

Luspengymnasiet i Storuman
Institutionen för Psykologi
Umeå Universitet
Gymnasialt Examensarbete Vt-03

Ungdomars förmåga att uttrycka känslor – skillnader mellan inland och stad?

Katarina Hägglund

Handledare:
Mikael Henningsson
Tommy Palmarsson

Abstract

I Sverige finns det skillnader mellan ungdomar från inlandet och ungdomar från städer inom olika områden, så som vänskapsrelationer och utseendefixering. De undersökningar som tar upp detta har visat att ungdomar som prioriterar vännerna och bryr sig mer om sitt utseende är de som bor i storstäderna. Med detta som bakgrund sattes frågeställningen om skillnader mellan ungdomar i inlandet och i en stad, i detta fall Storuman och Umeå, även finns när det gäller deras förmåga att uttrycka känslor. Hypotesen var att ungdomarna från Storuman skulle ha något svårare att uttrycka känslor, d.v.s. ha något högre grad av alexitymi.

För att mäta detta gjordes undersökningar i Umeå och Storuman, där ungdomar fick svara på en enkät, TAS – Toronto Alexitymia Scale. Denna består av 20 frågor som mäter graden av alexitymi i tre olika avseenden. Svårigheter att hantera känslor, svårigheter att beskriva känslor, och externt orienterat tänkande. Av dessa tre olika avseenden var det bara på variabeln externt orienterat tänkande som det fanns en skillnad bland dessa ungdomar, det ska dock tilläggas att denna var ytterst liten.

Resultatet kan bero på att Storuman och Umeå ligger för nära geografiskt sett och därför inte visar någon skillnad. Möjligen kan det också vara så att det inte finns någon skillnad mellan ungdomar och Storuman och Umeå när man avser graden alexitymi utan att alexitymi bland människor beror på andra orsaker som t ex uppfostran och genetiska förutsättningar. Den lilla skillnad som visades i variabeln externt orienterat tänkande, kan bero på att Storuman är ett litet samhälle med högre grad av social kontroll, vilket påverkar hur man uttrycker sina känslor. I Umeå däremot är man mer anonym och kan då lättare uttrycka sina känslor. Denna lilla skillnad var liten, men stämde med hypotesen på området.

1.0 BAKGRUND	5
1.1 Generella skillnader mellan individer i inlandet och i städer.	5
1.2 Alexitymi.....	5
1.2.1 Primär alexitymi / sekundär alexitymi.....	6
1.2.2 Vilken är den bakomliggande orsaken till att människor drabbas av alexitymi?	6
2.0 FRÅGESTÄLLNING:	7
3.0 METOD	7
3.1 Instrument	7
3.2 Urval av personer	7
3.3 Procedur.....	7
3.4 Etiska överväganden.....	8
4.0 RESULTATREDOVISNING	9
5.0 DISKUSSION	11
6.0 REFERENSER	14

1.0 Bakgrund

1.1 Generella skillnader mellan individer i inlandet och i städer.

Vänskap är något som alla människor prioriterar högt, enligt en undersökning gjord av ungdomsbarometern 1999. Men bland ungdomar mellan 16-25 år är det umgänget med vännerna extra viktigt, för många är vännerna nästan lika viktiga som familjen. Kompiskretsen är en viktig trygghetsfaktor för de flesta ungdomar idag, och det är då viktigt att man kan lita på sina vänner. I en undersökning gjord av Ungdomsbarometern AB 1999 så framkom det att ungdomar i storstäderna tycker att umgänget med vännerna är viktigare i högre grad, än ungdomar i glesbygder. Där är ungdomar mindre intresserade av att gå ut och lära känna nya människor. Överhuvudtaget så är ungdomar i glesbygden inte lika viktiga med umgänget med kompisarna. En orsak till detta tror ungdomsbarometern är att ungdomar i städerna ofta har flyttat från sina familjer i de mindre städerna. Ungdomarna blir då mer hänvisade till sina vänner.

Slutet av 1900-talet har kallats för kroppens tidsålder. Unga tjejer kämpar för att inte gå upp i vikt och killar tränar för att bli muskulösa. Blicken vänds till den egna kroppen när oron över framtiden blir för stor, idealen blir allt mer onaturliga och svåra att uppnå. I storstäder där tempot vanligtvis är större och konkurrensen svårare tycker var femte storstadsungdom att det är mycket viktigt att ha ett snyggt utseende jämfört med var tionde ungdom på landsbygden. En orsak tros vara att i storstäderna finns det fler jämnåriga att jämföra sig med. Om man ser till undersökningarna gjorda av ungdomsbarometern 1999 så motionerar ungdomar i storstäder i mindre utsträckning än övriga ungdomar, trots att de anser det vara viktigare med ett snyggt utseende och en smal kropp. Dessutom äter ungdomar i storstäderna mer snabbmat än unga i glesbygdskommuner. Förmodligen beror detta på det stora utbudet som finns i storstäderna.

Sexuella trakasserier drabbar vanligen tjejer. Storstadstjejer är mer utsatta än vad tjejer i övriga landet är. Tjejer har ofta en bästa kompis som de anför tror sig åt och vänder sig till när de känner sig nere och deppiga, men trots det så föredrar drygt en av fyra ungdomar att inte prata med någon alls när de känner sig ledsna eller oroliga. Och då är killar den största andelen som har svårare att prata om sina problem med varandra (Ungdomsbarometern 1999).

Alla dessa krav som finns på ungdomar i dagens samhälle, är krav som ska få oss till de perfekta människorna. Ungdomar jämför sig med varandra för att se om man duger när det gäller utseende och hela tiden kretsar allt till att leva det perfekta livet. För ungdomar är detta mer påtagligt eftersom de ska lämna barnstadiet och gå över till vuxenlivet. Allt detta som sker inom dem och kraven på det yttre gör att de söker en trygghet i kompisar i samma åldersgrupper därför att de genomgår samma sak, men de finns också fler att jämföra sig med, den ena bättre än den andre. Eftersom ungdomar i glesbygd och i storstäder skiljer sig åt på dessa olika områden, kan de då också skilja sig på, hur de hanterar sina känslor? En möjlighet att fånga detta är att undersöka hur dessa grupper hanterar känslor i olika situationer.

1.2 Alexitymi

Ett sätt att undersöka en individs förmåga att hantera och uttrycka känslor får man genom begreppet alexitymi. Vanligtvis så har människor bra kontakt med sina känslor. Vi kan känna både sorg, glädje och vrede och vi kan dessutom ge ett namn på den känsla vi, för tillfället känner (Fäldt 1997). En man vid namn Silvan S Tomkins har lagt fram en teori där känslorna anses vara en central motivationsfaktor i individens utveckling. Han betraktar känslorna som en förstärkning av en drift för att en handling ska äga rum. Ett exempel på detta är när ett litet barn blir hungrigt. Det känner att det är hungrigt och dessa signaler startar känslor som leder

till en rad av handlingar som till sist leder till att barnet blir matat. Tomkins anser att dessa känslor är medfödda och universella på så sätt att alla människor har ett gemensamt uttrycksätt för olika känslor och borde därför kunna kännas igen och tolkas av andra individer (Henningsson 1996).

Vissa människor verkar sakna känslor helt, men det gör de inte utan det beror i själva verket på oförmågan att uttrycka sina känslor. De människor som lider av alexitymi har svårt att hitta ord för sina känslor och kan inte berätta om sina känslotillstånd för andra. De har också svårt att själva förstå och uppleva känslor (Fäldt 1997). Dessa människor uppmärksammades först av en amerikansk psykoterapeut vid namn Peter Sifneos (Goleman 1998). Han såg att de patienter han arbetade med hade svårt att uttrycka djupa känslor, dessutom visade patienterna på ett kraftigt nedsatt fantasiliv (Henningsson 1983). Sifneos grundade 1971 uttrycket Alexitymi, som betyder "utan ord för känslor" (Fäldt 1997) Det kommer ifrån grekiskans *a-* för "brist", *lexis-* för "ord" och *tymos* för "känsla" (Goleman 1998).

Enligt Cullberg (1994) är det mycket svårt att behandla människor som lider av alexitymi. Psykoterapi bygger i stor utsträckning på att patienten ska berätta och beskriva sina känslor genom ord, för att man ska kunna ta itu med dem och bearbeta dem. Men eftersom de som lider av alexitymi inte kan sätta ord på sina känslor så är de svåra att behandla. Henry Roth skrev om språkets makt i sin roman *Kalla det sömn*: "Om man kunde sätta ord på det man kände gjorde man det till sitt." Men eftersom alexitymikerna inte har ord på sina känslor, kan de inte heller göra dem till sina (Cullberg 1994).

1.2.1 Primär alexitymi / sekundär alexitymi.

Den grundläggande förvirring när det gäller känslor verkar ofta leda till att människor klagar över kroppsliga besvär när det är i själva verket är oro, ängsla eller ångest de känner. Detta fenomen kallas för somatisering inom psykiatrin. Psykiatrins intresse för alexitymikerna beror på att man vill kunna skilja ut dessa patienter bland dem alla som söker läkarhjälp. Annars utsätts de för långa, utdragna medicinska utredningar när det egentligen är ett psykiskt problem (Goleman 1998).

Vissa av de forskare som jobbar med alexitymi anser att det är möjligt att dela in alexitymibegreppet i två grupper, primär och sekundär alexitymi.

Primär alexitymi kan beskrivas som en livslång disposition som i vissa fall kan leda till en komplicerad psykosomatisk symtombild (Henningsson 1983).

Sekundär alexitymi är resultatet av en medicinsk sjukdom. Sekundär Alexitymi kan i sin tur delas in i två undergrupper:

A Akut Sekundär alexitymi.

Denna typen av alexitymi går över i samband med att den fysiska sjukdomen går över.

B Kronisk Sekundär alexitymi

Den person vars fysiska sjukdom utvecklas till en kronisk sjukdomsbild, kan också drabbas av ett kroniskt alexitymt förhållningssätt (Henningsson 1983).

1.2.2 Vilken är den bakomliggande orsaken till att människor drabbas av alexitymi?

Ingen kan säga med säkerhet vad detta beror på. Det har spekulerats i att det är något medfött fel i hjärnan eller om bristen uppkommer under de första årens utveckling (Cullberg 1994). Sifneos har dock en teori om att det beror på att kontakten mellan det limbiska systemet,¹ och cortex,² inte fungerar. Sifneos har sett att patienter som lider av svår epilepsi, också tappar förmågan att uttrycka känslor och tappar sitt fantasiliv om de genom ett kirurgiskt ingrepp, skär av dessa nervbanor för att lindra de epileptiska symtomen (Goleman 1998).

¹ Del av hjärnan som reglerar vårt känsloliv.

² Del av hjärnan som är ansvarig för språkbehandlingen.

Som framgår av det ovanstående så har alexitymibegreppet främst använts i samband med ohälsa, tex för att beskriva psykosomatiskt fungerande. Förmågan att uttrycka känslor varierar dock även inom normalgruppen. Detta innebär att det instrument som skapats för att mäta alexitymi, även kan användas för att undersöka olikheter i andra grupper.

2.0 Frågeställning:

Med tanke på de skillnader som finns mellan ungdomar i storstäder och i glesbygd, kan det då föreligga någon skillnad, med avseende av förmågan att uttrycka känslor, mellan ungdomar i inlandet och i städer.

Min hypotes i detta sammanhang var att ungdomar i Storuman generellt har något högre värde på TAS, d.v.s. att de i Storuman har något svårare att uttrycka känslor.

3.0 Metod

3.1 Instrument

För att fånga gruppernas förmåga att hantera sina känslor, valde jag att använda mig av Toronto Alexitymia Scale (TAS-20). Det är ett frågeformulär som består av 20 frågor, och har utvecklats för att mäta graden av alexitymi i tre olika avseenden. Dessa är svårigheter att hantera känslor, svårigheter att beskriva känslor, och externt orienterat tänkande. Detta instrument ger den mest validerade mätningen av alexitymi, och har även en bra reliabilitet (Dennhag 2002).

Validitet innebär att man verkligen har undersökt det man ville och ingenting annat.

Reliabilitet betyder tillförlitlighet och med det menas att mätningarna är korrekt gjorda. Den metod eller det instrument som använts ska ha används av flera undersökare och de ska ha kommit fram till samma saker, då har undersökningen hög reliabilitet (Thurén 1991).

Thurén beskriver ett exempel, i sin bok vetenskapsteori för nybörjare från 1991, på en undersöknings validitet och reliabilitet. Under 1800-talet gjordes det en undersökning där man mätte människors intelligens genom att mäta skallarna på människor. Man delade in skallarna i lång- och kortskallar, undersökningen hade hög alltså reliabilitet, men numera vet vi att skallens form inte har något med intelligensen att göra, undersökningen saknade alltså validitet.

3.2 Urval av personer

Klasser vid Luspengymnasiet i Storuman och vid Östra gymnasiet i Umeå blev slumpmässigt utvalda för att svara på frågeformuläret. Det var 53 personer som svarade på formuläret och deras ålder varierade mellan 18-20 år.

Efter undersökningen upptäcktes att ett litet misstag begåtts. Det exakta antalet av respektive kön saknades eftersom glömts att ta med på frågeformuläret. Det var dock en aningens majoritet av män. Detta misstag som gjordes innebär dock inget problem för undersökningen, eftersom det är skillnaden mellan stad och glesbygd som ska undersökas och inte skillnader mellan kön.

3.3 Procedur

Till att börja med så skickades ett introduktionsbrev ut, (se bilaga 1) till vederbörande skolor i Storuman och Umeå. Tiden för besöket och undersökningen bestämdes via handledaren Mikael Henningsson. Vid besöket presenterades syftet med undersökningen och sedan utfördes en enkätundersökning. I samband med detta gjordes en annan undersökning om psykosomatiska symtom. (Sundström 2003)

Två klasser blev besökta i Umeå och en i Storuman, tiden för detta var ca 40 min /klass.

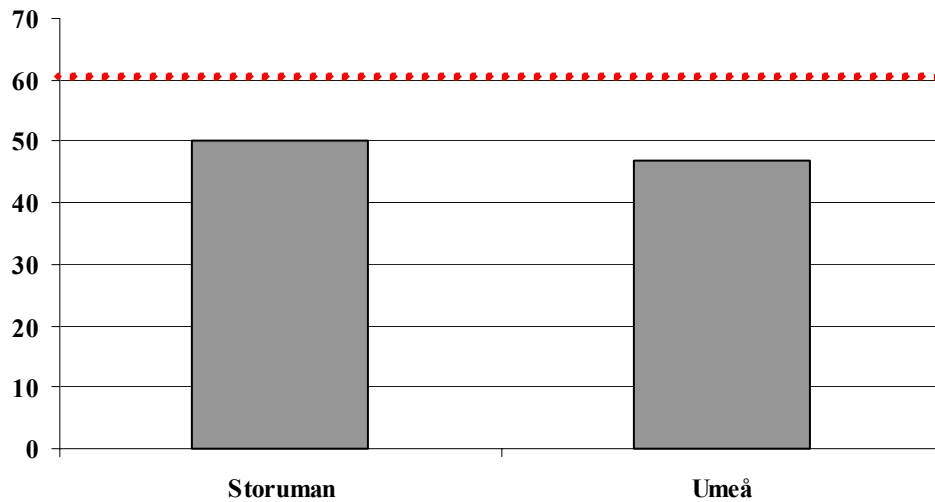
3.4 Etiska överväganden

Deltagandet i undersökningen var helt frivilligt och inga som helst personuppgifter angavs på frågeformulären. För att göra det så säkert som möjligt delades kuvert ut. I dessa låg enkätundersökningen. De medverkande fick själva lägga svaren i tillbaka i kuvertet och sedan tillsluta det. När kuverten öppnades i samband med databearbetningen, så skrevs ett kodnummer ned på varje formulär, för att de enkäter som besvarats i Storuman inte skulle blandas med de som fyllts i Umeå.

För att underlätta arbetet en aning så var personerna 18 år fyllda. Då behövdes det inte ett godkännande av alla personers föräldrar. Denna undersökning kan föra med sig att många olika känslor eller annat dras upp hos de deltagande, därför fanns en psykolog tillgänglig, eftersom sådant måste tas om hand av de som vet hur personerna och deras problem ska hanteras.

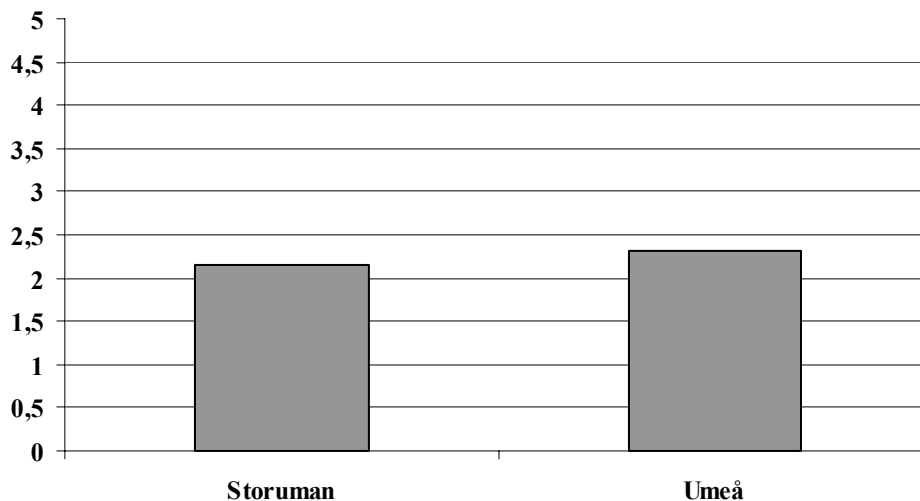
4.0 Resultatredovisning

För att underlätta mitt arbete och öka förståelsen i min resultatredovisning har jag valt att visa de data jag samlat in, i flera olika diagram.



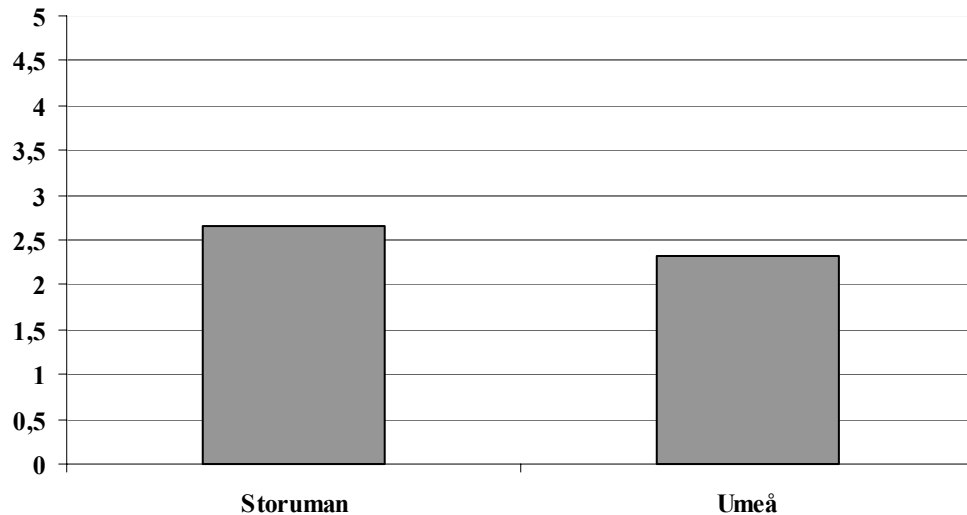
Figur 1 TAS: De totala värdena för Storuman respektive Umeå.

Gränsvärdet för alexitymi ligger vid 61. Som visas i figur 1, så ligger båda grupperna under gränsvärdet. (Storumans 50 Umeå 46,77.) (Spridningen Storuman 0,67, Umeå 0,81,) Men denna skillnad visade sig dock inte vara signifikant.



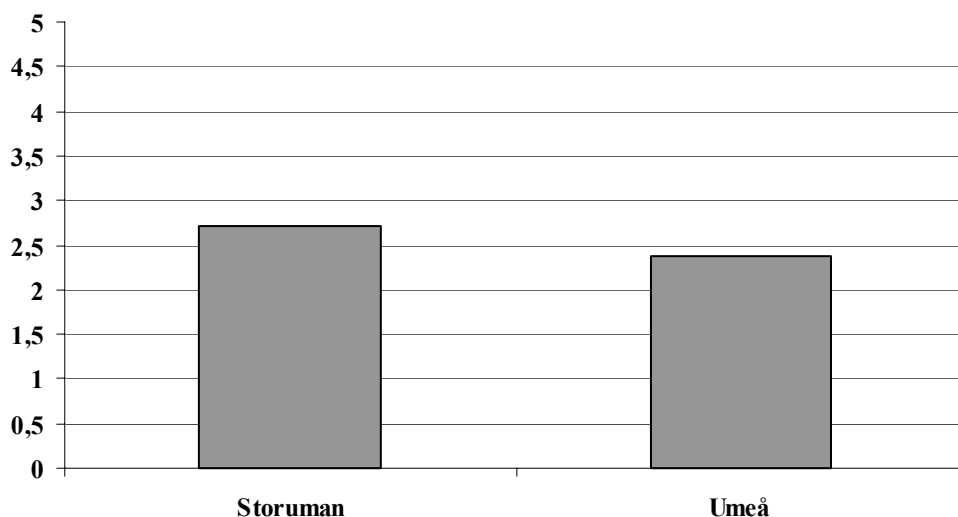
Figur 2 TAS: Svårigheter att identifiera känslor. Värdena för Storuman respektive Umeå.

Det finns tendenser till skillnader i variabeln svårigheter att identifiera känslor. (Storumans 2,15 Umeå 2,32.) (Spridningen Storuman 0,67. och i Umeå 0,81.) Denna skillnad visade sig heller inte vara signifikant.



Figur 3 TAS: Svårigheter att beskriva känslor. Värdena för Storuman respektive Umeå.

Som visas i figuren så finns det skillnader även här. (Storuman 2,66 och Umeå 2,33) (Spridningen Storuman 0,83 Umeå 0,73.) Men även denna gången visade det sig att skillnaden inte var signifikant.



Figur 4 TAS: Externt orienterat tänkande. Värdena för Storuman respektive Umeå.

Som visas i figur 4 så finns det skillnader i variabelt externt orienterat tänkande (Storuman 2,72 och Umeå 2,38 $P=0,46$.) (Spridningen Storuman 0,58, Umeå 0,60) Denna skillnad var signifikant.

5.0 Diskussion

Frågeställningen till denna undersökning löd: Föreligger det någon skillnad, med avseende på förmågan att uttrycka känslor, mellan ungdomar i inlandet och i städer. Hypotesen för detta var att det fanns en skillnad och att ungdomarna i inlandet skulle ha det svårare att uttrycka känslor, än de i storstäderna.

Undersökningen visade att det finns skillnader mellan dessa grupper, men att det bara är en som är signifikant. Den skillnaden finns i variabeln externt orienterat tänkande och visar att ungdomar i Storuman har något högre värde än ungdomar i Umeå, d.v.s. att de i Storuman hellre bara låter saker hända än att förstå och analysera varför de egentligen händer. Frågor som besvarades för att mäta externt orienterat tänkande, var bl.a. ”jag låter bara saker hända, hellre än att förstå varför de händer” och ”att söka efter en djupare mening i en film eller i en teaterpjäs förstör nöjet.”

Det ska dock tilläggas att den skillnaden mellan de undersökta grupperna inte var så stor.

Hur kommer det då sig att det fanns så få skillnader? Det kan vara så att det inte finns skillnader mellan ungdomar i inlandet och i städer, med avseende på graden av alexitymi. Dessutom kanske eventuella skillnader blir för små när man jämför orter som Umeå och Storuman. Dessa är båda norrlandskommuner och de ligger inte allt för långt ifrån varandra, geografiskt sett. Detta tror jag leder till att de kulturella skillnaderna och människors sätt att vara, tänka och agera i dessa kommuner inte skiljer sig märkbart från varandra. Om jag hade undersökt skillnaderna mellan Storuman och Göteborg så tror jag att resultatet hade blivit annorlunda. Dels p.g.a. den geografiska skillnaden men även på människors attityder och värderingar. Dessutom så finns det fler ungdomar med invandrar bakgrund i Göteborg och jag tror att det också kan ha en avgörande betydelse. Dessa ungdomar kan i högre utsträckning ha upplevt psykiska påfrestningar i form av krig eller annat utnyttjande. Detta tror jag kan ha stor påverkan på hur man klarar av, och vill uttrycka sina känslor för andra människor. Man kommer dessutom från helt andra kulturer och har ett annat sätt att se på känslor.

En annan tänkbar förklaring till att man har svårt att uttrycka känslor kan vara föräldrars påverkan på barnen, och detta är något som jag inte har undersökt. Föräldrar påverkar sina barn både positivt och negativt.

”Vi har all anledning att tro att förmågan till medveten upplevelse av egna känslor i hög grad är beroende av personens psykologiska utvecklingsprocess i förhållande till sina betydelsefulla andra. Sannolikt förutsätter utvecklingen av denna känslomässiga medvetenhet att personen själv i tillräckligt hög grad blir sedd, erkänd och bekräftad rent känslomässigt.”
(Henningsson 1996)

Detta är skrivet om föräldrars påverkan på barn, och jag tror absolut att detta stämmer. Föräldrar som inte har tid med sina barn p.g.a. att de arbetar så mycket och inte orkar vara med barnen när de väl kommer hem om kvällarna tror jag är en av dessa anledningar till att barn och ungdomar inte kan uttrycka sina känslor. Dagens samhälle kräver mycket av människor och då kommer barnen tyvärr i kläm. De vuxna som har bra utbildning måste arbeta hårt för att kunna göra karriär inom sitt yrke, och det är det många som vill. De som har lägre eller ingen utbildning måste arbeta hårt för att kunna få in pengar till hushållet och detta kan påverka barnen. De får inte den uppmärksamhet och omsorg som de förtjänar och verkligen behöver för att kunna utvecklas. Vuxna vet troligen om att de försummar barnen

och med detta får de också dåligt samvete. Men istället för att ge barnen en del av sin tid så köper många leksaker och ger barnen fina presenter. Genom detta så tystas barnen ned, och föräldrarnas samvete blir renare. Resultatet av det här, anser jag, ger barnen signaler om att det är de materiella tingen som spelar roll och de lär sig att inte att berätta om sina känslor och uttrycka dem. Jag tror att man måste öva sig fram med att kunna uttrycka sina känslor, och om man inte får göra det som barn utan bara mättas med materiella saker så tror jag att det blir svårt för dessa barn att uttrycka sina känslor som vuxna.

Denham (ref. Henningsson 1996) gjorde ett antagande utifrån ett experiment där mödrar till 57 förskolebarn fick föra in dagbok om känslouttryck i relationen till barnen. Det man sedan kollade var typ av känsla, barnets reaktion på känslan, mammans hanterande av situationen samt mammans bedömning av hur hon kände sig när situationen var över. En sammanfattning av resultaten visade att barnets egen uttrycksstil var starkt påverkad av mamman, när det gällde att uttrycka känslor, förmåga att hantera kompisars känslor men också den övergripande sociala kompetensen. Barn vars mödrar oftare uttryckte glädje/lycka i relationen med barnet, visade upp en bättre känslöbalans, medan barn till mödrar som oftare uttryckte ilska/aggressivitet hade en högre grad av känslouttryck än andra barn. Allt för mycket aggressivitet från moderns sida visade dock att barnet påverkades negativt och kunde hantera känslorna sämre än andra barn (Henningsson 1996).

Vi människor är födda med olika genetiska förutsättningar och med olika egenskaper som jag tror kan påverka en människas förmåga att hantera sina känslor. En del har det lättare och söker sig då till de som liknar en själv, och grupper med bra respektive dålig förmåga att uttrycka känslor, kan bildas. De liknande egenskaperna eller de liknande intressena kan bilda olika sociala grupper med olika förmågor att uttrycka känslor. Enligt ungdomsbarometern så är det i högre grad tjejer som pratar med sina vänner om sina känslor, och har därför också lättare för sig att prata om känslor med andra än bara sina närmaste vänner.

Jag tror att i de grupper där man har lättare för sig får man det ännu lättare efter ett tag eftersom man övar sig i att tala om känslor i högre grad än vad jag tror att de människor som har det svårt för sig gör. Detta kan man likna med de som har det svårt att tala inför en stor grupp med människor. Det är svårt till en början och många klarar inte av det och lär sig heller inte, men de som tycker att det är svårt men ändå vågar gå fram någon gång nu och då, får det tillslut lättare, tack vare sin övning. Alla dessa faktorer tycker jag är en intressant tanke till en fortsatt studie. Det gäller att fånga människors olika bakgrund när det gäller föräldrars påverkan och den sociala umgängeskretsen som man valt att umgås med. Genom att studera olika sociala grupper och jämföra dem tror jag att det skulle vara möjligt att upptäcka skillnader, men man skulle kanske inom gruppen också kunna hitta andra gemensamma nämnare än att de tillhör samma sociala grupp.

I dagens samhälle ställs höga krav på ungdomar och speciellt är det då utseendet som jag talar om. Enligt ungdomsbarometern var 90-talet kroppens tidsålder och det visar mycket tydligt hur fixerade vi människor är av det ytliga. Här är vi människor också mycket olika. Det finns de som bryr sig mycket om sitt yttre och de som bryr sig mindre. Detta är också en av de många möjliga anledningar som gör att ungdomar idag har det svårt att uttrycka sina känslor.

Undersökningen gjordes helt individuellt, och mätte därför individens förmåga att uttrycka känslor, på det sätt som man själv upplever sig kunna uttrycka dem. Jag hade kunnat studera hela grupper handlande för att se hur de verkligen agerade inför varandra och inte bara individens teoretiska förmåga. Då tror jag att jag kan ha fått ett annat resultat än det jag fick. Jag tror att de som svarade på undersökningen var ärliga, men att de faktiskt inte riktigt visste

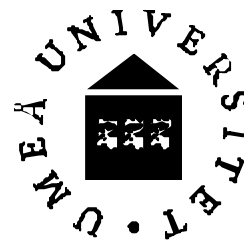
hur de skulle reagerat i verkligheten. Svaren på frågorna blev då antaganden från deras sida. Det skulle vara bra om man kunde studera hur det skulle ha sett hur de reagerat i verkligheten och om det då hade skilt sig från hur de svarade på mina frågor. Om det hade varit så, så hade nog det instrument som jag använde mig av, inte det allra bästa för att fånga en eventuell skillnad.

I undersökningen framgick att det fanns en liten skillnad som var signifikant, på variabeln extern orienterat tänkande. Vad beror den skillnaden på?

En möjlig anledning är att Storuman är ett litet samhälle, där man har större social kontroll, vilket påverkar hur man uttrycker sig. I Umeå, däremot, är man mer anonym och känslouttrycken kan då lättare komma eftersom man har sin bekantskapskrets som man verkligen litar på och vågar uttrycka sina känslor istället för ytliga saker som oftare förekommer i Storuman. Resultatet på denna punkt är dock i linje med den hypotes som uppställdes för undersökningen även om skillnaderna var relativt små.

6.0 Referenser

- Cullberg, J. (1994). *Dynamisk psykiatri*. Natur och Kultur. Stockholm. 91-27-03571-9
- Dennhag, I. (2002). *Känslor på jobbet. Sambandsstudie mellan alexitymi och psykiska symtom, samt utbrändhet, hos personal i människovårdande yrken*.
- Fäldt, C. (1997). *Lärobok i psykologi*. Gleerups förlag. 91-40-62051-4
- Goleman, D. (1998). *Känslans intelligens*. Wahlström & Widstrand. 91-46-17036-7
- Henningsson, M. (1996). *Affekter och mental ohälsa*.
- Henningsson, M. (1983). *Alexitymi, teori och psykometri*.
- Sundström, M. (2003). *Ungdomars psykiska välbefinnande*.
- Thurén, T. (1991). *Vetenskapsteori för nybörjare*. Liber AB Stockholm. 91-47-04807-7
- Ungdomsbarometern AB, (1999). *Ungdomsbarometern Kost & Hälsa*.
- Ungdomsbarometern AB, (1999). *Ungdomsbarometern Livsstil & Fritid*.



Introduktionsbrev

Hej!

Vi är två tjejer som går forskarinriktning på Luspengymnasiet i Storuman, och tänker dra igång ett forskningsprojekt rörande psykologi. Det är ett samarbete mellan Luspengymnasiet och Institutionen för Psykologi, Umeå universitet. Forskningen kommer till största del att handla om ungdomars psykiska fungerande. Vi vill undersöka om det föreligger skillnader mellan ungdomar i inlandet och i städerna med avseende på känsloliv och psykiskt välbefinnande.

Vi kommer att samla in data med hjälp av två olika enkäter som heter TAS och YSR.

Vi vore tacksamma om ni skulle vilja hjälpa oss att genomföra detta genom att ta er tid att fylla i våra enkäter. Tiden som krävs för detta är ca 15 min gällande YSR och ca 15 min för TAS, alltså totalt ca 30 minuter.

För att undersökningen ska kunna genomföras utan tillstånd från föräldrar/vårdnadshavare har vi ställt kravet att samtliga deltagare ska vara fyllda 18 år när enkäterna fylls i.

Som tack för att ni deltar så kommer ni att få ta del av våra färdiga rapporter i utbyte.

Vänliga hälsningar

.....
Katarina Hägglund Sf3

.....
Marléne Sundström Sf3

Mikael Henningsson
Handledare.
Inst. För Psykologi
Umeå Universitet
Tel: 090-786 57 98