

## Stuck on repeat: Adolescent stress and the role of repetitive negative thinking and cognitive avoidance

Malin Anniko, postdoktor i psykologi, Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete, Örebro universitet.

E-post: malin.anniko@oru.se

Stress och stress-relaterad ohälsa såsom depressiva symptom och ångest är relativt vanligt och tycks öka bland ungdomar, särskilt bland unga tjejer. Även om tonåren ofta innebär en ökning av vanliga stressorer (t.ex. passa in bland jämnåriga, ökade krav i skolan etc.) så utvecklar de flesta ungdomar inte långvariga stressproblem. I syfte att kunna skapa effektiva förebyggande insatser finns ett behov av att utforska vilka de vanligaste förekommande stressorer är under denna tid, hur olika typer av stressorer relaterar till ohälsa, och varför vissa ungdomar utvecklar stress-relaterad ohälsa till följd av sådana medans andra inte gör det.

Denna avhandling syftade till att besvara en del av dessa frågor genom att undersöka den roll som kognitivt undvikande och repetitivt negativt tänkande (RNT) spelar i utvecklingen av stressrelaterad ohälsa (Studie I & III). Den syftade också till att utveckla och validera en kortversion av ett frågeformulär som utformats för att undersöka stress inom olika livsområden under tonåren (Studie II). Samtliga studier byggde på longitudinella enkätstudier där svenska elever i högstadiet (Studie II & III) samt gymnasiet (Studie I) fick svara på årliga återkommande enkäter. Fynden från de tre studierna visade att kortversionen av frågeformuläret tycks vara ett valitt mått på upplevd stress inom olika livsområden under tonåren. Skol-relaterade stressorer var de vanligaste källorna till stress, men sociala stressorer hade en starkare koppling till utveckling av psykisk ohälsa över tid. Ungdomar som rapporterade högre nivåer av stressorer ökade sin användning av kognitivt undvikande och RNT över tid, vilket i sin tur var kopplat till ytterligare ökning av psykisk ohälsa. Detta antyder att kognitivt undvikande samt RNT kan vara viktiga mekanismer vid utveckling av stress-relaterad psykisk ohälsa under tonåren och därmed centrala att adressera vid förebyggande insatser.

Fulltext: <http://www.diva-portal.se/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1203640&dswid=-5934>