in adolescents in India over last 10 years. *Asian Journal of Psychiatry*, 13, 3-12. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2014.11.007>
- Alfredsson, E. K., & Broberg, A. G. (2016). Universal parent support groups for parents of adolescents: Which parents participate and why? *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(2), 177-184. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/sjop.12278>
- Alfredsson, E. K., Thorvaldsson, V., Axberg, U., & Broberg, A. G. (2018). Parenting programs during adolescence: Outcomes from universal and targeted interventions offered in real-world settings. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(4), 378-391. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/sjop.12446>
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)

- Barnens rätt i samhället. (2017). *Årsrapport 2016: Bars psykiska ohälsa - det är dags att bryta trenden* (BRIS rapport 2017:1). Hämtad 15 december, 2021 från: [bris-rapport-2017\\_1.pdf](#)
- Barnens rätt i samhället. (2021). *Årsrapport 2020: Första året med pandemin. Om barns mående och utsatthet* (BRIS rapport 2021:1). Hämtad 15 december, 2021 från: [bris ar 2020 webb low1.pdf](#)
- Bernasco, E. L., Nelemans, S. A., Graaff, J., & Branje, S. (2021). Friend support and internalizing symptoms in early adolescence during COVID-19. *Journal of Research on Adolescence*, *31*(3), 692-702. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/jora.12662>
- Bor, W., Dean, A. J., Najman, J., & Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *48*(7), 606-616. doi:<http://dx.doi.org/10.1177/0004867414533834>
- Borg, E., Westerlund, J. (2020). *Statistik för beteendevetare* (4:e uppl.). Stockholm: Liber AB.
- Bou Khalil, R. (2018). The “concept-reality mismatch” in the globalization era as a psychosocial stressor contributing to the occurrence of mental disorders. *Early Intervention in Psychiatry*, *12*(5), 1006-1009. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/eip.12717>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Anxiety, anger, and separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books
- Braun-Lewensohn O., Idan O., Lindström B., Margalit M. (2017) Salutogenesis: Sense of Coherence in Adolescence. In: Mittelmark M. et al. (eds) *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_1)
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., & Hadzi-Pavlovic, D. (2016). A randomized controlled trial of strong minds: A school-based mental health program combining acceptance and commitment therapy and positive psychology. *Journal of School Psychology*, *57*, 41-52. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2016.05.008>
- Camara, M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: Are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth*, *22*(2), 123-136. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267-283. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, *4*(1), 92-100. doi:[http://dx.doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](http://dx.doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Cianconi, P., Tarricone, I., Ventriglio, A., De Rosa, C., Fiorillo, A., Saito, T., & Bhugra, D. (2015). Psychopathology in postmodern societies. *Journal of Psychopathology*, *21*(4), 431-439. Retrieved from



<https://www.proquest.com/scholarly-journals/psychopathology-postmodern-societies/docview/1977991385/se-2?accountid=11162>

- Clemens, V., Deschamps, P., Fegert, J., Anagnostopoulos, D., Bailey, S., Doyle, M., . . . Visnapuu-Bernadt, P. (2020). Potential effects of “social” distancing measures and school lockdown on child and adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 739-742. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s00787-020-01549-w>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi:<http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2. ed.) Hillsdale: L. Erlbaum Associates.
- Collishaw, S. (2015). Annual research review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 370-393. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/jcpp.12372>
- Cozby, P.C., Bates, S.C. (2020). *Methods in Behavioral Research*. (14:e uppl.). New York: McGraw-Hill Education.
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Dewa, L. H., Crandell, C., Choong, E., Jaques, J., Bottle, A., Kilkenny, C., . . . Aylin, P. (2021). CCopeY: A mixed-methods coproduced study on the mental health status and coping strategies of young people during COVID-19 UK lockdown. *Journal of Adolescent Health*, 68(4), 666-675. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.01.009>
- Donbaek, D. F., & Elklit, A. (2014). A validation of the experiences in close relationships-relationship-structures scale (ECR-RS) in adolescents. *Attachment & Human Development*, 16(1), 58-76. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/14616734.2013.850103>
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59(6), 460-466. doi: <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2003.018085>
- Eriksson M. (2017). The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. In: Mittelmark M. et al. (eds) *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_11)
- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar*, Hämtat 15 december, 2021 från: [Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/utredningar-och-rapporter/2016/skolprestationer-skolstress-och-psykisk-ohalsa-bland-tonaringar)
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Lärosäten och gymnasieskolor uppmanas nu att bedriva distansundervisning*. Hämtat 3 januari, 2022 från: [Lärosäten och gymnasieskolor uppmanas nu att bedriva distansundervisning — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/utredningar-och-rapporter/2020/laerosaten-och-gymnasieskolor-uppmanas-nu-att-bedriva-distansundervisning)

- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment, 23*(3), 615-625. doi:http://dx.doi.org/10.1037/a0022898
- García-Moya, I., Rivera, F., & Moreno, C. (2013). School context and health in adolescence: The role of sense of coherence. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*(3), 243-249. doi:http://dx.doi.org/10.1111/sjop.12041
- Graber, R., Turner, R., & Madill, A. (2016). Best friends and better coping: Facilitating psychological resilience through boys' and girls' closest friendships. *British Journal of Psychology, 107*(2), 338-358. doi:http://dx.doi.org/10.1111/bjop.12135
- Henriksson, F., Lindén, E. K., & Schad, E. (2019). Well-being and stress among upper secondary school pupils in Sweden. *Psychology in Russia: State of the Art, 12*(4), 172-195. doi:http://dx.doi.org/10.11621/pir.2019.0411
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M., & Smith, R. (2019). *Psychology – The Science of mind and behaviour*. McGraw-Hill Education.
- Idan O., Eriksson M., Al-Yagon M. (2017). The Salutogenic Model: The Role of Generalized Resistance Resources. In: Mittelmark M. et al. (eds) *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\_7
- Joseph S., Sagy S. (2017). Positive Psychology in the Context of Salutogenesis. In: Mittelmark M. et al. (eds) *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\_10
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leipold, B., Munz, M., & Michéle-Malkowsky, A. (2019). Coping and resilience in the transition to adulthood. *Emerging Adulthood, 7*(1), 12-20. doi:http://dx.doi.org/10.1177/2167696817752950
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeltdt, A., Rowse, J., . . . Tengström, A. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies, 24*(4), 1016-1030. doi:http://dx.doi.org/10.1007/s10826-014-9912-9
- Länsstyrelsen. (2017) *Föräldraskap och tonårstid*, Hämtad 15 december, 2021 från: [Föräldraskap och tonårstid - Om stöd till föräldrar med tonårsbarn \(lansstyrelsen.se\)](https://www.lansstyrelsen.se)
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 919-928. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.919
- Muhonen, T., & Torkelson, E. (2005). Kortversioner av frågeformulär inom arbets- och hälsopsykologi - om att mäta coping och optimism. *Nordisk Psykologi, 57*(3), 288-297. doi:http://dx.doi.org/10.1080/00291463.2005.10637375
- Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*(6), 502-507. doi:http://dx.doi.org/10.1111/sjop.12071
- Ohtaki, Y., Ohi, Y., Suzuki, S., Usami, K., Sasahara, S., & Matsuzaki, I. (2017). Parental bonding during childhood affects stress-coping ability and stress reaction. *Journal*

- of *Health Psychology*, 22(8), 1004-1011.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1177/1359105315621780>
- Pace, C. S., & Zavattini, G. C. (2011). 'Adoption and attachment theory' the attachment models of adoptive mothers and the revision of attachment patterns of their late-adopted children. *Child: Care, Health and Development*, 37(1), 82-88.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2214.2010.01135.x>
- Rydén, O., & Stenström, U. (2015). *Hälsopsykologi - Psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom*. (4:e uppl.). Stockholm: Sanoma utbildning AB.
- Sarling, A., Jansson, B., Englén, M., Bjärtå, A., Rondung, E., & Sundin, Ö | O'Connor, D. (Reviewing editor). (2021). Psychometric properties of the Swedish version of the experiences in close relationships – relationship structures questionnaire (ECR-RS global nine-item version), *Cogent Psychology*, 8(1). doi: [10.1080/23311908.2021.1926080](https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1926080)
- Schweizer, S., Gotlib, I. H., & Blakemore, S. (2020). The role of affective control in emotion regulation during adolescence. *Emotion*, 20(1), 80-86.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1037/emo0000695>
- Sveriges Elevkårer. (2020). *Gymnasieelevers upplevelse av distansundervisning under coronakrisen*, Hämtad 3 januari, 2022 från: [Microsoft Word - Undersökning gymnasieelevers distansundervisning under coronakris 2020.docx \(sverigeselevkarer.se\)](#)
- Sveriges Elevkårer. (2020). *Uppföljande undersökning om gymnasieelevers upplevelse av distansundervisning VT2020*, Hämtad 3 januari, 2022 från: [sek\\_rapport\\_uppfoljande-undersokning-distansundervisning\\_2020.pdf \(sverigeselevkarer.se\)](#)
- Sveriges Elevkårer. (2021). *Framtidsoro och psykisk ohälsa*, Hämtad 3 januari, 2022 från: [framtidso-och-psykisk-oha-lsa-undersokning-bland-gymnasieelever-september-2021.pdf \(sverigeselevkarer.se\)](#)
- Thorslund, K., Alfredsson, E., & Axberg, U. (2019). Universal parental support for parents of adolescents: Who wants municipality-based parental support and in what form? *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(1), 16-25.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1111/sjop.12498>
- van Loon, Amanda W. G., Creemers, H. E., Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., Westenberg, P. M., & Asscher, J. J. (2021). Prepandemic risk factors of COVID-19-related concerns in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 531-545.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1111/jora.12651>
- Vetenskapsrådet (2017), God forskningssed, Hämtad 3 januari 2022 från: [God forskningssed \(vr.se\)](#)
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Key fact (2021). Hämtad 15 december, 2021, från [Adolescent mental health \(who.int\)](#)

