

Titel: *Kunsten at overleve: gymnasieelevers brug af copingstrategier i et accelererende præstationssamfund*

Et kandidatspeciale udarbejdet af:

Kristian Riis Andreasen [20136948]

Stine Juel Maretti [20184379]

Semester: 10. semester, samfundsfag

Tema: Stress og coping

ECTS: 30 point

Specialevejleder: Christian Albrekt-Larsen

Dato: 31/05-2023

Anslag inkl. Mellemrum: 239.7005

Antal sider: 100

Fysiske sider: 123

Bilag: 9

The growing mental discomfort among the youth, more specifically high school students in a Danish context has been on the rise for the last 10 years. The dominant explanation for this trend tends to be related to performance. Therefore, we reversed the question to illuminate why a still existing majority of high schoolers have a feeling of well-being even though they also feel the requirements to perform.

The purpose of this thesis is to examine how Danish high school students experience the demands of the acceleration and performance society and in relation to these demands if they still have a predominant feeling of well-being. Lastly, we will investigate which coping strategies they use to be able to handle the pressure and demands they experience. This has been done through six semi-structured, individual interviews with students attending a high school in the vicinity of Aalborg. The analysis is divided into three parts: (1) Where and how do the high school students experience the demand to perform and accelerate. This part is based on the theoretical work of Anders Petersen's (2016) *performance society* and Hartmut Rosa's (2014) *acceleration society*. (2) To establish how the students experience their well-being in a society characterized by acceleration and performance. This part will primarily be based on Sundhedsstyrelsen's definition of well-being which we reformulated in the interview guide, so the question suited the informants better. (3) What coping strategies do the students apply to handle the demands of performance and acceleration. This part of the analysis is grounded in Richard S. Lazarus and Susan Folkman's (1984) theory about coping strategies, where the primary distinction is between *emotional-focused* and *problem-focused coping* and by extension their 8 sub-points.

The thesis concludes that the students primarily experience the demands for performance and acceleration in relation to school. This manifests itself in competition in the classroom where everyone is afraid to raise their hand in fear of being labelled as unintelligent. The demand for performance is also related to schoolwork where a fear of not being able to perform, can lead to an unsuccessful and unfulfilling life. The demands they experience primarily originate from themselves, which is a product of the individualisation, that they alone are the masters of their own fate and if they fail it's all on them. The demand for acceleration they experience to a varying degree. They experience a feeling while at work, that they are missing out on more schoolwork and an imperative, that they can always do more. Despite all this, the consensus is that they still feel a predominantly degree of well-being. Lastly the thesis concludes that the informants use both emotional and problem oriented coping strategies, to handle the pressure and demands. The specific coping strategy they apply varies depending on the situation and how the stressful situation is experienced. In general, the

students tend to use the coping strategies; *distancing*, *planned problem-solving*, *escape/avoidance* and *social support*. The following strategies will therefore be viewed as successful in relation to the informants because they aided them in dealing with the pressure. Lastly, we want to point out that in Rosa's and Petersen's theoretical framework and the coping strategies we identified, are not a solution to the problem, but can be used as a temporary relief to reduce stressful feelings.

Indholdsfortegnelse

Indledning	9
1: Problemfelt.....	12
1.1 Et accelererende præstationssamfund.....	13
1.2 Mistrivsel blandt unge - hvad siger forskningen?	14
1.2.1 Sundhedsstyrelsen (2022a) <i>Danskernes sundhed</i> - Den Nationale Sundhedsprofil 2021	14
1.2.2 Ottosen, M. H. et al. (2022) <i>Børn og Unge i Danmark, Velfærd og Trivsel 2022</i> , VIVE	14
1.2.3 Huber-Jezek, A. H., Pisinger, V., Thorsted, A., & Thygesen, C. L. (2020) <i>Sundhed og trivsel blandt gymnasieelever: Udviklingen fra 2014-2019</i>	15
1.3 Mistrivsel kan ramme alle	17
1.4 Hvorfor trives nogle, når andre ikke gør?.....	18
1.5 Problemformulering	20
2: Litteraturreview	21
2.1 Krogh, S. C. (2022) <i>Et ungdomsliv under pres? Når udskolings elever skal navigere i præstationer, køn og sociale medier</i>	22
2.2 Sørensen, N. U., Pless, M., Katznelson, N., & Nielsen, M. L. (2017) <i>Picture Perfect. Præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomslivskontekster</i>	23
2.3 Nielsen, A. M., & Lagermann, L. C. (2017) <i>Stress i gymnasiet</i>	24
3: Afgrænsning.....	26
4: Teoriafsnit	28
4.1 Anders Petersen: <i>Præstationssamfundet</i>	29
4.2 Hartmut Rosa: <i>Accelerationssamfundet</i>	32
4.2.1 Social acceleration	32
4.2.1.1 Teknologisk acceleration.....	33
4.2.1.2 Acceleration af social forandring	33
4.2.1.3 Acceleration af livstempoet.....	33
4.2.2 Den sociale motor: konkurrence	34
4.2.3 Den kulturelle motor: løftet om evighed.....	34
4.2.4 Resonans, burnout og deceleration	35
4.3 Anders Petersen og Hartmut Rosa: <i>Det accelererende præstationssamfund</i>	36
4.4 Richard Lazarus og Folkmans (1984) <i>copingteori</i>	38

4.4.1 Kognitiv vurdering (Cognitive appraisal).....	39
4.4.1.1 Primær vurdering (Primary appraisals).....	39
4.4.1.2 Sekundær vurdering (Secondary appraisals).....	40
4.4.2 Coping.....	41
4.4.2.1 Copingformer	42
4.4.2.2 Ways of Coping Questionnaire (WOCQ)	43
4.5 Specialets anvendelse af teorierne	46
5: Begrebsafklaring	48
6: Metodeafsnit	51
6.1 Videnskabsteori.....	52
6.2 Det kvalitative forskningsinterview	53
6.2.1 Semistruktureret interviewform.....	54
6.3 Interviewguide og pilotinterview	55
6.3.1 Pilotinterview	58
6.4 Rekruttering af informanter.....	58
6.4.1 Informanter	62
6.5 Enkeltinterview	63
6.6 Brug af fysisk og online-interview	64
6.7 Ethiske overvejelser	65
6.7.1 Briefing, informeret samtykke fra elever og gatekeeper samt debriefing	66
6.8 Transskriberingsprocessen	68
6.9 Forskningskriterier.....	71
6.9.1 Kvalitetskriterier indenfor kvalitativ forskning	71
6.9.1.1 Reliabilitet.....	71
6.9.1.2 Validitet	72
6.10. Kodning	73
7: Analyseafsnit.....	76
7.1 Analysedel 1: Elevernes stressorer; konkurrence, præstation og acceleration.....	78
7.1.1 Konkurrence.....	78
7.1.2 Præstation.....	80
7.1.3 Acceleration	83
7.2 Delkonklusion af analysedel 1:.....	85

7.3 Gymnasieelevernes tilstand af velbefindende og trivsel til trods for oplevede stressorer.....	86
7. 4 Analysedel 2: Elevernes brug af copingstrategier; emotionelle - og problemorienterede copingstrategier	88
7.4.1 Konkurrence: Gymnasieelevernes copingstrategier i kampen mod deres egen og klassekammeraternes konkurrenceånd.....	88
7.4.2 Præstation: Navigering gennem skolearbejde. Elevers brug af copingstrategier til at håndtere stressorer i forbindelse med præstation	89
7.4.3 Jeg kender mange andre.....	95
7.4.4 Åbenhed eller tilbageholdenhed?.....	97
7.4.5 Copingstrategier og deceleration	99
7.4.6 Substansbrug som copingstrategi: et kig på nikotinprodukter, energidrikke og alkohol.....	103
7.5 Delkonklusion af analysedel 2:.....	106
8: Diskussion: Firedages arbejdsuge?	108
9: Konklusion.....	111
10: Referencer	115
11: Bilagsoversigt.....	122

I marts 2023 blev FN-rapporten World Happiness Report 2023 (WHR) udgivet. Rapporten vurderer over 150 lande i verden og hvordan mennesker vurderer deres eget liv målt på subjektivt velbefindende som tager udgangspunkt i tre indikatorer: *livsevalueringer*, *positive følelser* og *negative følelser*. Af faktorer der understøtter livsevalueringerne i rapporten kan nævnes; indkomst (baseret på BNP), sundhed (fysisk og mental), følelse af frihed til at kunne træffe vigtige livsbeslutninger m.v. (Bentzen, 2023). Ifølge rapporten, indtager Danmark en andenplads (Helliwell et al., 2023, s. 33), og faktisk har Danmark altid været i top 10 i alle rapporter, der er blevet udgivet. Så vi kan godt forstå, hvis du som læser sidder med rynket pande, da titlen på dette speciale ”*Kunsten at overleve*” ikke ligefrem skaber associationer til hverken lykke eller velbefindende, som rapporten fra alle årene vidner om, at Danmark som land i den grad besidder. Så hvorfor denne titel? Hvis man skubber de flotte resultater fra WHR i baggrunden for en stund, skraber lidt i overfladen, viser flere danske statistikker, at man paradoksalt nok godt kan bo i verdens næstlykkeligste land og samtidigt se dystre statistikker over danskernes mentale sundhed, hvor det står værst til hos de unge i aldersgruppen 16 og 24 år (Sundhedsstyrelsen, 2022a, s. 30). Faktisk mistrives de unge i denne aldersgruppe som aldrig før. Ifølge Anders Petersen (2016) og Hartmut Rosa (2014) skal én af årsagsforklaringerne til denne mistrivsel findes i samfundets konstante acceleration og et øget fokus og initiativer på at fremme menneskers præstation. Petersen (2016) og Rosa (2014) anlægger forskellige perspektiver på denne samfundsudvikling, men fælles for deres perspektiver er konklusionen, at samfundsudviklingen bevæger sig i en negativ retning. Til trods for, at Petersen (2016) og Rosa (2014) beretter om en samfundsudvikling som påvirker alle individer, har specialet dog set sig nødsaget til at afgrænse sig til én specifik gruppe. Specialet vælger at hæfte sig ved, at det især ses at være aldersgruppen 16 og 24 år, som rapporterer om at mistrives, hvor yderligere forskning viser, at stigning i andele, der føler sig ensomme, har lav livstilfredshed og dårligt selv vurderet helbred er størst hos unge på 15 og 19 år – dette aldersinterval er typisk dem man ser i gymnasiet, hvorfor dette speciale baserer sig på individer i gymnasieskolen, nærmere bestemt det almene gymnasium STX.

Unge danskere skal præstere godt i alt og gerne så hurtigt og effektivt som overhovedet muligt og i higen efter at stå øverst på en sejrsskammel som viser sig at være uopnåelig, er der nogen, som ikke klarer skærene, hvilket for mange medfører en oplevelse af mental mistrivsel. Spørgsmålet som specialet sidder tilbage med, er så bare; hvad med dem som rent faktisk formår at balancere sine præstationer og samtidig have både trivsel og psyke i behold? Hvilke strategier tager de i brug? Disse

forundringer har været med til at danne rammen for dette speciale, som derfor med afsæt i Richard S. Lazarus og Susan Folkmans (1984) teori om copingstrategier, ønsker at undersøge hvilke copingstrategier, trivende gymnasieelever tager i brug, for at kunne klare sig helskindet gennem gymnasiet.

Undersøgelsen i nærværende speciale baserer sig på seks semistrukturerede enkeltinterviews med gymnasieelever fra et gymnasium i Aalborg Kommune. Analysen identificerer med afsæt i Hartmut Rosa (2014) og Anders Petersens (2016) samtidsdiagnoser de seks gymnasieelevers stressorer, hvorefter gymnasieelevernes håndtering af disse analyseres ud fra Richard S. Lazarus og Susan Folkmans (1984) teori om copingstrategier. Analysen giver indblik i, hvilke oplevelser og situationer eleverne finder stressende, samt hvordan eleverne håndterer disse. Med disse indledende ord, vil følgende afsnit indeholde et problemfelt, som vil specificere og uddybe ovenstående yderligere.

1.1 Et accelererende præstationssamfund

“Jeg føler jo aldrig, jeg har fri, mand. Der er altid noget, jeg kan gøre bedre. Jeg kan altid læse foran i lektier, men det orker man bare ikke vel? Fordi man er død når klokken rammer tre” (Bilag 7, s. 9). Sådan lyder det fra en ung mand på 18 år i 3.g. Han italesætter en livssituation, hvor tid er en mangelvare med en dertilhørende følelse af aldrig at kunne gøre det godt nok. Det vidner om det eksterne pres, Viktor som individ oplever. Men er han blot et særtilfælde? Ikke hvis man spørger sociologerne Hartmut Rosa (2014) og Anders Petersen (2016). De har med deres forskellige samfundsdiagnoser hhv. accelerationssamfundet og præstationssamfundet, skitseret, hvorfor Viktor og mange andre har disse oplevelser. Ifølge Petersen (2016) skal svarene på presset findes i, at vores samfund er gennemsyret af en præstationskultur, som fordrer et konstant krav om at skulle præstere (Petersen, 2016, s. 150). Rosa (2014) gør sig lignende betragtninger om vores samfund og beskriver, at et stigende tempo er medvirkende til, at det bliver vanskeligt at positionere sig på et sikkert sted i længere tid ad gangen. I en omskiftelig verden, der udvikler og forandrer sig hurtigere og hurtigere, skal man hele tiden gøre en aktiv indsats for at beholde eller fremme sin position (Petersen & Krogh, 2021, s. 16; Rosa, 2014, s. 24). Det har en indvirkning på alle individer - ikke mindst ungdommen. Det høje tempo og den øgede kompleksitet har forandret de unges liv på en række forskellige måder. Det gælder især i relation til uddannelse, hvor et accelereret uddannelsessystem medfører flere og flere uigennemskuelige krav om fremdrift og præstationer.

Også den danske politolog Ove Kaj Pedersen (2014) tilslutter sig denne samtidsdiagnose, idet han beskriver, hvordan statens menneskesyn har ændret sig i en uddannelsesmæssig kontekst fra den såkaldte ‘Blå Betænkning’, som fokuserede på at *“Fremme alle muligheder for, at børnene kan vokse op som harmoniske, lykkelige og gode mennesker”* (Pedersen, 2014, s. 24), til nu, efter folkeskolereformen i 2006, at have individets færdigheder, kompetencer og motivation til at være i beskæftigelse i hovedsædet (Pedersen, 2014, s. 24-25). Dette kategoriserer Pedersen (2014) som et skifte fra velfærdsstaten til ‘konkurrencestaten’, hvor det at uddanne ses forskelligt prioriteret. Med folkeskolereformen i 2006 blev den primære opgave at uddanne frem for at danne, og herefter så man tendenser til, at det enkelte individ blev anset som egennyttigt. I bestræbelsen på at motivere, styre og kontrollere det enkelte individs egeninteresse blev både folkeskolen og ungdomsuddannelserne påkrævet at betragte det enkelte individ som rationelt (Pedersen, 2014, s. 25).

En fællesnævner for Petersen (2016), Rosa (2014) og Pedersens (2014) bidrag er, at de beskriver en tendens til, at præstation bliver en central samfundsmæssig forventning, som det enkelte individ har

til opgave at indfri (Katznelson, 2022, s. 111). At klare sig godt i den øgede konkurrence bliver derfor et spørgsmål om, hvordan og hvor godt man præsterer, og derudover et ansvar, som pålægges individet. Dette individuelle ansvar kan ifølge Anders Petersen og Søren Christian Krogh (2021) kobles til en stigning i psykisk mistrivsel hos børn og unge (Petersen & Krogh, 2021, s. 52). Begrebet mistrivsel, bliver af Sundhedsstyrelsen defineret som et udtryk for, at den unge ikke oplever at være overvejende glad og har udfordringer ved at gennemføre dagligdagens gøremål samt indgå i relationer med venner, i skolen eller i hjemmet (Pommerencke et al., 2023, s. 5). Men hvor slemt står det til med denne mistrivsel?

1.2 Mistrivsel blandt unge - hvad siger forskningen?

1.2.1 Sundhedsstyrelsen (2022a) *Danskernes sundhed* - Den Nationale Sundhedsprofil 2021

I den Nationale Sundhedsprofil 2021, som blev udgivet i marts 2022, har næsten 200.000 danskere svaret på, hvordan de har det. Den Nationale Sundhedsprofil (2022a) giver et overblik over danskernes sundhed, sygelighed og trivsel. Tallene viser, at det især er de unge i alderen mellem 16 og 24 år, som rapporterer at mistrives. Særligt ses en stigning blandt unge, hvor andelen af kvinder med lav score på den mentale helbredsskala er steget med over 18 % over en periode på 11 år (Sundhedsstyrelsen, 2022a, s. 5). Hver tredje kvinde mellem 16 og 24 år rapporterer i Sundhedsprofilen fra 2021 om dårligt mentalt helbred, mens det for mændene er hver femte i samme aldersgruppe. Ifølge Sundhedsprofilen (2022a) ses tilfredsheden med ens mentale helbred dog at stige løbende, des ældre man bliver (Sundhedsstyrelsen, 2022a, s. 30).

1.2.2 Ottosen, M. H. et al. (2022) *Børn og Unge i Danmark, Velfærd og Trivsel 2022*, VIVE

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE), som siden 2009 har udgivet en årlig rapport om børn og unges velfærd og trivsel, finder lignende resultater. VIVE kan ud fra en række trivselsindikatorer, som indgår i undersøgelsen, konstatere, at der fra 2009 til 2017 har været en vækst i andelen af især 15-19-årige, der oplever mistrivsel. I 2021 rapporterer VIVE, at stigningen er fortsat på flere af de inkluderede parametre. Der er således sket en stigning i andelen, der føler sig ensomme, der har lav livstilfredshed, der har dårligt selv vurderet helbred, og blandt dem, som oplyser at have haft en psykisk lidelse. Ovennævnte udviklingstræk gælder fortrinsvis de unge på 15 og 19 år, hvor piger generelt trives dårligere end drenge (Ottosen et al., 2022, s. 186). På de parametre, hvor VIVE

(2022) kan måle de 3-, 7- og 11-årige børns trivsel, er der ikke tegn på, at disse aldersgrupper skulle være plaget af stigende mistrivsel. Livstilfredsheden blandt børn op til 11-års alderen har ifølge rapporten ligget stabilt og på et højt niveau siden 2009, men der tegner sig et billede af, at den høje livstilfredshed ændrer sig i ungdomsårene, hvor undersøgelser peger på en negativ udvikling på stort set alle trivselsindikatorer (Ottosen et al., 2022, s. 186-187).

Denne negative udvikling i unges trivsel kommer også til udtryk, hvis man ser på udviklingen i antallet af børn i psykiatrien. En rapport fra Social- og Indenrigsministeriet (2020) viser, at antallet af 0 til 17-årige med registrerede psykiske sygdomme steg fra ca. 39.500 til ca. 57.000 i perioden 2009-2019. Det svarer til, at der i 2009 var 32 ud af 1.000 børn og unge med én eller flere psykiatriske diagnoser, mens tallet i 2019 er steget til 49 ud af 1.000 børn, altså en halv gang flere børn i alderen 0 til 17 år, der får stillet en psykiatrisk diagnose (Social- og Indenrigsministeriet, 2020, s.10). De fem hyppigste psykiatriske diagnoser børn og unge lider af i 2019 er ADHD, autisme, stress, specifikke udviklingsforstyrrelser vedrørende sprog, tale og indlæringsvanskeligheder samt angst og OCD (Social- og Indenrigsministeriet, 2020, s. 13). Det er her vigtigt at pointere, at der højst sandsynligt er et mørketal, da data fra Social- og Indenrigsministeriet (2020) kun baseres på nationale registre for de børn og unge, der har besøgt et sygehus – enten på en psykiatrisk eller somatisk afdeling - og i den forbindelse er blevet registreret med en psykiatrisk diagnose. Det er dog langt fra alle børn og unge med symptomer på psykiske problemer, der besøger børne- og ungdomspsykiatrien eller for eksempel en børne- og ungeafdeling på et somatisk sygehus for at få stillet en diagnose (Toft, 2018, s. 3-4). Det primære sundhedssystem med sundhedsplejersker, praktiserende læger, pædagoger og psykologer opdager og behandler børn og unge med lettere angst, depressivitet eller adfærdsproblemer. Der er ikke registerbaserede oplysninger på børn og unge, der behandles i det primære sundhedssystem, hvorfor opgørelser af omfanget af diagnoser uden for sygehusvæsenet blandt børn og unge ikke kan angives (Social- og Indenrigsministeriet, 2020, s. 10). Ydermere viser tal fra 2018, at cirka 26 procent af piger og 13 procent af drenge i alderen 0-15 år har modtaget psykologhjælp (Ottosen et al., 2018; Krogh, 2022, s. 13).

1.2.3 Huber-Jezek, A. H., Pisinger, V., Thorsted, A., & Thygesen, C. L. (2020) *Sundhed og trivsel blandt gymnasieelever. Udviklingen fra 2014-2019*

Statens Institut for Folkesundhed gør lignende resultater i en rapport fra 2020 udarbejdet af Andrea Huber-Jezek, Veronica Pisinger, Anne Thorsted og Lau Casper Thygesen. Her gennemgår de udviklingen i danske gymnasieelevers sundhed og trivsel i en periode fra 2014 og 2019. Rapporten

bygger på data fra Ungdomsprofilen 2014 og UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019, som begge er landsdækkende spørgeskemaundersøgelser. Resultaterne er baseret på besvarelser fra 81.875 elever på gymnasiale uddannelser med 61.597 besvarelser fra 2014 og 20.278 besvarelser fra 2019. Rapporten gennemgår udviklingen i de unges alkohol- og rygevaner, brug af euforiserende stoffer, mentale sundhed, sociale relationer og skoleliv. I det følgende fokuseres på rapportens resultater vedrørende mental sundhed (Huber-Jezek et al., 2020, s. 4).

Mental sundhed deler Huber-Jezek og kolleger (2020) op i seks underkategorier: *Livstilfredshed*. Eleverne blev bedt angive livstilfredshed på en skala fra 0 til 10, hvor 0 er det værste mulige liv, og 10 er det bedste mulige liv. Andelen af elever, der oplever høj eller meget høj generel livstilfredshed, var højere blandt drengene hvor disse scorede 79 procent, mens det blandt pigerne var 67 procent. Huber-Jezek og kolleger (2020) finder desuden at andelen var uændret fra 2014 til 2019 både blandt drengene og pigerne (Huber-Jezek et al., 2020, s. 23).

Positive aspekter af mental sundhed. Andelen af eleverne, der oplevede høj mental sundhed, var 13 procent i begge år blandt drengene, mens andelen blandt pigerne var seks procent i 2014 og fem procent i 2019. Andelen af gymnasieelever, der oplever høj mental sundhed, var både i 2014 og 2019 under landsgennemsnittet af hele befolkningen, som begge år var på 15 procent (Huber-Jezek et al., 2020, s. 24).

Ensomhed. Andelen, der ofte eller meget ofte føler sig ensomme, var blandt drengene seks procent i både 2014 og 2019, mens andelen blandt pigerne var 11 procent i 2014 og 10 procent i 2019 (Huber-Jezek et al., 2020, s. 24).

Stress. Blandt drengene var andelen, der følte sig stresset dagligt, syv procent i 2014 og otte procent i 2019, mens andelen, der følte sig stresset dagligt, var 15 procent blandt pigerne både i 2014 og i 2019 (Huber-Jezek et al., 2020, s. 25).

Psykiske symptomer. Eleverne blev spurgt til, hvor ofte de har oplevet psykiske symptomer, herunder har følt sig irritable/i dårligt humør, kede af det eller nervøse. En større andel af pigerne end drengene angav at have haft psykiske symptomer mere end én gang om ugen eller næsten dagligt. Blandt drengene var andelen, der har følt sig kede af det mere end én gang om ugen eller næsten dagligt, syv procent i 2014 og ni procent i 2019, mens den blandt pigerne steg fra 21 procent til 27 procent. Ligeledes steg andelen, der har oplevet mindst ét psykisk symptom mere end én gang om ugen eller næsten dagligt, fra 17 procent i 2014 til 23 procent i 2019 blandt drengene og fra 32 procent til 42 procent blandt pigerne (Huber-Jezek et al., 2020, s. 26).

Søvn og søvnproblemer. Det gennemsnitlige antal timers nattesøvn finder Huber-Jezek og kolleger at være stort set uændret fra 2014 til 2019 (Huber-Jezek et al., 2020, s. 26-27).

1.3 Mistrivsel kan ramme alle

Ovenstående data peger på, at vi befinder os i en situation, hvor flere og flere unge mistrives. Flere forskere peger dog på, at de tidligere ‘traditionelle’ markører i forbindelse med mistrivsel og psykiske lidelser hos unge ikke udelukkende kan være årsagsforklaringen bag den stigende mistrivsel. Forskning i traditionelt udsatte unge er også i høj grad et særskilt forskningsområde med en lang historie i både dansk og international kontekst. Den klassiske udsathed betegnes i eksisterende forskning som manglende uddannelse, risiko for ledighed, udsatte bolig- og familieforhold, fattigdom med videre, der hænger sammen med social skævvridning og ulige fordeling af social, kulturel og økonomisk kapital, og som derfor påvirker den enkelte unges adgang til ressourcer og handlemuligheder (Katznelson et al., 2021, s. 86). Den klassiske udsathed karakteriserer kun en lille del af den samlede ungegruppe kendetegnet ved dårlig eller slet ingen tilknytning til hverken uddannelsessystemet eller arbejdsmarkedet og samtidig overrepræsentation hvad angår både fysisk og psykisk sygdom. Ydermere er der en markant lavere andel af traditionelt udsatte unge, som gennemfører afgangsprøverne i 9. klasse. At unge fra resourcesvage familier ikke har samme vilkår som andre unge er bredt anerkendt, men der er nogle markører, man kan lave præventivt arbejde omkring. Det forholder sig anderledes blandt de unge, som Noemi Katznelson og kolleger (2021) karakteriserer som ‘nye udsatte’. Ny udsathed er ifølge Katznelson og kolleger (2021) et langt bredere kulturelt og socialt fænomen. Trivselsmæssige problematikker, psykiske lidelser og mistrivsel er ikke længere udelukkende repræsenteret blandt det, man vil betegne som traditionelt udsatte unge som beskrevet ovenfor, men ses i langt højere grad at ramme unge individer uanset samfundslag – også børn fra ressourcestærke hjem. Denne udsathed kommer til udtryk i oplevelsen af pres, stress, angst, depression med videre og anses af Katznelson og kolleger (2021) som vanskeligere at indkredse end den klassiske udsathed, da det endnu betragtes som et nyt og relativt ubeskrevet fænomen inden for sociologien (Katznelson et al., 2021, s. 86).

Når også unge fra ressourcestærke og umiddelbart velfungerende familier uden nogen nævneværdig fysisk eller psykisk ballast oplever øget mistrivsel, er det nødvendigt at gøre brug af andre forklaringer for den stigende nye udsathed der manifesterer sig i unge i dag. Den nye udsathed

synes at have rod i velfærdsinstitutioners tendenser til øget fokus på effektivisering, fremdrift og tidsoptimering samt forandringer på arbejdsmarkedet, der manifesterer sig i oplevelser af pres og høje forventninger til præstation. Katznelson og kolleger (2021) drager derfor konklusionen, at ny udsathed sætter sig igennem i ungdommen, når unge oplever et markant kulturelt præstations- og forventningspres i uddannelsessystemet og i ungdomslivet generelt i kombination med at velfærdsreformer, arbejdsmarkedsudvikling og medialisering skaber nogle særlige vilkår (Katznelson et al., 2021, s. 86).

1.4 Hvorfor trives nogle, når andre ikke gør?

Konkurrencestaten, præstationssamfundet og accelerationssamfundet er alle karakteriserede ved forhold, der ikke er gunstige for de individer, der lever i samfund, hvor disse imperativer er herskende. Konkurrencestaten fordrer en logik hvor individerne bliver bedømt på hvad de bidrager med til samfundet, hvilket motiverer et imperativ om egennytthighed og konkurrence på individplan. Præstationssamfundet og i forlængelse heraf præstationskulturen, fremhæver et narrativ om, at hårdt arbejde og præstationer hyldes og beundres. Dette i sammenspil med en øget individualisering skaber et imperativ om, at man skal præstere i alle livets facetter, såfremt man vil "blive til noget". Accelerationssamfundet beskriver en konstant acceleration i den sociale verden, hvor imperativet således lyder: "Følg med."

Som tydeliggjort tidligere ser man en markant forværring i unges mentale helbred gennem de seneste 10 år, og de ovennævnte samfundsdiagnoser kommer alle med en mulig skitsering af, hvorfor det forholder sig sådan. Generelt kan det siges, at forskningen primært har haft som omdrejningspunkt at forklare, hvorfor unge mistrives, hvilke risikofaktorer, der er, samt hvilke tiltag, der kan afhjælpe mistrivlsen eller virke forebyggende (Katznelson et al. 2019, s. 33). Det kan dermed være svært at gennemskue, hvor videnskullet er at finde indenfor ungdomsforskningen, specielt set i lyset af tiden og ressourcerne de eksisterende forskere indenfor feltet har til rådighed. Af frygt for at reproducere eksisterende forskning, der i overvældende grad fokuserer på, at unge har det dårligt, opstod forundringen over det stadigt eksisterende flertal af unge, der trives på trods af de tidligere beskrevne forhold de lever under - hvad gør de for ikke at mistrives? I den forbindelse kan man argumentere for, at de unge, der trives, kommer fra ressourcestærke familier m.m. og på den baggrund har bedre forudsætninger for at kunne leve op til samfundets vilkår. I kontrast til denne tankegang kan man igen med fordel inddrage begrebet "nye udsatte" der netop argumenterer for, at ingen unge kan føle sig sikre imod fysisk og mental mistrivsel, og at forklaringer som social arv ikke længere har

samme forklaringskraft (Katznelson et al., 2021, s. 86). Derved opstår en undren om, hvor forklaringen så skal findes på, hvorfor nogle unge trives i et samfund, hvor deres eksistens er præget af konkurrence, præstation og acceleration.

Jævnfør Anders Petersen (2016) og Hartmut Rosa (2014), er disse krav om præstation og acceleration grundvilkår i samfundet. I den forbindelse er specialets formodning, at forklaringen kan findes i, hvordan de unge forholder sig til disse stressfremkaldende samfundsmæssige imperativer gennem handlinger og strategier. I den forbindelse er det nærliggende at inddrage begrebet coping, der har rødder i både psykologien og sociologien, hvor især Richard S. Lazarus må betragtes som en af ophavsmændene i den psykologiske tradition (Lazarus & Folkman, 1984;Katznelson et al. 2019, s. 35). Begrebet coping omhandler, hvordan individer håndterer stressfulde livssituationer. Inden for denne forskningstradition er fokus på at identificere 'stressorer' samt forskellige strategier til at sikre individets resiliens og succesfuldhed i at håndtere deres livssituation (Katznelson et al. 2019, s. 35-36).

I denne forbindelse ønsker specialet at undersøge, hvilke copingstrategier unge, der oplever at trives, anvender i mødet med forventningerne om at følge med en "uundgåelig" acceleration og præstation. Det skal i den forbindelse tydeliggøres, at specialet ikke postulerer, at unges copingstrategier har en kausalitetseffekt på, hvorvidt de unge trives eller ej, men at de anvendte strategier kan have en vis indvirkning. Hvad angår copingstrategier blandt gymnasieelever, der trives, er litteraturen dog ikke stor. En observeret tendens inden for ungdomsforskning og copingstrategier er, at fokus typisk er på unge, der har været udsat for kronisk sygdom, handicap, kræft eller andre skelsættende omstændigheder (Yosep, Mardhiyah & Hikmat, 2022;Golemis et al. 2021;Tahkola et al. 2021). I en dansk kontekst kan Noemi Katznelson og kollegaer (2019) igen fremhæves som bidragsydere inden for denne niche. De har i en nyere publikation beskæftiget sig med copingstrategier, som de i denne publikation beskriver som handlestrategier, blandt udsatte unge på kanten af det danske samfund. De identificerede tre forskellige strategier. Den første er *mistillidsstrategien*, der er en tilgang præget af stærk mistillid til relationer og systemet, som resulterer i en egenhændig håndtering af de unges hverdag og problemer. Den anden strategi er *issolutionsstrategien*, hvor de unge isolerer sig fysisk og er både passive og resignerede i deres møde med omverdenen. Den sidste og mere proaktive og langsigtede strategi er *værdistrategien*, hvor de unge navigerer efter værdier som naturlighed, fællesskab og lighed. Såfremt disse unge oplever ikke at blive imødekommet med disse værdier af professionelle og systemet, er resultatet skepsis og afstandtagen (Katznelson et al. 2019, s. 47-48). Katznelson og kollegers studie understreger den

generelle tendens i forskningsregi, at der fokuseres på de mistrivende og særligt udsatte. Specialets undren er, hvorfor nogle trives på trods af de samfundsmæssige vilkår, hvilket leder specialet til følgende problemformulering:

1.5 Problemformulering

I ovenstående problemfelt er det belyst, hvordan accelerations- og præstationsimperativerne er medvirkende til at skabe krav og forventninger til unge og derved har bevirket, at unges mistrivsel er steget stødt de seneste år. Det blev tydeliggjort at denne mistrivsel kan ramme alle uanset socioøkonomiske forhold, hvorfor gymnasieelevers håndtering - nærmere bestemt deres brug af copingstrategier - i forbindelse med de herskende accelerations- og præstationsimperativer synes særligt relevante at undersøge. Dette har ledt specialet frem til et ønske om at undersøge følgende problemformulering:

Hvordan oplever trivende danske gymnasieelever accelerations- og præstationssamfundets krav, og hvilke copingstrategier tager de i brug for at kunne håndtere presset og kravene, de oplever?

Problemformuleringen består således af tre overordnede segmenter: (1) Hvordan oplever danske gymnasieelever accelerations- og præstationssamfundets krav. Her vil en operationalisering af henholdsvis Hartmut Rosa (2014) og Anders Petersens (2016) teoretiske værker om *accelerations- og præstationssamfundet* blive anvendt til at tydeliggøre hvilke og hvordan disse belaster informanterne. (2) På trods af en oplevelse af førnævnte belastninger ønsker specialet at identificere, hvorvidt informanterne trives. Dette vil senere i specialet blive beskrevet som et eksklusionskriterium, men jf. Vores kritiske hermeneutiske videnskabelige position, kan der være forskel på informantudvælgelsen og hvad der konkret kommer til udtryk i interviewene. (3) Vil beskæftige sig med, hvilke copingstrategier informanterne anvender for at håndtere de stressorer/belastninger informanterne beskriver i forbindelse med spørgsmål (1). Copingstrategierne vil tage udgangspunkt i Lazarus og Folkmans (1984) distinktion mellem emotionel- og problemorienteret coping og deres otte underkategorier.

Det perspektiv på mistrivsel i ungdomslivet, som er problemfeltets omdrejningspunkt, genfinder specialet således i dele af ungdomsforskningen samt i sociologiske udlægninger af den samfundsudvikling, som ungdommen er en del af. Det fremgår af ungdomsforskningen og de sociologiske udlægninger, at den stigende mistrivsel blandt unge har rod i en oplevelse blandt de unge af et samfund, som har øget fokus på præstation, acceleration og konkurrence. Den eksisterende forskning bliver præsenteret i nedenstående afsnit. For at tegne et så nutidigt billede af problemstillingen som muligt er litteratursøgningen på forskningsområdet afgrænset til forskning i en periode på 10 år (2013-2023).

2.1 Krogh, S. C. (2022) Et ungdomsliv under pres? Når udskolingselever skal navigere i præstationer, køn og sociale medier

Postdoc ved Aalborg Universitet, Søren Christian Krogh (2022) undersøger i sin ph.d.-afhandling ”*Et ungdomsliv under pres? Når udskolingselever skal navigere i præstationer, køn og sociale medier*” fra 2022, hvordan faktorerne *præstationer, køn og sociale medier* i samspil er medvirkende til at kreere betingelser for hverdagslivet hos danske, ikke-klassisk udsatte udskolingselever, samt hvordan disse faktorer påvirker de unges oplevelse af trivsel og mental sundhed. Kroghs (2022) afhandling bidrager med viden til at forstå de nye mønstre af udsathed, der præger udskolingselever. Denne nye udsathed kan ikke forklares ved særlige livsbegivenheder, såsom dødsfald og traumatiserende oplevelser, og ej heller ved forhold, der karakteriserer de klassiske udsatte unge, såsom fattigdom, misbrug, kriminalitet m.v. Rent metodisk bygger afhandlingen på et sekventielt design, hvor der er anvendt både kvalitative og kvantitative metoder. Det kvantitative data i afhandlingen består af en surveyundersøgelse blandt danske udskolingselever, mens det kvalitative data bygger på feltstudier, 18 fokusgruppeinterview og 20 individuelle interview fordelt på fire forskellige skoler i Aalborg Kommune. Afhandlingen bidrager derfor med forklaringer på, hvordan mistrivsel opstår hos unge, som ikke lider under de samme problemstillinger, der karakteriserer de traditionelt, udsatte unge.

Krogh (2022) konkluderer i sin afhandling, at mange udskolingselever oplever et pres til at præstere og navigere under en dominerende diskurs og forestilling om succes, attraktivitet og perfektion i flere aspekter af deres hverdag, og beskriver, hvordan det kan resultere i følelser af stress, tristhed og ængstelighed. At de unge oplever høje og ofte urealistiske præstationskrav i skolen, opstår som konsekvens af den rolle, uddannelse ses at spille i forhold til at indfri de unges idealiserede forestillinger om deres fremtidige liv. Krogh (2022) konkluderer, at de unge oplever, at fritidslivet, som ellers skulle være præget af glæde, socialisering og morskab, i stedet opleves som instrumentelt

og presset. Dette pres bliver accelereret og udvidet af konkurrencemæssige forhold i de unges liv, hvor især konkurrencen for opmærksomhed og anerkendelse intensiveres af de store mængder af nyt indhold, som skabes og deles på de sociale medier. Afhandlingen konkluderer desuden at præstationskrav, forestillinger om succes, attraktivitet og perfektion i højere grad opleves af unge fra den mellemste og øvre middelklasse - med en overrepræsentation blandt pigerne - og at disse forstærkes af de dominerende feminine forestillinger om vejen til succes og følelsen af at være ufejlbarlig i både skole, fritidsliv, sociale sammenhænge og på sociale medier.

Om faktoren sociale medier konkluderer Krogh (2022), at selvom flere unge har en oplevelse af, at de sociale medier bidrager med mange positive facetter i deres sociale liv, er der en tendens til, at disse positive facetter alene er repræsenteret i en vis gruppe af de undersøgte udskolingselever, nemlig de som oplever at være tilfredse med deres kroppe. Det er især pigerne, der oplever, at deres kropslige fremstilling på sociale medier har fokus i interaktion på sociale medier, hvilket ifølge Krogh (2022) øger pigernes risiko for at opleve mindreværd, ængstelighed og en følelse af utilstrækkelighed. De undersøgte drenge oplever at skulle fremstille sig selv som aktive, atletiske og sociale, men de føler ikke samme pres for at fremstille sig selv positivt på sociale medier og oplever således ikke, at det har store sociale konsekvenser, hvis de ikke gør det. Krogh (2022) konkluderer derfor, at sociale medier udgør præstationsbetonede arenaer for unge piger, og at pigerne har en oplevelse af, at sociale medier er et vanskeligt rum at skulle agere og navigere i, fordi de er bange for at 'træde ved siden af'. Opsummerende bidrager Kroghs (2022) afhandling med en række forklaringer på, hvorfor og hvordan mistrivsel opstår hos unge i udskoling, der ikke kan karakteriseres som 'klassisk udsatte'.

2.2 Sørensen, N. U., Pless, M., Katznelson, N., & Nielsen, M. L. (2017) Picture Perfect. Præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomslivskontekster

I forskningsartiklen "*Picture Perfect. Præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomslivskontekster*" fra 2017 undersøger Niels Ulrik Sørensen, Mette Pless, Noemi Katznelson og Mette Lykke Nielsen (2017) hvilke måder orienteringen mod præstation manifesteres i unges liv. Det gør de med afsæt i tre forskningsprojekter, som Center for Ungdomsforskning har gennemført, der har forskellige formål og fokus, men har det til fælles, at de alle gør brug af kvalitativ metode - interviews - og fokuserer overordnet på uddannelse og trivsel. Præstationsorientering er ikke et centralt fokusområde, men er særdeles fremtrædende i de tre forskningsartikler. Sørensen og kolleger (2017) undersøger præstationsorientering for at afdække, hvordan den fremtræder på forskellig vis

på tværs af de kontekster, som forskningsprojekterne retter fokus mod. Sørensen og kollegers (2017) forskningsartikel konkluderer, at de unges præstationsorientering har forskellige afskygninger i de tre kontekster. Nogle unge oplever, at præstation bliver en diskursiv ressource og noget, de forbinder med lyst til at mestre faglighed, mens andre unge oplever præstationen som en følelse af udenforskab, hvor de bliver positioneret af andre og også selv positionerer sig som både utilstrækkelige og forkerte. Sørensen og kolleger (2017) finder desuden, at det er et fælles karakteristikum for unge på gymnasierne, at deres præstationspositioner er påvirket af forskellige faktorer, selvom positioneringen udføres på forskellige måder. Nogle unge forsøger at afbalancere deres fokus på præstationer med andre diskurser i klasseværelset for ikke at skille sig for meget ud, hvilket paradoksalt medfører fare for netop at blive ekskluderet fra fællesskabet i klassen. For andre handler balanceøvelsen mere om at tackle den udfordring, det er at afgøre, hvornår de har opnået en tilstrækkelig god præstation. På trods af variationen i de unges positioneringer finder Sørensen og kolleger (2017), at præstationsorienteringen er et fællestræk blandt de unge, som de har interviewet, på ungdomsuddannelserne, og de vurderer, at det kan skyldes den særligt markante rolle, som præstationsorienteringen synes at spille på de gymnasiale uddannelser.

2.3 Nielsen, A. M., & Lagermann, L. C. (2017) *Stress i gymnasiet*

Rapporten "*Stress i gymnasiet*" er udarbejdet af Anne Maj Nielsen og Laila Colding Lagermann (2017) fra Danmarks Pædagogiske Universitet. Nielsen og Lagermanns (2017) rapport har til formål at skabe indsigt i, hvordan stress påvirker gymnasieelever, hvilke faktorer der er årsag til stress hos gymnasieelever, hvad der adskiller elever med stress fra de elever uden stress, samt at undersøge effekten af stressreduktionskurset Åben og Rolig for Unge. Rent metodisk bygger rapporten på et sekventielt design, hvor der er anvendt både kvalitative og kvantitative metoder i form af en spørgeskemaundersøgelse, som er sendt ud til to 2.g-klasser på to gymnasier i Aalborg Kommune, samt fokusgruppeinterviews med 14 elever på de to gymnasier. Nielsen og Lagermann (2017) kan på baggrund af deres undersøgelse konkludere, at præstationspres og høj konkurrence blandt eleverne er en stor del af hverdagslivet som gymnasieelev. Kravet om præstationer skaber en situation, hvor eleverne konkurrerer både fagligt og socialt. Dette er medvirkende til, at der opstår en indbyrdes kamp for at blive anerkendt af lærerne og på den måde blive opfattet som en af de dygtigste elever. Samtidig vidner rapporten om, at det for eleverne er vigtigt at opnå høje karakterer, da det skaber en vis form for status blandt de andre elever. Eleverne oplever, at høje karakterer gør det nemmere at blive inkluderet i sociale grupper og blive lyttet til, men samtidig lægger pres på den enkelte elev for

at præstere på trods af følelser af stress, usikkerhed og udmattelse (Nielsen & Lagermann, 2017, s. 10). Nielsen og Lagermann (2017) konkluderer på baggrund af deres undersøgelse, at de væsentligste stressfaktorer er det konstante præstationspres kombineret med mange forskellige opgaver samtidig samt en høj grad af faglig og social konkurrence, mens også det at have et fritidsjob er med til at stresse især de elever, som er afhængige af egen indkomst (Nielsen & Lagermann, 2017, s. 10-11).

I henhold til problemfeltet og Rosas (2014) begrebsliggørelse af tid er det essentielt at erkende, at tid er en knaphedsressource, og derfor er det nødvendigt at afgrænse sig, både for at gøre det muligt at komme i mål og ikke mindst for at kunne skærpe og tydeliggøre projektets præmisser. I nærværende speciale kommer dette bl.a. til udtryk ved, at det empiriske fundament i projektet udelukkende indsamles via interviews. Dette er baseret på et ønske om at tilegne en mere dybdegående indsigt i de unges livsverden og situation, hvilket ikke ville være muligt i samme grad, hvis specialet anlagde en kvantitativ tilgang. I forlængelse heraf er specialet også afgrænset i forbindelse med informanter. Der er i specialet blevet interviewet seks informanter, hvoraf der på baggrund af disse seks interviews ønskes at gå i dybden med informanternes udtalelser. Et større antal af informanter ville have givet mindre plads til at gå i dybden med den enkelte informants udtalelser. Ydermere er anlagt det udvælgelseskriterie for informanterne, at de gik på gymnasiet på tidspunktet for interviewet og havde en oplevelse af, at de trivedes i deres hverdag. Det skyldes især, at begge forfattere har ambition om at tilgå erhverv som gymnasielærere efter færdiggjort kandidatuddannelse, hvorfor indsigt i denne målgruppe er særlig interessant. Desuden er der valgt en ligelig kønslig fordeling, tre mænd og tre kvinder. For at undgå kravet om forældreunderskrift, som potentielt kunne besværliggøre informantsøgningen, er alene valgt myndige informanter. I samme stil er alle informanterne tilmeldt et gymnasium i Aalborg Kommune. Ydermere er der lavet en teoretisk afgrænsning i analysen, hvor henholdsvis konkurrence, præstation og acceleration er brugt som kodningspunkter, mens øvrige begreber er anvendt ad hoc. Denne tilgang udspringer af eksisterende forskning, der har tydeliggjort, at det især er disse imperativer, der forårsager mistrivsel blandt unge. Der vil i metodeafsnittet løbende blive tydeliggjort yderligere afgrænsninger samt til- og fravalg. Afslutningsvis skal det tydeliggøres, at projektet undersøger informanternes copingstrategier ud fra den antagelse, at disse strategier har en indvirkning på informanternes trivsel. Flere andre faktorer kan og vil utvivlsomt spille ind på et så nuanceret fænomen som trivsel.

Nedenstående afsnit indeholder specialets teoretiske afsæt. Der vil først blive redegjort for Anders Petersens (2016) samtidssamfund, Præstationssamfundet, hvorefter Hartmut Rosas (2014) teori om Accelerationssamfundet vil blive gennemgået. Slutteligt vil Richard S. Lazarus og Folkmans (1984) teori om stress og copingstrategier blive præsenteret.

4.1 Anders Petersen: Præstationssamfundet

I sin bog 'Præstationssamfundet' præsenterer sociolog Anders Petersen (2016) de tendenser, der ifølge ham gør sig gældende for samfundet i dag. Desuden har Petersen sammen med Søren Christian Krogh (2021) skrevet bogen 'Præstationskultur', som gør mange af de samme fund som Petersens bog. Disse fund og betragtninger tager specialet udgangspunkt i for at kunne redegøre for præstationssamfundet.

Præstationssamfundet opstår som en reaktion på disciplinærsamfundet og har ifølge Petersen (2016) ført til både individuelle og strukturelle forandringer, som manifesterer sig i individet ved en internalisering af udefinerbare spilleregler, normer og krav, hvilket forårsager, at individet konstant skal holde sig 'ved roret' for på denne måde at kunne indfri samfundets forventninger (Petersen, 2016, p152). Nedenstående afsnit vil indeholde en redegørelse for Petersens definition af *præstationssamfundet, præstationskulturen og præstationsindividet*.

Præstationssamfundet har rod i, hvad Petersen (2016) betegner som *præstationskulturen*, der har mange ligheder med de(t) præstationsideal og -målinger, man ser i sportsverdenen, hvor præstationer og resultater konstant måles og kvantificeres. Det er en kultur, der hædrer store bedrifter og sejre, og hvor det er legitimt, at vindere belønnes med medaljer, hæder, anerkendelse og status. Det er dog en alment anerkendt maksime i sportens verden, at talent alene ikke kan bære én hele vejen til sejrsskamlen. Flid og hårdt arbejde er det væsentligste, og det kræver ofre at nå til tops. Det er netop denne opfattelse som gør sig gældende i præstationskulturen, der i årenes løb er blevet overført til andre områder af individers liv såsom uddannelse, arbejde og fritidsliv med en fokusering på at opnå gode resultater, målt i karakterer, anerkendelse m.v. (Petersen, 2016, p150). Præstation er ifølge Petersen (2016) blevet en primær social kompetence og dermed et grundlæggende socialiseringsparameter i vores samfund. Denne udvikling har medvirket til, at nutidens individer skal indordne sig under præstationens logikker, og der er samtidig sket en stærk individualisering, hvor individer opfordres til at fokusere på egne præstationer og personlige mål. Dette er blevet normen for individerne i nutidens samfund, hvorfor Petersen (2016) navngiver det præstationssamfundet (Petersen, 2016, p150). Dette præstationssamfund kan dog manifestere sig i et pres, som individer

må håndtere, og netop det pres er ifølge Petersen (2016) roden til tidens depressionsbølge og psykiske mistrivsel hos individer.

Præstationssamfundet opstår ifølge Petersen (2016) i 1960'erne som en reaktion på det, den franske filosof og sociolog Michel Foucault benævnte disciplinærsamfundet – et samfund, der strukturerer og producerer 'lydighedsindivider'. Lydighedsindivider betegnes som nogle, der disciplineres og indordner sig på mere eller mindre subtile måder under allerede eksisterende sociale hierarkier, og som dermed følger de retninger, der bliver udstukket af andre. Her skoles individet til at kende sin plads i stedet for at afsøge dets muligheder. Denne form for logik bliver ifølge Foucault overført til blandt andet børn, menige arbejdere samt andre grupper af mennesker, der er underlagt en autoritet eller 'kæft, trit og retning', som Petersen (2016) også beskriver denne logik. Individer bliver i disciplinærsamfundet gjort til det Foucault beskriver som 'føjelige kroppe', der for at være gode borgere skal kende deres plads i samfundshierarkiet, adlyde og tilpasse sig uden at udfordre den sociale orden, heraf navnet disciplinærsamfundet (Petersen, 2016, p152; Petersen & Krogh, 2021, s. 9-11). Præstationssamfundets opståen anses på dette tidspunkt som et frigørelsesprojekt fra disciplinærsamfundets autoritative styring. Man ønsker ikke længere at indordne sig under fastlåste hierarkier, hvor udfoldelse, selvrealisering og ret til skabelse af ens egen identitet ikke er en mulighed. Men overgangen fra disciplinærsamfundet til præstationssamfundet var ikke blot et frigørelsesprojekt eller en demonstration for individer for at vise utilfredshed med deres livsverden. Tværtimod så man hvordan den trinvis samfundsmæssige forankring var med til at sætte frigørelsen i system, hvorfor friheden som flere individer hungrede efter i stedet, blev afløst af stigende krav om at præstere på bestemte måder i samfundet. Den nye samfundsdiskurs og norm blev derfor, at man som individ havde uanede mængder af muligheder, og at man derfor ville kunne lykkes med alt, hvis blot man præsterede, hvorfor kernen i præstationssamfundet derfor omhandler, hvorvidt man som individ er i stand til at kalibrere ens præstationer, så de på denne måde kan matche det man ønsker at virkeliggøre. Idealet bliver derfor at præstere på flere måder, realisere sig selv, ens drømme samt efterleve de forventninger som både samfundet og man selv ønsker (Petersen & Krogh, 2021, s. 10-11). Og det er netop denne samfundslogik som Petersen (2016) mener kan have store konsekvenser, ikke blot samfundet, men også socialt, økonomisk og strukturelt. Man er derfor gået fra at være et lydighedsindivid til det Petersen (2016) i dag vil betegne som et præstationsindivid i et præstationssamfund. Præstationsindividet frigøres fra de disciplinære bånd, og nye sociale regler ses derfor at opstå, hvor individet indtager en mere central position i egen tilværelse, hvor man i kraft af sine egne præstationer kan udforske egne livsmuligheder sammenlignet med sin position førhen hvor

man var nødsaget til at følge allerede dikterede retningslinjer (Petersen, 2016, p152). Præstationsindividet er konstant opmærksom og parat til at udvikle sig, være omstillingsparat, fleksibel og have flere projekter kørende på én og samme tid. Det er derfor i samfundet i dag nærmere i kraft af vores egne præstationer, at vi skal udforske og bruge de muligheder som tilværelsen har at tilbyde, hvorfor præstationer står som kernelementet i hans analyse, og bliver en markør i individets liv for hvor godt denne lykkes i livet, og i hvor høj grad det lykkedes at udfolde samt realisere de muligheder, der ligger foran dem (Petersen, 2016, p153). Petersen (2016) beskriver, hvordan dette kan manifestere sig i en følelse af, at vi aldrig som individer kan være 'nok' og aldrig kan sætte en tydelig afslutningsdato på dette, fordi vi ikke er klar over, hvornår vi er 'færdige'. Petersen og Krogh (2021) påpeger i deres bog, hvordan især uddannelsessektoren ses at tilpasse dets uddannelser efter hvad der efterspørges på arbejdsmarkedet. Med denne efterspørgsel ses samfundets sociale logik derfor også at ændre sig, hvilket medfører at man indretter samfundet ud fra det som de beskriver som en 'præstationslogik', hvor et individs succes afgøres og måles i kraft af dets præstationer (Petersen & Krogh, 2021, s. 11). Selvom det især ses tydeligt i uddannelsessektoren, påpeger Petersen og Krogh (2021) også, hvordan denne logik også ses at manifestere sig endnu tidligere og beskriver hvordan børn i daginstitutioner oplæres og skoles til at lege med et formål, så de gøres til 'bedre' versioner af sig selv. At de som legekammerat skal være opmærksomme på hinanden, men også dem selv, så de hele tiden kan udvikle sig selv, og hinanden og de er på denne måde derfor også nødsaget til at yde og præstere på flere områder i deres allerede meget unge liv. Et andet eksempel som kan nævnes, hvis man bevæger sig til det lidt ældre segment af børn, er i folkeskolen, hvor uddannelsesparathedsvurderinger, PISA-tests, målsætninger, opfølgende samtaler omhandlende ens færdigheder er blevet implementeret (Petersen & Krogh, 2021, s. 42). Børn og unge lærer fra en meget tidlig alder at se sig selv udefra gennem en bestemt linse der vurderer deres faglige og sociale færdigheder i samfundet. Noget som de skal mestre for at kunne udvikle og uddanne sig yderligere. Petersen og Krogh (2021) retter især sit fokus på børn og unge som må se sig nødsaget til at hægte sig på præstationssamfundets sociale regler og normer for at kunne udfolde sig som præstationsindivider og på denne måde arbejde hårdt for at skabe en succesfuld fremtid for dem selv, da dette ses som værende samfundets kald og præmis (Petersen & Krogh, 2021, s. 12-13). Og selvom det ikke kun er børn og unge, der lever med de konsekvenser som præstationskulturen bringer med sig, er det ifølge Petersen og Krogh (2021) dog til stadighed børn og unge der ser ud til at have denne kultur integreret i deres liv, hvilket kan føre til en række konsekvenser for deres trivsel og mentale sundhed. Ifølge Petersen og Krogh (2021) kan børn og unge opleve et pres for at skulle præstere i

forskellige arenaer i deres tilværelse, og det er især presset, som kan ses at være anderledes, og til ofte også hårdere end det pres som voksne oplever. Forklaringen her, skal findes i, at børn og unge på mange parametre stadig er i gang med en identitet- og personlighedsudvikling hvorfor de derfor kan være mere sårbare og påvirkelige over for potentielle udefrakommende faktorer i forhold til kulturer, strømninger og pres (Petersen & Krogh, 2021, s. 17).

Præstationssamfundets sociale logik ses altså at diktere og forme institutioners omgang med individer og manifestere sig i lovgivningen. Gennem dette møde med disse samfundsinstitutioner vil denne logik ifølge Petersen (2016) også blive indlejret i os som individer. En logik, vi i løbet af livet forsøger at lære at gøre til vores egen. Problemet med præstationssamfundets logik er, at det, der til at starte med blot blev set som værende et frihedsprojekt med ønske om selvrealisering, er resulteret i det stik modsatte, nemlig et tvangsforhold, hvor kravet er at kunne præstere og levere og hele tiden eksekvere som individ, hvilket påvirker individet psykisk. Individer efterlades i en situation, hvor de ikke har mulighed for at leve op til præstationssamfundets fordringer (Petersen, 2016, p167).

4.2 Hartmut Rosa: Accelerationssamfundet

Hartmut Rosa (2014) er et velkendt og anerkendt navn indenfor sociologien og er det nyeste skud på stammen fra Frankfurterskolen, hvor han både med inspiration fra sine foregangsmænd og kritik af selvsamme frembringer en samtidsdiagnose af det senmoderne samfund ved begrebet *social acceleration*.

4.2.1 Social acceleration

Ifølge Rosa (2014) er det moderne samfund karakteriseret af en *social acceleration*, altså et imperativ om, at sociale fænomener finder sted i et hurtigere og hurtigere tempo. I den forbindelse tydeliggør han også, at der ikke eksisterer et universelt accelerationsmønster, der øger tempoet på alt, f.eks. under trafikpropper vil trafikken nødvendigvis gå langsommere. På trods af dette argumenterer han for, at social acceleration forekommer i forskellige sociale arenaer. Atleter kan løbe og svømme langt hurtigere end tidligere, computere får konstant bedre hardware og transport og kommunikation tager kun en fraktion af den tid, det gjorde for blot et århundrede siden. I dette virvar af accelererede fænomener er Rosa (2014) af den overbevisning, at disse kan kategoriseres inden for tre distinktioner

af social acceleration; *Teknologisk acceleration*, *Acceleration af social forandring* og *Acceleration af livstempoet* (Rosa, 2014, s. 24-28).

4.2.1.1 Teknologisk acceleration

Den *teknologiske acceleration* er den første og mest åbenlyse og målbare form for acceleration, der beskriver den formålsstyrede teknologiske udvikling at gøre noget hurtigere, fleksibelt og effektivt. Ud fra denne acceleration kunne man fejlagtigt tro, at de teknologiske fremskridt ville lede til en sænkelse af tempoet, da de samme målsætninger som tidligere vil kunne klares på langt kortere tid (Rosa, 2014, s. 28). Dette er dog ikke tilfældet, da dette blot har ledt til ”*Et øget udbytte per tidsenhed*” (Rosa, 2014, s. 28). Denne tendens kan eksemplificeres ved overgangen fra breve til e-mails. Tilbage i tiden kunne man måske sende ti breve på en arbejdsdag, hvor man i en nutidig kontekst kan sende nærmere 70 e-mails. Derved er der sket en acceleration af handlinger som følgevirkning af den teknologiske udvikling, hvorved udbyttet konstant forhøjes i takt med teknologien (Rosa, 2014, s. 28).

4.2.1.2 Acceleration af social forandring

Den anden distinktion er *acceleration af social forandring*, der kan klassificeres som en acceleration af samfundet, altså at holdninger og værdier, mode og livsstil, sociale relationer og forpligtelser accelereres (Rosa, 2014, s. 22). For at konkretisere denne acceleration mener Rosa (2014), at man skal tage udgangspunkt i afviklingen af vores egen praktiske hverdagsviden, altså at man ikke længere kan forvente stabilitet i vennernes adresse og telefonnumre, butikker og kontorers åbningstider. Ydermere henviser han til familie- og arbejdsrytmen, der også har vist sig, at være mere kortlivet end tidligere (Rosa, 2014, s. 24).

4.2.1.3 Acceleration af livstempoet

Den tredje distinktion er *acceleration af livstempoet*, der overordnet set repræsenterer et imperativ om at gøre flere ting på kortere tid. Tid bliver anskuet som et råmateriale som olie, der kan opbruges, og derfor bliver det en altid dyrere knaphedsressource (Rosa, 2014, s. 26). Indenfor denne acceleration laver Rosa (2014) en skelnen mellem *subjektiv* og *objektiv acceleration* af livstempoet. Den subjektive acceleration omhandler hvordan det enkelte individ opfatter ’tidsoplevelsen’. Dette manifesterer sig i en følelse af altid at være bagefter og en bekymring om at holde trit med sociallivets tempo (Rosa, 2014, s. 27). Den objektive acceleration omfatter ’at gøre flere ting på mindre tid’. Der

forekommer således en tendens til, at vi sammenlignet med tidligere generationer bruger mindre tid på at spise, sove og kommunikere med familien (Rosa, 2014, s. 27-28).

Som tidligere nævnt kan årsagen til accelerationen f.eks. ikke tilskrives den teknologiske udvikling, da den teknologiske udvikling i kraft af et kapitalistisk imperativ blot leder til flere opgaver klarer per tidsenhed. Dermed skal Rosas (2014) forklaring findes i de to motorer, der driver accelerationen.

4.2.2 Den sociale motor: konkurrence

Den første motor, som Rosa (2014) beskriver, er den *sociale motor*, der netop taler ind i en kapitalistisk økonomisk logik om, at profit spiller en afgørende rolle. På baggrund af et famøst citat fra Benjamin Franklin, 'Time is money,' tydeliggør Rosa (2014), hvordan en nedsættelse af produktionstiden og derved arbejdstiden er en åbenlys måde at reducere omkostninger på og en måde at styrke konkurrenceevnen. Ydermere vil låne- og rentepprincipper give investorer incitament til at accelerere afkastets hastighed (Rosa, 2014, s. 33). Men denne motor gør sig ikke kun gældende for produktionsejerne/investorerne, men også for arbejdstagerne, da den sociale mobilitet i det senmoderne samfund ikke længere er fastlåst. Det vil sige, at individet er præget af en konkurrencelogik, hvor der er vindere og tabere, f.eks. inden for politik, hvor magt og positioner tilskrives vinderen af valget. Dette fordrer et konkurrenceprincip hæftet ved præstation, hvorledes hastighedsforøgelse og tidsbesparelse er direkte forbundet med konkurrencefordele (Rosa, 2014, s. 34-35). Det kan altså siges, at konkurrencen aldrig sover, og hvis man slapper af, bliver man overhalet og falder bagud.

4.2.3 Den kulturelle motor: løftet om evighed

Sociale aktører skal ikke blot anskues som hjælpeløse ofre for en accelerationsdynamik, de ikke selv er herrer over. Rosa (2014) mener, at det tidligere herskende religiøse løfte om det evige liv nu i det senmoderne samfund har fået en ny betydning, at denne idé om det gode liv ikke længere skal findes efter døden, men i det levende liv. Det skal forstås som, at det 'højere liv' ikke længere skal findes i himmeriget, men nærmere at man skal realisere så mange muligheder som muligt, verden har at tilbyde igennem ens liv, altså at "*smage livet i dets fulde kompleksitet fra de største opture til de største nedture*" (Rosa, 2014, s. 36). Skyggesiden er således, at verden altid har mere at tilbyde, end man kan opleve eller realisere i et enkelt liv (Rosa, 2014, s. 37). Derudover kan man også anskue sociale medier som sociale kamppladser, hvor man er i konstant konkurrence med andre for at fremstå

så flot og interessant som muligt, både for at få flere likes og venner, men også for at bibeholde ens plads i den sociale sfære. Ens position er dermed ikke prædisponeret, men er i en konstant konkurrencebaseret kampplads, der hele tiden bliver gjort til genforhandling.

4.2.4 Resonans, burnout og deceleration

Rosa (2017) mener, at vi er drevet af en idé om, at hvis vi forøger vores horisont og rækkevidde, kan vi forbedre vores resonans med verden. Altså at hvis vi forbedrer vores fysiske udseende, tjener flere penge og får en større vennekreds, vil dette ultimativt lede til, at vi kan finde det rette sted for os selv i verden. At vi finder en partner, vi vil leve resten af livet med, et arbejde, der er fyldstgørende, bøger, der taler til os, og musik, der virkelig rører os. Han mener således, at denne jagt på disse autentiske resonansøjeblikke, som vi konstant tilstræber, har den modsatte effekt, da denne jagt er en endeløs cyklus, hvor jagten blot bliver et middel til at nå det gode liv (Rosa, 2017, s. 447). Som et eksempel på ovenstående kan man med fordel anskue ungdommen, der ikke længere køber cd'er og film, men derimod køber abonnementer til Spotify og Netflix, hvor flere tusinde film og musikalske numre er tilgængelige. Dette burde jo være essensen af den moderne drøm, men hvem har ikke scrollet igennem Netflix' uendelige filmmuligheder og stadig haft en følelse af, at ingen af filmene er værd at se? I forlængelse af ovenstående bliver begrebet *fremmedgørelse* fremhævet som en konsekvens af det øgede tempo og jagten på det gode liv. Fremmedgørelse beskriver en tilstand, hvor verden føles gold og grå, og hvor der ingen responsivitet eller relation er til verden (Rosa, 2017, s. 446). I den forbindelse beskriver Rosa (2017) også *burnout* som den mest radikale form for fremmedgørelse, et komplet tab eller manglende forbindelse til verden og manglende varme i livet og til verden (Rosa, 2017, s. 447).

Rosa (2020) har yderligere et koncept kaldet deceleration, som omhandler en midlertidig temponedsættelse. Han tydeliggør dog, hvordan dette begreb kun bliver berørt flygtigt i hans forfatterskab, da han ikke mener, at det er en holdbar løsning til at håndtere den sociale acceleration. Ydermere tydeliggør han, hvordan selve fænomenet, at nedsætte tempoet og efterlade alt andet, er en nærmest umulighed. Han beskriver dette som en politisk vision, at individer får mere tid til deres hverdagsopgaver, men at det drivende imperativ stadig er opretholdelsen af vækst, konkurrence og innovation. Rosa (2020) tydeliggør, hvordan deceleration ikke er løsningen og sammenligner det med, at der ingen gevinst er at hente ved, at en brandbil sænker farten (Schiermer, 2020, s. 6). Den diametrale modsætning til den sociale acceleration er ifølge Rosa (2017) *resonans*, der refererer til en kontakt til omverdenen, som vi er i berøring med, som er responsive og leder til

en grundfølelse af autentiske øjeblikke, hvor der sker en slags sammensmeltning mellem subjektet og verdenen (Rosa, 2017, s. 449).

Mistrivsel kan ifølge Rosa (2017) derfor knyttes til den stigende hastighed i samfundet, hvor vi i jagten på det gode liv, mister forbindelsen til verden og som konsekvens heraf ikke muliggør et resonansforhold til omverdenen, der i Rosas (2017) optik er en betingelse for et godt liv (Rosa, 2017, s. 449).

4.3 Anders Petersen og Hartmut Rosa: Det accelererende præstationssamfund

Både Hartmut Rosa (2014) og Anders Petersen (2016) har sammenlignelige betragtninger i forbindelse med, hvad det vil sige at være menneske i nutidens samfund. De tager udgangspunkt i mange af de samme logikker i deres diagnoser og derved kritik af de herskende imperativer i samfundet. Rosa (2014) mener, at det sociale liv er omfattet af en acceleration, altså en tempoforøgelse af stort set alle facetter af menneskers interaktioner med verden og ens medmennesker. Petersen (2016) beskriver det derimod som et præstationssamfund, hvor der hersker et konstant pres på individet til at skulle præstere. Som udgangspunkt kan en forøgelse af tempo og præstation lyde en anelse fjernt med udgangspunktet i deres karakteristika af problematikkerne ved samfundskonstellationer. Petersen (2016) beskriver, hvordan den enkelte borger er fri og kan i kraft af egne præstationer være den bedste udgave af sig selv samt leve det liv, personen altid har drømt om. Skyggesiden er således, at denne individualisering, der tilbyder selvudfoldelse og frihed, også har tanken om selvansvarliggørelse med sig, og ved hvert valg vil der nødvendigvis også være et fravalg (Petersen, 2016, s. 67-68). Denne pointe er meget lig det, Rosa (2014) beskriver som løftet om evighed, at individet har uendelige muligheder for at *"smage livet i dets fulde kompleksitet"* (Rosa, 2014, s. 36), men med denne frihed hersker der også et ideal om, at man skal få så meget ud af livet som muligt, og såfremt dette ikke lykkes, kan man også kun bebrejde sig selv. Ydermere tydeliggør Rosa (2014), hvordan der ikke længere er fastlagte retninger eller veje, individet kan læne sig op ad eller følge, men at der skal tages stilling til samtlige valg. I forlængelse heraf beskriver Rosa (2014, 2017) også den konstante sociale forandring, hvor det, der tidligere var værdi- og meningsfuldt, er omskifteligt og dermed heller ikke giver stabilitet (Rosa, 2014, s. 35-37; Rosa, 2017, s. 441-443). Man kan ud fra ovenstående dermed fastslå, at begge samtidsdiagnoser tager udgangspunkt i en øget individualisering og dermed et samfundsmæssigt herskende narrativ om, at

individet skaber sin egen lykke, men man vil dermed også være arkitekten bag ens egen fiasko. Dette, indikerer begge herrer, har en indvirkning på den nedadgående mentale sundhed i Vesteuropa. Men hvorfor indvilliger subjekter i denne præstations- og accelerationskultur, hvis det gør dem mentalt usunde? Her beskriver Petersen og Krogh (2021) en konsekvens af ikke at indvillige i præstationslogikken vil medføre øget sandsynlighed for udelukkelse i det sociale fællesskab (Petersen & Krogh 2021, s. 11). I samme logik taler Rosa (2014) også om, at individer føler, at de ikke har tid nok og bevæger sig hurtigere og hurtigere for at opleve så mange autentiske øjeblikke som muligt. Ved eventuel udeblivelse af denne accelerationslogik vil man miste sin konkurrenceevne på arbejdsmarkedet og falde bagud i sociallivet, hvor en konsekvens f.eks. kunne være, at et venskab ikke længere er interessant eller ønskværdigt (Rosa, 2014, s. 26-28). Der er således konsensus om, at ens position i den sociale sfære ikke længere er stabil, men er dynamisk og foranderlig, og at ens position skal kæmpes og genforhandles, for at man kan forblive en del af det sociale liv. Derudover er Rosa (2014) og Petersen (2016) enige om, at det er besværligt og uhensigtsmæssigt for individet at melde sig ud af præstations- og accelerationsræset, da alle andre er involverede og derved vil en udeblivelse blot resultere i dårligere konkurrenceevne/tidsforbrug/præstation. Ifølge Petersens (2016) optik baserer præstationssamfundet sig på en præstationskultur, hvor konkurrencetendenser er herskende, hvor hårdt arbejde, disciplin og resultater bliver anerkendt og beundret (Petersen, 2016, s. 60). Dette er ikke ulig Rosa (2014), der også knytter begrebet om acceleration til konkurrencefordele, hvor han beskriver præstation (ydelse eller arbejde pr. tidsenhed) som en nøgelfaktor i ens konkurrencedygtighed. Dermed drager Rosa (2014) den logiske slutning, at ved at øge tempoet man handler/oplever/erfarer verden med, vil man både i den professionelle og private sfære tilegne sig bedre præstationer og derved være mere konkurrencedygtig (Rosa, 2014, s. 35).

Det skal dermed tydeliggøres, at der ikke kan sættes lighedstegn mellem Rosa (2014) og Petersens (2017) teoretiske værker, men at en lang række af deres præmisser baserer sig på samme logikker. Det skal også tydeliggøres, at Rosas (2014) forfatterskab kan siges at være væsentligt mere omfattende, og at Rosas (2014) teori samt univers dermed er langt mere kompleks og udpenslet end Petersens (2016). Mens selve formålet med afsnittet er at skitsere, at såfremt man forstår og accepterer Rosa (2014) og Petersens (2016) præmis om, at vi alle er styrede og drevet af konkurrence, tid og præstationer, kan en teoretisk sammensmeltning muliggøres, i hvert fald med udgangspunkt i deres diagnose af mennesket i det nutidige samfund. Denne sammensmeltning vil i specialet blive beskrevet som *Det accelererende præstationssamfund*, der skal forstås som en fællesbetegnelse for de kulturelle og samfundsmæssige omstændigheder, der driver individet og øger sandsynligheden for mental

usundhed. Dermed skal denne sammensmeltning forstås som rammen om og kilden til de unges mistrivsel. Specialet accepterer således, at der i samfundet hersker et imperativ om, at der skal accelereres og præsteres konstant, og at dette i flere tilfælde leder til dårligt mentalt helbred. Men med disse ekstremt negative herskende kulturer og samfundsomstændigheder hvordan kan nogen gymnasieelever mestre disse omstændigheder og ikke blive endnu et offer for det accelererede præstationssamfund? Et teoretisk bud på dette er i brugen af copingstrategier. Dette vil udfoldes i næste afsnit.

4.4 Richard Lazarus og Susan Folkmans (1984) copingteori

Der er meget lidt forskning i, hvilke copingstrategier danske gymnasieelever bruger til at håndtere de stressorer, der forbindes med accelerations- og præstationssamfundets imperativer, og der ses også at være en manglende konsensus i den eksisterende litteratur om, hvordan stressende omstændigheder/situationer og copingstrategier skal defineres og analyseres. Professor i psykologi Richard S. Lazarus forsøger sammen med Susan Folkman i bogen *"Stress, Appraisal and Coping"* fra 1984 at definere og analysere begrebet stress, hvori copingstrategier og vurdering anvendes som reguleringsværktøj til dette. Lazarus og Folkman (1984) har repræsenteret en retning inden for stressforskningen, som definerer stress som en tilstand, der ses at opstå på baggrund af individets kognitive vurderinger af en miljømæssig situation samt individets egne copingmuligheder i forbindelse med at håndtere de udfordringer, som miljøet stiller. De sammenligner i denne forbindelse stress med fysisk sygdom: En bakterie, som forårsager sygdom, vil kun kunne gøre skade, hvis den befinder sig et sted, hvor den *kan* gøre skade, og netop denne tankegang kanaliserer Lazarus og Folkman (1984) over i stressbegrebet – at stress kun vil opstå, hvis et individ, der anses som værende modtagelig over for en bestemt type påvirkning, udsættes for denne, hvorfor Lazarus og Folkman (1984) på baggrund af disse betragtninger definerer stress på følgende måde: *"[...] et særligt forhold mellem personen og omgivelserne, som af personen vurderes som at belaste eller overskride hans eller hendes ressourcer og bringe hans eller hendes velbefindende i fare"* (Lazarus & Folkman, 1984, s. 19). Dette forhold gennemgår to faser som beskrives som (1) *kognitiv vurdering* (Cognitive appraisal) og (2) *mestring* (Coping). Specialet vil bruge den engelske betegnelse *coping*.

Lazarus og Folkman definerer (1984) coping som: *"konstant skiftende kognitive og adfærdsmæssige bestræbelser for at håndtere specifikke ydre og/eller interne krav, der vurderes at belaste eller overstige personens ressourcer"* (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141). Følgende afsnit indeholder redegørelse for Lazarus og Folkmans (1984) copingteori, der beskriver de psykologiske

processer, der opstår hos et individ i forbindelse med stressende begivenheder (kognitiv vurdering), samt hvordan individer håndterer disse (coping).

4.4.1 Kognitiv vurdering (Cognitive appraisal)

Kognitiv vurdering kan forstås som processen med at kategorisere et møde og dets forskellige facetter med hensyn til dets betydning for velvære (Lazarus & Folkman, 1984, s. 31). Med dette menes, at inden man som individ kan klare en situation, skal denne kognitivt vurderes som værende potentielt stressende. Også denne slags vurdering opdeles i to faser som Lazarus og Folkman (1984) betegner som *primære vurderinger* (Primary appraisals) og *sekundære vurderinger* (Secondary appraisals).

4.4.1.1 Primær vurdering (Primary appraisals)

Lazarus og Folkman (1984) betragtede ikke stress som en stimulus eller en reaktion, men som en person-miljø-relation, der opfattes som at belaste eller overskride en persons ressourcer. Når en person står over for en stressende situation, vil en person vurdere dens potentielle personlige relevans og betydning i forhold til dens indvirkning på værdsatte personlige mål. Man evaluerer så at sige sit møde med miljøet, hvor formålet med evalueringen derfor bliver at afgøre, om man anser situationen som værende skadelig for sig selv eller ikke. Denne evaluering kan foregå på tre niveauer: (1) *Transaktionen kan vurderes af individet som irrelevant* og vil derfor ikke ses at påvirke eller have betydning for ens velbefindende. Individet har ingen investering i de mulige resultater. (2) *Transaktionen kan være godartet/positivt* og vil derfor øge positiv effekt på ens velbefindende. Denne er karakteriseret ved behagelige følelser, såsom glæde, kærlighed, lykke eller fred eller (3) *Transaktionen kan være stressende*, hvilket betyder at denne kan være (1) skadelig, (2) truende eller (3) udfordrende for individet (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32-33). Stressfyldte transaktioner kan yderligere vurderes som at forårsage væsentligt skade/tab, truende skade/tab eller skabe udfordring. Trussels- og skadesvurderinger refererer til transaktioner, der har potentiale til at skade eller tabe og fremkalde negative følelser. Forskellen bliver her, at skadesvurderingen omhandler begivenheder, der ses som værende indtruffet, mens trusselsvurderingen omhandler begivenheder, der endnu ikke er indtruffet, men som potentielt vil indtræffe på et tidspunkt. Udfordringsvurderinger adskiller sig fra skade-/trusselsvurderinger, da de indebærer potentiale for belønning og vækst, når der er tilstrækkelige copingsressourcer til rådighed, og kan derfor også være præget af positive følelser, såsom iver, begejstring og opstemthed, hvorimod trussel centrerer sig om de potentielle skader og

karakteriseres ved negative følelser, såsom frygt, angst og vrede. Det er dog vigtigt at fastslå, at skade-, trussels- og udfordringsvurderinger ikke nødvendigvis udelukker hinanden. Som anført af Lazarus og Folkman (1984) er trussels- og udfordringsvurderinger ikke to ender af et enkelt kontinuum. Selvom de er negativt korrelerede, kan trussels- og udfordringsvurderinger forekomme samtidigt (Lazarus & Folkman, 1984, s. 33-34).

Når vi er i fare, hvad enten det er en trussel eller en udfordring, skal der gøres noget for at håndtere denne situation. I så fald bliver en yderligere form for vurdering fremtrædende, nemlig at vurdere, hvad der kan gøres, og dette betegner Lazarus & Folkman (1984) som en sekundær vurdering, som der vil blive redegjort for i nedenstående afsnit.

4.4.1.2 Sekundær vurdering (Secondary appraisals)

Mens primær vurdering bestemmer betydningen af en transaktion for velvære, bestemmer sekundær vurdering, hvad der kan gøres for at håndtere stressoren og dens resulterende nød. Det er en kompleks evalueringsproces, der tager højde for, hvilke copingmuligheder der er tilgængelige, og sandsynligheden for, at en given copingmulighed vil opnå det, den skal, og sandsynligheden for, at man kan anvende en bestemt strategi eller et sæt strategier effektivt. Sekundær vurdering gennemføres, når en specifik transaktion anses for at være stressende og involverer en kognitiv proces, hvorigennem individet identificerer og evaluerer dets copingsressourcer for at kunne skabe et mere positivt miljø. Lazarus og Folkman (1984) beskriver sekundær vurdering som: ”[...] *mere end blot en intellektuel øvelse i at få øje på alle de ting, der kan gøres. Det er en kompleks evalueringsproces, der tager højde for, hvilke copingmuligheder der er tilgængelige, sandsynligheden for, at en given copingmulighed vil opnå det, den skal, og sandsynligheden for, at man kan anvende en bestemt strategi eller et sæt strategier effektivt*” (Lazarus & Folkman, 1984, s. 35). Sekundær vurdering er altså en vurdering af ens copingsressourcer - er individet i stand til at klare denne situation?

Sekundær vurdering skal dermed forstås som en kognitiv-evaluerende proces, der fokuserer på, hvad der kan gøres ved et stressende person-miljø-forhold, især hvis der har været en primær vurdering af skade, trussel eller udfordring. Sekundær vurdering skal forstås som en vurdering af individets copingmuligheder – det kognitive grundlag for coping. Fordi trussel og udfordring fokuserer på fremtiden, er individer normalt i en tilstand af usikkerhed, fordi der ikke findes en klar idé om, hvad der vil komme til at ske. Trussel og udfordring kan begge opstå i samme situation eller i et vedvarende forhold, selvom det ene eller det andet normalt dominerer. Med dette menes altså, at

vi i nogle situationer er mere truede end udfordrende, og i andre situationer kan det omvendte gøre sig gældende for os som individer. Når en situation vurderes som stressende (primær vurdering) og kræver indsats for at styre eller løse hændelsen (sekundær vurdering), er det her individet iværksætter sit brug af copingstrategier.

4.4.2 Coping

Det var først i 1970'erne, at vigtigheden af coping blev væsentligt, og forskningen begyndte at vokse frem. Det stod klart, at det ikke er stress alene, der tæller i en persons generelle velbefindende, men hvordan den enkelte håndterer denne stress. Stress er et naturligt og forventet træk ved livet, men det gør også copingprocessen nødvendig. Hvis coping er ineffektiv, er stress tilbøjelig til at være betydelig og kan have skadelige konsekvenser for sundhed, moral og social funktion. Hvis coping til gengæld ses som værende effektiv, vil stress sandsynligvis forblive under kontrol (Lazarus, 1999, s. 102). En komplikation til denne simple formel er imidlertid, at mennesker, der klarer sig effektivt og bevarer deres stress under kontrol, vil have en tendens til at udvide deres horisont ved at vove sig ud over deres grænser. Selvom dette øger deres stress, gør udfordringen ved at gøre dette livet mere tilfredsstillende. Stress er i realiteten ikke nødvendigvis en negativ kraft. Det kan mobilisere os til at opnå mere, end vi troede kunne opnås, og det kan endda føre til en større påskønnelse af livet. Fra krise kan der også komme en omorganisering af vores liv på måder, der gør os mere produktive, engagerede og tilfredse end før krisen (Lazarus, 1999, s. 102).

Som skitseret i ovenstående defineres coping som konstant ændrede kognitive og adfærdsmæssige bestræbelser på at håndtere eksterne og/eller interne krav, der vurderes at beskatte eller overstige en persons ressourcer (Lazarus og Folkman, 1984, s. 141), hvorfor coping derfor også skal anses som en løbende dynamisk proces, der ændrer sig som reaktion på de skiftende krav fra et stressende møde eller begivenhed.

I Lazarus og Folkmans (1984) perspektiv skelnes der mellem to hovedtyper af copingstrategier: dem, der har til formål at løse det stressende møde mellem selvet og omgivelserne (*problemorienteret coping*) og dem, der anvendes til at regulere og lindre de ubehagelige følelser, der opstår under mødet (*emotionel coping*) (Lazarus & Folkman, 1984, s. 150). Problemorienterede og emotionelle strategier kan anvendes i forskelligt omfang i det samme problemfyldte person-miljøforhold (Lazarus & Folkman, 1984, s. 150-153). Disse vil blive uddybet i nedenstående afsnit.

4.4.2.1 Copingformer

Som skitseret i ovenstående skelner Lazarus og Folkman (1984) mellem *problemorienteret coping* og *emotional coping*. Sidstnævnte er rettet mod at mindske den følelsesmæssige nød, som en stressor frembringer. Med dette menes, at *emotional coping* kan betegnes som de indre kognitive processer, som stræber efter at regulere og ændre de negative følelser, der opstår som følge af den stressende oplevelse. Denne copingstrategi involverer at ændre den subjektive vurdering af en situation uden at ændre selve den objektive situation. Som eksempel på dette nævner Lazarus og Folkman (1984), at individer bruger kognitive manøvrer til at reducere trusler, ved for eksempel at overbevise sig selv om, at der er vigtigere ting at bekymre sig om, end det man føler stresser én i pågældende situation. På denne måde mindsker man truslen ved at ændre betydningen af situationen, men ikke selve situationen. *Emotional coping* er altså en strategi, der typisk anvendes, når det vurderes, at de omgivende forhold ikke kan ændres, og er indre kognitive processer, der sigter mod at ændre på de negative følelser, som forbindes med den stressede oplevelse. Emotionelle copingstrategier bruges ofte til at opretholde håb og optimisme og i visse tilfælde til at benægte de faktiske omstændigheder og deres konsekvenser. Disse emotionelle copingstrategier kan have karakter af selvbedrag eller vikelighedsfordrejning (Lazarus & Folkman, 1984, s. 152). *Problemorienteret coping* er en strategi, der typisk benyttes af individer, når de mener, at deres omgivelser kan forandres, hvorfor disse handlinger ofte har karakter af aktive handlinger. Denne form for copingstrategi har ligheder med problemløsning, hvor man identificerer et problem, udvikler alternative løsningsmuligheder, vurderer omkostninger og fordele ved disse, vælger en mulighed og udfører handlinger i overensstemmelse hermed. Forskellen mellem problemløsning og *problemorienteret coping* er, at problemløsning er en objektiv analytisk proces, der fokuserer på det ydre miljø, mens *problemorienteret coping* også inkluderer strategier, der fokuserer på indre faktorer såsom motivation og kognition (Lazarus & Folkman, 1984, s. 152).

På trods af Lazarus og Folkmans (1984) store indflydelse og bidrag til stress- og copingforskningen er specialet dog ikke blind for, at der med stor succes også ofte følger en vis kritik, hvilket også gør sig gældende for Lazarus og Folkmans (1984) copingteori. Ellen A. Skinner og kolleger (2003) samt Bruce E. Compas og kolleger (2001) argumenterer for at problemorienterede og emotionelle copingstrategier ikke er gensidigt udelukkende (Compas et al., 2001, s. 92; Skinner et al., 2003, s. 227). Med dette menes, at de fleste måder at klare sig på kan tjene begge funktioner, hvorfor de således ofte kan passe ind i begge coping-kategorier. Som eksempel på dette nævner Compas og kolleger (2001), at hvis et individ er i konflikt med et andet individ og vælger at fjerne sig fysisk fra

konflikten, kan det tjene både det emotionelle aspekt, at man vil berolige sig selv, men samtidigt også have et problemorienteret formål i at generere alternative løsninger på konflikten (Compas et al., 2001, s. 92).

Dette er dog noget som Lazarus (1996) selv er opmærksom på, og han udtaler at: *“selvom det er fristende at klassificere enhver copinghandling som enten problemorienteret eller emotionel, kan i virkeligheden enhver copinghandling tjene begge eller måske andre funktioner”* (Lazarus, 1996, s. 293). Disse copingformer er derfor blevet yderligere specificeret af Lazarus og Folkman, hvor de identificerer otte copinstrategier. Disse bliver uddybet i nedenstående afsnit.

4.4.2.2 Ways of Coping Questionnaire (WOCQ)

Ovenstående afsnit har gennemgået Lazarus og Folkmans (1984) copingteori. I dette afsnit vil hovedpointerne blive kort opsummeret, og der vil ydermere blive redegjort for Lazarus og Folkmans (1984) ‘Ways of Coping Questionnaire’ (forkortet WOCQ).

Der er mange måder, individer kan håndtere de problemer, de står over for. Lazarus og Folkman (1984) har identificeret og kategoriseret de handlinger, individer kan ty til, når de befinder sig i stressende situationer. Som det fremgår af ovenstående, laver Lazarus og Folkman (1984) en distinktion mellem *problemorienteret coping* og *emotionel coping*, hvor førstnævnte tyr til og mobiliserer handlinger med det formål at ændre virkeligheden i det problemfyldte person-miljøforhold, hvor copingen kan være rettet mod enten selvet eller omgivelserne. Den emotionelle copingstrategi retter i stedet fokus på at regulere de følelser, der er knyttet til den stressede situation, hvor individet f.eks. vil undgå situationen eller tage situationen op til revurdering, men uden at ændre realiteterne i den stressede situation (Lazarus, 1999, s. 114-115). Disse to copingformer grupperes dog yderligere i otte copingstrategier som Lazarus og Folkman (1984) har identificeret via deres ‘Ways of Coping Questionnaire’ - et spørgeskema som har til hensigt at identificere og tydeliggøre et individs brug af forskellige copingstrategier. I dette spørgeskema kategoriserer Lazarus og Folkman (1984) de to overordnede copingstrategier emotionel og problemorienteret coping op i otte underkategorier: *konfronterende coping*, *søge social støtte*, *planmæssig problemløsning*, som de karakteriserer som problemorienterede copingstrategier. De emotionelle copingstrategier er *distancering*, *selvkontrol*, *påtagelse af ansvar*, *undslippe/undgåelse* og *positiv revurdering*. Disse kan ses i nedenstående tabel med dertilhørende eksempler på spørgsmål fra spørgeskemaet ‘Ways of Coping Questionnaire’:

Lazarus' otte kategoriseringer af copingstrategier hvor der indgår eksempler fra spørgeskemaet 'Ways of Coping Questionnaire' (Lazarus, 1999, s. 115; Lazarus & Folkman, 1984, s. 328-333; Folkman et al., 1986, s. 995).

Problemorienteret coping:

- ***Konfronterende coping:*** Beskriver aggressive bestræbelser på at ændre situationen.
Kan i nogen henseender også antyde en grad af fjendtlighed

46	Stod fast på mit standpunkt og kæmpede for det jeg ville
7	Forsøgte at få den ansvarlige til at ændre mening/holdning
17	Jeg udtrykte vrede over for den eller de personer, der forårsagede problemet

- ***Søge social støtte:*** Beskriver bestræbelser på at søge informationsstøtte, håndgribelig støtte og følelsesmæssig støtte

8	Talte med nogen for at finde ud af mere omkring situationen
31	Talte med en, der kunne gøre noget konkret ved problemet
42	Jeg spurgte en slægtning eller ven, jeg respekterede, om råd

- ***Planmæssig problemløsning:*** Beskriver bevidste problemfokuserede bestræbelser på at ændre situationen kombineret med en analytisk tilgang til at løse problemet

49	Jeg vidste, hvad der skulle gøres, så jeg anstrengte mig for at få tingene til at fungere
----	---

Emotionel coping:

- ***Distancering:*** Beskriver bestræbelser på at løsrive sig følelsesmæssigt fra situationen

44	Tog let på situationen. Nægtede at gøre for meget ud af det
----	---

41 Lod mig ikke gå på af det og slog det hen

21 Forsøgte at glemme det hele

- ***Selvkontrol: Beskriver bestræbelser på at regulere og styre egne følelser***

14 Forsøgte at holde mine følelser for mig selv

43 Afholdt andre fra at vide, hvor slemt det stod til

35 Prøvede ikke at handle forhastet og følge min første indskydelse

- ***Påtage sig ansvar: Anerkender ens egen rolle i problemet***

9 Kritiserede eller irettesatte mig selv

29 Indså, at jeg selv havde skabt problemet

51 Jeg gav mig selv et løfte om, at tingene ville blive anderledes/bedre
næste gang

- ***Undslippe/undgåelse: Beskriver ønsketænkning og adfærdsmæssige bestræbelser på at undslippe eller undgå - f.eks. ved brug af stoffer eller alkohol. Denne kategori, som antyder flugt og undgåelse, står i kontrast til kategorien om distancering, som antyder løsrivelse.***

58 Ønskede, at situationen ville forsvinde eller stoppe

11 Håbede på et mirakel

40 Undgik at være sammen med mennesker

- ***Positiv revurdering: Beskriver bestræbelser på at skabe positiv mening ved at fokusere på personlig vækst***

23 Ændrede mig eller voksede som person på en positiv måde

30 Oplevelsen gjorde mig til en stærkere person

36 Fik nyt håb/mod

Hele Lazarus og Folkmans (1984) spørgeskema kan ses i bilag 9.

4.5 Specialets anvendelse af teorierne

Ovenstående afsnit har redegjort for Anders Petersens (2016) teori om præstationssamfundet, Hartmut Rosas (2014) teori om accelerationssamfundet samt Richard S. Lazarus og Susan Folkmans (1984) teori om coping. Følgende afsnit vil redegøre for, hvordan disse teorier vil blive anvendt i specialet.

Rosas (2014) teori vil blive anvendt i specialet som et analytisk værktøj til at beskrive, hvorvidt oplevelsen af tidsmæssig nød opleves og erfares af informanterne, og hvordan dette kommer til udtryk i deres hverdagsliv. Rosa (2014) nævner også, hvordan konkurrence fungerer som en af motorerne for den sociale acceleration, hvorfor teorien også vil bruges til at belyse om informanterne oplever at konkurrere med andre i deres skole eller fritid. Petersens (2016) vil anvendes til at undersøge hvilke eksplicite krav og forventninger informanterne oplever, at skulle indfri, samt i hvilke domæner disse særligt kommer til udtryk.

På baggrund af de identificerede stressorer vil Lazarus og Folkmans (1984) copingteori anvendes til at skitsere, hvilke slags copingformer og -strategier gymnasieeleverne tager i brug for at håndtere disse identificerede stressorer. Specialet har kritikpunkterne af copingteorien, fremført af Skinner (2003) og Compas og kolleger (2001), for øje, når teorien anvendes som analytisk værktøj til at identificere gymnasieelevernes brug af copingstrategier. Ovenstående betyder derfor også at til trods for, at specialet identificerer en handling som en specifik copingstrategi, vil dette ikke konsekvent udelukke, at der kan være elementer af den anden type copingstrategi, men at dette kommer an på specialets fortolkning. Specialet har derfor heller ikke til hensigt at efterprøve Lazarus og Folkmans (1984) empiriske arbejde, men nærmere bestemt anvende de begreber, som Lazarus og Folkman (1984) opererer med, i henhold til gymnasieelevers brug af copingstrategier. Specialet anvender ikke Lazarus og Folkmans (1984) kognitive vurderinger som analytisk værktøj i analysen, men derimod Lazarus og Folkmans (1984) copingteori- og begreber. Der er i ovenstående teoriafsnit dog blevet redegjort for de kognitive vurderinger, for at kunne forstå præmissen i teorien og hvad der fører til, at et individ tyr til brug af copingstrategier. Specialet har derfor vurderet, at disse kognitive vurderinger har været nødvendigt at belyse. De to copingformer og de dertilhørende otte copingstrategier, som der er blevet redegjort for i ovenstående, vil derfor sammen med Hartmut Rosas (2014) teori om accelerationssamfundet og Anders Petersens (2016) teori om præstationssamfundet fungere som specialets analytiske værktøj og skal danne rammen for analysen, hvor Rosa (2014) og Petersens (2016) samtidssdiagnose vil blive anvendt til at identificere gymnasieelevernes stressorer,

mens Lazarus og Folkmans (1984) copingteori vil blive anvendt til at identificere hvordan disse stressorer håndteres af det enkelte individ ved brug af copingstrategier.

Et gennemgående tema i ungdomsforskningen er anvendelsen af begreber som mental sundhed, trivsel og mistrivsel til at beskrive og diskutere, hvordan børn og unge har det, samt hvilke udfordringer de har. I forlængelse heraf tydeliggør Katznelson og kollegaer (2022), at der i henhold til disse termer hersker en begrebsmæssig uklarhed (Katznelson et al., 2022, s. 34). Derfor er det fundet fordelagtigt at have en begrebsmæssig afklaring i følgende afsnit for at tydeliggøre projektets afsæt. I forhold til begrebet mental sundhed kan man med fordel skue mod Sundhedsstyrelsens definition, der med inspiration fra WHO (2005) lyder som følger:

“[...] en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagsudfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed, rummer to dimensioner: Oplevelsesdimensionen: At man oplever at have det godt, er overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet. Funktionsdimensionen: At man kan klare dagligdags gøremål som fx at købe ind, lave mad, gå på arbejde eller i skole, indgå i fællesskaber og håndtere hverdagens udfordringer” (Katznelson et al., 2022, s. 34).

Med udgangspunkt i ovenstående definition kan man argumentere for, at der sker en sammensmeltning mellem begrebet mental sundhed og trivsel, da trivsel også typisk omfatter en tilstand af velbefindende (Andersen et al., 2012, s. 519). Dermed vil der ikke skildres mellem begrebet trivsel og mental sundhed, da man med udgangspunkt i ovenstående definition nødvendigvis trives, såfremt man har en høj grad af mental sundhed og omvendt. Det skal dog tilføjes, at tilstanden af velbefindende, som definitionen beskriver, kan siges at være flygtig, da almene ungdoms- og livsproblemer kan lede til perioder med begrænset glæde, humør m.m. (Katznelson et al., 2022, s. 35). Dette vil således ikke forstås som manglende mental sundhed eller mistrivsel, såfremt subjektet stadig er overvejende glad, og det ikke påvirker funktionsdimensionen.

Mistrivsel vil i specialet anskues som den diametrale modsætning til definitionen af mental sundhed og favner således unge, der ikke oplever at være overvejende glade og har udfordringer med at gennemføre hverdagens gøremål samt indgå i relationer med venner, i skolen eller hjemme (Pommerencke et al., 2023, s. 5).

I specialet vil begrebet stress primært tage udgangspunkt i, en belastning der forårsager en tilstand af mental belastning i visse situationer og perioder. Det vil være med særligt fokus på stressorer, - faktorer i omgivelserne, der belaster individet (Sundhedsstyrelsen, 2022b). Specialet argumenterer for, at "faktorer i omgivelserne", der påvirker individet, manifesterer sig ved krav om

præstation og *acceleration*. Det er således ikke omdrejningspunktet at fremhæve stresssymptomer, men nærmere at identificere, hvorvidt de føler en belastning fra imperativerne om *præstation* og *acceleration* og hvordan denne belastning kommer til udtryk. Ydermere vil specialet tage udgangspunkt i gymnasieelever der trives, hvorfor langtids- og klinisk stress virker fjernt.

I følgende afsnit vil specialets metodiske overvejelser blive udfoldet. Afsnittene indeholder projektets videnskabsteoretiske position, valg af kvalitativ metode og i forlængelse heraf kvalitetskriterier. Ydermere vil specialet argumentere for valg af interviewform, hvor interviewguiden i denne henseende præsenteres. Metodeafsnittet indeholder et afsnit om specialets beskrivelse og fremgangsmåde for rekruttering af informanter, hvor disse også bliver præsenteret. I specialet er der gjort brug af både fysisk og online interview, hvorfor der i metodeafsnittet også fremgår argumentation for fordele og ulemper ved brug af disse. I mødet med informanterne har specialet været nødsaget til at gøre sig nogle etiske overvejelser, hvor der i dette afsnit også bliver gjort rede for briefing af informanter før og efter interview samt indhentning af informeret samtykke. Efter endt interview er disse blevet transskriberet, hvorfor denne proces samt specialets brug af retningslinjer i transskriberingsprocessen beskrives. Slutteligt indeholder metodeafsnittet et kodningsafsnit, med hensigten at tydeliggøre strukturen, der fremkommer i analysen.

6.1 Videnskabsteori

Videnskabsteori er essentielt at have for øje ikke blot for at forstå videnskab, men også for at kunne bedrive videnskabelig praksis, da al forskning baserer sig grundantagelser og processer, der er videnskabsteoretisk funderet (Jacobsen et al., 2015, s. 11). I den forbindelse vil specialets videnskabsteoretiske position være stadfæstet indenfor den kritiske hermeneutik, hvor Jürgen Habermas og Paul Ricœur kan krediteres som de største bidragydere til denne modificering af Hans-Georg Gadammers hermeneutik (Jacobsen et al., 2015, s. 237; Fuglsang et al., 2018, s. 311).

Den franske filosof Paul Ricœur mener, at ingen kan undslippe deres historie og dermed vil man aldrig være upartisk. Ricœur hævder således, at alle individer taler ud fra deres historie og tradition (Fuglsang et al., 2018, s. 314). Ydermere tydeliggør Habermas, at der findes skjulte processer og mekanismer i både det sociale og psykiske liv, som også kan forvrænge kommunikationen. Dette kan være et resultat af magtkampe og undertrykkelsesstrukturer m.m., der fordrer misinformation, løgn eller censur, og kan både forekomme bevidst eller ubevidst (Jacobsen et al., 2015, s. 237-238). I forbindelse med de vekslende perspektiver indenfor hermeneutikken og den kritiske hermeneutik opstiller Ricœur to distinktive former. Mistankens hermeneutik er optaget af at eliminere og afmystificere alle former for illusioner og slør. Her påkræves der stringens, konsistens, sammenhæng og dokumentation, hvis der påstås noget. Den anden er barmhjertighedens

hermeneutik, der beskriver en mere lyttende tilgang, hvor man søger at tolke inden for den hermeneutiske cirkel med en forventning om, at ens empiri besidder den fuldkomne mening. I Ricæurs optik skal disse modpoler ikke være et udtryk for gensidigt udelukkende, men nærmere komplimentere hinanden i en tolkning og metode, der fører til en helhed (Jacobsen et al., 2015, s. 241).

Lavpraktisk vil der ved at benytte den kritiske hermeneutik som videnskabsteori være mulighed for både at acceptere de unge gymnasieelevers fortællinger som sandhed og sætte egne forforståelser på højkant for derved bedre at kunne forstå informanterne og deres perspektiver. På den anden side vil specialet også stille sig kritisk overfor deres historie og anskue det mere objektivt, da de er påvirket af bl.a. de institutionelle og kulturelle forventninger til det at være ung. Det kritiske afsæt vil især gøre sig gældende i nærværende speciale ved identificering af, hvorvidt gymnasieeleverne føler et accelerations- og præstationskrav. Her vil specialets teoretiske ramme også gøre sig gældende, da der dikteres, at det nærmest er umuligt ikke at være inkluderet i "hamsterhjulet". Ydermere vil specialet også være opmærksom på, at ikke alt, som gymnasieeleverne nævner, nødvendigvis er sandt, men også kan være udtryk for en forventelig adfærd, de blot reproducerer, hvorfor en mere dybdegående indblik i konteksten og besvarelsene vil være påkrævet.

6.2 Det kvalitative forskningsinterview

Da specialet ønsker at identificere gymnasieelevers copingstrategier i forbindelse med deres oplevede stressorer, har specialet gjort forskellige metodiske overvejelser om, hvilken kvalitativ metode, der har kunnet skildre dette bedst. Der blev i dette henseende gjort tanker om, hvordan et longitudinelt observationsstudie ville kunne skildre dette. Med denne tilgang ville deres handlen og ageren kunne observeres, men ikke deres tanker og følelser bag selve handlingen, hvorfor deres brug af copingstrategier ville være vanskelige at identificere og berette om. Da dette speciale ønsker at undersøge verden ud fra gymnasieelevernes synspunkter, udfolde betydningen af deres oplevelser samt belyse deres levede verden, og hvordan denne håndteres af de enkelte, vil specialet argumentere for, at det kvalitative forskningsinterview vil imødekomme dette bedst. I et kvalitativt forskningsinterview tales der med mennesker, fordi man gerne vil vide, hvordan disse beskriver deres oplevelser eller artikulerer deres grunde til at handle, som de gør. Det kvalitative forskningsinterview giver mulighed for at kunne koncentrere sig om, hvordan specifikke subjekter forstår bestemte

begivenheder, situationer eller fænomener i deres eget liv. Specialet kan med det kvalitative forskningsinterview således tilvejebringe en detaljeret analyse af subjekternes oplevelser og begivenheder (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 19).

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) er et kvalitativt forskningsinterview baseret på dagliglivets samtaler og er en professionel samtale, hvor viden konstrueres i samspillet eller interaktionen mellem interviewer og interviewpersonen. Et interview skal anses som en samtale med en struktur og et formål. Med dette menes, at et interview rækker ud over de spontane udvekslinger af synspunkter, der ville finde sted i en hverdagssamtale, og skal i stedet anses som værende en omhyggelig, udsørgende og lyttende tilgang, hvor formålet er at opnå en gennemtestet viden. Samtidigt vil et kvalitativt forskningsinterview ikke anses som en samtale mellem ligestillede parter, da interviewforskeren definerer og kontrollerer situationen, hvorfor der altid vil være en asymmetri i magtforhold. Med dette menes, at det er interviewforskeren, der introducerer emnet for interviewet og samtidigt følger kritisk op på subjektets svar på de spørgsmål der stilles (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 20-22).

6.2.1 Semistruktureret interviewform

Nærværende speciale har gjort brug af det semistrukturerede interview. Dette defineres som et interview, der har til formål at indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden med henblik på at kunne meningsfortolke de beskrevne fænomener (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 22). Interviewet forløber som en interaktion mellem forskerens spørgsmål, hvoraf nogle af spørgsmålene har været planlagt og nedskrevet i en interviewguide, men hvor der samtidigt har været plads til at kunne bevæge sig frit og afvige fra interviewguiden.

Ved anvendelse af den semistrukturerede interviewform anbefaler Brinkmann og Tanggaard (2015), at man foretager grundige litteraturstudier for at søge efter andre studier omhandlende samme eller lignende emner for på denne måde at perspektivere emnet bredt. Dette gøres for at sikre, at forskeren er opmærksom på vigtige aspekter i interviewene som ellers kunne være overset, hvorfor der i specialets interviewguide forekommer spørgsmål som er funderet og baseret på tidligere og lignende forskning på området. Denne fremgangsmåde har dog været genstand for meget divergerende diskussioner, hvor det ofte diskuteres om forskeren med for megen forhåndsviden bliver begrænset i sit udsyn og derfor kan risikere at begrænse sin egen neutralitet og objektivitet i interviewene. Specialet vælger at tilslutte sig Brinkmann og Tanggaards (2015) perspektiv, da de argumenterer for, at denne antagelse er forfejlet, da et forskningsinterview aldrig vil kunne være

fuldstændig neutral og altid i en eller anden grad vil være påvirket af forskerens dagsorden, som er teoretisk begrundet (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 37).

Samtidigt tager specialets videnskabsteori afsæt i kritisk hermeneutik, hvorfor der kan argumenteres for, at forforståelse er uundgåeligt i forståelsen af verden, og specialet anser det som værende relevant og nødvendigt at have en vis forhåndsviden fra tidligere forskning, for på denne måde at kunne forstå og analysere dataene på en nuanceret måde.

6.3 Interviewguide og pilotinterview

Da specialet har gjort brug af semistrukturerede interviews, er der forinden foretagelsen af disse blevet udarbejdet en interviewguide, som har haft til formål at danne rammen for interviewene. Da interviewene er semistrukturerede betyder dette dog, at der fortsat har været mulighed for at afvige fra interviewguiden og stille opfølgende spørgsmål undervejs i interviewet. Informanternes svar har derfor dannet grundlag for opfølgende og uddybende spørgsmål undervejs i interviewet, hvorfor der flere steder i de transskriberede interviews også fremgår tematikker og emner, som ikke har været en del af den oprindelige interviewguide. Specialet har ydermere været opmærksom på, at opfølgende spørgsmål, som indebærer aktiv lytning – interviewerens evne til at lytte aktivt til, hvad interviewpersonen siger - har stor betydning for interviewet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 193). For at imødekomme dette bedst muligt, blev det derfor vurderet, at begge af specialets medlemmer skulle være til stede under interviewene. Ét af medlemmerne i rollen som interviewer, mens den anden fungerede som observatør/skribent. Dette blev valgt, så eventuelle opfølgende spørgsmål, som intervieweren potentielt ikke ville opfange, ville kunne stilles af observatøren. Specialet er af den overbevisning, at det ville være nemmere for observatøren at kunne lytte aktivt, da intervieweren vil være tilbøjelig til at holde sig mere stringent til interviewguiden. Aktiv lytning er ifølge Kvale og Brinkmann (2015) lige så vigtig som den specifikke beherskelse af spørgeteknikker (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 193), hvorfor dette er forsøgt imødekommet på denne måde. Selvom informanterne ikke er børn, har specialet til stadighed taget hensyn til informanternes unge alder i forbindelse med formulering af spørgsmål til interviewguiden. Dette betyder, at spørgsmålene er formuleret på en letforståelig måde, hvor anvendelse af akademisk sprog er forsøgt undgået for på denne måde at sikre, at spørgsmålene fremstår klare og letforståelige for informanterne (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 186).

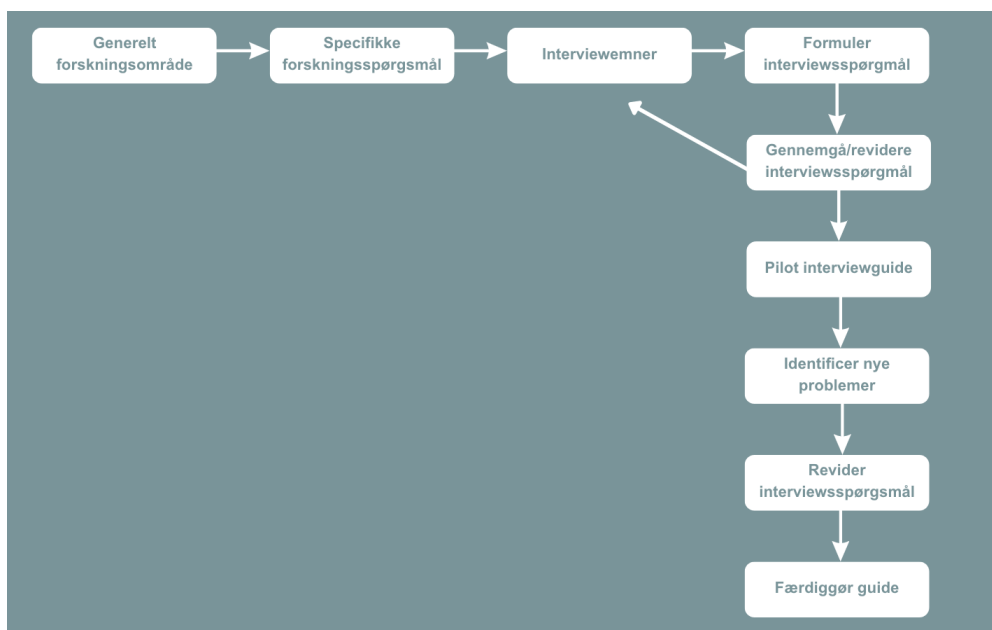
Interviewguiden er udarbejdet med udgangspunkt i tidligere forskning omhandlende unges oplevelser af at være en del af et stresset accelerations- og præstationssamfund, som kan have

konsekvensen at føre til mistrivsel. Den eksisterende forskning indikerer altså, at mange unge i det danske samfund oplever stress og mistrivsel som følge af samfundets fokus på hastighed, præstation og konkurrence. Imidlertid ses der en tendens til, at forskningen i mange henseender gør brug af en kvantitativ tilgang, hvorfor elevernes holdninger og perspektiver på problemstillingen ikke inddrages tilstrækkeligt, men blot forbliver en konstatering - at unge/gymnasieelever er stressede og flere oplever at mistrives. Specialets interviewguide har derfor til hensigt at undersøge, *hvordan* gymnasieelever oplever kravene om præstation, acceleration og konkurrence, der stilles fra samfundet, i deres daglige liv. Ydermere har tidligere og lignende forskning særligt fokus på de elever, der ikke trives, hvilket har ført til en yderligere undren om, hvordan det forholder sig hos de unge, der klarer sig igennem gymnasiet uden at miste fodfæste. Specialets interviewguide har derfor også til hensigt at stille spørgsmål om, hvilke copingstrategier gymnasieelever, som trods følelsen af pres fortsat oplever trivsel, anvender. På baggrund af dette kan det derfor hævdes, at specialets interviewguide er todelt og tilstræber at udforske to adskilte temaer; dels 1) hvordan gymnasieeleverne oplever de krav, der stilles til dem i det accelererende præstationssamfund, og hvordan dette kommer til udtryk, og dels 2) hvilke strategier de bruger for at håndtere disse krav og det pres/stress, som disse kan medføre.

Specialet har anvendt Alan Brymans (2012) bud på en vejledende model for fremgangsmåde til formuleringsrækkefølgen af interviewspørgsmål i udarbejdelse af interviewguide. Der er på baggrund af tidligere lignende forskning i litteraturreviewet samt specialets teoretiske grundlag blevet udarbejdet fire forskningsspørgsmål til interviewguiden;

1. *Hvordan oplever gymnasieeleven gymnasiet?*
2. *Hvor og hvordan oplever gymnasieeleven at skulle præstere og øge sit tempo?*
3. *Hvordan oplever gymnasieeleven sin trivsel i det accelererende præstationssamfund?*
4. *Hvilke copingstrategier bruger eleverne for at kunne håndtere deres stressorer?*

Brymans (2012) model kan ses i nedenstående;



(Bryman, 2012, s. 476) (Bilag 1).

Interviewguiden rummer en opdeling i forsknings- og interviewspørgsmål. Forskningsspørgsmålene er formuleret på baggrund af specialets teoretiske ramme samt den eksisterende forskning inden for det relevante område, der er opnået gennem research og ovenstående litteraturreview. Derfor bærer disse spørgsmål også præg af at være af mere akademisk formulering og karakter, da disse netop er formuleret ud fra den forhåndsviden, som specialet besidder, men som informanterne højst sandsynligt ikke besidder, hvorfor specialet har fundet det nødvendigt at formulere en række interviewspørgsmål i informanternes hverdagssprog (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 186-187). Forskningsspørgsmål søger ofte forklaringer på bestemte fænomener, processer og sammenhænge, mens interviewspørgsmålene i stedet har til formål at søge efter konkrete beskrivelser af disse (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 40). For at opnå disse konkrete beskrivelser fra informanterne har specialet før udarbejdelsen af interviewspørgsmål gjort sig overvejelser om, hvilke interviewemner/temaer der kunne være relevante at inddrage. Disse temaer/emner har fungeret som en slags “guideline” i udarbejdelsen af interviewspørgsmålene. Disse interviewspørgsmål er løbende blevet vurderet og sammenlignet i henhold til de emner og tematikker, som specialet har opstillet, for at sikre, at alle opstillede emner er blevet berørt i interviewspørgsmålene til informanterne. Interviewguiden er efterfølgende blevet afprøvet i to pilotinterviews.

6.3.1 Pilotinterview

Med et ønske om at teste interviewguiden samt evaluere og rette eventuelle fejl og mangler inden påbegyndelse af interviews, har specialet foretaget to pilotinterviews med to pilotdeltagere, som begge er gymnasieelever i 2.g. Disse er fundet ved hjælp af bekvemmelighedsprincippet, hvilket i dette tilfælde indbefatter, at specialet har opnået disse pilotinterviews gennem bekendtskaber. Pilotinformanterne bidrog med input til interviewguiden, spørgsmålsformuleringer der kunne misforstås, hvorefter disse blev taget til efterretning og blev justeret. Flere interviewspørgsmål er derfor blevet revideret og/eller omformuleret efter pilotinterviewene. Hermed kan det påpeges, hvordan specialets valg om brug af pilotinformanter har været med til at styrke kvaliteten af interviewguiden og de dertilhørende spørgsmålsformuleringer undervejs i forløbet, da de to pilotinformanter er en del af den målgruppe, der ønskes undersøgt. Samtidigt gav pilotinformanterne i den efterfølgende samtale og debriefing udtryk for, at selv små tilsyneladende ubetydelige udtryk som ”ja”, ”mhm”, ”okay” og interviewerens nikken og smil havde en positiv effekt på dem, og interviewerens evne til at gentage informanternes ord, gav dem en følelse af forståelse fra interviewerens side. Dette var medvirkende til at øge deres villighed til at uddybe deres udtalelser yderligere. Denne teknik er anerkendt af både Kvale og Brinkmann (2015) og Bryman (2012) som en effektiv måde at få informanter til at åbne op og uddybe deres svar (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 190-191; Bryman, 2012, s. 478), hvorfor denne har været en bevidst teknik, der er blevet brugt i interviewene med informanterne. I de transskriberede interviews fremgår det også flere gange, at denne teknik har været medvirkende til, at informanterne har uddybet deres svar yderligere.

6.4 Rekruttering af informanter

Der er i forløbet blevet taget kontakt til ni gymnasier i Aalborg Kommune og omegn. Der er i denne forbindelse forsøgt at etablere kontakt til personer med særlige positioner i feltet, og i specialets tilfælde har dette været administrationen, uddannelsesledere og rektorer på de pågældende gymnasier, hvorfor disse kan karakteriseres som gatekeepere. Med dette menes, at disse kan være behjælpelige med at give adgang til det felt, der ønskes undersøgt; gymnasieeleverne. Adgang formidles normalt af gatekeepere, og disse kan have spørgsmål omkring forskerens motiver, hvorfor gatekeeperen ofte vil have spørgsmål omhandlende undersøgelsens forløb, spørgsmål der vil blive stillet, hvem der kan eller ikke kan deltage i undersøgelsen, mængde af tid der skal bruges sammen med hver forskningsdeltager m.v. (Bryman, 2012, s. 151). Alle disse spørgsmål blev forsøgt imødekommet i

mailen til de forskellige gymnasier. Ved kontakt til gatekeepere på de ni gymnasier i Aalborg og omegn er følgende introducerende og opfordrende besked blevet sendt:

Kære [navn på uddannelsesleder; navn på administration; navn på rektor]

Vi håber du/I vil hjælpe os med at videresende nedenstående mail til rette vedkommende:

Vi hedder Stine og Kristian og læser samfundsfag og psykologi på Aalborg Universitet. Vi skriver til Jer, da vi er i gang med at skrive speciale omhandlende gymnasieelevers copingstrategier i forhold til stress. I denne forbindelse søger vi nogle gymnasieelever, som vil kunne afsætte lidt af deres dyrebare tid til at deltage i et interview omhandlende deres stresshåndtering. Vi vil derfor høre, om I vil hjælpe os med at videredele denne mail med jeres lærere og elever enten via Lectio eller en anden digital platform for at høre, om nogle af jeres elever kunne tænke sig at dele deres erfaringer med os? Interviewet vil tage cirka 30 minutter. Vi er især interesserede i at tale med elever fra 2. og 3.g og elever over 18 år ville være at foretrække. Hvis elever under 18 år skulle have interesse i at deltage, ville dette kræve skriftlig tilladelse fra deres forældre.

Jeres hjælp vil betyde meget for vores undersøgelse, og alle elever vil selvfølgelig blive anonymiseret. Samtidigt ved vi også, at I på gymnasiet har travlt med jeres egne projekter og opgaver, så vi vil gerne understrege, at interviewene kan foregå online eller i person, alt efter hvad der passer jer og eleverne bedst.

Vi vil sætte stor pris på enhver hjælp, som I kan give os i forbindelse med vores speciale, så hvis I vil hjælpe os med at videredele vores mail, vil vi være meget taknemmelige!

Hvis der er nogen, der kunne have interesse i at deltage i et interview, kan vi kontaktes på følgende mail: smaret18@student.aau.dk og kandre13@student.aau.dk eller på telefon: [telefonnummer].

Tak for din/Jeres tid og venlige hilsner fra

Kristian Riis Andreasen & Stine Juel Maretti

Specialet fik svar tilbage fra et gymnasium, hvor gymnasiesekretæren og dermed specialets fungerende gatekeeper ønskede mere information om specialet samt en mail henvendt specifikt til eleverne, hvorefter denne ville blive delt på gymnasiets sociale platform, Lectio, til alle deres 3.g-klasser;

Kære Stine og Kristian

Tak for jeres mail. Har I mulighed for at sende os et par linjer om specialet, interviewet inkl. kontaktoplysninger henvendt til eleverne, for så vil vi sende jeres forespørgsel ud til alle vores 3.g-elever?

Hav en dejlig dag!

Venlig hilsen

[Navn]

Gymnasiesekretær

Grundet specialets fokusområde, som har i sinde at undersøge trivende gymnasieelevers copingstrategier, har specialet måtte afgrænse sig i forbindelse med dets eksklusionskriterier for rekrutteringen af informanter. Disse eksklusionskriterier indebærer, at gymnasieelever der oplever psykisk mistrivsel ikke har været i specialets interesse, men nærmere bestemt gymnasieelever som derimod oplever at trives i deres dagligdag trods en oplevelse af et accelerations- og præstationspres. Disse eksklusionskriterier blev gjort kendte i mailen til gymnasieeleverne, hvor de blev bedt om at tage stilling til deres oplevelse af deres egen trivsel; at eleverne til trods for eventuelle oplevelser af pres og stress til stadighed havde en oplevelse af, at de trivedes i deres hverdag. Følgende mail blev sendt ud til eleverne:

Kære 3.g-elever på [gymnasium]:

Vi hedder Stine og Kristian og læser samfundsfag og psykologi på Aalborg Universitet. Vi er i gang med at skrive speciale om gymnasieelevers copingstrategier i forbindelse med stress - et speciale som ønsker at undersøge, hvordan I som gymnasieelever formår at balancere Jeres hverdag i et samfund hvor acceleration

og præstation vægtes højt. Vi er interesseret i at høre Jeres oplevelser og tanker omkring dette, og hvordan I håndterer dette. Vi er særligt interesserede i at tale med elever, der til trods for eventuelle oplevelser af pres og stress stadig har en oplevelse af at trives i hverdagen.

Vi ved, at I nok har travlt med Jeres egne projekter og opgaver her lige inden eksamensperioden, men vi håber, at nogle af Jer kunne have lyst til at hjælpe os ved at stille op til et interview. Interviewet vil tage cirka 30 minutter, og I vil selvfølgelig blive anonymiseret i specialet.

Hvis nogen har lyst til at hjælpe os med et interview eller har spørgsmål kan vi kontaktes på mail:

smaret18@student.aau.dk

Interviewet kan foregå fysisk eller online - det er, hvad der passer Jer bedst, og det kan vi altid aftale nærmere. Vi vil sætte stor pris på enhver hjælp, som I kan give os i forbindelse med vores speciale.

På forhånd tak for hjælpen og venlige hilsner fra

Stine Maretti & Kristian Riis Andreasen

For at øge fleksibiliteten samt imødekomme elevernes behov bedst muligt er der bevidst blevet tilbudt mulighed for fysisk og/eller online interviewform i henhold til, at specialets følsomme emne kunne have betydning for gymnasieelevernes lyst til at deltage. Med dette menes, at specialet havde en formodning om, at tanken om fysisk deltagelse med to fremmede interviewere kunne afholde nogle gymnasieelever fra at deltage til trods for, at de havde noget på hjerte. Specialet har under hele forløbet haft som mål at sikre, at gymnasieeleverne skulle føle sig trygge og komfortable under hele interviewsituationen, og hvis dette kunne opnås bedst ved brug af online interviewform i gymnasieelevernes trygge og vante rammer, var dette et kompromis, som specialet var villig til at indgå. Begrænsningerne ved brug af online interviewform vil blive uddybet senere i metodeafsnittet. Samtidigt fandt specialet det vigtigt at sikre en høj grad af etisk forsvarlighed, hvorfor det var af afgørende betydning at undgå eventuelle former for pres fra feltets gatekeeper. Derfor blev det besluttet, at mailen skulle opfordre til, at gymnasieeleverne selv tog kontakt, hvis de havde en interesse i at deltage i et interview. Ved at give gymnasieeleverne denne mulighed for at tage del i

interviewene på egne præmisser har specialet derfor forsøgt at minimere enhver form for eksternt pres og i stedet øget graden af autonomi og valgfrihed hos gymnasieeleverne.

6.4.1 Informanter

Efter mailens offentliggørelse på gymnasiets sociale platform Lectio henvendte to kvindelige gymnasieelever sig, hvorfor disse er opnået gennem bekvemmelighedssample. I dette henseende er det væsentligt at nævne, at én af de kvindelige gymnasieelever i flere tilfælde har stiftet perifert bekendtskab med ét af specialets medlemmer gennem samme fritidsjob. Den kvindelige deltager tog derfor kontakt til specialets gruppemedlem og udtrykte, at hun og en veninde fra selvsamme gymnasium - dog en 2.g-elev - havde interesse i at deltage i specialets undersøgelse, og de indvilligede efterfølgende i at stille op til et individuelt interview. Under interviewets debriefing indvilligede den kvindelige bekendte samtidig i at kontakte sine medstuderende på det pågældende gymnasium for at høre om nogle kunne have interesse i at deltage i et interview, hvorfor de fire resterende interviews derfor er fundet jævnfør princippet om sneboldeffekten (snowball-sampling). Dette indbefatter, at specialet har gjort brug af den kvindelige gymnasieelev til at etablere yderligere kontakt med andre relevante informanter (Bryman, 2012, s. 424). I dette henseende blev der fra specialets side over for den kvindelige informant givet udtryk for, at specialet havde som ønske at opnå en lige fordeling af kønnene, hvorfor de fire resterende informanter består af tre mandlige samt én kvindelig deltager. Grundet specialets samplingstrategier jævnfør bekvemmelighedssample og sneboldeffekten er specialet bevidst om, at de gymnasieelever, der frivilligt vælger at deltage, også udvælger sig selv som værende en del af specialets sample og er således sjældent repræsentativ, hvorfor der derfor gøres opmærksom på begrænsningen i repræsentativiteten, når resultaterne formidles. Specialet er samtidig også opmærksom på, at alle informanter går på samme gymnasium, hvorfor resultater og konklusioner ikke kan generaliseres til andre gymnasier i Danmark. Flere af informanterne udtrykte et ønske om at gennemføre interviewene online, hvorfor fire af interviewene således er gennemført via videokonferenceplatformen Zoom. Interviewenes varighed har været spændt over en tidsramme på 40-58 minutter. Informanterne præsenteres i nedenstående tabel:

Navn på informant	Interviewform	Alder på informant	Klassetrin	Interviewets varighed	Bilag nr.
Andreas	Online (Zoom)	19 år	3.g	50 minutter	Bilag 3
Louise	Online (Zoom)	18 år	2.g	40 minutter	Bilag 4
Peter	Fysisk	19 år	3.g	45 minutter	Bilag 5
Kathrine	Fysisk	19 år	3.g	58 minutter	Bilag 6
Viktor	Online (Zoom)	19 år	3.g	47 minutter	Bilag 7
Laura	Online (Zoom)	18 år	2.g	56 minutter	Bilag 8

Brinkmann og Tanggaard (2015) argumenterer for, at et typisk studenterprojekt vil have 3-5 informanter, mens individuelle forskningsprojekter sædvanligvis bygger på omkring 10-20 informanter. Specialet vil derfor argumentere for, at antallet af informanter i nærværende speciale kan betegnes som værende tilfredsstillende, da det vurderes, at specialet kan placeres mellem et studenterprojekt og forskningsprojekt. Samtidigt argumenterer Brinkmann og Tanggaard (2015) for, at det er bedre at gennemføre relativt få interviews og gennemarbejde analysen af disse, så denne fremgår sober, grundig og teoretisk nuanceret, end at gennemføre mange interviews med risiko for, at man drukner i mængden af data og dermed ikke får lavet en sammenhængende og nyskabende analyse og fortolkning af materialet (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 32), hvorfor dette er en betragtning specialet vælger at læne sig op ad.

6.5 Enkeltinterview

Specialet vælger at gøre brug af enkeltinterview, hvilket indbefatter, at der interviewes én person ad gangen. Denne interviewform vælges, da formålet er at undersøge det enkelte individs oplevelse af et eventuelt pres fra et accelererende præstationssamfund, samt hvilke copingstrategier denne bruger til at håndtere det pres, der opleves. Specialet vurderer, at denne interviewform er mest hensigtsmæssig for at kunne besvare problemformuleringen sammenlignet med f.eks. brug af fokusgruppeinterviews, hvor der vil være flere informanter til stede på én gang. Argumentet for dette

er, at forskning har påvist, at unge generelt er mere påvirkelige og sårbare sammenlignet med voksne mennesker (Cieslik, 2003, s. 5), hvorfor det kan tænkes, at informanterne i et fokusgruppeinterview potentielt kan risikere at påvirke og blive påvirket af hinandens svar for ikke at “falde udenfor gruppen” og for at leve op til de sociale normer og “uskrevne regler”, der unægteligt forekommer, når man går på en uddannelsesinstitution. Med andre ord kan dette resultere i en bias i besvarelsene hos informanterne, nærmere bestemt en *social desirability bias*, hvor man ved at gøre brug af fokusinterview kan risikere at data forvrænges, som skyldes informanternes forsøg på at konstruere en beretning eller historie, der stemmer overens med en social acceptabel adfærd eller holdning (Bryman, 2012, s. 228, 716).

6.6 Brug af fysisk og online-interview

Som det fremgår af ovenstående, er fire af interviewene blevet foretaget online via videokonferenceplatformen Zoom, mens to af interviewene er foregået fysisk. Specialet har derfor i de fleste tilfælde gjort brug af virtuelle interviews, da dette blev ønsket af informanterne. I nutidens samfund har virtuelle kommunikationsformer oplevet en stigende udbredelse og popularitet, især de seneste tre år som følge af COVID-19-pandemien, som førte til en række institutionelle nedlukninger, der tvang uddannelsesinstitutioner til at ty til alternative undervisningsmetoder, herunder virtuel undervisning via online-platforme. Informanterne i specialet har derfor også været udsat for en markant andel af virtuel undervisning i løbet af deres gymnasietid, hvorfor specialet heller ikke har haft betydelige bekymringer ved at foretage fire af interviewene online, da formodningen har været, at informanterne har været bekendte og komfortable med at bruge en online kommunikationsform. Det skal dog pointeres, at denne interviewform har visse begrænsninger sammenlignet med det fysiske ansigt-til-ansigt interview, som specialet også har gjort brug af. Det fysiske interview giver alle, som deltager i interviewet - interviewer som informant, muligheden for at aflæse ansigtsudtryk, kropssprog, verbale og nonverbale udtryk, som f.eks. gestikulation. Ydermere vil specialet argumentere for, at det ved brug af fysiske interview vil være nemmere at bedømme, hvornår alle parter har afsluttet en sætning, hvor et naturligt flow i samtalen derfor vil være nemmere at få igangsat. Specialet vurderer ovennævnte parametre som værende sværere - omend ikke umulige - at opnå ved brug af online-interview, hvorfor specialet derfor har bestræbt sig på at gøre de interviews, der er blevet foretaget online, så synkrone som muligt, så disse i mange henseender har kunnet fungere på samme måde som et fysisk ansigt-til-ansigt interview. At et interview er synkront betyder,

at det foregår i realtid. Med dette menes, at interviewer og informant kommunikerer med hinanden på samme tid, hvorfor kommunikationen sker øjeblikkeligt og giver mulighed for hurtige svar (Bryman, 2012, s. 658-657). For at imødekomme dette har specialet ved brug af online interviewform haft som krav, at interviewer, observatør og informantens kamera blev benyttet under hele interviewet for på denne måde at skabe en så autentisk interviewoplevelse, hvorfor der i dette henseende er forsøgt at sikre at ovennævnte "levende" udtryk havde de bedste forudsætninger for at blive opfanget. Det virtuelle online-interview har som fordel, at det ofte fremhæves for at være mindre ressourcekrævende sammenlignet med det fysiske interview, da det letter planlægningsprocessen og den transport, der potentielt vil forekomme i forbindelse med et fysisk interview. Online-interviews skaber derfor en øget fleksibilitet hos interviewer og informant, hvor det kan tænkes, at udelukkelsen af denne interviewform ville have begrænset specialet fra nogle informanter.

Opsummerende vurderer specialet derfor også at kunne stå inde for, at disse interviews i tilstrækkelig grad kan karakteriseres som værende en valid interviewform, omend disse er foregået via Zoom.

6.7 Etiske overvejelser

Det er af afgørende betydning for specialet, at informanternes privatliv og integritet respekteres, når de taler om følsomme emner, hvorfor der som følge heraf er blevet besluttet at anonymisere de seks informanternes identitet ved at erstatte deres navn med et fiktivt navn i transskriberingen samt specialet. Derudover undlader specialet også at afsløre oplysninger om det gymnasium, som eleverne går på, så ingen af deres udtalelser vil kunne spores tilbage til dem (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 117).

I relation til informanternes ve og vel var specialet opmærksom på ikke at placere de mere følsomme og dybdegående emner blandt de indledende spørgsmål i interviewene med eleverne. Eleverne skulle føle sig trygge og komfortable i interviewer og observatørs selskab, hvorfor der derfor også i starten af interviewguiden indgår mange åbne spørgsmål som relaterer sig til elevernes personlige interesser, fremtidsplaner og fritidsaktiviteter. Dette var med til at skabe en positiv og tillidsfuld relation mellem interviewer og informanter, før de mere krævende og følsomme emner blev introduceret senere i interviewet.

Selvom Kvale og Brinkmann (2015) definerer et forskningsinterview som en professionel samtale, hvor det er intervieweren, der bærer den definerende og kontrollerende rolle for interviewet, og at det derfor aldrig kan blive en samtale mellem ligestillede parter, da der altid vil foregå en asymmetri i magtforhold, har specialet dog for øje, at unge generelt kan være mere sårbare og

påvirkelige end voksne (Cieslik, 2003, s. 5). Specialet har derfor set sig nødsaget til at gøre sig en del overvejelser om egen involvering i interviewene, da specialet også har en antagelse om, at en faktor såsom aldersforskellen mellem informant og interviewer kan have en påvirkning. Dette har været en hårfin balancegang at finde, da specialet var opmærksom på at udvise empati for de unges holdninger, især i forbindelse med de tunge og sensitive emner, for at skabe et rum præget af fortrolighed og forståelse. Dog havde specialet for øje, at interviewer ikke havde i sinde at etablere en venskabelig relation med informanten. Forskeren som person spiller en afgørende rolle for kvaliteten af den videnskabelige viden. Moralsk ansvarlig forskningsadfærd er ikke blot et spørgsmål om abstrakt etisk viden og kognitive valg, men er også forbundet med forskerens moralske integritet, empati, sensitivitet og engagement i moralske spørgsmål (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 119-120). Sådanne etiske spørgsmål opstår typisk i interviewforskning grundet denne asymmetri i magtrelationen mellem interviewer og informant, hvor forskeren ofte bliver positioneret som den stærkeste part (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 122). Specialets interviewer har som følge heraf ved flere lejligheder under interviewene udtrykt forståelse for informanternes position samt givet udtryk for, at intervieweren selv ville være påvirket i lignende situationer uden at gå yderligere i detaljer med dette. Specialet har på denne måde forsøgt at finde en balance mellem en vis professionel distance og en empatisk og en vis nærhed i interviewene.

6.7.1 Briefing, informeret samtykke fra elever og gatekeeper samt debriefing

Der kan opstå spørgsmål om, hvem der skal give samtykke, når man udfører forskning i institutioner, hvor en overordneds samtykke - i dette speciales tilfælde, gymnasiesekretæren - til en undersøgelse kan indebære, at de underordnede - eleverne - udsættes for et større eller mindre pres for at deltage. Informeret samtykke indbefatter, at informanter informeres om undersøgelsens overordnede formål såvel som de mulige risici og fordele ved at deltage (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 116). Informeret samtykke er blevet sikret skriftligt fra specialets gatekeeper, hvor denne har indvilliget i at være behjælpelig med at skabe kontakt til gymnasieeleverne via Lectio. For specialet har det været vigtigt, at eleverne har deltaget frivilligt uden nogle former for pres fra gatekeeper og samtidigt uden at blive motiveret af ønsket om at undgå undervisning – det som Staksrud (2019) definerer som et ”get out of a math class”-samtykke, som beskriver, hvordan motivationen for at deltage i et interview er drevet af et ønske om at undgå undervisning (Staksrud, 2019, s. 491). For at sikre så oprigtig motivation for elevernes deltagelse som muligt vurderede specialet derfor også, at interviewene skulle foregå efter

skoletid i elevernes fritid, så interviewene ikke kolliderede med elevernes timer i gymnasiet. Samtidig har alle informanter, som har henvendt sig, været over 18 år, hvorfor der ikke har været behov for samtykke fra forældre.

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) er de første minutter af et interview afgørende, fordi interviewpersonerne ønsker at have en klar forståelse af interviewer, før de giver sig selv lov til at tale frit og eksponere deres oplevelser og følelser for - i dette speciales tilfælde - to fremmede. I relation til dette var det derfor i specialets interesse at skabe en tillidsvækkende kontakt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 183), hvorfor interviewene blev indledt med, at interviewer og observatør fortalte lidt om dem selv, hvorefter informanterne blev briefet og informeret om formålet med og procedurerne for interviewet. De blev informeret om specialets emne, at interviewet ville blive optaget, hvem der ville få adgang til interviewene, retten til offentliggørelse af interview og analysen af de kvalitative data (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 118). I dette henseende blev også deres mundtligt informerede samtykke indhentet. Begrebet om informeret samtykke er baseret på princippet om individuel autonomi og tilgodesende. Disse principper respekterer folks evner til at træffe beslutninger og har til formål at undgå at skade deltagerne (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 116). Det etiske princip om tilgodesende betyder, at risikoen for at skade en deltager skal være så lille som mulig (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 118), hvorfor dette er forsøgt imødekommet ved at anonymisere deltagerne og det gymnasium, som de går på. Som det fremgår af den mail, der blev sendt til gymnasieeleverne, blev ovenstående kort introduceret, men det blev vurderet, at der var behov for en uddybning af dette inden start for på denne måde at sikre, at eleverne var komfortable og indforstået med dette. Alle eleverne gav før interviewets start mundtligt informeret samtykke til at:

- Interviewet måtte optages
- Informantens udtalelser måtte transskriberes og indgå i specialet, hvorfor udtalelserne derfor også ville blive tilgængelige for vejleder og censor samt andre studerende på Aalborg Universitet, som ville kunne tilgå det færdige speciale via universitetets projektbibliotek
- Optagelserne efter endt transskribering ville blive slettet
- Intervieweren var bekendt med informantens rigtige navn, men at informanten i specialet ville optræde under et andet navn
- Observatøren/skribenten måtte stille opfølgende spørgsmål og tage noter undervejs i interviewet
- Informanten kunne afbryde interviewet hvis der opstod behov for dette eller hvis informanten fortrød undervejs i eller efter interviewet

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) skal man som interviewer have for øje, at der i slutningen af et interview i nogle henseender kan opstå en vis anspændthed eller angst hos informanten, fordi denne har været åben om personlige og ofte også emotionelle oplevelser uden at “få noget igen” fra intervieweren. Dette kan give anledning til spekulationer hos informanten omhandlende interviewets formål og videre brug af informantens udtalelser til trods for, at spørgsmål som disse er forsøgt imødekommet i briefinggen inden det påbegyndte interview (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 183). Dette blev derfor forsøgt imødekommet ved at foretage en debriefing efter hvert endt interview, hvor informanten blev spurgt ind til sin oplevelse af interviewet, og om informanten havde nogen indvendinger eller noget, de havde oplevet som værende ubehageligt eller grænseoverskridende under interviewet. I denne forbindelse ønskede specialet samtidigt at sikre, at informanternes samtykke til stadighed var gældende, og at specialet måtte bruge informanternes udtalelser. Alle informanter gav i debriefingen udtryk for, at det havde været en god og spændende oplevelse, hvor flere gav udtryk for, at de var overraskede over, hvor meget de havde på hjerte. Alle informanterne gav i debriefingen samtykke til, at deres udtalelser måtte fremgå og bruges i specialet.

6.8 Transskriberingsprocessen

Brinkmann og Tanggaard (2015) postulerer, at der er store fordele forbundet med, at den, der har foretaget interviewene, også er den, der transskriberer disse, da pålideligheden mellem forskellige personer, der transskriberer, anses som værende lav (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 44). Det er dog blevet besluttet at dele denne transskriberingssopgave mellem specialets forfattere. Fordi transskribering fra lydoptagelse til tekst er forbundet med en række tekniske og fortolkningsmæssige problemer, bl.a. fordi talesprogsstil og skriftsprogsstil er to forskellige typer af sprog, anbefaler Kvale og Brinkmann (2015), at transskriberingen skal ske på baggrund af en række skriftlige instruktioner og skriveprocedurer (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 239). For at imødekomme disse konsistensproblemer, der kan opstå, når forskellige personer transskriberer, er der blevet gjort brug af en række retningslinjer i transskriberingsprocessen for på denne måde at opretholde en vis intern reliabilitet. Forskere, der transskriberer deres egne interviews, vil ofte huske de sociale og emotionelle aspekter af interviewsituationen under transskriberingen, og som nævnt var begge specialets medlemmer til stede under alle interviewene, hvor én har fungeret som observatør/skribent, mens den anden har haft rollen som interviewer. Begge har derfor taget del i disse sociale samtaler. Specialet valgte at transskribere relativt kort tid efter at interviewene var blevet foretaget, så interviewene stadig

var i frisk erindring for både interviewer og observatør. Det transskriberede materiale blev efterfølgende gennemlyttet og læst af begge specialets forfattere for at sikre overensstemmelse og ensartethed af det transskriberede materiale. Retningslinjerne der er blevet brugt af specialets forfattere under transskriberingsprocessen kan ses i nedenstående boks:

- Opdel interview i to kolonner: hvem der taler, hvad der tales om
- Angiv med bogstav 'I' for interviewer og '[navn]' for informant, for hvem der taler.
- Skift linje, når en ny person taler
- Brug skriftstørrelse 12, linjeafstand 1.5 og skrifttype Times New Roman
- Brug udråbstegn, hvis informanten lægger tryk på toneleje
- Brug '*', hvis der grines, sukkes, hvis der afbrydes m.v.
- Brug '...' ved længere pauser eller ufuldendte/afbrudte sætninger
- Brug citationstegn, hvis informant citerer sig selv eller andre
- Brug parentes, hvis informanten gør noget bemærkelsesværdigt
- Brug tankestreg '-' ved indskudte sætninger
- Udelad fyldeord som 'øh'

At transskribere vil sige, at man transformerer - man skifter fra én form til en anden; Vi bevæger os nu fra en ansigt-til-ansigt samtale mellem to mennesker til at fiksere dette ned i skriftlig form, hvorfor specialet derfor ved transskriberingen har været opmærksom på, at informanternes fortrolighed beskyttes, og at det transskriberede materiale fremstår så loyalt over for informanternes mundtlige udsagn som muligt. Specialet har derfor forsøgt at gengive og transskribere informanternes ordrette udsagn ved samtidig at transskribere alle passager af interviewet, hvor også ufuldendte sætninger optræder i det transskriberede materiale. Dog er tænkepauser som f.eks. 'øh' blevet udeladt. Derudover er et interview et levende socialt samspil mellem interviewer og informant, hvor tempo, tonefald, åndedræt og kropsudtryk er en del af dette samspil, og specialet er opmærksom på, at mange af disse 'levende' udtryk går tabt, når dette transskriberes til et udskrift (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 236). Der er dog jævnfør retningslinjerne forsøgt at indfange nogle af disse levende stemninger og udtryk. Selve interviewsituationen, hvor den interviewedes stemme og ansigts- og kropsudtryk er ledsaget af informantens udtalelser, giver dette en rigere adgang til informanternes meninger, end de transskriberede tekster vil gøre senere hen. Det blev derfor besluttet, at observatøren under interviewene havde til opgave at notere disse levende stemninger, da det kan være distraherende for

både interviewer og informant, hvis intervieweren tager omfattende noter under et interview, fordi det forstyrrer samtaleens frie flow (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 237-238). Specialet har i forbindelse med afholdelse af interview dog haft en del overvejelser om, hvilken påvirkning dette ville have på gymnasieeleverne; at begge var til stede under interviewet, og at observatøren samtidigt skulle skrive noter undervejs med frygten for, at dette ville gøre informanterne ukomfortable og få dem til at føle sig som et insekt under et mikroskop. Det var dog nemmere for observatøren under de online-interviews at "skjule", at denne skrev noter. Til trods for dette blev alle informanter, jævnfør informeret samtykke, gjort opmærksomme på dette inden interviewets start og gav også samtykke til, at dette måtte foregå. Samtidig var specialet også opmærksom på, at observatøren - til trods for at have opgaven med at skrive noter under interviewsituationen - til stadighed var "til stede", lyttede aktivt og holdt øjenkontakt med informanten, for på denne måde at mindske informantens potentielle følelse af at være overvåget.

Kvale og Brinkmann (2015) argumenterer for, at der i de tilfælde, hvor der ikke kan gøres brug af en lydoptager, kan intervieweren være nødsaget til at stole på sin hukommelse, empati, erindring og ud fra disse nedskrive hovedpunkter af interviewet efter samtalen. Selvom der trods alt er gjort brug af en lydoptager under interviewene, har specialet valgt at læne sig op ad Kvale og Brinkmanns (2015) betragtninger omhandlende dette med fokus på at indfange de "levende stemninger". Hukommelse har ikke desto mindre sine indlysende begrænsninger, da de nøjagtige sproglige formuleringer og stemninger hurtigt glemmes (Kvale & Brinkmann, 2015, 237-238). Interviewer og observatør har derfor efter hvert endt interview i fællesskab gennemgået observatørens noter, sammenlignet erindringer og betragtninger for på denne måde at sikre, at interviewer og observatørens oplevelser af interviewsstemningen har været sammenlignelige. Samtidigt forekommer der flere passager i både interviewerens og observatørens erindringer, der fremstår klare og tydelige. Som eksempel herpå kan nævnes, at en af informanterne under interviewet udtrykte sin passion for at spille musik. Informanten 'lyste op' både i ansigtsudtryk og toneleje og gestikulerede meget entusiastisk, da dette emne blev berørt, hvilket både observatør og interviewer bemærkede. Disse betragtninger blev efterfølgende diskuteret og noteret i den efterfølgende transskribering af interviewet. Kvale og Brinkmann (2015) advokerer ydermere for, at hvis et interview skal rapporteres og citeres udførligt - hvilket er tilfældet i nærværende speciale - skal forskeren om muligt forsøge at eksplicitere den sociale kontekst under interviewet samt den emotionelle tone i samspillet, således at læsere, der ikke har oplevet den levede kropslige tilstedeværelse i interviewsituationen, kan forstå, hvad der bliver sagt. Disse umiddelbare indtryk, der er baseret på interviewerens empatiske adgang

til de betydninger, der kommunikeres i selve interviewsamspillet, kan i form af noter være en værdifuld kontekst for den senere analyse af udskrifterne (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 184). Dette er forsøgt imødekommet ved netop at gøre brug af disse retningslinjer og betragtninger i ovenstående.

6.9 Forskningskriterier

I dette afsnit vil specialets forskningskriterier i henhold til reliabilitet og validitet blive præsenteret.

6.9.1 Kvalitetskriterier indenfor kvalitativ forskning

Ud fra positivistisk metodologi er forskningens endegyldige mål at kunne frembringe den objektive sandhed om det udforskede, og til sådan et formål kræves der uomtvistelige kriterier for forskningen (Riis 2012, s. 346). Med dette menes, at der skal kunne foretages gentagne undersøgelser, der frembryder samme målbare resultat og kunne leve op til kriterierne om at være valide, reliabile og generaliserbare (Riis 2012, s. 347).

Imidlertid er disse kriterier ikke universelt overførbare og kan derfor ikke siges at være ensidigt gældende indenfor kvalitativ forskning, idet dét beskæftiger sig i højere grad med fænomener af subjektiv karakter og dermed vil frembryde med mere komplekse svar (Riis 2012, s. 346). Denne debat om, hvorvidt kvalitativ forskning skal anvende de samme kvalitetskriterier, som har hersket indenfor de naturvidenskabelige discipliner, har ledt til forskelligartede konklusioner. Enkelte afviser helt disse kriterier fra naturvidenskaben og beskriver dem som *"undertrykkende positivistiske begreber"* (Kvale & Brinkmann 2015, s. 317). Andre har oversat dem til bedre at passe ind i en kvalitativ kontekst som f.eks. Lincoln og Guba (1985), der mener, at man i en kvalitativ kontekst i stedet skal beskæftige sig med troværdighed, pålidelighed og bekræftelighed. På trods af dette advokerer Kvale og Brinkmann (2015) for, at de klassiske begreber stadig er anvendelige i kvalitativ regi, men at de skal genfortolkes på en måde, der passer bedre til produktionen af viden fra interviews (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 317-318).

6.9.1.1 Reliabilitet

Reliabilitet handler om konsistens og troværdigheden af forskningsresultater. Derfor behandler dette kriterie typisk spørgsmålet om, hvorvidt de givne resultater kan reproducere på andre tidspunkter og af andre forskere. I forbindelse med interviews kan manglende reliabilitet bl.a. skyldes, at

spørgsmålene er ledende, og derved får man blot bekræftet de svar, man ønsker, frem for at stræbe efter troværdighed og autenticitet fra informanten. Et andet eksempel, Brinkmann og Kvale (2015) fremhæver, er under selve transskriberingen, hvor, såfremt udførelsen foregår af flere forskellige personer, dette også kan forårsage en diskrepans (Brinkmann & Kvale 2015, s. 318). De mener dog, at tilstræbelsen på at øge reliabiliteten kan tage overhånd og modvirke kreative fornyelser, samt at interviewerens ikke får lov at følge deres egen interviewstil, improvisere eller følge op på spændende indfald (Brinkmann & Kvale 2015, s. 318).

I nærværende speciale er der lavet flere tiltag for at sikre reliabiliteten ved bl.a. at fordele transskriberingen blandt specialets to forfattere, hvilket Brinkmann og Kvale (2015) beskriver som en reliabilitetssvagthed. Det vil dog argumenteres for, at uddelegering og sammenligning vil være behjælpelig til, at et enkelt gruppemedlem ikke går ud ad en tangent. Ydermere vil der være tydelige retningslinjer i forbindelse med en så tro nedskrivning som muligt. Der vil der argumenteres for, at såfremt en forsker med samme interviewguide interviewede gymnasieelever, ville forskeren øjensynligt gøre sig lignende resultater. Specielt i forbindelse med præstations- og accelerationskravene, der både er understøttet teoretisk såvel som empirisk gennem interviewene. Derudover ville der med høj sandsynlighed dukke flere af de samme copingstrategier frem, såfremt der blev udført nok interviews, da f.eks. snus og energidrikke er ekstremt populære blandt de unge gymnasieelever og dermed heller ikke et unikt eller særpræget fænomen for specialet. Det skal dog tydeliggøres, at tro kopier af specialets besvarelser ikke vil være muligt, da vi har med mennesker at gøre, og alle har unikke og forskelligartede oplevelser og erfaringer. Ydermere har specialet tilstræbt sig på at være så gennemsigtig som muligt både i forbindelse med projektets præmisser men også i forbindelse med til- og fravalg.

6.9.1.2 Validitet

Validitet refererer i almen sprogbrug til sandheden og styrken i et givent udsagn. Derfor er en valid slutning nødvendigvis korrekt udledt af præmisserne, slutningen baserer sig på. Dette betyder, at man i den naturvidenskabelige tradition har beskæftiget sig med, hvorvidt en metode undersøger det, man påstår, og om den kausalitet, der beskrives, rent faktisk finder sted. I kvalitativ forskning er der dog ikke typisk tale om at måle og veje eller kausalitet, men her handler det mere om troværdigheden. Specifikt ved interviews går det ud på at identificere, hvorvidt subjekternes besvarelser er sandfærdige, og om deres besvarelser er korrekt forstået (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 318-320). Ydermere handler det også om at agere "*djævlens advokat*" i forhold til ens resultater for at modvirke

selektive opfattelser og ensidige fortolkninger (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 321). Validiteten er forsøgt højnet ved en lang række opfølgende spørgsmål i forbindelse med interviewene for at sikre deres input er forstået korrekt. Ydermere har begge skribenter til specialet været til stede under interviewene, hvor den ene har ageret observatør. Der kan argumenteres for, at der pålægges interviewer et pres for at have næste spørgsmål klart m.m., for at samtalen ikke virker sløv eller uforberedt, hvilket godt kan mindske fokusset på selve besvarelsenerne. Derfor har gruppemedlemmet i observatørrollen været opmærksom på, at det ikke bliver for ledende, og at forståelsen er til stede. I selve fortolkningen er der også blevet tilstræbt at tydeliggøre logikkerne bag selve slutningen samt blevet diskuteret frem og tilbage internt i gruppen. Dermed ikke sagt at enkelte elementer ikke kan blive indforstået eller indspist, da specialets medlemmer kun består af to, men dette har specialet også forsøgt undgået ved hjælp af gennemlæsning af analysen af andre medstuderende.

6.10. Kodning

Analysearbejde sigter typisk mod at danne et overblik over det empiriske fundament og kategorisere de vigtigste temaer og forbindelser i materialet. Såfremt man tilsigter sig at forstå og fortolke materialet, kategoriseres dette som en kvalitativ analyse (Riis, 2007, s. 149). I nærværende speciale er sigtet at belyse informanternes oplevelse af præstation, konkurrence og acceleration i deres hverdagsliv. På baggrund af disse *stressorer* ønsker specialet at identificere, hvilke strategier informanterne anvender til at håndtere disse. Det fortolkende perspektiv anvendes i forståelsen og kategoriseringen af informanternes copingstrategier, da Lazarus (1999) argumenterer for, at flere copingstrategier kan finde sted samtidigt. Ved konkurrence, præstation og acceleration gør lignende sig gældende. Det andet karakteristika ved en analyse er en systematisering og sammenfatning af oplysninger, som der både kan hentes fra teori eller udledes af empirien (Riis, 2007, s. 149-150). Denne distinktion mellem empiri og teori knytter sig også til de to grundlæggende måder at anskue et felt på, samt hvordan analysen skal indrettes, hvorvidt man arbejder induktivt eller deduktivt. Induktion beskriver en tilgang, hvor man med udgangspunkt i empirien tilstræber sig på at generere ny teoretisk eller empirisk viden. På den anden side tager deduktion afsæt i teori, typisk i form af en hypotese, og går derved fra det generelle til det specifikke (Ingemann, 2018: 112; Andersen et al. 2012: 41). I den forbindelse har specialet opereret overvejende deduktivt, da hele projektets præmis om de herskende imperativer i samfundet er funderet i teoretisk viden.

Et anvendt værktøj til at systematisere og klassificere det analytiske arbejde inden for kvalitativ forskning, der også kan siges at være relateret til induktion/deduktionsdebatten, er kodning. Kodning beskriver en proces, hvor de konkrete tilfælde bliver knyttet til en mere generel kategori. Dermed er kodning et redskab, der hjælper til at samle, ordne, systematisere og fortolke dataen i et ellers stort og uensartet testmateriale. I forbindelse med kodning opstilles der også to distinktioner, nemlig hvorvidt der anvendes lukket eller åben kodning. Ved åben kodning er man overvejende empiristytet, da man ved denne kodningsvariant koder efter begreber og temaer, der bliver tydeliggjort gennem empirien. Her vil man således lade empirien tale for sig selv og formulere tematikker, der rent faktisk forekommer i teksten, og først senere hen vil teorien blive inddraget. Her vil temaerne typisk træde frem gennem fordybelsen i materialet (Ingemann, 2018, s. 112-113; Riis, 2007, s. 157). Den lukkede kodning tager udgangspunkt i teoretiske temaer (teoristytet), der knytter sig til problemformuleringen, og er dermed forudbestemt og fastlagt, og selve kodningsarbejdet bliver således at identificere disse tematikker i datamaterialet uden afvigelser eller ændringer, deraf den 'lukkede' klassifikation (Ingemann 2018, s. 112; Riis 2007, s. 157).

Den dikotomiske opfattelse af henholdsvis teori- og empiristyring beskriver Charles Wright Mills som den *metodologiske hæmsko*, hvilket efterfølgende var startskuddet for en længerevarende diskussion i akademiske kredse, hvor man i en nutidig kontekst snarere ser dem som to faser i en vekselvirkende proces (Jacobsen, 2007, s. 252-254). Dette leder også til projektets første møde med empirien, hvor der med udgangspunkt i to pilotinterviews blev ændret i interviewguiden både i forbindelse med formuleringen af spørgsmålene, men også i forbindelse med en tilføjelse af et emne til selve kodningen. Man kan dermed anskue pilotinterviewene som en mere åben kodning, hvorved både de teoretiske temaer og spørgsmål blev testet og efterprøvet. Derefter blev en mere lukket kodning foretaget ved de resterende seks interviews med udgangspunkt i seks teoretiske og en empirisk tematik, der fremkom i den åbne kodning i begyndelsen.

Første kodningspunkt er *trivsel* og har til formål at identificere, hvorvidt informanterne har en overvejende følelse af velbefindende, hvilket specialet formoder i et vist omfang kan tilskrives en succesfuld copingstrategi. Det næste kodningspunkt er *stressorer*, hvor der skelnes mellem de teoretiske bidrag, *acceleration*, *præstation* og *konkurrence*. Dette kodningspunkt har til formål at tydeliggøre, hvorvidt informanterne rent faktisk oplever det pres, teorien beskriver, og dermed også for at etablere, at en copingmekanisme rent faktisk er påkrævet.

Ydermere koder specialet efter copingmekanismer ved henholdsvis problemorienteret og emotionel coping, hvorefter disse specificeres og kodes yderligere efter Lazarus og Folkmans (1984) otte copingstrategier. Som et underpunkt til coping vil der også kodes efter eksterne substanser som nikotinprodukter, koffein og alkohol, hvilket var en empirisk betragtning, der blev tilføjet efter pilotinterviewene. Der vil i specialet også blive kodet efter Hartmut Rosas (2014) teoretiske begreb deceleration. Et andet kodningspunkt under emotionel coping vil også være deceleration, som er et teoretisk begreb af Hartmut Rosa (2014), der i grove træk beskriver en tendens til at forsøge at sætte tempoet ned i en ellers stresset hverdag. Lavpraktisk vil kodningsarbejdet foregå ved, at hvert af de ovennævnte temaer vil blive tildelt en farve, som gruppens to medlemmer markerer i de transskriberede interviews. Derved vil alt med samme farve blive sammenført i det enkelte interview for derved at skabe et overblik og en mere generel tendens for den givne informant. Denne proces vil således fortsætte ved alle besvarelserne, og der vil i sidste ende laves sammenkoblinger mellem de forskellige interviews og tematikker for derved at kunne gøre mere generelle betragtninger. I den forbindelse vil specialet selvfølgelig være opmærksom på at de forskellige kodede elementer blot er dele af en helhed jf. vores videnskabsteoretiske position, og specialet vil derfor tilstræbe, at konteksten ikke bliver tilsidesat.

I følgende kapitel vil specialets analyse blive fremlagt. Specialet har valgt at opdele analysen i tre afsnit, som er baseret på den metodiske kodning, der er udsprunget på baggrund af de seks interviews. Indledningsvist vil gymnasieelevernes stressorer i henhold til konkurrence, præstation og acceleration blive identificeret, hvorefter gymnasieelevers oplevelse af egen trivsel vil blive fremlagt. Formålet med dette trivselsafsnit er at identificere, om alle informanterne oplever at have en vis grad af trivsel og mental sundhed i deres hverdag. Dette er gjort, da specialet på denne måde kan bekræfte, at informanterne ikke kolliderer med et af specialets eksklusionskriterier, som indebærer, at gymnasieelever, der oplever psykisk mistrivsel, ikke har været i specialets interesse. Derimod har fokus været på gymnasieelever, som oplever at trives i deres dagligdag trods en oplevelse af et accelerations- og præstationspres, da specialet ønsker at identificere og undersøge, hvilke copingstrategier disse gymnasieelever har brugt for at kunne klare sig helskindet gennem gymnasiet. Analysen indeholder derfor flere forskellige analysedele og vil blive gennemgået ved følgende kronologi:

Specialets analysedele	
Afsnit 7.1	Analysedel 1: Gymnasieelevernes stressorer i henhold til <i>konkurrence</i> , <i>præstation</i> og <i>acceleration</i> .
Afsnit 7.2	Delkonklusion af analysedel 1.
Afsnit 7.3	Identificering af gymnasieelevernes trivsel. I dette afsnit præsenteres og introduceres gymnasieelevernes oplevelse af egen trivsel og mentale sundhed til trods for deres oplevelse af stressorerne, der er blevet identificeret i analysedel 1.
Afsnit 7.4	Analysedel 2: Hvilke copingstrategier gymnasieeleverne bruger for at håndtere deres stressorer og komme helskindet gennem gymnasiet.
Afsnit 7.5	Delkonklusion af analysedel 2.

7.1 Analysedel 1: Elevernes stressorer; konkurrence, præstation og acceleration

Intentionen med følgende analyseafsnit er i første omgang at identificere, hvorvidt informanterne oplever de teoretisk skitserede omstændigheder, der påvirker os alle og i en teoretisk optik er et grundvilkår for mennesker i det moderne samfund. Disse er henholdsvis *konkurrence*, *præstation* og *acceleration*, der alle tre bliver anskuet som stressorer, altså eksterne forhold der forårsager midlertidigt stresslignende symptomer hos individet og, såfremt stressoren ikke bliver håndteret, kan dette lede til permanente negative konsekvenser.

Denne analysedel vil lavpraktisk blive opdelt i tre teoretiske temaer, hvor der i forbindelse med begrebet *konkurrence* vil operationaliseres til segmenter i interviewene, når der bliver talt ind i en konkurrencementalitet i forbindelse med deres medstuderende i en faglig kontekst m.m. *Præstation* vil komme til udtryk i situationer, hvor de beskriver forventninger og krav, altså at der bliver talt ind i et narrativ om, at man skal præstere. Afslutningsvist vil *acceleration* blive fremhævet i situationer, hvor de beskriver et tidspres og en tidsnød i forbindelse med deres dagligdag. Det skal dog siges, at denne firkantede opdeling af teorien i analysen ikke er teoretisk holdbar, da disse fikspunkter på ingen måde omfavner teorien i dens helhed, men denne simplificering bliver brugt som et værktøj til bedre at systematisere vores empiri, hvorefter et teoretisk perspektiv i delkonklusionen vil finde sted.

7.1.1 Konkurrence

I forbindelse med konkurrence som tematik er der fundet en stor variation i forhold til informanternes erfaringer og oplevelser med dette koncept. Dette kan skyldes, at der i udformningen af interviewguiden blev besluttet, at der ikke vil blive spurgt direkte ind til konkurrence, men derimod præstation, hvor idéen var, at såfremt informanterne oplevede en konkurrencepræget atmosfære i eksempelvis klassen, ville de selv bringe det i spil i forlængelse af et præstationskrav. Denne tilgang blev valgt for at begrænse forskerbias og derved ikke "lægge ord i munden" på respondenterne og give dem frirum til selv at udvælge de situationer, hvor de føler et præstationskrav. Det viste sig umiddelbart, at Laura, Peter, Kathrine, Viktor og Louise alle oplevede en varierende grad af konkurrence i forbindelse med deres medstuderende i klassen. I kontrast informerede Andreas ikke om dette.

Blandt de fem informanter, der gav udtryk for en eksisterende konkurrence, kan især Laura fremhæves som den, der talte mest om konkurrence, f.eks. siger hun, at der i timerne er en tendens til, at alle er meget afventende i forbindelse med spørgsmål i klassen og ingen tør tage chancen, hvis ikke de er helt overbeviste om, at svaret er korrekt. (Bilag 8, s. 7). I forlængelse heraf tydeliggør hun dog også, at konkurrenceaspektet ikke handler om at sige noget før andre, men nærmere, at *"[...] jeg skal bare være sikker på det er 100% korrekt, ellers så siger vi ikke noget"* (Bilag 8, s. 7). Det kan dog stadig virke ulogisk, hvorfor en usikkerhed i forbindelse med håndsoprækning og besvarelse af spørgsmål i plenum på klassen har noget at gøre med konkurrence, men der må der ses nærmere på årsagen til denne usikkerhed. I den henseende siger Viktor, *"[...] hvis man siger noget, der er forkert, så kan man godt føle, at ens klassekammerater ser lidt skævt på en, fordi man virker dum."* (Bilag 7, s. 11). Det vil altså sige, at usikkerheden ifølge Viktor til dels stammer fra et ønske om ikke at blive anskuet som dummere end klassekammeraterne. Dette ønske om ikke at være singulær i et fagligt henseende bliver også understøttet af Kathrine, der siger, at de *"[...] bliver lidt konkurrenter i skolen...Selvom vi er gode veninder. Man gider jo ikke være den dumme i ens vennegruppe"* (Bilag 6, s. 4). Konkurrenceaspektet kan derfor ikke siges at tage form i de gængse forståelser fra sportsverdenen med, at man gerne vil vinde over andre eller være bedst. I vores informanternes tilfælde er det ikke et indre ønske om at udkonkurrere klassekammeraterne rent fagligt, men nærmere et ønske om konformitet, altså at man ikke vil skille sig ud i den negative retning. Dette bliver yderligere bekræftet af Laura: *"[...] Det er dermed, at man ikke vil føle sig dårlig i forhold til dem, og de ikke skal se en som dårligere end dem [...]"* (Bilag 8, s. 36). Der er altså en idé om, at hvis hun siger noget forkert eller får dårligere karakterer end andre, vil det lede til en stempling af "uintelligent", og hun udtrykker et stærkt ønske om ikke at ende med dette stempel. Usikkerheden vedrørende håndsoprækning i timerne har også den mere oplagte komponent, at dette har en indvirkning på årskaraktererne, som Laura siger det, *"[...] hvis man lige tænker, 'nu skal jeg have min karakter op', jamen så vil jeg ikke sige noget forkert på noget tidspunkt"* (Bilag 6, s. 26). I forlængelse af denne logik beskriver Kathrine, hvordan de i hendes venindegruppe har en indforstået aftale om, at de ikke snakker om eller spørger ind til hinandens karakterer ved afleveringer. Ræsonnementet bag denne beslutning er, at de ikke kan lade være med at sammenligne og konkurrere, og at dette ikke medfører noget positivt, så derfor har de valgt ikke at fordre denne katalysator for negative følelser (Bilag 6, s. 26). I samme logik som tidligere, hvor man ikke vil være den 'uintelligente', beskriver Louise også, hvordan hun i gruppearbejde foretrækker at være sammen med andre personer omkring hendes

faglige niveau, da man ellers vil sidde tilbage med en træls følelse af ikke at have bidraget med det samme (Bilag 4, s. 18).

Der er også andre facetter af konkurrence, dog ikke så hyppigt forekommende som ovenstående, eksempelvis siger Laura, at “[...] *det egentlig bare, hvem vil man sidde sammen med og sådan noget, som også hurtigt kan blive lidt en konkurrence, hvis vi rykker lokale*” (Bilag 8, s. 11). Her giver hun udtryk for, at der også eksisterer konkurrence i forbindelse med siddepladser i de givne klasselokaler. Omstændighederne er således, at underviserne hver har et tildelt klasselokale, hvorfor eleverne skal skifte lokale ved overgangen til et nyt fag. Her tager konkurrencen en mere social karakter, hvor hun også senere uddyber, at der er personer, man både arbejder og har det bedre med end andre (Bilag 8, s. 12). I forlængelse heraf tydeliggør Viktor også hvordan konkurrencen kan have en social karakter. Han fortæller hvordan at selvom man klarer sig godt fagligt, kan man også blive “set ned på” hvis man ikke gør det godt socialt og omvendt (Bilag 7, s. 11). Viktor anskuer det dermed som en balancegang, hvor det faglige skal balanceres med det sociale for, at man ikke skiller sig ud. I skarp kontrast til ovenstående beskriver Andreas ikke tilnærmelsesvis noget, der kan tolkes som konkurrencepræget.

7.1.2 Præstation

I forbindelse med præstation som tematik i interviewguiden havde specialet den formodning, at de alle var bekendte med begrebet, da denne term er blevet brugt flittigt igennem en årrække både i nyheder og forskningen, når det omhandler ungdommen. Der er overvejende tre elementer i forbindelse med præstation: 1) hvorvidt de føler et præstationskrav, 2) hvordan dette kommer til udtryk samt 3) hvor/fra hvem det stammer fra.

Igen kan Andreas fremhæves som en outlier, da Andreas og Peter er de eneste, der giver udtryk for, at de ikke føler et præstationskrav. Mere præcist tydeliggør Andreas, at han i hvert fald ikke tager dette narrativ til sig. Han svarede “*helt sikkert*” (Bilag 3, s. 15) til, at der eksisterer en præstationskultur, og han ser mange af sine klassekammerater, der prøver at efterleve denne. Men når det kommer til ham selv, siger han: “[...] *det er bare aldrig noget, jeg har givet en fuck for* [...]” (Bilag 3, s. 15). I forlængelse tydeliggør han, at så længe han gør, hvad han kan, er han ligeglad, om det udmønter sig i et 10-tal eller en 02, og hvis nogen i hans omgangskreds dømmer ham på dette grundlag, insinuerer han, at han ikke vil opretholde kontakten med “[...] *sådan nogle personer*”

(Bilag 3, s. 13). Der er forskellige måder, Andreas' beskrivelse kan forklares på. I første omgang kan den meget nonchalant attitude fortolkes som en coping-strategi, altså en måde at håndtere de forskellige samfundsmæssige stressorer. Ved at overbevise sig selv om, at der ikke er de store forventninger til f.eks. karakterer, vil han heller ikke føle stort ubehag, såfremt det ikke går optimalt. Peters afvisning af ikke at føle et præstationskrav er i modsætning til Andreas' af mere tvetydig karakter. Peter siger i første omgang at:

"[...] det har jeg ikke selv følt. Det kan godt være... Altså, jeg ved med sikkerhed, at der er nogen, der har følt et pres. Men det har jeg heldigvis ikke. Så der har jeg ikke følt det store pres. I forhold til skolen, altså resultatmæssigt og karaktermæssigt, der tror jeg heller ikke, at jeg har følt det største pres. Jeg har altid haft en eller anden idé om, at uanset hvad, så skal jeg nok både blive velhavende og have et rigtig, rigtig godt liv. Og det har jeg altid fortalt mig selv. Og det har jeg fortalt mig selv, siden jeg var helt lille. Så jeg har altid sagt, at uanset om jeg så dumper, så skal jeg nok finde ud af at gøre et eller andet, [...]" (Bilag 5, s. 9).

I ovenstående citat tydeliggør han, hvordan han ikke er specielt påvirket af karakterræset og altid har haft en sikkerhed i, at han nok skal ende i en livssituation, der er tilfredsstillende. Her får man indtrykket af en selvsikker ung mand, der ikke føler sig presset, fordi han med sikkerhed ved, at han har egenskaberne og evnerne til, at det hele nok skal gå. Det tvetydige og til dels selvmodsigende opstår dog i nedenstående citater:

"[...] jeg kan også sagtens føle det der med, at hvad nu hvis det hele går i vasken? Hvad fanden gør jeg så lige? Hvad begynder folk at tænke om mig? Hvad tænker min familie om, hvis noget af det er, at jeg lige pludselig ender ud som en, der er dumper [...]" (Bilag 5, s. 10).

"[...] Det har jeg selvfølgelig følt, og det tænkte jeg meget over. Det er også noget, som jeg helt sikkert stræber efter ikke, altså som ikke skal ske. Så det fylder [...]" (Bilag 5, s. 10)

Her giver Peter netop udtryk for, at han oplever et pres for ikke at klare sig så godt, som han tidligere beskrev med det succesfulde, rige liv. Han har altså en idé om, hvad det gode liv er og bekymrer sig således for, om han rent faktisk kan udleve denne idé. Ydermere er han også bekymret for, hvad omverdenen vil synes om ham, såfremt han fejler, hvilket også taler ind i et imperativ om forventninger og krav, man skal leve op til. Det kan derfor udledes, at Peter føler et præstationskrav, og at denne stressor bestemt er til stede i hans hverdag. Derudover giver han også et indtryk af, at den tidligere beskrevne selvtillid har karakter af en facade. Dette kommer han også selv ind på, hvor han fortæller, at han nogle gange møder op i skole, hvor han viser overskud og generelt udstråler ”[...] *at have styr på mit shit*” (Bilag 5, s. 12). Dermed kan man også tolke på Peters indledende besvarelse med, at han intet præstationspres følte, ud fra en logik om, at præstationskravene er så indlejrede, at selv i et anonymt interview er hans forsvarsmekanisme at vise overskud og sikkerhed på trods af manglen på selvsamme. Han fremhæver dog, at disse forventninger primært stammer fra ham selv, hvilket kan siges at være en fællesnævner for de fire andre interviews også, at forventningerne primært kommer fra dem selv. Det understøtter Kathrine bl.a. ved

“... det er meget mig selv og skole måske. Altså jeg føler jo et pres, når jeg er i skole, men det er jo mig selv, der skaber det pres. Jeg forventer jo meget af mig selv, og det er svært at fokusere på alle de forskellige ting. Altså skole, arbejde, venner og familie [...]” (Bilag 6, s. 12).

Ovenstående kan siges at tale ind i individualiseringslogikken, som bl.a. Petersen (2016) nævner, hvor ens omstændigheder og forhold ikke længere spiller en rolle i forhold til individets resultater, men nærmere at individet selv står til ansvar for alting (Sørensen et al. 2017, s. 29-31). Det kan derfor anskues som en logik, informanterne har taget til sig, hvorfor de alle giver udtryk for at presset og forventningerne primært kommer fra dem selv. I forlængelse heraf mener informanterne også, at specielt familien ikke bidrager til præstationskulturen, og at de generelt er meget forstående og forsøger ikke at sætte ekstra pres på de unge. Kathrines mor synes f.eks., at de bliver overbebyrdet med lektier og afleveringer og kan finde på at sige, ”*åh gud, sidder du nu og laver lektier igen?*” (Bilag 6, s. 9.).

Det er ikke kun i den faglige arena, præstation kommer til, men også på de sociale medier. Kathrine beskriver, hvordan hun føler, at specielt Instagram også kan virke stressende, da der oftest bliver vist et glamourøst liv, som hun føler kan være svært at realisere som et ”normalt menneske” (Bilag 6, s. 18). Det er dog meget forskelligt, hvorvidt informanterne føler et pres fra de sociale medier. Da Viktor bliver spurgt ind til, om han føler pres fra sociale medier, svarer han, ”*Overhovedet ikke*” (Bilag 7, s. 17).

I forbindelse med hvilke konsekvenser præstationskravet kan have, beskriver Laura, at ”... *jeg føler, at når jeg bliver stresset, så er det nemt at blive sur og ked af det... Ja egentlig bare at give op. Men jeg ved jo godt, at jeg ikke kan give op.*” (Bilag 8, s. 25). Også Louise gør sig lignende betragtninger, hvor hun fortæller, at hun oplever, at præstationskravet har nogle negative følgevirkninger, hvor hun fortæller, at hun kan føle sig udmattet. Hun uddyber dette med, at hun til tider kan føle sig opgivende og i disse perioder føler sig meget træt (Bilag 4, s. 18). Det kan altså siges, at fænomenet at skulle præstere ligger informanterne meget på sinde og tit sidder ”i baghovedet” (Bilag 5, s. 16), hvor især det faglige med at skulle have et højt snit og have mulighederne for at komme ind på drømmeuddannelsen spiller en stor rolle. Ovenstående har primært beskrevet et internaliseret krav om præstation, men Katrine beskriver i et spørgsmål vedrørende sabbatår, at “[...] *Nu har jeg jo gået i skole i 13 år, som jeg jo har følt har været et 'must', men efter det er det jo mig, der bestemmer, ikk? Så har jeg gjort det, der er blevet forventet af mig.*” (Bilag 6, s. 6). Her beskriver hun, hvordan hendes hidtidige skolegang har været et “must”, og at dette har været forventet af hende. Hun uddyber ikke, hvorfra disse forventninger stammer, blot har hun tidligere tydeliggjort, at præstationskravene ikke stammer fra familie eller venner. Dette kan tolkes som en mere generel forventning i samfundet, hvor disse krav ikke nødvendigvis behøver at manifestere sig i en enkelt ven eller familiemedlem, der har forventninger til en, men en mere latent samfundsmæssig tendens, hvor ‘alle andre’ tager på gymnasiet, og hvor en gymnasial uddannelse holder alle fremtidige uddannelsesmuligheder åbne. Afslutningsvist giver flere dog udtryk for, at der eksisterer hårde og mindre hårde perioder i forbindelse med det pres, de føler.

7.1.3 Acceleration

I begrebet acceleration ligger en antagelse om en hastighedsforøgelse. Dette kan både komme til udtryk ved en meget fyldt hverdag eller blot en følelse af, at der altid er noget produktivt at give sig til. I den forbindelse har samtlige informanter beskrevet en typisk hverdag og weekend, hvor de alle

havde både job og/eller dyrkede sport, cafeture med venner og veninder, byture i weekenden, samt konstante afleveringer. Det generelle indtryk er dermed, at informanterne har rigeligt at se til i deres hverdag. Flere gav også udtryk for, at afleveringerne flere gange måtte klares i de sene aftentimer, og Kathrine siger bl.a., *"Jeg ligger i sengen, og jeg tænker på alle de her ting... Som 'åh nej, jeg ved, at jeg ikke er færdig med det her afsnit, som jeg skulle være færdig med, og det skubber min tidsplan for i morgen, hvor jeg også skal arbejde'"* (Bilag 6, s. 18). Dette er et tydeligt eksempel på Rosas (2014) begreb om løftet om evighed, altså at alle tilvalg sker på baggrund af fravalg og leder til en følelse af, at der ikke er tid nok (Rosa, 2014, s. 37). Kathrine har prioriteret at skulle arbejde dagen efter på trods af, at hun ikke er nået så langt i SRP'en, som hun gerne ville. Dette er også en tydelig stressfaktor set i lyset af, at hun ligger og bekymrer sig om aftenen ved sovetid. Peter beskriver også, hvordan han især med afleveringer føler sig tidspresset, og hvis han f.eks. er på arbejde, kan det *"[...] være ekstremt negativt at tænke på"* (Bilag 5, s. 16). Viktor beskriver også, *"Jeg føler jo aldrig, jeg har fri, mand. Der er altid noget, jeg kan gøre bedre. Jeg kan altid læse foran i lektier [...]"* (Bilag 7, s. 9). Laura beskriver noget lignende. Hun fortæller, at hendes mor i weekenderne er presserende i henhold til, at Laura ikke bruger weekenden på at ligge i sengen, selvom dette er noget, Laura giver udtryk for, at hun har brug for. Laura føler et behov for at kunne indhente den manglende søvn, hun ikke har fået i løbet af ugen grundet hendes afleveringer, og sammenligner i dette tilfælde hendes mors fuldtidsjob med hendes skolesituation:

"Min mor kan godt finde på at sige sådan noget med, at hun da også går på arbejde, men hun da ikke ligger og sover hele weekenden væk og bla bla bla. Men hun har jo også fri fri, når hun går hjem. Det føler jeg jo ikke, at jeg har" (Bilag, 8, s. 13).

Til trods for at Laura har weekend, giver hun til stadighed udtryk for, at hun ikke føler, at hun har rigtigt fri, hvilket stemmer overens med de følelser, som Viktor også oplever. Dette beskriver, hvad Rosa (2014) karakteriserer som den subjektive acceleration af livstempoet, da dette netop beskriver en følelse af altid at være bagefter, og at der altid kan laves mere og bevæge sig hurtigere.

7.2 Delkonklusion af analysedel 1:

På baggrund af analysedel 1 kan det dermed konkluderes, at et flertal af informanterne føler en konkurrencepræget skolegang, der både kan komme til udtryk ved en nervøsitet vedrørende håndsoprækning og et indædt ønske om ikke at forekomme mindre intellektuel end deres medstuderende. Dette kan både komme til udtryk fagligt, men også socialt, hvor der skal etableres en balancegang. Forstået sådan, at selvom man er fagligt dygtig, skal man også være socialt tilstrækkelig, ellers vil man stadig "blive set ned på". Der var dog en person der nævnte, at konkurrence ikke spillede en rolle i deres hverdag.

I forbindelse med præstation kan det udledes, at alle informanterne føler et pres om at skulle præstere, dog i varierende grad. Det manifesterer sig primært i afleveringer og karakterer, hvor fremtidig uddannelse og ikke at blive anskuet af omverdenen som en fiasko kan siges at være deres primære drivkraft. Ydermere kan det også konkluderes, informanterne mener, at præstationspresset primært stammer fra dem selv. I forlængelse heraf skal det dog tydeliggøres, at dette præstationspres foregår periodisk, hvor det f.eks. i eksamensperioder er altoverskyggende, mens det i andre perioder er mere subtilt. I henhold til acceleration gav informanterne alle udtryk for et pres hverdag, hvor standarden var at gå sent i seng og tidligt op. Dette kunne både skyldes afleveringer, lektier, fritidsjob og sport. Det skal dog siges, at også i forbindelse med acceleration var spændingsfeltet stort. Det bevæger sig fra periodisk tidsnød til konstant at føle, at der var mere fagligt at lave, og at man nærmest aldrig har 'fri'. Derfor kan det overordnet konkluderes, at informanterne oplever disse tre stressorer i deres dagligdag.

I forlængelse af ovenstående analysedel skal det fremhæves, at hverken teorien eller empirien kan og skal permanent adskilles på ovenstående måde. Eksempelvis kan konkurrenceaspektet næppe stå alene. Hvad er årsagen til, at informanterne oplever et konkurrencepræget klasselokale både i forbindelse med karakterer og håndsoprækning? Det er nødvendigvis forbundet til et krav om at præstere. Der ville ikke være det store incitament for at indgå i eller føle denne karaktermæssige konkurrence, såfremt de ikke også føler et pres om at skulle præstere på et højt fagligt niveau. Ydermere udspringer det accelererende aspekt også af et præstationsnarrativ om, at afleveringerne skal laves uafhængigt af den tidsmæssige pris. Ydermere kan det også tolkes, at en af årsagerne til, at de indgår i denne stressfyldte hverdag og køber ind på dens præmisser, er det, Rosa (2014) kalder forestillingen om det gode liv. Det kommer især til udtryk i citaterne fra Peter, der netop har ambitioner om at jage det, han anskuer som det gode liv - rigdom og succes. Grundet de store

ambitioner er der også meget at tabe, såfremt de ikke bliver realiseret, og en frygt for fremmedgørelse, i form af både omgangskreds og familiens reaktion hvis han ikke præsterer, skræmmer ham.

7.3 Gymnasieelevernes tilstand af velbefindende og trivsel til trods for oplevede stressorer

I forbindelse med specialets ramme og udvælgelseskriteriet for valg af informanter er der en forventning om, at informanterne skal have en følelse af mental sundhed og trivsel. På trods af dette kriterium er det til stadighed fundet relevant at indfange gennem interviewene, hvorvidt trivslen er reel eller blot en ambition for at deltage i nærværende undersøgelse. Eleverne er i denne forbindelse blevet spurgt ind til deres tilstand af velbefindende, som baserer sig på Sundhedsstyrelsens definition på mental sundhed. Dette baserer sig på en logik om, at såfremt de trives på trods af de tidligere beskrevne stressorer, som hersker i samfundet og som de selv beretter om, finder sted, kan dette være en stærk indikator for, at deres copingstrategier har været succesfulde. Dermed vil dette afsnit identificere gymnasieelevers trivsel på trods af stressorerne *konkurrence*, *præstation* og *acceleration*, de beretter om at opleve.

I analysedel 1 blev elevernes stressorer i henhold til konkurrence, præstation og acceleration identificeret. Alle informanter giver udtryk for, at de har en følelse af, at de trives i deres hverdag. I forbindelse med informanternes trivsel fremkommer der dog visse nuancer, hvilket tydeligst kommer til udtryk ved Peter, der uden at tøve beskriver sin gymnasietid som "*En mega fed tid*" (Bilag 5, s. 7). Her fremkommer en åbenlys og stor entusiasme i relation til hans gymnasietid, hvor han også giver udtryk for, at han vågner op hver dag og er positiv og glad (Bilag 5, s. 13). I kontrast til Peter tegner Viktor et mere negativt billede, hvor han bl.a. beskriver sin gymnasietid som "*neutral*" (Bilag 7, s. 9). Dette mere nøgterne syn på sin gymnasietid tilskriver han delvist, at den første periode var præget af COVID-19, hvor hovedparten af undervisningen foregik online, og derved blev det sociale liv i klassen begrænset (Bilag 7, s. 9). Ydermere tydeliggør han, hvordan det primært er de faglige krav og forventninger, der i nogle henseender kan udfordre hans trivsel og påvirker denne i en negativ retning (Bilag 7, s. 15). På trods af disse negative forudsætninger pointerer han dog, at "[...] *overordnet set, så er jeg glad og tilfreds. Bestemt.*" (Bilag 7, s. 15). Flere informanter giver udtryk for, at der er perioder, som er præget af både op- og nedture. Til trods for dette ses der en generel konsensus blandt alle seks informanter om, at de trods alt vurderer deres gymnasietid som overvejende positiv. Som eksempel på dette udtrykker Kathrine:

“Jeg vil sige der er perioder der er positive og perioder der er negative, men hvis jeg skal sige det overordnet, så er det positivt. Jeg vil se tilbage på min gymnasietid som en tid, hvor jeg udviklede mig meget og fik nogle virkelig gode venner og veninder. Så kan jeg godt leve med, at jeg har været presset nogle perioder og har syntes det hele har været træls også. Så positivt.” (Bilag 6, s. 8).

Louise gør sig lignende tanker, da hun bliver spurgt ind til, om hun har det godt og udtaler, at *“Jeg tror overordnet generelt, at jeg har det godt. Men der er generelt nogle tider, hvor man har det mindre godt.”* (Bilag 4, s. 14). Disse mindre gode perioder forbinder gymnasieeleverne typisk med en stor byrde skolearbejde, hvor den største trussel og modstandskilde til deres trivsel og velbefindende kan tilskrives en stor mængde af afleveringer, hvor de føler, at tiden til i perioder kan være knap. Dog ses der at være en overvejende konsensus om, at der til trods for dette periodiske pres til stadighed er en følelse af velbefindende og trivsel. Samtidigt beskriver informanter, hvordan deres familie og sociale omgangskreds er støttende, selvom informanterne ikke altid selv opsøger hjælp og støtte. Andreas udtaler: *“Jeg har det godt. Jeg har nogle gode venner. Jeg har en sød kæreste. Og jeg har et dejligt frirum med min musik. Et godt arbejde. En god familie”* (Bilag 3, s. 20), hvor Andreas fortæller, at hans familie udtaler, at han blot skal *“[...] gør[e] hvad du kan, så godt du kan”* (Bilag 3, s. 22). Med de brede penselstrøg kan det siges, at informanterne, som optræder i specialet, oplever at trives og have det godt til trods for stressorer i deres hverdag. Det er et gennemgående tema i alle interviewene, hvordan deres stærke relationer til både venner og familie har en stor indvirkning på deres følelsesregister i forhold til trivsel. Dette kan siges at have diskrepans fra Lazarus’ formodning om, at copingstrategier netop er den drivende kraft til at håndtere de samfundsmæssige stressorer (jf. teoriafsnittet) og dermed skaber forudsætningerne for trivsel i deres hverdagsliv. Dette anskuer specialet dog ikke som en fejlkilde eller afvisning af copingstrategiernes indvirkning, da specialet allerede har en erkendelse af, at mennesker er komplekse og nuancerede væsner, hvor årsager til f.eks. trivsel ikke er muligt at begrænse til et enkelt givent fænomen som succesfulde copingstrategier i forbindelse med stressorer. Specialet vil dog jævnfør teorien argumentere for, at der kan findes elementer af copingstrategier ved at bruge og søge hjælp hos sine medmennesker. Det skal dermed tydeliggøres, at copingstrategier blot er fokuset og omdrejningspunktet i nærværende speciale og dermed ikke sagt, at der vil blive set bort fra andre forklaringer, blot at disse ikke vil blive udfoldet i samme grad, da interviewguiden ikke har haft dette som omdrejningspunkt. Der vil i nedenstående

afsnit blive identificeret, hvilke copingstrategier eleverne tager i brug for at klare sig igennem gymnasiet samt opretholde deres trivsel som de i ovenstående afsnit beretter om som værende god.

7. 4 Analysedel 2: Elevernes brug af copingstrategier; emotionelle - og problemorienterede copingstrategier

I de to ovenstående afsnit er gymnasieelevernes stressorer i forbindelse med konkurrence, præstation og acceleration blevet identificeret, hvor det er tydeligt, at det i henhold til disse relaterer sig til skole, afleveringer, lektier og eksamener. Samtidigt identificerer specialet, at eleverne til trods for disse oplever en høj trivsel. Dette analyseafsnit ønsker at identificere, hvilke copingstrategier gymnasieeleverne tager i brug for at håndtere disse benævnte stressorer, de oplever.

7.4.1 Konkurrence: Gymnasieelevernes copingstrategier i kampen mod deres egen og klassekammeraternes konkurrenceånd

Som det fremgår af afsnittet om stressorer i forbindelse med konkurrence, giver eleverne udtryk for, at de ikke ønsker at sige noget forkert i plenum i klassen, fordi de er bange for at fremstå dummere end deres klassekammerater og for ikke at svare korrekt, hvorfor de i flere henseender helt undlader at række hånden op i timerne. Eleverne vurderer dette som en trussel, hvorfor strategien, eleverne finder mest hensigtsmæssig, er at undgå sådan en situation ved ikke at række hånden op. Kathrine nævner også, at hun har en indforstået aftale med sine klassekammerater om, at karakterer ikke diskuteres i klassen. Plenumdiskussion, hvor Laura ofte vælger ikke at deltage, samt Kathrines udsagn om at holde sine karakterer for sig selv kan begge i henhold til Lazarus og Folkmans (1984) teori karakteriseres som den emotionelle copingstrategi, *undgåelse*. Specialet tolker, at pigerne skåner sig selv for stressrelaterede og ubehagelige følelser, der potentielt kan opstå, når de vælger at undgå at tale om karakterer eller at række hånden op i timerne. På denne måde undgår de følelsesmæssige nød, såsom den ydmygelse og negative vurdering fra deres klassekammerater og lærere, som Viktor også beretter om, kan finde sted.

Louise fortæller, at hvis hun får en karakter, som hun anser som dårlig, vælger hun ikke at dele det med nogen, men holder dette for sig selv, da der ifølge hende altid “[...] *kommer noget dårligt ud af sådan noget. Hvis man deler det*” (Bilag 4, s. 25). Hun uddyber ikke yderligere hvad det ‘dårlige’ er, men hvis man sammenligner med, hvad de andre informanter har udtalt om konkurrence, kan det antageligvis tolkes som, at Louise vælger ikke at dele disse karakterer, så hun

på denne måde skåner sig for de stressende følelser, der kan være forbundet med at dele dette med sine klassekammerater, hvorfor specialet tolker, at Louise ligesom Kathrine og Laura gør brug af den emotionelle copingstrategi *undgåelse*. Louise uddyber efterfølgende, at disse dårlige karakterer medvirker til, at hun bestræber sig på at gøre det bedre næste gang, hvorfor hun aktivt forsøger at gøre noget ved hendes 'dårlige' karakterer, hvilket specialet tolker som, at Louise gør brug af den problemorienterede copingstrategi *planmæssig problemløsning*. Louise er bevidst om, hvad der skal til for at nedbringe hendes stressor, hvilket indbefatter, at hun skal lægge flere ressourcer i hendes skolearbejde, så karakteren forbedres.

7.4.2 Præstation: Navigering gennem skolearbejde. Elevers brug af copingstrategier til at håndtere stressorer i forbindelse med præstation

Som det fremgår af afsnit 7.1.2 om stressorer i forbindelse med præstation, giver Andreas og Peter udtryk for, at de ikke føler et pres for at præstere, hvor især Andreas lægger stor vægt på dette. Det kan være svært at tro, at Andreas på ingen måde føler et præstationspres på noget plan, men dette kan også blot være vores egen forforståelse, der taler. Som to specialeskrivende universitetsstuderende har vi stiftet bekendtskab med uddannelsessystemet, og det forekommer os fjernt ikke at føle et pres om at skulle præstere rent fagligt. Andreas uddyber samtidigt, at karakterer ikke er noget, han går op i. Der er forskellige måder, Andreas' beskrivelse kan forklares på. I første omgang kan den meget nonchalant attitude med afsæt i Lazarus og Folkmans (1984) copingteori tolkes som en emotionel copingstrategi, hvor Andreas gør brug af *distancering* til at håndtere de forskellige samfundsmæssige stressorer ved at overbevise sig selv om, at der ikke er de store forventninger til hans karakterer, hvorfor han derfor heller ikke vil føle den store ubehag, såfremt det ikke går optimalt. Samtidigt giver Andreas udtryk for, at han er villig til at gå så langt som at ophøre sine venskaber med de venner som ikke bidrager positivt eller dømmer ham på baggrund af hans karakterer. Andreas uddyber dog ikke, om dette er en strategi han har brugt førhen, men specialet vil argumentere for, at denne strategi, som Andreas beretter, at han er villig til at tage i brug, kan karakteriseres som den problemorienterede copingstrategi, *konfronterende coping*. Dette vurderes som værende en ekstrem bestræbelse på at ændre en situation, hvor venner potentielt ville pålægge karakterpresset på ham, hvorfor han vil skåne sig selv for dette ved at ophøre kontakten. Der kommer således en implicit fjendtlighed til udtryk, hvor personer med denne dagsorden ikke er velkommen i hans liv.

Peter starter også interviewet ud med at give udtryk for, at han ligesom Andreas ikke ligger under for præstationssamfundets pres og krav, og at han altid har sagt til sig selv, at han nok skal “[...] *blive velhavende og have et rigtig, rigtig godt liv*” (Bilag 5, s. 9). Han åbner dog senere i interviewet op og fortæller om de bekymringer, som til trods for denne dominerende devise, han lever efter, til stadighed strejfer hans bevidsthed i ny og næ - om alt nu kommer til at gå godt - og at han nogle gange kan være bekymret for, om han har for høje tanker om sig selv i henhold til sin faglighed (Bilag 5, s. 10). I tråd med dette forklarer han dog, at han altid har “[...] *haft en følelse af, at jeg kan godt, hvis jeg virkelig tager mig sammen til det. Og det har altid givet mig en form for trøst*” (Bilag 5, s. 10). Til trods for at Peter har nogle bekymrende tanker i henhold til egne evner, sin præstation og om alt arter sig, overbeviser han sig selv om, at alt nok skal gå hans vej til syvende og sidst. Dette gør han ved at fokusere på de positive og optimistiske aspekter, hvorfor dette kommer til at dominere og giver plads til at skubbe bekymringer om stress og jag i baggrunden. Samtidigt udtaler Peter, at han godt kan, hvis blot han “tager sig sammen”. Specialet tolker dermed, at Peter overbeviser sig selv om, at han er bevidst om, hvad der skal gøres, for at ‘problemet’ løses, hvorfor denne samt ovenstående udtalelse kan tolkes som, at Peter gør brug af den emotionelle copingstrategi *positiv revurdering*, hvilket potentielt kan føre til, at Peter vil gøre brug af den problemorienterede copingstrategi *planmæssig problemløsning* og rent faktisk indfri egne forventninger. I 7.1.2 om stressorer i henhold til præstation var det fremtrædende, at lektier, afleveringer og eksamener var noget, som kunne have indflydelse på elevernes stress. Andreas udtaler, at han sjældent laver lektier fordi han:

“[...] *altid har været af den overbevisning, at jeg skal huske mig selv. Og huske, at det ikke er alt sammen, som skal gå op i det... Det er jo ikke fordi, jeg ikke har lavet lektier. Det har jeg da. Jeg fokuserer meget på mig selv, fordi, som I også skriver om i jeres projekt, så er det jo noget mange dealer med. Sådan noget som stress og bla bla bla. Og der føler jeg bare, at det var vigtigt også - og det gør jeg stadigvæk, at man skal huske sig selv, og at det ikke alt sammen skal gå op i skole og afleveringer [...]*” (Bilag 3, s. 7).

Også ovenstående udtalelse fra Andreas kan tolkes som en *distancering*. Andreas anser det som værende vigtigt at “*huske sig selv*”. Til trods for at Andreas udtaler, at han ikke føler et præstationspres, har han en bevidsthed om, at hvis ikke han prioriterer sig selv, kan det risikere at føre til stressrelaterede følelser, da han ved, at det er noget, mange kæmper med. Specialet tolker, at Andreas ved brug af *distancering* er opmærksom på ikke at overskride egne grænser og forsøger at regulere og reducere disse stressrelaterede følelser ved at minde sig selv om, at hele hans hverdag

ikke skal basere sig på, om han får lavet alle sine lektier. Andreas uddyber efterfølgende, at det “[...] *ikke er alle lektier, der er lige vigtige, det er man jo nødt til at se i øjnene. Og så måske prioritere de lektier, der har været vigtigst*” (Bilag 3, s. 8). Der tegner sig derfor et billede af, at Andreas til trods for hans udtalelser om ikke at lægge under for et præstationspres trods alt gør brug af nogle strategier aktivt for at nedbringe en stressfremkaldende situation. På baggrund af dette citat kan man udlede, at Andreas også er strategisk i sin udvælgelse af lektielæsning og prioriterer derfor de lektier, som han anser som værende vigtigst for ham, hvilket i henhold til Lazarus og Folkmans (1984) copingsteori kan karakteriseres som en problemorienteret copingstrategi, nærmere bestemt *planmæssig problemløsning*, som i dette tilfælde indebærer at prioritere sine arbejdsopgaver. Ved aktivt at gøre brug af planmæssig problemløsning som prioritering i forbindelse med lektielæsning tager Andreas altså ejerskab over sin situation og bruger konkrete handlinger til at reducere følelsen af stress. På baggrund af de to ovenstående citater kan det derfor udledes, at Andreas bruger emotionel coping ved at minde sig selv om, at han skal huske sig selv og derfor distancere sig fra stressoren lektier, men samtidigt gør han også brug af problemorienteret coping i henhold til sin lektielæsning ved at prioritere de lektier, der anses som vigtigst. Denne form for *planmæssig problemløsning* i form af prioritering af lektier er der flere af de andre informanter, som også gør brug af. Kathrine fortæller ligesom Andreas, at hun strategisk prioriterer sine lektier:

“Jeg ved, at hvis jeg har mat dagen efter, så er jeg nødt til at lave det, for der kan du ikke gemme dig på samme måde som i dansk. I dansk kan man hurtigt lige skimme det, man skal læse, i bussen, finde nogle noter om det på nettet, et resumé og så videre – det kan du ikke på samme måde med matematik.” (Bilag 6, s. 7).

Kathrine ser i højere grad sig nødsaget til at lave sine matematik-lektier, da konsekvenserne ved ikke at lave disse sammenlignet med sine dansklektier ses at være større. Hun vurderer og planlægger i denne situation, hvilke lektier der vil få de største konsekvenser ved ikke at blive lavet, hvor konklusionen bliver, at matematiklektierne vinder. Peter, som indrømmer, at han ikke laver lektier (Bilag 5, s. 14), tager trods alt også visse metoder i brug for at være forberedt til timerne:

“Vi har også en messengergruppe, der hedder ‘hvem har lavet lektier’, hvor det er sådan at vi skiftes til at smide lektier ind. Og så kan man lige hurtigt smide det ind i onenote derindefra” (Bilag 5, s. 22).

Også Viktor og Laura gør brug af lignende metoder og udtaler, at hvis man er presset med sine lektier, har været syg og er kommet bagud, kan de skrive til deres klassekammerater, og så vil de dele lektierne med dem (Bilag 7, s. 4; Bilag 8, s. 14).

Disse ovenstående udtalelser kan alle karakteriseres som problemorienterede copingstrategier, som vil kunne placeres under *planmæssig problemløsning* og *social støtte*. Eleverne forsøger at reducere den stress, der kan være forbundet med en stor lektiebyrde ved at gøre noget aktivt for at nedbringe denne ved at dele svar, uddelegere lektier til hinanden og individuelt prioritere, hvilke lektier der er vigtige for de pågældende dage. Ydermere giver flere informanter udtryk for, at de også prioriterer arbejdsbyrden alt efter, hvilke fag de afslutter. De afsluttende fag bliver prioriteret højere, da informanternes tid til at præstere og få gode karakterer i disse fag er mindre end de fag, som de har gennem hele gymnasiet. Laura beskriver dette i nedenstående citat:

“[...] lige nu der bliver matematik rigtig meget prioriteret, fordi det afslutter jeg i år. Og så samtidig med det, bliver religion og latin prioriteret, fordi det er de tre fag, jeg har mulighed for at komme op i til mundtlig eksamen. Det er sådan, at det er dem, der bliver prioriteret i forhold til samfundsfag og engelsk og spansk og sådan noget, som jeg først skal til eksamen i næste år” (Bilag 8, s. 32).

Louise fortæller også, at i de fag man afslutter, “[...] så strammer man sig jo nogle gange lidt ekstra godt” (Bilag 4, s. 12). Kathrine og Andreas gør også brug af denne taktik ved at fokusere på de fag, de afslutter. Kathrine fortæller, at hun tyr til denne metode, da hvis disse ikke prioriteres, kan det have negative konsekvenser for hendes samlede gennemsnit, hvis hun ikke præsterer i dem (Bilag 6, s. 24). Hun uddyber:

Nu har jeg matematik på A, så jeg ved, at jeg kan slappe lidt af i det fag, fordi jeg ved, at jeg har tre år til at gøre det bedre. Men med et C eller B fag for eksempel, som du kun har i et eller to år, der er der lidt mindre tid til at vise, at du gør det godt, være aktiv og så videre” (Bilag 6, s. 24).

Selvom Kathrine, Louise, Andreas og Laura beskriver, hvordan de prioriterer deres arbejdsopgaver alt efter, hvilke fag de afslutter, som har aspekter fra *planmæssig problemløsning*, kan der ydermere argumenteres for, at de også gør brug af *distancering*, når f.eks. Kathrine fortæller, at hun kan “slappe af”, fordi hun har tre år til at gøre det bedre. Specialet tolker derfor, at denne strategi bruges til at

mindske en følelsesmæssig involvering i de fag, der er mere tid til at præstere i, hvorfor denne distancering hjælper med at skabe en følelsesmæssig afstand til den stressende situation.

I ovenstående afsnit om stressorer tegner der sig et billede af, at det især er afleveringer og karakterer, der ses som værende en stressfremkaldende faktor for informanterne, hvor flere informanter ser sig nødsaget til at tage metoder i brug for at nå alle afleveringerne og samtidigt score gode karakterer. Flere informanter udtaler, at de i nogle henseender ser sig nødsaget til at kontakte deres lærere for at få mere tid til deres afleveringer. Dette kan også betragtes som en problemorienteret copingstrategi, hvor de *søger social støtte*, fordi eleverne anerkender, at de har behov for mere tid til at færdiggøre deres afleveringer, hvorfor de derfor forsøger at tage hånd og løse problemet ved at anmode lærerne om en udsættelse. Læreren er i dette tilfælde den, der kan hjælpe og støtte eleverne ved at give dem denne udsættelse. Flere af informanterne giver dog udtryk for, at det langt fra er alle lærere, som indvilliger i at give eleverne udsættelse, hvorfor flere beskriver, at de er nødsaget til også i dette henseende at være strategiske ved at udvise engagement, være imødekommende og til tider ‘fedte’, for at dette kan give et positivt udfald for dem. Samtidigt kan ‘fedteri’ være en bidragsyder til at opnå bedre karakterer. Kathrine udtaler følgende om karakterer og fedteri:

“Og selvom lærere siger, at ”nej de kigger kun på præstation og ikke på person”, så passer det slet ikke. Det handler virkelig også om, om de kan lide dig som person, og du viser interesse for deres fag” (Bilag 6, s. 24).

Hun uddyber efterfølgende:

“Så selvom jeg måske faktisk ikke er særlig god til engelsk og analysere fantasy tekster, så prøver jeg selvfølgelig, og prøver at være sød og rar. Nogen vil kalde det fedteri, men alle kneb gælder” (Bilag 6, s. 24).

Kathrine bruger i slutningen af ovenstående citat udtrykket *“alle kneb gælder”*, hvilket kan tyde på, at hun er villig til at gå langt og tage forskellige metoder i brug for at opnå bedre karakterer og klare sig godt i gymnasiet, og hvis dette skal indebære, at hun skal fedte for sine lærere, tolker specialet, at dette er et kompromis, som hun er villig til at indgå, da omkostningerne og konsekvenserne ved ikke at gøre dette ses at være større i form af stressrelaterede følelser i henhold til hendes afleveringer og hendes præstation. Dette betragter specialet som *planmæssig problemløsning* og derfor en

problemorienteret copingstrategi. Samtidigt fortæller Kathrine, at man gerne ”*vil vise lærerne, at man gør det godt*” og derfor må ”*yde, før man kan nyde*” (Bilag 6, s. 4), hvorfor hun fortæller, at hun har det, som hun betegner som et ”*stoneface i skolen*” (Bilag 6, s. 4), hvor hun gerne vil fremstå og betragtes som seriøs. Kathrine vurderer derfor, at ved at ændre adfærd overfor sine lærere - at fremstå sød, seriøs, og udvise interesse for de pågældende fag - vil der potentielt opstå gunstige fordele til at kunne forbedre karakterer, og at kravene omkring hende til en vis grad lempes, når hun tilpasser sin adfærd alt efter, hvad den pågældende lærer finder tilfredsstillende. Kathrine vælger derfor bevidst at fremstå på en specifik måde, da hun ved, at denne fremtoning giver hende nogle fordele, som kan have en positiv indvirkning og være med til at sænke hendes stressniveau. Kathrine beskriver dog dette som en svær balancegang, da dette er en teknik, man ikke altid blot kan ty til, da lærerne ikke vil hjælpe med dette, hvis dette tenderer til at blive en form for sovepude. I forbindelse med dette tydeliggør hun endnu engang, at hun udelukkende kontakter de lærere, som hun føler forstår hendes situation, og som hun har en god ’ping-pong’ med (Bilag 6, s. 25), hvorfor hun også gør brug af *social støtte*. Dette bakker Andreas op om og fortæller, at mange af hans lærere er “[...] *gode til at rykke dem. [...] hvis man spørger pænt, om man må få noget mere tid [...]*” (Bilag 3, s. 23). Viktor bruger ligesom Kathrine også udtrykket ”*alle kneb gælder*”, da han fortæller om afleveringsspresset, der kan opstå. Viktor er ordblind og fortæller i denne situation, at selvom han har tid nok, kan han altid “[...] *trække ordblindkortet, så man lige får det ekstra tid*” (Bilag 7, s. 23). Dette er en *planmæssig problemløsning*, som Viktor gør brug af for at have mere tid til sine afleveringer og på denne måde aktivt gøre noget ved det, der kan stresse ham. Peter gør også brug af problemorienteret coping i forbindelse med afleveringer, dog tager han andre metoder i brug sammenlignet med de andre informanter for at håndtere dette afleveringspres. Han fortæller følgende om afleveringer:

“Hvis det for eksempel har været en torsdag eller fredag, at de skulle afleveres, og jeg har været presset, så har jeg hurtigt fundet ud af, at jeg bare kan aflevere et tomt dokument, så den registrerer, at jeg har afleveret, men så bruge weekenden på at lave dem, fordi jeg ved, at mine lærere først henter dem ned om mandagen. Man finder hurtigt nogle strategier til at lette presset, vil jeg sige” (Bilag 5, s. 14).

Peter uddyber efterfølgende, at der er mange af hans klassekammerater, som gør brug af samme taktik, og at han før er blevet opdaget i at gøre brug af denne metode, men at dette dog ikke havde yderligere konsekvenser. Citatet vidner om, at Peter vurderer, at det er mere fordelagtigt for ham potentielt at blive opdaget i at aflevere et tomt dokument, end at udsætte sig for de stressrelaterede

følelser, der kan være forbundet med ikke at nå det til afleveringsfristen, hvilket specialet vurderer som en *konfronterende copingstrategi*.

Ovenstående vidner om, at informanterne er villige til at gå langt og tage aktive og alternative - og i Peters tilfælde også risikofyldte - metoder i brug for at nedbringe deres stressniveau i forbindelse med afleveringer, hvorfor disse bærer præg af problemorienteret copingstrategi-tilgang, nærmere bestemt *planmæssig problemløsning*, *social støtte* og *konfronterende coping*. Samtidigt giver flere af eleverne udtryk for, at presset fra skolen og karakterer kan løbe løbsk, hvis ikke man - som Kathrine formulerer det - "*kender sine begrænsninger*" (Bilag 6, s. 15). Dette er tanker, som også Peter gør sig. Han udtaler:

"Altså jeg tror, at jeg har været god til at få forventningsafstemt med mig selv. Jeg vidste udmærket godt, da jeg trådte ind i gymnasiet, at der er visse ting her, som jeg ikke kommer til at blive god til. Fordi jeg gik ikke ind i gymnasiet med en tanke om, at jeg skal have 12-taller i alt. Sådan er jeg ikke som person, og det kan jeg heller ikke, fordi det har jeg ikke evner til. Så at få forventningsafstemt med sig selv, tror jeg er noget af det allervigtigste, man overhovedet kan gøre. Lad være med at sætte for høje krav. Stadigvæk hiver man selvfølgelig sig selv i gang med, at "vi skal lige have det her klaret." Men lad være med at holde for høje ambitioner" (Bilag 5, s. 15).

Ovenstående udtalelser bærer præg af, at eleverne bruger den emotionelle copingstrategi *selvkontrol*, hvor de minder dem selv om, at de ikke kan være gode til alt. På denne måde formår de at regulere deres følelsesmæssige tanker om stressoren. Laura udtaler lignende: "*Og så tror jeg også, det er vigtigt, at man siger til sig selv, at man ikke kan være god til alt, husker på at det er et læringsrum*" (Bilag 8, s. 24). At Laura udtaler, at det er et læringsrum, er specielt interessant, da dette er noget, som hun fortæller, at hendes lærere har fortalt hende. Dette er et godt eksempel på, hvordan Laura ved brug af *sociale støtte* fra sine lærere har formået at bruge denne i sin tankegang, hvorfor specialet tolker, at Laura har formået at vende denne til en emotionel copingstrategi af *selvkontrol*, hvor hun husker sig selv på dette i situationer hvor hun kan føle sig stresset eller presset.

7.4.3 Jeg kender mange andre...

Lignende udtryk som dette afsnits overskrift er der flere af informanterne, der bruger, når de taler om de stressorer, der er blevet identificeret - at det nærmere er deres klassekammerater, der i langt højere

grad mærker disse stressorer i deres hverdag, og at informanterne selv ikke mærker disse i lige så høj grad. Andreas, som udtaler, at han ikke ligger under for samfundets imperativer, udtaler, at han har “[...] *kammerater, eller en kammerat, som har været presset, altså, som vi har snakket med, eller vores vennegruppe har været presset*” (Bilag 3, s. 30). Louise udtaler, da hun bliver spurgt ind til sin holdning til overskriften:

”Evig succesjagt presser gymnasieelever. Landets gymnasieelever er voldsomt presset af præstationskulturen. De skal ikke kun score høje karakterer, men de skal også leve op til klassekammeraternes forventninger. Det har en pris” (Bilag 4, s. 9).

At hun “[...] *tænker, at der er nogen, der godt kan relatere*” (Bilag 4, s. 9), hvor hun især refererer til det at leve op til klassekammeraternes forventninger, da hun efterfølgende uddyber: “*Måske også meget med den der med i forhold til klassen*” (Bilag 4, s. 9). Da hun bliver spurgt ind til, om disse følelser er nogle, hun selv har oplevet, afviser hun, men udtaler, at hun til gengæld har nogle veninder eller har været i gruppe med nogle, som har udfordringer med dette (Bilag 4, s. 9). Peter blev også spurgt ind til ovenstående overskrift, hvor han fortæller, at han;

“[...] ved med sikkerhed, at der er nogen, der har følt et pres. Men det har jeg heldigvis ikke. Så der har jeg ikke følt, det store pres. I forhold til skolen, altså resultatmæssigt og karaktermæssigt, der tror jeg heller ikke, at jeg har følt det største pres” (Bilag 5, s. 9).

Peter uddyber efterfølgende at han “[...] *har rigtig, rigtig mange kammerater, som virkelig, virkelig kæmper med det der med det pres – som jo også er der*” (Bilag 5, s. 9), hvorfor han anerkender, at der er et pres, men ikke selv lider under dette, men at han derimod har *rigtig mange* kammerater, som oplever dette. Peter er derfor ligesom både Andreas og Louise af den overbevisning, at det er klassekammeraterne, som oplever disse stressorer i højere grad end dem selv. Spørgsmålet bliver i dette henseende, om specialet skal sætte sine prædispositioner på spil og blot acceptere, at dette er virkeligheden - at klassekammeraterne i langt højere grad følger imperativerne i det konkurrerende og accelererende præstationssamfund, eller om dette blot er endnu en copingstrategi, som informanterne gør brug af for at kunne være i det hele?

Som det fremgår af analysedel 1, sænker Peter i løbet af interviewet sine parader og indvier specialet i de tanker og bekymringer omkring de imperativer, der hersker i samfundet og

gymnasieskolen, og hvad disse gør ved hans oplevelse af pres og stress, hvorfor specialet tolker, at ovenstående udtalelser har ligheder med den emotionelle copingstrategi *distancering*. Specialet tolker i dette henseende, at informanterne finder det nemmere at tale om deres egne oplevede følelser ‘på deres klassekammeraters vegne’, hvorfor de undgår at forholde sig til og blive konfronteret med deres egne oplevede følelser for en stund. Det kan også tolkes som en reaktion på en accelerationslogik, hvor det er de “andre” der har svært ved at følge med tempoet og således fremkommer den potentielle fremmedgørelse stadig fjernt fra dem selv. I en præstationslogik, hvor skolen bl.a. fordrer en mentalitet, at man skal gøre sig til ‘bedre’ versioner af sig selv, vil en vedkendelse af de negative følelser forbundet med præstation og stress næppe styrke deres konkurrencedygtighed, samt selve mentaliteten der fordres i præstationssamfundet, at man selv er ansvarlig for egen selvrealisering og succes, hvorved de ikke er tilbøjelige til at bebrejde samfundsmæssige omstændigheder. Dette ville tale imod individualiseringen, og blot sætte en i en ‘offerrolle’. Derudover kan det igen fremhæves, at præstationssamfundet har været populært og omstridt begreb brugt i nyere tid og bliver ofte forbundet med noget negativt, hvorfor specialet tolker, at dette også kan være et udtryk for, at informanterne ikke ønsker at vedkende sig og stemple dem selv med denne negative associering.

7.4.4 Åbenhed eller tilbageholdenhed?

Under interviewene blev informanterne spurgt ind til, om de i de perioder, de følte stressende følelser og tanker, delte disse med andre. Til dette spørgsmål svarede Kathrine, Louise, Andreas og Viktor, at sådanne følelser var noget, de for det meste holdt for dem selv. Kathrine fortæller, at hun ikke ønsker, at folk skal have ondt af hende, fordi hun ved, at der er andre, der er mindst lige så pressede som hende selv (Bilag 6, s. 4). Kathrine åbner senere i interviewet mere op omkring disse følelser:

“[...] fordi jeg ikke rigtig kan lide at tale om mine følelser generelt. Som om jeg ikke rigtig ønsker, at folk skal se mig som en, der går i stykker eller som en, der har problemer og sådan noget. Jeg vil gerne holde en facade, og det er derfor, jeg ikke engang taler med mine forældre om det, fordi jeg ikke vil have, at de også skal bekymre sig, for jeg har det jo egentlig fint, og jeg tror også, det er fint nok, at man er presset nogle gange. Det er i hvert fald det, jeg prøver at sige til mig selv. Og igen... Det er ligesom mine problemer. Så jeg vil gerne holde mine problemer for mig selv” (Bilag 6, s. 20).

På baggrund af Kathrines udtalelser tolker specialet, at Kathrine undgår at gøre brug af den problemorienterede copingstrategi, såsom at *søge social støtte*, og i stedet tyr i til den emotionelle

copingstrategi *selvkontrol* i de situationer/perioder, hvor hun føler sig presset. Kathrine ønsker ikke, at folk skal se hende som en, der går i stykker eller har problemer, og ønsker heller ikke at belemre andre med sine problemer, fordi hun ved, at der er andre, der har det lige så presset som hende. Hun vælger derfor at opretholde en facade, hvor hun undertrykker og undgår at tale om disse følelser. Kathrine udtrykker, *“for jeg har det jo egentligt fint,”* og at *“det er fint nok at være presset nogle gange”*, hvilket kan tolkes som, at Kathrine forsøger at overbevise sig selv om, at hvis hun gentager disse sætninger nok gange for sig selv, vil dette føre til en faktisk oplevelse af dette, hvorfor det derfor ikke ses nødvendigt at drøfte disse stressrelaterede følelser og bekymringer med andre. Andreas gør sig lignende betragtninger i forbindelse med dette spørgsmål og udtaler, at han ikke taler med nogen, da han ved, *“at der er mange, der har det værre”* (Bilag 3, s. 28).

Der tegner sig et billede af, at både Kathrine og Andreas underkender og negligerer deres oplevede følelser af stress, når de overbeviser dem selv om, at deres følelser ikke er ‘slemme nok’. Dette kan også tolkes som deres måde at trøste sig selv på, ved at de på denne måde minder sig selv om, at der er andre, der har det værre end dem selv, og at det er sundt at være presset nogle gange. *Selvkontrol* kan derfor anskues som en strategi, de tyr til for at kunne balancere og håndtere de stressede perioder, de oplever. Viktor udtaler, at han ikke snakker med nogen om disse følelser, fordi:

“[...] jeg godt ved, at den eneste, der kan gøre noget for, at jeg får den her pressede følelse ud af det, det er jo mig selv, at jeg får lavet de ting, jeg skal. Så jeg ved godt, det er op til mig selv, ligesom at få det her pres væk” (Bilag 7, s. 19-20).

Denne tankegang er en, Louise også deler. Hun udtaler: *“[...] jeg er den eneste, der vil kunne gøre noget ved det”* og *“[...] det er noget andre ikke skal indvies i”* (Bilag 4, s. 21-22). Disse ovenstående citater fra henholdsvis Viktor og Louise kan også tolkes, som at de bruger den emotionelle copingstrategi *selvkontrol*, da strategien også bliver, at de ikke deler deres tanker og bekymringer med nogen. Dog vil specialet også argumentere for, at der i disse udtalelser ses elementer af den emotionelle copingstrategi at *påtage sig ansvar*. Når Viktor og Louise påpeger, at de eneste, der kan gøre noget ved deres oplevelse af pres, er dem selv, vidner det om, at de har en opfattelse af, at de har et personligt ansvar for at gøre noget ved deres stressrelaterede følelser i disse perioder, og at dette er et personligt anliggende, som ingen andre kan være behjælpelig med. I kontrast til Viktor, Andreas, Louise og Kathrine beskriver både Laura og Peter, at de drøfter deres bekymringer og stressrelaterede tanker med deres omgangskreds. Laura fortæller, at hun både bruger sine veninder fra gymnasiet, sine

veninder, som hun går til gymnastik med, og sin familie til at tale om disse følelser. Hun fortæller, hvordan hun og hendes veninder også støtter hinanden psykisk, hvor de drøfter tingene, der føles svære, hvilket hos Laura giver en vis form for ro, hvor hun tænker, "[...] *okay jeg er faktisk ikke den eneste, der synes, det er træls lige nu*", og at de "*har et mega godt, fedt sammenhold deroppe, hvor vi støtter hinanden*". Hun uddyber efterfølgende, at dette:

"[...] *overtrumfer, hvis vi er stressede eller ikke kan overskue det mere, fordi så ved man, så kommer jeg lige op til mine venner, og så snakker vi om, hvor meget vi ikke magter skolen i den her periode*" (Bilag 8, s. 14).

At bruge sine venner som støtte er også noget Peter gør brug af. Han uddyber, at han snakker med sine kammerater, som er i samme situation som ham, og de derfor kan hjælpe og støtte hinanden, hvis de er "nede". Han uddyber, at det giver ham en trøst at vide, at han ikke er alene med disse følelser, og at han derfor kan gå til sine kammerater for råd og sparring (Bilag 5, s. 22). Han udtaler desuden, at: "[...] *de er en god støtte for mig. Og jeg synes også, at jeg er god til at snakke med dem, hvis jeg føler, at jeg er presset*" (Bilag 5, s. 24). Laura og Peter gør i dette tilfælde brug af den problemorienterede copingstrategi at *søge social støtte*, hvor de håndterer deres stress ved at dele deres følelser omkring dette med andre. Specialet vil ydermere argumentere for, at dette kan skabe gunstige forhold for, at Laura og Peter også kan gøre brug af andre copingstrategier. Ved at gøre brug af copingstrategien *social støtte* kan venner være behjælpelige med råd til, hvordan de skal håndtere eller gribe problemerne an, hvorfor Peter og Laura ved brug af social støtte kan få værktøjer til at kunne handle aktivt på disse, som kan resultere i, at de også kan gøre brug af copingstrategier såsom *planmæssig problemløsning*.

Det står derfor på nuværende tidspunkt klart, at der er flere af eleverne, der i stressede perioder undlader at dele og få afløb fra disse tanker ved at tale med andre, mens andre netop bruger deres omgangskreds til dette. Dette udelukker dog ikke, at de ikke også gør brug af andre strategier for at holde hovedet oven vande og have deres stressniveau under kontrol. Disse vil specialet se nærmere på i nedenstående afsnit.

7.4.5 Copingstrategier og deceleration

Louise udtaler, at til trods for, at hun ikke snakker med nogen omkring sine følelser i de perioder, hvor hun føler et stort pres, er det dog også de perioder, hvor hun er mest social. Hun uddyber: "[...] *fordi det bliver der, hvor man bare føler, at man har det bedre kun ved at være sammen med nogen.*"

Jeg føler, at man har brug for at komme ud og tænke på noget andet” (Bilag 4, s. 23). Da det i henhold til ovenstående afsnits udtalelser står klart, at Louise ikke deler hendes oplevelse af stress med andre, som f.eks. kan gøres ved brug af den problemorienteret copingstrategi at *søge social støtte* hos hendes sociale omgangskreds ved at drøfte hendes bekymringer, må specialet tage denne præmis til sig. Specialet tolker derfor, at Louise i stedet bruger sin sociale omgangskreds til at *distancere* sig fra sine oplevede følelser af stress.

Netop udtrykkene, som har ordlyd af *“at tænke på noget andet”*, er der flere af informanterne, der bruger, hvor Viktor, Peter og Andreas kan nævnes som eksempler. Viktor, Peter og Andreas beskriver hvordan de får afløb fra deres stressede følelser ved at spille henholdsvis computer og PlayStation og musik og udtaler, at dette netop - ligesom hos Louise - får tankerne væk fra de stressede følelser. Andreas udtaler, at musikken får ham til at glemme alt, og at han derfor i disse situationer kun fokuserer på dét og at have det sjovt med det (Bilag 3, s. 18). Han uddyber:

“Altså, det kan være en hel eufori, jeg får nogle gange. Altså, at der er en lignende boost, hvis man laver et eller andet fedt, eller finder på et eller andet fedt, eller spiller noget fedt. Og så bare det, at man er sammen om kun det og ikke fokuserer på noget andet. Det er musikken, der er omdrejningspunktet for, at man er sammen, og det er dét, man er sammen om” (Bilag 3, s. 18).

Også Viktor forklarer, hvordan computerspil får ham til at glemme sine følelser af pres og stress:

“Jeg spiller jo rigtig meget computer med mine kammerater, og når man sidder og spiller, så skænker jeg det slet ikke en tanke, at jeg er presset. Men så med det samme, jeg er offline igen, så kommer presset jo igen [...]” (Bilag 7, s. 20).

Viktor beskriver, hvordan han føler, at han er i en anden verden, når han spiller computer, helt specifikt udtrykker han, at det er en *“[...] mere fri verden, hvor det hele bare egentlig er godt”* (Bilag 7, s. 20). Peter gør sig lignende tanker som Viktor og udtaler, at han *“[...] tager rigtig mange pauser. Nogle gange tager jeg lige en time, så spiller jeg lige FIFA, tager et stykke snus, og så fortsætter jeg. Bare lige for at få tankerne på noget andet. [...]”* (Bilag 5, s. 24).

Andreas, Viktor og Peter forklarer, hvordan engageringen i disse aktiviteter gør, at de ikke tænker på deres stressede følelser, hvorfor specialet tolker, at disse aktiviteter bruges som redskab til at

distancere sig følelsesmæssigt for en stund. Dog fortæller Viktor, at disse stressende følelser vender tilbage så snart han er offline fra computeren, hvilket blot bekræfter at strategien, der bruges, er emotionel, da realiteterne i den stressede situation ikke ændres og derfor stadig gør sig gældende, når Viktor slukker sin computer og vender tilbage til virkeligheden både fysisk og mentalt.

Samtidig vil specialet også argumentere for, at Andreas' udtalelse, kan tolkes som det Rosa (2014) beskriver som en resonansoplevelse. Andreas beskriver hvordan musikken giver ham en følelse af "eufori", og at intet andet spiller ind i de øjeblikke. I dette tilfælde kan man argumentere for, at Andreas ved at spille sin musik, opnår det som Rosa (2014) betegner som et "autentisk øjeblik", hvor livet giver mening og hvor alt andet forstummes. Dette kan også være en forklaring på, hvorfor han ikke føler samme præstations- og accelerationspres i samme grad som både Peter og Viktor giver udtryk for, da resonans ifølge Rosa (2014) er den diametrale modsætning til accelerationsprincippet og derfor også den eneste kur og løsning på at nedbringe den konstante følelse af, altid at skulle følge med.

I Hartmut Rosas (2014) teoretiske univers er deceleration et udtryk for en formindskelse af hastighed, der enten kan forekomme naturligt eller er intentionelt skabt. I den forbindelse vil man f.eks. kunne argumentere for, at kø på motorvejen er "naturligt", og at tage en fridag fra arbejde har en mere intentionel karakter for på den måde midlertidigt at sænke det ellers evigt accelererende tempo. Man kan argumentere for, at der fremkommer et teoretisk overlap i form af coping-strategier og deceleration, da dette pusterum, gymnasieeleverne beskriver i ovenstående citater, også kan være en intentionel deceleration til bedre at kunne håndtere en ellers stresset hverdag og på den måde lade op og få ny energi til næste dag/uges strabadser. I den forbindelse er specialet interesseret i at belyse gymnasieelevernes bevidste valg om at nedsætte tempoet. I interviewguiden er det primære spørgsmål, der vedrører dette teoretiske tema følgende:

"Vi kunne også godt tænke os, at høre lidt til de steder, hvor du tænker "her slapper jeg af", "her kan jeg lade op" eller "her oplever jeg ikke et pres for at skulle præstere og være på en bestemt måde" (Bilag 2, s. 7).

Som ovenstående interviewspørgsmål beskriver, er det altså momenter i deres liv, hvor det præsterende -accelerationssamfund ikke dominerer og giver derved et indirekte svar på aktiviteter,

der kan omfattes af deceleration, hvorfor specialet derfor vil argumentere for, at ovenstående citater fra henholdsvis Viktor, Andreas og Peter også vil kunne karakteriseres som deres forsøg på at decelerere. Flere af informanterne nævner, hvordan deres pusterum især finder sted i weekenden, hvor de har henholdsvis lørdag og søndag, hvor de ikke skal møde op i skolen (Bilag 6, s. 17). Derudover fremhæver flere, at specielt i deres hjem har de mulighed for at slappe af, hvilket bl.a. Louise og Andreas fremhæver ved: *"[...] at være hjemme og slappe af og rydde op og se film. Og være sammen med familien"* (Bilag 4, s. 7), og Andreas: *"[...] det er jo derhjemme i min seng eller sofa"* (Bilag 3, s. 18). Der opstår dog en uenighed i forbindelse med, hvorvidt det at tilbringe tid med venner og veninder bliver kategoriseret som et sted, hvor man slapper af eller ej. Bl.a. fremhæver Andreas og Peter, at de også anskuer det at være sammen med vennerne som et pusterum (Bilag 3, s. 18; Bilag 5, s. 22). I kontrast tydeliggør Viktor, hvordan han i perioder, hvor han ikke har afleveringerne hængende over hovedet, ikke har overskuddet til at være sammen med kammeraterne og tager derfor bare hjem, hvor han kan slappe af (Bilag 7, s. 7). Dette indikerer, at kammeraterne i hans tilfælde ikke er en kilde til en nedsættelse af tempoet, og at han i stedet vil hjem, som bl.a. Louise også beskrev det som et afslappende sted. Katrine beskriver det mere som en tilstand, der eksisterer i weekenden, hvor der ikke er nogle fastlagte planer. Altså et tidspunkt, hvor hun har fri og kan gøre lige præcis hvad hun vil, om det så bliver til hygge med familie eller venner eller at lave ingenting overhovedet, fremhæver hun, hvordan denne frihed giver hende et pusterum (Bilag 6, s. 12). Det sociale medie TikTok bliver også fremhævet af informanterne som et behjælpeligt virkemiddel til at slappe af og koble fra. Her beskriver Kathrine, at der eksisterer de her korte videoer til ethvert humør, hun er i, og at sidde og scrolle disse videoer igennem får hende til at slappe af (Bilag 6, s. 19). I forlængelse heraf tydeliggør Viktor også, hvordan man ved brugen af TikTok nærmest kan slå hjernen fra og på den måde blive underholdt, uden det kræver den store kognitive indsats (Bilag 7, s. 19).

Det tydeligste og mest entydige spørgsmål, der taler ind i et behov for deceleration, kommer til udtryk ved informanternes besvarelse i forhold til, hvad deres planer er efter gymnasiet. Her har samtlige seks informanter alle givet udtryk for en ambition om at holde sabbatår.

Andreas og Peter siger bl.a.

<i>"Altså, jeg tror, jeg vil rigtig gerne have nogle sabbatår, og så tjene nogle penge, og så bare lige slappe af [...]"</i> (Bilag 3, s. 11).
--

"[...] Uanset hvad, skal jeg have et sabbatår. Det kan også være, at jeg skal have to. Jeg trænger til lige at lave, hvad jeg nu har lyst til" (Bilag 5, s. 8).

Her kan man især fremhæve, hvordan Andreas beskriver, hvordan han har brug for at slappe af, hvilket kan tolkes som et afbræk fra skoletiden, som nødvendigvis ikke må have været særlig 'afslappende'. Ydermere kommer det også til udtryk fra både Louise og Katrine, at efter cirka 13 år i uddannelsessystemet har de også brug for et afbræk (Bilag 4, s. 8; Bilag 6, s. 6.). Det forekommer altså tydeligt, at informanterne vægter et eller flere sabbatår utrolig højt, og at både friheden og skoletrætheden har været bevæggrundene. Kun Peter og Kathrine nævner i samme omgang elementer som gennemsnit, og hvorvidt de kan komme ind på et potentielt studie eller ej, i kontrast til Louises "[...] bare ikke skole" (Bilag 4, s. 8). Det kan altså siges, at det stadig ligger Peter og Kathrine på sinde, hvad fremtidig skole bibringer i kontrast til Louise, der giver indtrykket, at skolen bare skal holde sig væk. Disse udtalelser omhandlende sabbatår, tolker specialet også som en problemorienteret copingstrategi, nærmere bestemt planmæssig problemløsning. Eleverne udtrykker, hvordan de har behov for en pause fra skolen, hvorfor denne pause kan opnås ved at tage et sabbatår. Sabbatåret kan også anskues som en tilstræbelse på selvrealisering, hvor besøg til andre lande og kulturer typisk finder sted. Dermed kan det også være et produkt af 'løftet om det evige liv', hvor den stressede hverdag blot bliver udskiftet med en rejse eller arbejde hvor det at opleve mest muligt på så kort tid kommer til udtryk. Dermed vil sabbatåret ikke nødvendigvis være en deceleration, men kan også ses som en ny arena, hvor man skal præstere eller "følge med" for ikke at skille sig ud.

7.4.6 Substansbrug som copingstrategi: et kig på nikotinprodukter, energidrikke og alkohol

En undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at en tredjedel af unge mellem 15 og 29 år bruger tobaks- eller nikotinprodukter. I 2020 var det en fjerdedel af de unge mellem 15 og 29 år, der brugte tobaks- eller nikotinprodukter. Andelen er steget fra 26,3 procent til 35,1 procent af unge i denne aldersgruppe på tre år (Madsen, 2023). Flere af informanterne fortæller, at de tyr til nikotinprodukter og energidrikke i perioder, hvor de føler sig pressede/stressede, og at det især er nikotinproduktet snus, der er populært. Laura fortæller, at dette "[...] bliver indtaget i stor stil" (Bilag 8, s. 26) blandt eleverne på skolen, og at hun selv benytter sig af de små poser, fordi hun har travlt, og at snusen derfor hjælper hende med at slappe af (Bilag 8, s. 27). Peter, Kathrine og Viktor bruger også snus, og de beretter også om, at snusen hjælper dem med at slappe af i forbindelse med afleveringer, lektier og eksamener:

Kathrine:

“Altså jeg tager det rigtig meget, hvis jeg laver afleveringer, eller hvis jeg skal forberede mig til eksamener. Det giver lidt en ro i kroppen” (Bilag 6, s. 11).

Peter:

*“Jeg ved det her lyder latterligt, men det hjælper mig sgu nogle gange, hvis jeg er presset” (Bilag 5, s. 5).
“For eksempel hvis jeg sidder og kæmper med en aflevering, og jeg bare kan se, at tiden stikker af, og jeg bare ikke får skrevet noget. Det kan jo godt stresse. Så tager jeg et stykke snus, og så er det, som om jeg lige får pulsen ned og kan koncentrere mig lidt igen. Og også bare til eksamener, især mundtlige. Hvis man lige tager et stykke snus inden man skal op, så holder det styr på nerverne” (Bilag 5, s. 6).*

Viktor:

“Det er lidt mere sådan en afslapningsfølelse, man får i kroppen. Det supplerer for et eller andet, at man tager sådan et stykke snus. Og dermed kan man sidde stille på stolen og koncentrere sig” (Bilag 7, s. 26).

“Det er jo noget, der får min hverdag til at hænge sammen, for at sige det lidt groft” (Bilag 7, s. 28).

Informanterne giver ydermere udtryk for, at de godt ved, at brugen af snus ikke er en hensigtsmæssig strategi til at håndtere deres stress, og de heller ikke er stolte af deres snus-brug grundet deres oplysthed om de mange negative konsekvenser, der kan følge med et nikotinbrug. Til trods for dette vælger de til stadighed at ty til denne som en strategi, hvilket specialet tolker som, at snusen bruges som middel til at regulere de stressende følelser, der kan opstå i situationer, hvor eleverne føler, at de ikke kan håndtere deres stress. Flere af informanterne giver i ovenstående afsnit netop udtryk for, at dette hjælper dem til at slappe af. Samtidigt kan man argumentere for, at snusen potentielt bruges som en substitut for en følelse af belønning og lykke - følelser eleverne højst sandsynlig i ringe grad oplever i situationer, hvor de føler sig stressede. Snusen bliver i denne situation derfor den primære dopamin-udløser og kompenserer for den manglende lykke- og velværefølelse (Brink, 2022). Specialet vurderer derfor, at denne strategi kan betegnes som *undslippe/undgåelse*, som er en emotionel copingstrategi. Snusen kan derfor betegnes som et værktøj, som skaber en kortvarig

lettelse, lykke eller lindring, der hjælper eleverne med at reducere de ubehagelige følelser for en stund, men uden at der tages hånd om den oprindelige årsag.

Ydermere berettes der om, at informanterne og deres klassekammerater tyr til energidrikke, hvor disse i stedet for at give dem en følelse af afslapning, ifølge dem, øger deres evne til at præstere i længere tid og mindsker deres træthed. Kathrine beskriver distinktionen mellem snus og energidrikke i nedenstående citat:

“Snusen bruger jeg meget, hvis jeg er stresset og lige skal ”ned”, hvor jeg drikker energidrikke, hvis jeg... Ja, skal have energi” (Bilag 6, s. 11)

Også Viktor bruger disse, hvis han skal have energi. Han fortæller:

“Men så gør det også grundet, at jeg typisk tit er træt efter et modul... Og dermed lige at få sådan et kick af noget at spise, og så en energidrik. Jamen... Så får man sådan noget kunstig energi til at holde sig op resten af dagen” (Bilag 7, s. 27).

Energidrikke bruges derfor som redskab til at håndtere træthed eller mangel på energi, hvorfor informanternes energiniveau øges ved indtagelse af disse. Dette betegner specialet som en problemorienteret copingstrategi, der kan identificeres som en *planmæssig problemløsning*, som eleverne gør brug af, fordi disse bruges til at tackle en specifik udfordring: træthed. Informanterne identificerer derfor, at problemet er mangel på energi, hvorfor de tyr til energidrikke som en løsning på problemet.

Slutteligt er der også flere af informanterne, der fortæller, hvordan weekenderne bliver brugt på at være sammen med deres venner, hvor især de mandlige informanter beretter om, at alkohol ofte inkluderes i weekenderne. Andreas udtaler, at han har behov for *“at slå fuldstændig hovedet fra, og så gå ud og, ja, drikke sig i hegnet”* og *“[...] tænke på andet end skole!”* (Bilag 3, s. 10). Peter gør sig lignende betragtninger, da han fortæller, at han slapper af, hvis *“[...] jeg er ude med mine venner og vi drikker nogle øl [...] Der kobler jeg af. Også fordi der er vi jo ikke i skole, hvor vi skal præstere”* (Bilag 5, s. 22). Viktor giver også udtryk for, at alkohol er en stor del af weekenden. Han uddyber sine tanker om weekenderne i nedenstående citater:

“Nu skal jeg bare ud med drengene og drikke mig fuld og ja... og så vil jeg næsten sige, at man faktisk bare tager hjernen og kaster den ind i handskerummet, fordi så tænker man ikke mere over det, indtil søndag. Og fokuserer på alt det sjove i stedet for” (Bilag 7, s. 25).

Og:

“Fyrer den af, tænker ikke over sine problemer, drikker sig ned, har det fedt med sine kammerater i byen og så videre” (Bilag 7, s. 25),

Alle de mandlige informanter giver udtryk for, at weekender med alkohol er en distrahering fra skolen, hvor “de ikke skal præstere”, “kan tænke på noget andet end skole” og “ikke tænke på dine problemer”. Specialet tolker dette som en emotionel copingstrategi, nærmere bestemt *undgåelse/undslippe*, hvor alkoholen i denne forbindelse bruges af eleverne til at flygte fra stressrelaterede følelser, de kan have.

Det kan synes paradoksalt, at specialet identificerer snus og alkohol som værende en emotionel copingstrategi, mens energidrikke identificeres som en problemorienteret copingstrategi. Argumentet for denne distinktion skal findes i observationen af, at disse tre produkter, ifølge informanterne, bruges til to forskellige formål: Snus og alkohol bruges til at mindske en følelse, såsom stress, og giver en følelse af at kunne slappe af, men ændrer ikke på realiteterne om, at de til stadighed har en stressor som skole, der ligger og ulmer, men som blot dulmes af disse to produkter, mens energidrikke bruges som en reaktion på en fysisk oplevelse af træthed.

7.5 Delkonklusion af analysedel 2:

I analysedel 2 har specialet identificeret, hvilke copingstrategier, gymnasieeleverne tager i brug for at håndtere de benævnte stressorer. For at belyse disse har specialet anvendt Richard Lazarus og Susan Folkmans distinktion mellem emotionelle og problemorienterede copingstrategier samt deres yderligere opdeling af disse. På baggrund af ovenstående analyse konkluderer specialet, at en faktor, som har indflydelse på deres evne til at holde “hovedet oven vande” og opretholde trivsel i gymnasiet, kan findes i brugen af både emotionelle og problemorienterede copingstrategier, men at der er stor variation i, hvilke og hvor meget disse bruges afhængig af, hvilken stressende situation informanterne befinder sig i. Specialet kan på baggrund af analysen konkludere, at der i forbindelse med stressoren *konkurrence* ses at være en tendens til, at eleverne tyr til brug af emotionelle copingstrategier, hvor

de gør brug af undgåelsesstrategien for på denne måde at undgå den følelsesmæssige nød, der kan være forbundet med disse konkurrenceprægede situationer, som informanterne beretter om finder sted, her finder specialet, at alle pigerne til en vis grad gør brug af denne undgåelsesstrategi. I henhold til elevernes copingstrategier i forbindelse med præstation er konklusionen dog ikke så entydig. Mennesker er komplekse, hvilket også manifesterer sig i deres brug af copingstrategier, hvorfor der ses at være stor varians i, hvilke der tages i brug blandt informanterne, og at denne varians yderligere afhænger af de forskellige situationer informanterne befinder sig i. Der tegner sig dog et billede af, at eleverne håndterer deres følelse af pres og stress i henhold til deres lektier og afleveringer ved i højere at gøre brug af de problemorienterede copingstrategier *planmæssig problemløsning*, *konfronterende coping* og *social støtte*. Disse bliver brugt af eleverne i de situationer, hvor eleverne ved, at de selv kan yde indflydelse på stressoren, hvorfor dette kan resultere i at prioritere sine lektier eller at få udskudt sine afleveringer. Specialet ser tendenser til, at de emotionelle copingstrategier, såsom *distancering* og *selvkontrol*, bliver brugt i situationer, hvor informanterne har behov for at regulere deres følelsesmæssige reaktion i henhold til præstationsimperativet, ved f.eks. at minde sig selv om, at man skal huske sig selv, og at de ikke kan og skal præstere perfekt i alle fag.

I henhold til at tale åbent om sine følelser bliver der også brugt forskellige strategier af informanterne. Nogle af informanterne vælger at ty til den problemorienterede copingstrategi at *søge social støtte* ved at tale med deres klassekammerater, mens andre informanter holder disse følelser for sig selv. Der ses dog at være en bred konsensus blandt størstedelen af eleverne om, at en strategi til at tackle stressrelaterede følelser er brugen af nikotinprodukter, energidrikke og alkohol, hvor især de mandlige informanter taler varmt om brugen af alkohol som copingstrategi. Disse substanser tager informanterne i brug for at kunne 'være i' den stressrelaterede situation, hvor især nikotinproduktet snus bliver flittigt brugt til at reducere disse. Informanterne udtrykker et behov for at kunne decelerere, hvilket er noget som alle informanterne prioriterer at få gjort - enten ved at spille videospil, tage en lur eller at beskæftige sig med andre aktiviteter, som ikke kredser sig om gymnasiet. Specialet konkluderer i henhold til dette, at brugen af deceleration, som kan sammenlignes med Lazarus' distanceringsstrategi, kan være medvirkende til, at eleverne formår at klare sig igennem gymnasiet. Det skal dog nævnes, at alle informanterne er forskellige individer, og som et produkt heraf kan det være svært at udlede mere generelle strategier i forbindelse med de givne stressorer. F.eks. benytter enkelte informanter venner og familie til at tale om deres problemer, i kontrast holder andre det for sig selv. Dermed er det essentielt at fremhæve, at mange variabler har indvirkning på deres strategier, og det er ikke blot afhængigt af den givne stressor.

Som tydeliggjort i analyseafsnit 1 vedrørende stressorer oplever en stor del af vores informanter et pres om at skulle præstere fagligt, en konkurrence i klasselokalet og en følelse af, at der nærmest ikke er tid nok til at klare alle lektierne og afleveringerne. Dette kan dog ikke siges kun at gøre sig gældende for vores interviewpersoner, da bl.a. Søren Christian Krogh (2023) og Niels Ulrik Sørensen og kollegaer (2017) har publiceret forskning med lignende konklusioner. Derfor kan man med en vis sikkerhed formode at disse tendenser gør sig gældende i et mere generelt perspektiv. I nærværende speciale har det primære forskningsmæssige bidrag bestået af deres copingstrategier i forbindelse med disse stressorer hos gymnasieelever, der trives, for at tilegne os et indblik i, hvilke copingstrategier der potentielt er gavnlige i forbindelse med at trives i en livssituation præget af førnævnte stressorer. Det kan altså siges, at vi gennem projektarbejdet har opnået et indblik i seks trivende gymnasieelevers copingstrategier, hvor disse potentielt kan være anbefalingsværdige for andre unge, der ikke trives. Men disse strategier er ikke tilnærmelsesvis den eneste faktor i en succesfuld trivsel, og der findes flere forskellige anbefalinger og initiativer til, hvordan de unge bedst muligt klarer sig helskindet igennem gymnasietiden.

En af disse initiativer, der kan fremhæves, er Aalborg Katedralskole, der til august igangsætter et eksperiment vedrørende en fire dage lang skoleuge. Det er dog ikke en komplet omstilling, men nærmere en relativt blød overgang, hvilket vil sige, at eleverne vil have 13 4-dages uger og 24 5-dages uger fra skolestart. Her skal mandagene forstås som komplette fridage, hvor gymnasiet er lukket. Skolens rektor, Christian Warming, igangsætter dette forsøg for at lette lidt af arbejdspresset for både lærere og elever i en ellers travl hverdag (Rasmussen, 2023). Han uddyber yderligere, at eleverne normalt har 200 skoledage om året, og at de fleste dage har de 7 timer i skolen efterfulgt af et par timers lektier og opgaver derhjemme, og at dette eksperiment er et forsøg på, ”[...] at sprede arbejdet lidt ud” (Rasmussen, 2023).

I første omgang skal det tydeliggøres, at dette initiativ er beundringsværdigt og et spændende forsøg på at reducere de negative konsekvenser af det, vi i projektet kalder *det accelererende præstationssamfund*. I anden omgang kan det diskuteres, hvorvidt dette vil have en nævneværdig effekt. Empirisk kunne vi udlede, at det især var i weekenderne, informanterne havde en følelse af at kunne ’lade op’ og dedikere den mindre tid i weekenden til selvvalgte aktiviteter, hvor de kunne slappe af. Dette kunne indikere at eksperimentet kunne være behjælpelig til at give eleverne et længere pusterum og dermed ikke føle stressorerne i samme grad som tidligere. På den anden side vil man også kunne argumentere for, at pensum og afleveringsmængden stadig forbliver den samme,

og at den ”forlængede weekend” med mandag inkluderet indhentes ved, at eleverne f.eks. skal i skole på grundlovsdag, og at de standardiserede helligdage bliver forkortet (Rasmussen, 2023).

Dermed vil forsøget anskues som lappeløsning, uden der er blevet taget hånd om det virkelige problem. I et teoretisk perspektiv ville Rosa (2014) øjensynligt heller ikke mene, at initiativet vil gøre den store forskel på længere sigt. I forhold til hans teoretiske univers ville det kunne betegnes som en tilføjelse til en midlertidig deceleration, altså en kortvarig periode, hvor tempoet potentielt bliver sat ned. Eller på den anden side en ekstra dag, hvor man kan sidde i afleveringer op til halsen og altid føle, der er mere at lave. Hvorvidt man tolker den ekstra ’fridag’ som deceleration eller blot endnu en dag, hvor der accelereres, vil det ikke gøre den store forskel.

Deceleration er i Rosas (2014) optik altid midlertidigt og er ikke en holdbar løsning til at håndtere den sociale acceleration, da der blot skal løbes hurtigere dagen efter. Det eneste, han ser som en produktiv og holdbar løsning til tempoforøgelsen, er resonans, som kan anses som værende noget kryptisk at tilgå. Hvorvidt initiativet udmunder sig i et positivt resultat, stilstand eller negativt må fremtiden vise, men det er spændende og initiativrigt og bliver en fornøjelse at læse deres evaluering af projektet i fremtiden.

Der har i de seneste år været stor opmærksomhed på unges forhold til præstations- og accelerationsimperativerne, som er vokset frem i samfundet, og hvordan disse ses at have som konsekvens, at flere og flere gymnasieelever oplever en følelse af mistrivsel. Disse konstateringer er ikke nogen specialet har i sinde hverken at negligere eller underkende, men disse har alligevel ført til en undren om, hvordan det så forholder sig for de gymnasieelever, der oplever at trives, trods de også oplever de eksisterende imperativer i samfundet - hvad gør de for at komme helskindet igennem gymnasiet? Elevernes brug af forskellige copingstrategier i henhold til Richard Lazarus' copingteori er i den forbindelse blevet anvendt som et bud på besvarelsen af sådan et spørgsmål. Specialet har derfor haft i sinde at svare på følgende problemformulering:

Hvordan oplever trivende danske gymnasieelever accelerations- og præstationssamfundets krav, og hvilke copingstrategier tager de i brug for at kunne håndtere presset og kravene, de oplever?

Specialet har taget empirisk udgangspunkt i seks kvalitative enkeltinterviews med gymnasieelever, som alle går på samme gymnasium i Aalborg Kommune. Med afsæt i specialets ovenstående analyseafsnit kan det konkluderes, at informanterne oplever accelerations- og præstationssamfundets krav i overvejende grad i forbindelse med deres skolegang. Det manifesterer sig ved en følelse af en konkurrence i klasselokalet, hvor de kæmper for ikke at virke uintelligente. I forlængelse heraf føler de også et pres om at skulle præstere fagligt. Dette er både for at undgå at virke uintelligent og sikre fremtidige uddannelsesmuligheder samt ikke at skuffe dem selv eller omverdenen.

Generelt kan det siges, at individualiseringsmentaliteten gennemsyrrer informanternes tankemønstre. Det vil sige, at præstationskravet i deres optik primært stammer fra dem selv, og som en konsekvens heraf vil frygten for at fejle også være et produkt af deres egne manglende evner/forberedelser. I forlængelse af konkurrence og præstation oplever de også som en konsekvens af disse en følelse af det, som Hartmut Rosa (2014) betegner som løftet om evighed, altså en følelse af, at der ikke er tid nok til at nå det hele. Når de er på arbejde, ligger det altid i baghovedet, at en aflevering kunne laves i samme tidsinterval, og at der altid er mere, der kunne gøres fagligt. Det kan altså siges, at alle informanterne oplever accelerations- og præstationssamfundets krav dog i varierende grad, og specifikke perioder er værre end andre.

På trods af at informanterne oplever disse stressorer, viser det sig, at de stadig i overvejende grad har en følelse af at trives og have det godt. Dette er dog også periodepræget, hvor de især fremhæver, at familie og venner er en kilde til trivslen, men i særligt stressede perioder faglig, kan følelsen af at have det godt mindskes. Det vil altså sige, at på trods af stressorer trives de generelt set, hvilket følge af Lazarus og Folkmans (1984) teori er et produkt af deres håndtering af disse stressorer, nemlig ved brug af copingstrategier.

Specialet ville gerne kunne komme med den 'perfekte opskrift' på, hvordan man som gymnasieelev formår at håndtere og tackle sine stressorer ved brug af specifikke copingstrategier. Individer håndterer stressende begivenheder på forskellige måder, hvorfor specialet også må konstatere, at denne ses at være en meget individuel proces, men at der til trods for dette ses enkelte copingstrategier blive anvendt hyppigere i visse situationer. Her kan nævnes, at der i situationer, hvor eleverne føler sig pressede i forbindelse med lektier, ses en tendens til, at eleverne tyr til de problemorienterede copingstrategier, såsom at søge social støtte hos deres klassekammerater ved at dele lektier med hinanden, eller at de gør brug af planmæssig problemløsning, hvor de prioriterer, hvilke lektier der er vigtigst. Specialet kan ydermere konkludere, at prioritering af pauser - i Rosas (2014) univers 'at decelerere' - er behjælpelig og yder positiv effekt på deres håndtering af stressorer, da de på denne måde nedsætter deres tempo for en stund. Disse pauser manifesterer sig i video- og computerspil, fritidsaktiviteter og afslapning, hvilket ifølge Lazarus og Folkmans (1984) copingteori også ville kunne karakteriseres som den emotionelle copingstrategi *distancering*. Der ses også en tendens til, at flere af eleverne gør brug af både alkohol, nikotinprodukter og koffeindrikke for at kunne håndtere og være i stressrelaterede situationer, som ses at påvirke dem over længere tid, hvor det især ses at være de mandlige informanter, der bruger alkohol som en emotionel copingstrategi til at undslippe accelerations- og præstationssamfundets pres for en stund. På trods af, at specialet identificerer snus og alkohol som værende succesfulde copingstrategier blandt informanterne, betyder ikke, at disse strategier bliver anskuet som anbefalingsværdige for nutidens unge til at tackle stressrelaterede følelser, om de går på gymnasiet eller ej.

Opsummerende konkluderer specialet, at informanterne gør brug af både emotionelle og problemorienterede copingstrategier for at håndtere presset og kravene fra accelerations- og præstationssamfundets krav, de oplever, men at disse varierer alt efter, hvilken situation informanterne befinder sig i, samt hvordan disse stressende situationer opleves af den enkelte informant. Specialet har dog kunnet identificere, at der ses en overvægt i informanternes brug af copingstrategierne *distancering*, *planmæssig problemløsning*, *undslippe/undgåelse* og *social støtte*,

hvorfor disse derfor må karakteriseres som succesfulde strategier i informanternes tilfælde, da disse løsner deres pres. I forlængelse heraf skal det tydeliggøres, at ovennævnte strategier anført af Lazarus og Folkman (1984), ikke anskues som mirakelkure på præstations- og accelerationssamfundets krav, da dette blot i Rosa (2014) og Petersens (2016) optik vil være symptombehandling og dermed ikke et opgør med essensen af problematikken - at disse stressorer gennemsyrrer den vestlige verden - men brugen af copingstrategier kan være behjælpelig med at håndtere og balancere dette. I forlængelse heraf skal de fremkomne strategier ikke anskues som en universel løsning på stressorerne, men nærmere, hvad der har fungeret for specialets seks informanter for at komme helskindet gennem gymnasiet.

- Andersen, Ø. P., Hansen, M. & Varming O. (2012). *Psykologisk Pædagogisk Ordbog*. *Hans Reitzels Forlag*. 17. Udgave.
- Bentzen, A. (20. marts 2023). Danmark igen kåret til verdens 2. lykkeligste land, *arbejdsglæde.nu*. Lokaliseret d. 29. maj 2023 på: <https://arbejdsglaedenu.dk/2023/03/danmark-igen-2-verdens-lykkeligste-land/>
- Brink, A. (3. november 2022). Fakta om snus, tyggetobak og nikotinposer, *Kræftens Bekæmpelse*. Lokaliseret d. 14. maj 2023 på: <https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/snus/om-snus/>
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (red.) (2015). *Kvalitative metoder: En grundbog*. (2. udg.) Hans Reitzels Forlag.
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods* (4th ed.). Oxford University Press
- Børns Vilkår (2020). *Skolen og det trygge klassemiljø - pres og stress*. Trygfonden. Lokaliseret d. 10. marts 2023 på: <https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2020/11/Pres-og-stress.-Skolen-og-det-trygge-klassemiljoe..pdf>
- Cieslik, M. (2003). Introduction: Contemporary Youth Research: Issues, Controversies and Dilemmas. In: Bennett, A., Cieslik, M., Miles, S. (eds) *Researching Youth*. Palgrave Macmillan, London. https://doi.org/10.1057/9780230522466_1
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127(1), pp. 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., Delonfis, A., & Gruen, R. J. (1986). *Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes*. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 50(5), pp. 992-1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>

Fuglsang, L., Bitsch, O., & Rasborg, K. (Red.). (2018). *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne*. 3. udgave. 3. oplag. Samfundslitteratur.

Golemis A., Voitsidis P., Parlapani E., Nikopoulou V. A., Tsipropoulou V., Karamouzi P., et al. (2022). *Young adults' coping strategies against loneliness during the COVID-19-related quarantine in Greece*. Health Promot. Int. 37, 1–13. doi: 10.1093/heapro/daab053

Ingemann, J. H., Kjeldsen, L., Nørup, I., & Rasmussen, S. (2018). *Kvalitative undersøgelser i praksis: viden om mennesker og samfund*. Samfundslitteratur.

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L.B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023* (11th ed.). Sustainable Development Solutions Network.

Huber-Jezek, A., Pisinger, V., Thorsted, A., & Thygesen, C. L. (2020). Sundhed og trivsel blandt gymnasieelever. Udviklingen fra 2014-2019. *Statens Institut for Folkesundhed*

Jacobsen, M., H. (2007). *Adaptiv teori - den tredje vej til viden: En stående invitation til syntese sociologi*. Håndværk & Horisonter. Syddansk Universitetsforlag. 1. Udgave 2. oplag.

Jacobsen, M., H., Rasmussen, K., & Nedergaard, P. (2015). *Videnskabsteori i Statskundskab, sociologi og forvaltning*. 3. udgave. Hans Reitzels Forlag.

Katznelson, N., Görlich, A., & Christensen, L. C. (2019). Handlestrategier blandt udsatte unge på kanten af det danske samfund. *Dansk Sociologi*, 30(1), 33-51. <https://doi.org/10.22439/dansoc.v30i1.6025>

Katznelson, N., Pless, M., Görlich, A., Graversen, L. & Sørensen, N. (2021). Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. In Smette, I., & Bakken, A. (Eds.), *Nordisk Tidsskrift for*

ungdomsforskning, Årgang 2, nr. 2-2021, (pp. 83–103). <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01>

Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering : om ny udsathed i ungdomslivet* (1. udgave.). Aalborg Universitetsforlag.

Krogh, S. C. (2022). *Et ungdomsliv under pres? Når udskolingselever skal navigere i præstationer, køn og sociale medier*. Aalborg Universitetsforlag. Ph.d.-serien for Det Humanistiske og Samfundsvidenskabelige fakultet, Aalborg Universitet.
<https://doi.org/10.54337/aau495535869>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview - Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. (3. udgave.) Hans Reitzels Forlag

Lazarus, R. S. (1996). The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. In C. Magai & S. H. McFadden (Eds.), *Handbook of emotion, adult development, and aging* (pp. 289-306). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012464995-8/50017-0>

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion a new synthesis*. Springer

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and Coping*. Springer

Madsen, F. S. (2023, 12. april). Nikotinprodukter er blevet mere populære blandt unge. *TV2 Nyhederne*. Lokaliseret d. 14. maj 2023 på: <https://nyheder.tv2.dk/samfund/2023-04-05-nikotinprodukter-er-blevet-mere-populaerejblandt-unge>

Nielsen, A. M., & Lagerman, L. C. (2017). *Stress I Gymnasiet*. DPU, Aarhus Universitet.

Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten M., Rayce, S. B., & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2022*. København: VIVE. Hentet fra: <https://www.vive.dk/media/pure/18610/14872861>

- Pedersen, O. K. (2014). Konkurrencestaten og dens uddannelsespolitik - baggrund, intentioner og funktionsmåder. In Illeris, K. (Eds.), *Læring i konkurrencestaten, kapløb eller bæredygtighed* (1. udgave). pp. 13-34. Samfundslitteratur
- Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*, 1. udgave., 1. oplag., Hans Reitzels Forlag
<https://praestationssamfundet.digi.hansreitzel.dk/>
- Petersen, A., & Krogh, S. C. (2021). *Præstationskultur*. Aarhus Universitetsforlag
- Pommerencke, L. M., Jørgensen, S. E., Pant, S. W., Skovgaard, A. M., Pedersen, T. P., & Madsen, K. R. (2023) Psykisk mistrivsel og psykisk sygdom blandt børn og unge, *Statens Institut for Folkesundhed*
- Rasmussen, T. (8. februar 2023). Nordjysk gymnasium afprøver 4-dages uge. *Gymnasieskolen*.
Lokaliseret d. 15. april 2023 på: <https://gymnasieskolen.dk/articles/nordjysk-gymnasium-afproever-4-dages-uge/>
- Riis, O. (2007). *Samfundsvidenskab I praksis – Introduktion til anvendt metode*. 1. udgave. 2. Oplag. Hans Reitzels Forlag.
- Riis, O., Jacobsen, H., & Jensen, Q, S. (2012). *Kvalitet i kvalitative studier*. In Jacobsen, H., & Jensen, Q, S. *Kvalitative udfordringer*. (s. 345-373). 1. udgave. Hans Reitzels Forlag.
- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag. 1. Udgave.
- Rosa, H (2017). Dynamic Stabilization, the Triple A. Approach to the Good Life, and the Resonance Conception. I: Questions de communication, 31, s. 437-456
- Schiermer, B. (2020). Acceleration and Resonance: An Interview with Hartmut Rosa. *SAGE Publications*

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), pp. 216-269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Social- og Indenrigsministeriet. (2020). *Udviklingstendenser i forhold til børn og unge med psykiatriske diagnoser*. Hentet fra: <https://simb.dk/media/38274/hovedrapporten-udviklingstendenser-i-forhold-til-boern-og-unge-med-psykiatriske-diagnoser.pdf>
- Staksrud, E. (2019) *Top ten types of informed consent your supervisor never told you about*, Journal of Children and Media, 490-493, <https://doi.org/10.1080/17482798.2019.1669298>
- Sundhedsstyrelsen (2022a). *Danskernes sundhed - den nationale sundhedsprofil 2021*. Hentet fra: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx>
- Sundhedsstyrelsen (2022b, 6. December). Stress. *Sst*. Lokaliseret d. 24 april 2023. på: <https://www.sst.dk/da/viden/forebyggelse/mental-sundhed/stress>
- Sørensen, N. U., Pless, M., Katznelson, N., & Nielsen, M. L. (2017). Picture Perfect. Præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomslivskontekster. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 17(2), 27-48. [2]. <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/2568/2484>
- Tahkola, E., Metsäpelto, R., Ruohotie-Lyhty, M. & Poikkeus, A. (2021). *Coping strategies in life stories of young adults with foster care backgrounds*, European Journal of Social Work, 24:5, 910-921, DOI: [10.1080/13691457.2021.1954885](https://doi.org/10.1080/13691457.2021.1954885)
- Toft, L. V. (2018). Børns diagnoser og skoletyper, *Kommunernes Landsforening*
- Wissman, I. M. L. (2022, 13. oktober). Flere unge mistrives - hvad vil politikerne konkret gøre? *TV2*. Lokaliseret d. 3. marts 2023 på: <https://nyheder.tv2.dk/politik/2022-10-13-flere-unge-mistrives-hvad-vil-politikerne-konkret-goere>

Yosep, I., Mardhiyah, A., & Hikmat, R. (2022). *Adolescent Coping Strategies with Parental Divorce: A Narrative Review*. *Science Midwifery*, 10(2), 1079 - 1085. Hentet fra:
[//midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/460](http://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/460)

Bilag 1: Alan Brymans (2012) vejledende model for fremgangsmåde til formuleringsrækkefølgen af interviewspørgsmål i udarbejdelse af interviewguide

Bilag 2: Interviewguide

Bilag 3: Interview med Andreas

Bilag 4: Interview med Louise

Bilag 5: Interview med Peter

Bilag 6: Interview med Kathrine

Bilag 7: Interview med Viktor

Bilag 8: Interview med Laura

Bilag 9: Richard Lazarus og Susan Folkmans (1984) Ways of Coping Questionnaire.