



UMEÅ UNIVERSITET

An abstract, textured background image with vibrant colors including teal, blue, orange, and black, resembling a close-up of a mineral or biological structure.

STUDIER & STRESS
**Lärarstudenters upplevelser av
stress vid Umeå universitet**

Mattias Olofsson

Kurs: Samhällskunskap 3, termin 8. Publicerad 2023

Umeå universitet

Abstract

In today's society, the term stress is a well-known phenomenon. It is something that everyone, regardless of age, encounters and is forced to deal with. Within the world of universities, the stress that occurs has increased among today's students. More than half of all students become depressed because of the pressures that arise around them. This study aims to investigate how students, specifically students who study to become teachers at Umea University, experience stress. What are the factors that affect their level of stress and are there any special strategies that work to regulate the stress?

The approach that the study has taken is a qualitative study, in which four students have participated in an interview about how they experience the stress, and which factors and strategies have helped to reduce the discomfort. The results from the interviews have then been summarized and analyzed with the help of previous research in the subject and two theories. These two theories are based on a socio-psychological orientation and are called KASAM and coping. These theories aim to see what affects an individual's stress level and how the individual can manage the stress that occurs. The qualitative interview has been based on a thematic analysis that has helped highlight what the students' experiences have in common and what possible solutions are available to reduce the academic stress.

The results showed that the symptoms felt by the students corresponded well with stress symptoms. Depression, anxiety, migraines are just some of the symptoms shown. Furthermore, the results from the interviews showed that performance, ambiguity, expectation, anticipation, and motivation were all factors that affected the level of stress felt. And the strategies to avoid this stress were routines, activities, knowledge, and acceptance from the students.

Keyword: Students, universities, stress, stress management, mental health, Umea,

Nyckelord: Student, universitetet, stress, stresshantering, mental hälsa, Umeå,

English title of the report: Studies & stress. Student teachers experiences of stress at Umea University

Tack

Jag vill först och främst rikta ett stort tack till min handledare Niklas Hanes som har hjälpt till att vägleda mig genom denna process.

Jag vill även rikta ett stort tack till vänner och familj som har stöttat mig under processens gång och slutligen så tackar jag ödmjukast till deltagarna som valde att ställa upp i denna studie.

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Syfte.....	2
1.2 Frågeställningar	2
1.3 Avgränsning.....	2
1.4 Disposition.....	2
2 Bakgrund	4
2.1 Nya utmaningar historiskt	4
2.2 Definition av stress	4
2.3 Stress som fenomen	4
2.4 Hur stress uppstår	5
2.5 Symptom.....	5
2.6 Akademisk stress	6
2.7 Stresshantering.....	6
3 Teori	8
3.1 KASAM.....	8
3.2 Coping	8
4 Metod	11
4.1 Forskningsdesign	11
4.2 Forskningsfrågor.....	11
4.3 Kvalitativ intervju.....	12
4.4 Urval	12
4.5 Deltagare.....	13
4.6 Utformning av intervjuguide	13
4.7 Tematisk analys	14
4.8 Etik.....	14
4.9 Metoddiskussion.....	15
4.9.1 Utformning	15
4.9.2 Urval.....	15
4.9.3 Källor.....	16
5 Resultat	17

5.1	Identifiering av teman.....	17
5.2	Symptom.....	17
5.2.1	Fysiska.....	18
5.2.2	Psykiska.....	18
5.3	Faktorer.....	19
5.3.1	Prestation.....	19
5.3.2	Otydlighet.....	20
5.3.3	Förväntan.....	21
5.3.4	Framförhållning.....	22
5.3.5	Motivation.....	22
5.4	Hantering.....	23
5.4.1	Rutiner.....	23
5.4.2	Aktiviteter.....	25
5.4.3	Kunskap.....	26
5.4.4	Acceptans.....	27
5.5	Summering av resultat.....	27
6	Analys.....	29
6.1	Resultatanalys.....	29
6.1.1	Symptom.....	29
6.1.2	Faktorer.....	30
6.1.3	Stresshantering.....	32
7	Avslutande reflektion & diskussion.....	35
7.1	Vidare forskning.....	36
8	Referenslista.....	37
9	Bilaga.....	38

1 Inledning

I dagens samhälle är stress en del av vardagen, det tar sig i uttryck på olika sätt och kan även påverka oss alla olika. Som Währborg (2009, 28–29) visar i sin bok *Stress och den nya ohälsan* så har vi som konsekvens av det nya teknologiska samhället förändrat belastningarna som vi människor utsätts för. Från industrialismens nya krav på individen, att vara del av en större produktionsform, banade vägen för en ny typ av ohälsa, en känsla av att inte finna någon djupare mening med vardagen, en form av alienation. Sedan 2000-talet har vi gått in i en ny fas av ohälsa i digitaliseringens framfart, där stress blir en del av vardagen på en helt annan nivå än tidigare. I dagens tankar och ideal ses fritid som bortkastad och oproduktiv tid. Den psykiska ohälsan ökar som konsekvens av informationssamhällets strukturer och krav på individerna och stressen står för en betydande del av den nya ohälsan.

Skolan är en institution som har upplevt samhällets förändringar och även den har anpassat sig och förändrats som konsekvens av samhällsutvecklingen. Hur har då den nya typen av ohälsa, även benämnt som stress, tagit sig i uttryck inom akademins värld? Precis som Hystad et al. (2009, 421–422) visar, så är den akademiska stressen som studenter upplever under sin tid på universitetet, en av de mest stressfyllda episoderna av deras liv. Akademisk stress är ett begrepp som nyligen har kommit upp i ljuset, dels på grund av att stress som ett fenomen har fått större utrymme i debatten, dels för att vi har fått större förståelse av dess konsekvenser och inser hur det drabbar studenter.

Fortsatt så visar Hystad et al. (2009, 421–422) att stressen som universitetsstudenter känner under sin vardag är direkt kopplad till utbildningen. Provmoment, inlämningar och den konstanta pressen av att klara av kurserna är en del av de orsaker som nämns. Det lyfts även fram att stressen tar sig i uttryck olika från individ till individ, det kan vara allt från illamående, huvudvärk eller depression. Det vi ser är att individernas personligheter och metoder för att hantera stress gör att vissa individer klarar sig undan bättre från den akademiska stress som finns idag.

Finns det då olika typer av strategier som studenter använder sig av idag för att klara sig undan de negativa konsekvenserna som universitetets press kan medföra? Finns det strukturer utifrån som har anammats av universitetet idag och som gör att studenterna drabbas i större utsträckning än tidigare. Har vi hamnat i ett läge där studenter på universitetet

idag bara behöver acceptera läget för vad det är och lära sig leva med den nya ohälsan som bara växer sig starkare och större?

1.1 Syfte

Syftet med den här rapporten blir således att studera och undersöka lärarstudenter på Umeå universitet och deras upplevelser gällande stressymptom, faktorer som påverkar och hantering av stress. Det kommer dels att genomföras en empirisk undersökning gällande studenternas stresshantering och deras egna erfarenheter av stress. Detta kommer att ske genom att intervjua utvalda lärarstudenter rörande specifikt utvalda frågor som berör detta ämne. Tillsammans med tidigare forskning inom området så är förhoppningen att denna uppsats kommer att bidra med ökad förståelse runt universitetsstudiers negativa påverkan gällande stress och vilka stressförminskade åtgärder som eleverna själva kan använda sig utav. Men även hur universitetet kan anpassa sig för att minska stresspåslaget för studenterna och vidta lämpliga åtgärder.

1.2 Frågeställningar

Fråga 1: Den studierelaterade stressen som eventuellt kan uppstå, hur tar den sig i uttryck?

Fråga 2: Vilka faktorer från studierna på universitetet är det som påverkar upplevelsen av stress?

Fråga 3: Hur hanterar lärarstudenterna stressen som uppstår?

1.3 Avgränsning

För denna studie så har jag valt att enbart inrikta mig mot lärarstudenter som har avverkat minst sex terminer inom ämneslärarprogrammet på Umeå Universitet. Denna specifika avgränsning är framtagen för att deltagarna i studien som är med har getts möjligheten att påbörja studierna för sitt andra ämnesområde. Således så finns det möjlighet att jämföra och ta intryck från olika typer av ämnesinnehåll och didaktiska upplägg som universitetet kan erbjuda. Geografiskt så är denna studie förbehållna studenter som studerar vid Umeå universitet och har påbörjat sina studier senast år 2019.

1.4 Disposition

Strukturen som studien utgår ifrån är som sådan att kapitel två, kommer att utgå från bakgrunden och den historiska ansatsen av stress och mental ohälsa. Där kommer forskningen om stress att redogöras för att ge en tydligare bild av symptomen, vilka olika sammanhang det kan uppstå inom samt hur forskningen runt stresshantering ser ut. Kapitel tre redogör för vilka

teorier som kommer att tillämpas senare i studien och vad dessa innebär. Efter teoridelen så kommer studiens metod att redogöras i kapitel fyra. Där kommer det teoretiska tillvägagångsättet som har studien har utgått ifrån att redovisas. Resultatet av intervjuerna kommer att presenteras vid kapitel fem. Kapitel sex fortsätter med att presentera analysen av resultaten. Slutligen så kommer kapitel sju att presentera en diskussion och reflektion av studien i sin helhet.

2 Bakgrund

2.1 Nya utmaningar historiskt

Människans historik är lång och komplicerad, Währborg (2009, 25–27) visar att den yttre miljön som människor utsätts för ständigt är i förändring. Människans ursprung går att spåra tillbaka ca 2 miljoner år bakåt i tiden och så länge det har funnits människor så har störningar i utvecklingen existerat. Varje gång hälsorisker har raderats ut så har nya variationer dykt upp och ersatt dessa. Den biologiska utvecklingen hos människan tar däremot väldigt lång tid på sig att anpassa sig efter omständigheterna som råder. De senaste 200 000 åren så har den moderna människan sitt ursprung och där har förändring ständigt varit i fokus och samhällets utveckling har skett expeditionellt. Hur väl rustade är då dagens människor för att klara utvecklingsvägen som samhället har gått igenom senaste århundranden? Från jordbrukssamhället tidsålder som togs vidare av industrialismens framfart till digitaliseringens cementering i samhället, hur påverkar dessa samhälleliga förändringar människan och dess välmående?

2.2 Definition av stress

I denna studie så kommer definitionen av stress att utgå från ett sociologiskt och psykologiskt perspektiv. Dessa perspektiv och synsätt kommer att redogöras för senare i rapporten för att tydliggöra vad som skiljer dessa åt.

2.3 Stress som fenomen

Ordet stress som Währborg (2009) visar är en term som har ökat i popularitet senaste årtiondena och kan i mångt och mycket vara en indikator för den tidsåldern vi lever i. Det spelar ingen roll vilka åldrar du frågar om stress och ordets innebörd, både barn, vuxna och pensionärer har en uppfattning om ordet och dess betydelse. Även om vuxna och de äldre kan ha en mer nyanserad och mångbottnad definition av begreppet så berör det alla i dagens samhälle. Begreppet har även flyttat från att enbart vara ett samtalsämne om stressade vardagsituationer till att benämnas inom psykologin och inom medicinska områden.

Trots detta så finns det ingen vedertagen definition av begreppet stress, det är i stället vanligt att komplettera med andra begrepp för att förtydliga vad som menas och för att öka den förståelsen runt det specifika fallet. Det kan inom medicinska termer pratas om utbrändhet eller depression medan i andra sammanhang så kan stress beskrivas annorlunda (Währborg 2009).

2.4 Hur stress uppstår

Enligt World Health Organization (2023) så är stress ett upplevt tillstånd av oro som uppstår antingen emotionellt eller fysisk som en reaktion av en upplevd jobbig situation. Stress uppstår som en konsekvens av en biologisk reaktion i kroppen som syftar till att vi ska adressera det upplevda hotet för att kunna fortsätta med vår vardag. Trots att det är en naturlig reaktion som alla människor upplever så kan symptomen se olika ut från person till person. En viss del av stress kan även anses ha en positiv inverkan hos individer och kan bidra med att skapa en produktiv vardag men om det blir en för stor stressbelastning så kan det få allvarliga konsekvenser både fysiskt och psykiskt.

Som Währborg (2009, 55) visar så finns två typer av stress, den funktionella och dysfunktionella. Den funktionella beskriver, som nämnts tidigare, en variant som inte förelägger sjukdom och är av en mer produktiv karaktär medan den dysfunktionella kan ge uppskov av skador eller sjukdom i vävnader.

Det finns yttre och inre stimuli som kommer att medföra en liknande stressreaktion hos alla människor, dessa benämns som fylogenetiska. Dessa stimuli medför oftast att den fysiologiska reaktionen blir likartad hos alla individer, även om den psykologiska reaktionen kan bli likartad, så är det inte lika vanligt att alla reagerar likadant. Utöver de fylogenetiska stresspåslagen så finns det dem som benämns som ontogenetiska, dessa påverkar enbart enskilda individer. Dessa stimuli, som gör att individen påverkas, går inte att se i ett större samband där det påverkar andra i samma utsträckning Währborg (2009).

2.5 Symptom

Symptomen som kan uppstå av en stressfylld vardag kan variera stort, det som är tydligt är att känslorna hos dem drabbade påverkas. Det kan ta sig i uttryck genom en ökad känsla av ångest som gör det svårt att fokusera och hantera vardagens utmaningar. Huvudvärk, irritation och andra kroppsliga fysiska besvär som magsmärtor är vanliga signalement som stress medför. Utöver nya symptom som kan uppstå som konsekvens av stress så kan det även förvärra tillståndet av tidigare sjukdomar och problem som en individ kan ha upplevt förut (WHO, 2023).

Folkhälsomyndigheten (2022) har listat följande varningssignaler som tyder på en ökad stressnivå. Svårt att komma ner i varv och individen kan uppleva besvär med sin sömn. Trötthetsignalement uppstår trots tillräckligt med sömn. Irritation är också ett kännetecken tillsammans med att personen i fråga glömmer åtagande och vardagssituationer enklare.

Nedstämdhet och kroppsliga fysiologiska signalement som värk, smärta och sjukdomar ökar som konsekvens av stress och är tydliga signaler om en stressfylld vardag.

2.6 Akademisk stress

Stress inom den akademiska världen är ständigt påtaglig, det finns många faktorer som gör att detta, enligt Hystad et al. (2009, 421–422) är den mest stressamma episoden i många människors liv. Det finns många faktorer som gör att studierelaterad stress upplevs som mer påtaglig och närvarande än andra områden i vardagen. Ruthig et al. (2009, 233–234) visar att en stor andel av förstaårselever på universitetet går in i väggen och blir deprimerade. Mer än hälften av alla universitetsstuder upplever någon form av depression under deras studietider. Det kan finnas andra faktorer som spelar roll till det negativa välmående som uppstår inom universitetslivet, såsom byta stad, flytta hemifrån och hitta nya sociala sammanhang genom att behöva platsa in i nya miljöer.

Men trots dessa nya omställningar i vardagslivet så visar Hystad et al. (2009, 421–422) att stressen som universitetsstudenter känner under sin vardag är direkt kopplad till skolan. Det är en stor press att klara alla inlämningar, examineringar och balansera dessa parallellt med olika kurser som är i gång. Ruthig et al. (2009, 234) påpekar att den depression och ångest som uppstår i samband med studierna även påverkar studieresultaten negativt. Vilket i sin tur renderar ännu mer stress och press att klarar av framtida examinationer och inlämningar.

2.7 Stresshantering

Det finns olika typer av stresshantering som fungerar olika beroende från person till person, generellt så finns det två olika typer av stresshantering att tillgå enligt FHO (2022). Det är problemfokuserade metoder eller känslfokuserade metoder där den förstnämnda anses vara mer effektiv för att reducera stress. Detta är för att problemfokuserade metoder syftar till att helt, eller delvis, minska stimuli som orsakar stress. När fokuset ligger på problemet i fråga så är det enklare att kunna se vad som orsakar det och på så vis komma upp med en plan för att motverka att problemet uppstår igen. Känslfokuserade metoder är bättre att tillämpa när problemet med stress inte går att lokalisera, det är oklart varför personen i fråga upplever besvär. Då kan det vara mer aktuellt i förebyggande syfte att gå till en nära vän eller psykolog och prata brett om situationen i förhoppning om att få stöd och hjälp. Vid långvariga sjukdomar eller funktionsnedsättningar så kan det handla om att acceptera situationen för vad det är och arbeta på att reglera sina känslor (FHO, 2022).

Fortsatt så visar FHO (2022) att det finns olika strategier för att minska den upplevda stressen, några av dessa är att få en förståelse vars stressen kommer ifrån. Vad är det som gör att individen känner sig stressad, dels genom att föra anteckningar om hur dagsrutinerna ser ut för att få en klarare bild, dels genom att succesivt pröva neka till olika aktiviteter för att se om det ger effekt. Prioritera återhämtning och sömn, där sömn är extremt viktigt för kroppen att återhämta sig helt. Under natten så kan kroppen reparera sig själv, immunförsvaret stärks och stresshormoner minskar som konsekvens. Även avslappningsövningar som meditation och andningsövningar är att föredra för att komma ner i varv.

Prioritera aktiviteter som gör dig lycklig och får tankegångarna att tänka på någonting annat. Det kan vara allt från att umgås med vänner till att träna. Fysisk aktivitet har en bevisad effekt av att förebygga och kontrollera stress genom att släppa ut en stor del av den negativa energin som stresssymptomen har byggt upp. Slutligen så kan stöd från andra människor göra stor skillnad för den personliga stressen i form av avlastning av den negativa energin (FHO, 2022). Stresshantering kan se väldigt olika ut från person till person, men det finns vissa tekniker och strategier ovan som har ett bevisat stöd för att minska stress.

3 Teori

I denna studie så har jag valt att utgå från två olika teoretiska perspektiv som tillsammans utgör ett socialpsykologiskt helhetsperspektiv. Anledningen till att det blev två olika teoretiska perspektiv är för att dessa två tillsammans klarar av att förklara vilka sociala situationer som föranleder stress och olika strategier som finns för att hantera den upplevda stressen.

3.1 KASAM

Det första teoretiska perspektivet som jag kommer att använda mig utav benämns som KASAM. Währborg (2009, 399) visar att denna modell beskriver utförligt vad den sociala infrastrukturens betydelse för sjukdom är. Vilket Antonovsky (2005, 44–45) visar i sin bok *Hälsans mysterium* som syftar till att mäta en individs känsla av sammanhang. Det mäter tre teman hos en individ för att se om dessa påverkar dennes välmående, dessa är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet innebär i detta fall i den uträkning som personen i fråga känner en form av förutsägbarhet av sin omgivning. Det yttre och inre stimuli som påverkar personen går att hantera för att det är förutsägbart och även begripligt.

Det andra temat benämns som hanterbarhet, vilket beskriver om den uppstådda situationen går att hantera och om det ligger i personens makt att påverka. Finns det en hög känsla av hanterbarhet så kommer individen inte känna sig utsatt av omständigheterna och känna sig som ett offer. Den sista komponenten är meningsfullhet, om en person känner en stark meningsfullhet i sin situation så finns det en betydelse och en delaktighet som gör att dem har en drivkraft som för dem framåt. Det finns en stark betydelse till varför de gör som de gör och försöker hantera de tuffa situationer som kan komma i deras väg. Således om en individ har en hög känsla av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet så korrelerar detta i regel med ett högt självskattat välmående psykiskt.

3.2 Coping

Det andra teorin som kommer att användas benämns som Coping. Vad är då coping för teori och vad innebär den? Det besvarar Ahmadi (2008, 81–84) på i sin bok *Kultur och hälsa*, det är en modell som syftar till att beskriva hur människor hanterar stress. Coping som begrepp har funnits i diskussionen om stress i mer än 70 år och kan beskrivas som konstanta eller varierande kognitiva och behavioristiska lösningar för att hantera yttre eller inre påtryckningar. Dessa lösningar och anpassningar som individerna genomför är ständigt i förändring då det är ett svar på yttre eller interna angelägenheter som även är föränderliga och

ter sig olika från situation till situation. Dessa ansträngningar kan vara såväl fysiska som psykiska för att råda bot på den yttre eller inre stress som har infinnit sig.

Det finns olika strategier inom coping, dessa strategier representerar de olika ansträngningar och lösningar som olika individer använder sig utav för att ta sig ut ur svåra situationer som har uppstått. Inom alla dessa strategier så finns det två breda och generella strategier som går att precisera och känna igen, problemlösande samt känslorienterade strategier. Där problemlösande coping-strategier är lösningar som kräver en förändring av de omständigheter som råder för att minska stressen och känslostyrda strategier syftar till att kontrollera och reglera personens känslor som påverkats negativt av en situation. Vilken strategi som människor använder sig utav beror dels på individens egen personlighet, dels vilken grad av stressfull situation som uppstått (Ahmadi 2008).

Fortsatt så visar Ahmadi (2008) vid större okontrollerbara situationer så används den känslomässiga coping-strategin i större utsträckning medan i mer kontrollerbara lägen så dominerar den problemlösande strategin. Det finns olika slutmål med coping-strategier, antingen så vill individen förändra situationen, vilket kan benämnas som en aktiv strategi, eller så vill individen enbart minska på det upplevda besväret och detta symboliserar en passiv strategi. En passiv strategi kan efterliknas med att den drabbande lämnar över ansvaret för besväret, men detta synsätt möts med en vis del av kritik då många forskare menar att det finns lägen där aktiva lösningar inte är gångbart, vid tex allvarliga sjukdomar. Vilket innebär att den drabbande inte aktivt valt att inta en passiv ståndpunkt. Forskare är dock överens om att en aktiv målbild är den bättre av dem båda om stressfulla situationer ska hanteras på bästa sätt.

Utöver strategier så finns det fem olika coping-modeller som även de är så pass identifierbara och generaliserande hos människor så att det går att fastställa som identifierbara modeller. Coping-modeller kan beskrivas som olika sätt som personen i fråga väljer att reagera och mentalt bemöta den situation som uppstått. Den första benämns som kämparanda, där personen i fråga ser utmaningen och går in med inställningen att det här kommer jag att lösa. Den andra är förnekande, vilket innebär att personen inte ser allvaret och riskerna med situationen. Den tredje är fatalistisk hållning som innebär att personen accepterar läget och intar en passiv roll (Ahmadi 2008).

Den fjärde modellen visar till en inställning av hjälplöshet och hopplöshet. Här tar den drabbande en mental inriktning som innebär att de inte ser några lösningar och på så vis låter

situationen förlöpa som konsekvens. Den femte och sista modellen benämns som ångest och beskriver personer som begrundar och oroar sig mer än någonting annat. Nästan all vaken tid gå åt att övertänka och minskar sitt handlingsutrymme. Dessa modeller är även flytande och en individ kan använda sig av alla i samma situation eller kombinera vissa med varandra (Ahmadi 2008).

4 Metod

4.1 Forskningsdesign

Forskningsdesignen som jag kommer att utgå ifrån är en fallstudiedesign. Vilket Bryman (2016, s 96–97) visar så är det en design som på ett mer detaljerat plan kan beskriva och visa mer ingående tolkningar av ett eller några fall. Fokuset ligger således för det mesta på den specifika situationen som uppstått eller miljön som påverkansfaktor. I detta fall så kommer platsen att ha en inverkan då studiet utgår från universitetsstudenter som studerar på Umeå universitet men huvudfokus kommer att ligga på det intervjuades upplevelser och åsikter där platsen mer uppfyller en geografisk punkt. Således blir inte platsen av allt för stor vikt när forskningen utförs och analysen av data ska insamlas. Men det uppfyller en viss del av betydelse då undersökningen kan visa på vissa mönster och tendenser som kan komma att dyka upp om hur universitetet väljer att bedriva sin undervisning som påverkar studenternas upplevelse av stress.

Det finns olika typer av fall som en fallstudie kan beskriva och fånga upp, i detta så syftar studien till att beskriva det representativa eller typiska fallet. Här är fokus på att beskriva och visa på hur den vardagliga situationens omständigheter påverkar fallet. Utgångspunkten blir därför att försöka ge en bredare bild om ett problem eller situation som beskriver något som sker regelbundet och kan representera en större grupp (Bryman 2016, 98–99).

4.2 Forskningsfrågor

Kvalitativ forskning tenderar generellt att vara mer av en öppen karaktär, det kan även påverka valet och utformningen av forskningsfrågorna. Det kan medföra en risk att forskningsfrågorna blir för omfattande och insamlingen av data likaså (Bryman 2016, 117). För att se till att den kvalitativa forskningens upplägg skulle inte skulle påverka frågeställningarna så har jag utgått från Brymans (2016, s.121) kriterier för framtagning av forskningsfrågor. Några av dessa kriterier är att frågorna ska vara tydliga, är frågorna tydliga att förstå, så blir det även begripligt.

Fortsatt så visar Brymans (2016, s.121) att det även ska finnas en möjlighet att undersöka och utforska frågeställningarna. Utformningen av frågorna kan således inte vara för otydliga så det inte ges en möjlighet att förstå vad som efterfrågas. Det är även viktigt att området som frågorna utgår ifrån har en forskningsbakgrund eller litteratur inom området existerar, på så vis så finns det en möjlighet att studera ämnet. Vid framtagningen av mer än en fråga så ska dessa ha en koppling till varandra. Även om det finns tidigare forskning och litteratur om

ämnet så bör frågorna ge en möjlighet att ta fram ny information inom området. Slutligen så får inte forskningsfrågorna vara för snäva eller för omfattande.

4.3 Kvalitativ intervju

Denna rapport kommer att utgå från kvalitativa intervjuer, som Bryman (2016, 561–562) visar så tenderar tillvägångsättet vara mindre strukturerat. Detta är som konsekvens av att fokuset i en kvalitativ intervju syftar till att undersöka och förstå den intervjuandes ståndpunkter.

Intervjun får således röra sig fritt efter vad den intervjupersonen upplevelser, tankar och idéer om vad som är relevant och intressant i ämnet. Här är även fokus på att svaren som framkommer är djupa och beskrivande, som kan tolkas samt undersökas.

Den typen av kvalitativ intervju som kommer att genomföras är en semistrukturerad intervju, denna intervjutyp karaktäriseras av att intervjupersonen har förmånen att utforma svaren på frågorna efter eget behov. Det sker en anpassning för varje person som är med i studien och ger en egen personlig vinkel och frihet. Frågorna som ställs behöver inte heller planeras i förväg i någon specifik ordningsföljd och följa efter den skapade intervjuguiden. Det kan även dyka upp ämnen och frågor som inte är med i guiden. Det är av stor vikt att fokuset ligger på hur intervjupersonen tolkar, förstår och uppfattar olika händelseförlopp. Det som utmärker en semistrukturerad intervju är att forskaren i fråga har ett tydligt fokus med intervjun och vet vilka frågeställningar som ska avhandlas (Bryman 2016, 563–564).

4.4 Urval

När det kommer till urvalet så kommer denna studie att utgå från ett målstyrt urval, som Bryman (2016, s. 495–496) visar så innebär det att de personerna som kommer att ingå i undersökningen väljs ut strategiskt och med eftertanke. Konstruktionen av forskningsfrågorna kommer därför att vägleda och begränsa vilka deltagare som kan vara relevanta för undersökningen. I denna studie så är respondenterna i fråga studenter som läser sitt andra ämne på lärarutbildningen. Studenterna har således avverkat sitt första ämne och har alla minst sex terminer på Umeå universitet.

Fortsatt så visar Bryman (2016, s 498–499) att för målstyrda urval så finns det tydliga säkerhetsställda strategier inför studien som gör att urvalet för undersökningen fastställs tidigt i processen. Av den anledningen så tillkommer det inte några nya respondenter när undersökningen är påbörjad. Deltagarna som är med i undersökningen är även utvalda efter specifika kriterier som måste uppfyllas för att dem ska få delta, detta arbetsätt kan även

beskrivas som ett teoretiskt urval. Det gör det även möjligt att förkasta information som dyker upp under undersökningen om detta inte bidrar med relevans till studien.

Urvalets storlek är även detta framtaget av Bryman (2016, s. 508) som har konstruerat följande fempunktlista för att belysa vad som är relevant när ett urval ska identifieras

1. Första steget som beskrivs benämns som mättnad, det är en indikator som visar på när tillräckligt med data har samlats in. Det behövs sättas en gräns så det inte blir för mycket att analysera och mättnad syftar till att beskriva när datainsamlingen har blivit tillräcklig.
2. Minimikravet, som beskriver det minsta antalet deltagare som kan delta i undersökningen. Det finns dock ingen fast siffra att förhålla sig till då det är helt beroende på undersökningens karaktär och storlek.
3. Forskningens stil, vilket avhandlar samtalsanalysen och hur undersökningen ska gå till väga.
4. Heterogenitet, som syftar till att ge en bild av vad det är för urval som har framkommit, vilka är deltagarna, vad representerar dem. När ett urval blir större så är det av större vikt att urvalet kan ge en rättvis bild av populationen.
5. Sist ut så kommer forskningsfrågornas betydelse och deras påverkan för urvalet storlek och omfattning. Bredare och mer generella forskningsfrågor tenderar att kräva ett större urval för att kunna besvaras. När forskningsfrågorna minskar i omfång så gör även kravet på urvalets storlek detsamma.

4.5 Deltagare

Deltagare i denna studie studerar alla på Umeå universitet och samtliga läser ämneslärarprogrammet. Studietiden för alla deltagare är fyra års studier på universitetet, således har samtliga lärarstudenter hunnit avverka två ämnen. Samtliga i undersökningen har studerat idrott och hälsa som första ämne. Åldern hos deltagarna varierade mellan 24 år upp till 27 år och könsfördelningen var primärt män.

4.6 Utformning av intervjuguide

Som Bryman (2016, s 565–566) påpekar så är första steget i utformningen av en intervjuguide att fundera på vad som man är ute efter att uppnå. Finns det några oklarheter runt frågeställningarna som är framtagna för detta syfte, om så är fallet går det att skriva om dessa eller addera en ny frågeställning. Frågorna ska klara av att svara på de funderingar som temat berör, men det är viktigt att det sker utifrån deltagarnas perspektiv och upplevelser. Det

underlättar om en viss ordning gällande frågorna upprättas men att denna ordningsföljd inte behöver följas om intervjun tar en annan riktning. Undvika att ställa ledande frågor som för konversationen i en viss riktning och svar. Detta kan påverka deltagarens svar och tankegång.

Fortsatt så kan det vara bra att bli bekväm med miljön som deltagarna rör sig inom, vilket inte var ett problem då jag själv studerar och tillbringar tid på Universitetet. Pilotintervjuer har även genomförts så att jag kan analysera och reflektera över vad som gick bra och mindre bra i intervjuerna. Bryman (2016, s 567) visar även på en 10 punkts lista som är framtagen av Kvale (1996) och utgör kriterier för en framgångsrik intervjuare. Där finns några punkter som syftar till att förbereda intervjuaren inför intervjun, några av punkter där är följande. Att intervjuaren är insatt i ämnet och fokuset för intervjun är tydlig. Strukturerad i den mån att syftet för intervjun läggs fram till deltagarna innan de deltar och är öppen för frågor och synpunkter. Att intervjuaren tolkar det som sägs men utan att påtvinga deltagarna sina egna slutsatser och idéer. Dessa är några av punkterna som har efterföljts i samband med intervjuerna.

4.7 Tematisk analys

Precis som Bryman (2016, s 702–703) visar så är en tematisk analys när det kommer till analys av kvalitativ data ett av de mer använda angreppssätten. Denna typ av analys utgår från att identifiera olika teman eller mönster som uppstår från den insamlade kvalitativa data som är framtagen. Teman som blir framtagna har en koppling till forskningens centrala frågor och syfte. Vad är då ett tema och hur går processen till för att identifiera sådana? Bryman (2016, s 705) har sammanställt en lista med fokus på att identifiera teman i den insamlade data som finns att tillgå. Repetitioner av ord eller termer är en de enklare sätten att identifiera teman, när någonting ständigt är återkommande i intervjukrifterna så går det att fastställa som ett tema. Likheter och skillnader i texterna från respondenterna likaså och undersöka dessa för att se vad det är för samband samt olikheter i deras historier. I processen för ett framtagande av ett tema så är det enbart relevant om dessa repetitioner av ord har en tydlig koppling till forskningens syfte och kan bidra till studien som genomförs.

4.8 Etik

För denna uppsatts så har jag utgått från de etiska riktlinjerna som gäller för forskning inom Sverige. Några av dessa punkter som Bryman (2016, s 170–171) beskriver och som innefattas inom de etiska riktlinjerna är informationskravet. Det innebär att forskaren har som krav att informerar dem som är delaktiga i undersökningen vad syftet är, att undersökningen är helt

frivillig och att deltagarna har möjligheten att dra sig ur om dem vill. Samtyckeskravet meddelar deltagarna sin rätt till frivilligt deltagande och konfidentialitetskravet innebär att uppgifter som berör deltagarna kommer att behandlas med beaktning och försiktighet. Till sist så kommer nyttjandekravet, där informationen som framkommer av undersökningen enbart kommer att användas för ändamålet som berör forskningen.

4.9 Metoddiskussion

Syftet med den här studien var att undersöka och studera hur studenter på Umeå universitet möter stress i och runt studierna, hur stressen tar sig uttryck och deltagarnas hantering av stressen som uppstår. Nedan så kommer jag diskutera för och nackdelar från några av punkterna från metoden och eventuella problem som uppstått för att uppnå mitt syfte med studien.

4.9.1 Utformning

Studien inriktade sig mot lärarstudenter som hade läst mer än ett ämne i studierna och således var i slutet av sin tid som studenter på ämneslärarprogrammet. För att kunna inhämta den information som efterfrågades i mina frågeställningar så blev ansatsen till denna studie en kvalitativ undersökning i form av en semistrukturerad intervju med deltagarna. Anledningen till att det blev en intervjustudie i stället för en enkätundersökning var att jag ville gå i djupet och kunna analysera varje enskild students komplexa tankar och idéer gällande deras egna erfarenheter om stress. Semistrukturerade intervjuer fungerade bra och gjorde så att det fanns en viss struktur att förhålla sig till, men det gjorde även att samtalet tilläts gå sin egen riktning för att kunna hitta andra infallsvinklar till komplexa frågor. Nackdelen med en intervjustudie som enbart riktar in sig mot ett fåtal deltagare är att generaliserbarheten blir låg jämfört med en större enkätundersökning.

4.9.2 Urval

Jag gjorde även här ett aktivt val en bit in i processen att fokusera på studenter som har läst idrott och hälsa som första ämne. Detta för att se om det skulle uppstå några tydliga skillnader mellan upplevelserna gällande stress när det är ett mer praktiskt inriktat upplägg såsom idrotten erbjuder kontra ett mer teoretiskt fokuserat andraämne. Således blev dem fyra utvalda respondenterna könstillhörighet enbart män, då utbudet var överväldigande män som studerat den linjen och möjliga aktiva studenter som kunde delta i denna studie enbart var män. Det försvann två kvinnliga kandidater i sista stund som gjorde att utfallet blev detta. Fokuset här låg således mer på att se om det fanns några strukturella skillnader mellan de olika

ämnesstudierna som deltagarna hade erfarenhet av och hade upplevt under sina studier, mer än könstillhörighetens betydelse. Även om det kan finnas en intressant aspekt att jämföra stresshantering och upplevelse av stress mellan könen så är det inte studiens primära syfte och kommer således inte påverka resultatet eller utformningen av rapporten.

Det fanns dock inte en stor noterbar skillnad när det kom till upplevelsen av stress i ett mer praktiskt orienterat ämne kontra ett mer teoriinriktat ämne. Så denna specifika inriktning av vilka ämnen som lärarstudenterna hade studerat lades ingen vidare större vikt på när tolkningen av resultatet genomfördes. Fördelen med ett målstyrt urval som användes för denna studie gör sig gällande att jag kunde styra vilka som skulle kunna delta och på så vis styra undersökningen i rätt riktning. Om ett målstyrt urval inte skulle appliceras så hade det varit väldigt tidkrävande att intervjua och hitta personer som hade den aktuella bakgrunden och erfarenheterna som efterfrågades.

4.9.3 Källor

Den fakta och information som jag har valt att utgå ifrån när det kommer till denna studie ser jag som relevant och kan bidra med nyttig information gällande ämnet. Det kan även hjälpa till och bidra med nya insikter och hjälpa mig med att uppnå studiens syfte och frågeställningar. Ämnet stress är även det ett omdebatterat ämne som ständigt kommer till nya insikter och information, med det i baktanke så anser jag även att majoriteten av källorna som har använts står i relevans idag och inte är utdaterade uppgifter och information.

5 Resultat

Här kommer studiens syfte, att studera och undersöka studenter vid Umeå universitet och deras upplevelser gällande stresssymptom, faktorer som påverkar och hantering av stress att analyseras och besvaras genom en tematisk analys.

5.1 Identifiering av teman

Det teman som har identifieras är uppdelade i tre huvudkategorier, som var för sig syftar till att besvara de tre frågeställningarna, hur stresssymptomen tar sig i uttryck, vilka faktorer som påverkar upplevelsen av stress och hur hanteringen av stressen går till.

Det första temat, vilket fick benämningen symptom, belyser de stressrelaterade symptom som uppstått hos deltagarna. Där identifierades två olika underkategorier som försökte visa på skillnader i karaktärerna på de olika symptomen som uppstod, där av så blev dem två kategorierna, ett för fysiska symptom och det andra för psykiska symptom.

Det andra temat, faktorer, identifierades och har fem underkategorier med olika typer av faktorer som har påverkat studenternas upplevelse av stress. Dessa underkategorier är prestation, otydlighet, förväntan, framförhållning och motivation.

Slutligen så har det sista temat som identifierades benämns hantering, det utgår från deltagarnas stresshantering. I detta tema så uppstod fyra underkategorier, rutiner, aktiviteter, kunskap och acceptans som övergripande termer för olika typer av stresshantering som studenterna använde sig utav för att minska stressen.

5.2 Symptom

Det första temat som identifierades handlar om symptomen som stressen medför, där deltagarnas egna upplevelser om hur stressen påverkar dem både psykiskt och fysiskt lyfts fram. Detta tema fokuserar enbart på hur upplevelsen av stressen tar sig i uttryck och syftar således inte till att belysa olika faktorer som gör att besvären har framkommit. Här identifierades två underkategorier, i vilket det görs ett försök att särskilja på de fysiska och psykiska besvären, även om dessa i vissa fall är svåra att skilja åt. Syftet att åtskilja dessa två i olika underkategorier är för att enklare kunna belysa olika skillnader som stressrelaterade besvär kan anta.

5.2.1 Fysiska

Detta är något som alla deltagare i studien hade upplevt, besvären kunde däremot variera från deltagare till deltagare, men alla symptom som togs upp kunde härledas till stress kopplat till skolan. Respondent x3 beskriver nedan hur det kunde kännas i kroppen under en stressfylld period och respondent x4 och x2 beskriver sina upplevda besvär:

”Ja alltså huvudvärk är ett vanligt symptom att man utarbetar sig själv” (x3)

”Ja, men nu har jag ju för övrigt magkatarr som kom under studietiden. Jag vet inte om det beror på att jag varit stressad lite, för det är ju ofta symptom på stress” (x4)

”Ja, jag hade ju en period då för några år sedan som då hade jag ju utbränningsymptom. Så att jag kunde vakna på morgon och liksom hade kväljningar. Jag spydde inte alltid, men det hände att liksom vaknade på morgonen och så var jag tvungen och springa till toan. För att spy liksom.” (x2)

Dessa symptom är starkt betingade till stress och deltagarna här upplevde såväl fysisk som psykisk stress, men dessa symptom tog sig till största del i uttryck i fysiska reaktioner i kroppen och kan således kategoriseras in i denna kategori. Med huvudvärk och kroppsliga problem i huvudfokus.

5.2.2 Psykiska

Denna underkategori i temat försöker belysa de psykiska symptom som samtliga deltagare medgav att dem känt av under studietiden. Några av dessa psykiska besvär beskrivs och redogörs av respondenterna x1 och x2:

”Det kan ju vara alltifrån att man ligger sent på kvällen och inte kan sova. Efter liksom en dag med pluggande, att man kommer hem och kanske inte riktigt kan slappna av på samma sätt. Ja att man har svårt att koppla ifrån plagget. Att det är liksom konstant. Går runt och funderar

och tänker och dubbelkollar. Det är väl de främsta symptomen för mig, i alla fall just det.”

(x1)

”Sen bara generell trötthet skulle jag säga när jag tänker tillbaka till då det har varit mycket i skolan. Då har det varit alltså ett allmänt slitage på kroppen, tex när man vaknar upp på morgonen och får några sekunder av glädje och sen så blir man dystert direkt.” (x3)

Det vanligaste som det pratades om när det kom till psykiska symptom gällande stressens påverkan hos deltagarna var den generella tröttheten som ständigt var närvarande. Det kunde resultera till låg energi i vardagen men även utveckla ett problem på nätterna, då i form av sömnbrist. Ångest över studierna och tillvaron var också ett psykiskt tillstånd som nämndes och blev mer närvarande under jobbiga perioder i studierna.

5.3 Faktorer

Det andra temat som är framtaget för att besvara den andra frågeställningen utgår från vilka faktorer som gör att studenterna i denna studie blir utsatta för stress i anslutning till sina studier. Här kommer deras egna tankar och reflektioner om faktorer, dels som dem själva kan påverka och styra över, dels faktorer som universitetet bidrar med till en ökad stressnivå.

5.3.1 Prestation

Den första kategorin i temat faktorer och en av anledningarna som respondenterna upplevde besvär med stress, var pressen som uppstår i samband med tentamen och inlämningar. Det är en prestationsbaserad stress som uppstår i samband med olika typer av examinationer inom studierna och enligt studenterna så är detta något som har varit genomgående under deras studieperiod på universitetet. Respondent x1, x2 och x3 beskriver följande symptom vid examinationstillfällen:

”Ja absolut varje tentaperiod skulle väl säga att det är något, ett påslag av stress, men det tänker jag är ganska naturligt. Dels man vill ju klara tentamen och prestera bra. Men det är främst under de perioderna, eller de veckorna, när det är tentamen som det kan vara lite extra.

Eller man känner av det extra mycket.” (x1)

”En anspänning i kroppen som sen kulminerar eller når klimax snarare och sen dippar så att, det byggs upp fram till tentamen. Veckan innan tentamen så brukar det kunna vara ganska, inte outhärdligt, men det är i alla fall tungt.” (x2)

”Just den här prestationshetsen som någonstans leder till de här stressgrejerna.” (x2)

”Det har varit innan tentamen, som har fått mig att må så där, man har vaknat upp på natten och att man har räknat matte i sömnen och vaknar upp till helt svettig. Ja, men det är ju så här innan de är tunga perioderna när det är mycket, då är man ju sliten.” (x3)

”Ja säkert en stor del självförvållat att man har höga krav på sig själv, att man vill klara allting och det är ju ingenting som universitet har gjort till, utan det är bara att man vill vara en mönsterelev.” (x3)

Det är tydligt att alla studenterna upplever den prestationsbaserade stressen som extra påtaglig när det närmar sig examinationstillfälle. Det blir ett tillfälle som ställer kravbildningen på studenternas förmåga och pressen att leverera till sin spets, vilket renderar i en hög upplevelse av stress för samtliga studenter. Några av studenterna upplever den egna kravbildningen minst lika jobbig som själva examinationen och universitetets krav på studenten.

5.3.2 Otydlighet

Något som alla studenter pratade om i någon form handlade om en otydlighet från universitetets sida, det kunde uttrycka sig i olika former och är den andra kategorin under temat faktorer. Antingen så var det otydligt med vad som förväntades av studenterna, vilka krav och prestationer som krävdes eller så fanns det en otydlighet i strukturen och upplägget i schemat som skapade ett stressmoment. Respondent x3 utvecklar om otydligheten i upplägget hos universitetet och fördelarna när det är tydligt vad som ska göras och respondent x1 är med på samma linje:

”Det har varit det de kurserna jag läst på senaste har varit väldigt transparenta. Det har bara varit att det varit generellt hög arbetsbörda då och det har skapat stressen. Men nu tycker jag det är väldigt bra. Det är transparent, så man vet vad man ska kunna och då har jag inte heller så hög stress.” (x3)

”...men nog tror jag att det finns andra som vill ha det tydligare kanske instruktioner ibland och liksom mer tydlighet från universitetets sida.” (x1)

Båda studenterna efterfrågar mer tydlighet från universitetet och resonerar om att det hade kunnat bidra med en mindre stressbörda som konsekvens för dem själva och för andra studenter. Transparens och tydlighet skapar mer struktur i studierna och studenterna kan på så vis planera sina studier lättare.

5.3.3 Förväntan

Kategori tre är något som samtliga respondenter pratade om som dem upplevde var nära besläktat med stressen som otydligheten uppgav, det var oklarheter i vad som förväntades av dem inom studierna. När studenterna inte visste vad som de aktuella kurserna efterfrågade i form av kunskap och svårighetsnivå så uppstod en nivå av stress och oro hos deltagarna. Respondent x3 utvecklade följande resonemang som respondent x2 senare också berörde:

”...ja på idrotten så var väl stressen mer att det blev inte helt klart alltid vad man skulle kunna och vad som förväntades av en...” (x3)

”Då var det endast enstaka salstentor, vilket gjorde att man hade koll på vad som förväntades av en hela tiden. Nu svävar man fram till sista sekund, när man får öppna tentabladet, så svävar man i ovisshet. Och den här ovissa faktorn, i tillvaron som är ständigt närvarande, den är närvarande i 5 veckor, om kursen sträcker sig så länge. Den tung. Den är jättetung. Hade man vetat vad som förväntas av en, då hade det nog varit på ett helt annat sätt.” (x2)

När universitetet kan ge tydliga instruktioner och klarar av att påvisa för studenterna vad som krävs av dem så visar respondenterna att deras stressnivå minskar. Otydlighet och förväntan är två faktorer som är nära besläktade och går allt som oftast hand i hand när respondenterna resonerar om vad som är en bidragande faktor till deras upplevelse av stress. När momenten bli otydliga så försvinner också studenternas bild av vad som förväntas av dem och ger uppskov till en ökad känsla av stress.

5.3.4 Framförhållning

Inom universitetsstudierna så finns det en aspekt som några av deltagarna i intervjuerna har nämnt som påverkar den upplevda stressen i studierna, vilket är den egna framförhållningen. Det spelar ingen roll hur strukturerat och tydligt som universitetet gör det för studenterna, om inte de i sin tur planerar och själva åtar sig arbetet som måste göras så kommer det att byggas upp stress och är även den fjärde underkategorin som identifierades. Respondent x4 beskriver följande om sin upplevda stress relaterat till framförhållning och respondent x1 resonerar liknande gällande att inte nyttja den tid som finns i ens befogande:

”Alltså, den är ju mycket självförvållad, såklart att om jag skulle ta tag i grejerna direkt så hade det nu förmodligen minskat. Om man hade legat bra i fas hela tiden, liksom då tror jag inte blir lika stressigt i det långa loppet.” (x4)

”...det är ju dels att man liksom inte pluggar tillräckligt, då är det ju ganska vanligt att man känner att, okej, jag har inte lagt ner den tiden som behövs.” (x1)

Både respondent x1 och x4 märker att stressnivån ökar när förberedelserna inför en examination inte har varit optimala. Det har funnits tid till deras befogande att ta tag i studierna och ge sig själva de bästa förutsättningarna för att lyckas men av någon anledning inte prioriterat en bra framförhållning av studierna, vilket i sin tur genererar ytterligare ett stresspåslag.

5.3.5 Motivation

Slutligen så fanns det en sista underkategori som framkom under intervjuerna med respondenterna som påverkade deras studier och som slutligen fick konsekvenser för deras

stressnivå. Motivation var en faktor som togs upp av respondent x4 och respondent x2 utvecklar gällande den egna drivkraften att hantera stressen:

”Men sen vet jag inte om den har blivit mer, för att man har lite sämre motivation nu på slutet, kanske så att man inte är lika bra på att göra grejerna i tid heller.” (x4)

”Sen har jag valt att sätta mig i den här situationen att plugga på universitetet och då får jag förhålla mig till de riktlinjer och det kraven som ställs.”(x2)

Detta ämne kom på tal om hur stressen har ökat på senare år i deras studietid och var i samband med studentens framförhållning när det kom till studierna. När motivationen sjönk så blev det en ökad upplevd känsla av stress som konsekvens. Dels för att framförhållningen och strukturerna för att studera fallerade som konsekvens, dels att studiernas mening tappade i betydelse. En del av motivationen som går att se ovan, handlar om att hantera stressen som uppstått, för att det är självförvållat.

5.4 Hantering

Det sista temat som är framtaget av intervjuerna syftar till att besvara den sista frågeställningen och fokuserar på studenternas hantering av stress. Här utgår rapporteringen av studenternas egna tankar och reflektioner gällande deras stresshantering. Vad som har fungerat bra och mindre bra för deltagarna och varför det är viktigt att hantera stressen som uppstår.

5.4.1 Rutiner

När det kommer till hanteringen av stress så var det tydligt att en majoritet av deltagarna var medvetna om betydelsen av att hantera den uppbyggda stressen. En av lösningarna som fick bli en egen underkategori i temat var rutiner, i detta fall rutiner i vardagen och rutiner som var kopplade till studierna. Studieteknik som studenterna har utvecklat genom åren som dem själva kan lita sig tillbaka mot och vet att det ger resultat. Respondent x1 utvecklar följande resonemang om studierutiner och respondent x2 belyser också vikten av att skapa tydliga rutiner i vardagen, där studierutiner är en viktig del:

”Men jag skulle ändå säga att stressen finns ju där ändå, men jag tror det ändå hjälper att man vet att okej, men jag har gjort det här förut. Jag har studerat på det här viset och det har fungerat tidigare, så det är ändå något att man kan luta sig tillbaka mot. Så det är väl min strategi som jag utvecklat. Och att man blir bättre på liksom slappna av på kvällar när man kommer hem, att man säger okej, jag pluggar mellan de här tiderna och sen pluggar man inget mer.” (x1)

”Det är att ha struktur och det är liksom jag kliver upp precis samma tid på varena morgon. Följer en rutin på morgon och en på kvällen så att första timmen av min dag och den sista timmen av min dag ser generellt exakt likadant ut varje dag. Och det är någon form av att få att få struktur på de bitarna har för mig skapat utrymme till att vara kreativ och inte känna så mycket stress under resterande tid av dygnet.” (x2)

Rutinerna i vardagen ger en tydlig struktur som många av deltagarna är inne på och belyser vikten utav. Det respondent x1 och x2 lyfter fram är ett större fokus på att få rutiner inom studierna men rutiner utöver skolans värld har också berörts och det hjälper till att minska stressen över lag i vardagen. Fortsatt så beskriver respondent x2 de negativa konsekvenser som kan uppstå då ens egna rutiner försvinner:

”Under en period tidigare, så blev det lite av en ond cirkel, alltså man är ute och festar festandet skapar kanske mer stress. Man hinner inte göra allting, du får mer generell ångest efter, kanske en utekväll så att. Absolut ibland så valde jag festen framför sunda levnadssätt vilket genererade negativa konsekvenser. Så ja det har gjort.” (x2)

Det blir tydligt vilka negativa konsekvenser ett osunt leverne gör för den självupplevda stressen. I detta specifika fall så kan ett osunt leverne beskrivas som alkohol och festande som förstörde rutinerna. Men oavsett vad som förstörde rutinerna så gav det en tydlig negativ effekt för den upplevda stressen.

5.4.2 Aktiviteter

Utöver rutinerna som alla deltagare i studien var inne på så var en majoritet av respondenterna överens om att någon form av aktivitet eller hobby utanför studierna underlättade stressnivåerna i kroppen. Dels för att mentalt kunna koppla bort från studierna och ägna sig åt någon typ av aktivitet. Således blev aktiviteter underkategorin nummer två inom temat stresshantering och respondent x4 belyser för och nackdelar med denna typ av stresshanteringsform:

”Men typ tidigare när jag tränar fotboll och innebandy och sådant här då tar det ju bort en del ändå. Eller ibland kan det också öka stressen för att man kanske inte känner att man har tid att träna, men man gör det ändå. Men i de allra flesta fall så under själva träningspasset och tänker man ju inte på det som är stressigt och man lever man ju liksom i nuet.” (x4)

Fortsatt så pratar respondent x2 om aktiviteter som hjälper till för att komma bort från studiestressen och som fungerar väldigt bra för att minska pressen. Det är inte enbart fysiskt krävande aktiviteter som hjälper, vilken respondent x4 understryker när vi pratar om tekniker gällande stresshantering, utan mer känslan av att mentalt släppa problemen hjälper till minst lika mycket:

”Ja dels ska det ju göra i stunden, till exempel träna, yoga, läsa böcker, gå promenader alltså. Sådana typer av stresshantering.” (x2)

”Det finns säkert flera bra som fungerar och minskar stress och att koppla bort det och inte alltså tänka på det som är stressigt hela tiden.” (x4)

Det var tydligt att det fanns en medvetenhet hos samtliga deltagare om att ägna sig åt annat än bara studierna utanför skolan att det hjälpte för att må bättre. Det fanns en blandad uppfattning mellan att det var den fysiologiska effekten i kroppen som gjorde att välmående blev bättre efter avslutad aktivitet. Men även att aktiviteten i sig fungerade som en

avskärmning mentalt från studierna som gjorde att deltagarna kunde undgå att ägna tankekraft till som resultat av aktiviteten.

5.4.3 Kunskap

Den tredje kategorin som identifierades fungerade likt en förbyggande åtgärd av stress, men även som en lösning vid stressfyllda dagar, det var kunskap om problemet. Om det var studierelaterad stress så ansåg många av deltagarna att den bästa lösningen var att införskaffa sig mer kunskap och ägna mer tid åt uppgiften i fråga och acceptera vad som genererade stressen för att göra något åt problemet. Här utvecklar respondent x3 om sitt förhållningsätt till bristande kunskap:

”Alltså det enda strategin som jag brukar använda. Det är egentligen bara plugga mer och jag känner att det är som en grej som skapar stress. Det är ju att man börjar älta över resultat att man inte ska klara någonting så då får man ju bara lägga i ett kol och plugga med det så att man känner sig trygg i sin kunskap och då brukar stressen minska” (x3)

Det är något som samtliga deltagare diskuterade om, en bristande kunskap och förståelse bidrog till en ökad känsla av stress, således så hjälpte en ökad kunskap om det som stressade respondenterna i fråga. Sen om kunskapen som adderades enbart var till att förstå en uppgift i skolan bättre, eller att i ett helhetsperspektiv förstå vad det var som frambringade stressen i vardagen, så gav det en större känsla av kontroll och trygghet. Det resonerar respondent x2 vidare om att en ökad kunskap kan leda till en ökad trygghet och lugn:

”Du sitter stressad, jag kan uppleva att ja, men tanken kan låsa sig lite grann då kanske inte kan allting som du hade kunnat om du var ett lugnt stadie. På samma sätt så kanske man kan agera irrationellt i vardagen och reagera på saker på ett annat sätt än vad man kanske hade gjort i sitt lugna rationella normala tillstånd kanske?” (x2)

Denna kategori gällande stresshantering växte fram av att alla deltagare resonerade om tryggheten som uppstod i kunskap, och det kunde medföra ett lugn som gjorde att stressen i sin tur minskade.

5.4.4 Acceptans

Den sista underkategorin som växte fram från intervjuerna med respondenterna var acceptans, ett accepterande av läget som de befann sig inom. Det symboliserar ett mer passivt förhållningsätt som var vanligt hos respondenterna i vissa specifika sammanhang och situationer. Nedan så beskriver respondent x4 när det förhållningsättet kan ta sig i uttryck:

”Men det är ju samtidigt alltså, det är ju stressigt att vara på universitetet. Det hör väl till lite tänker jag, så det går åt båda hållen, tror jag. Det finns ju en del jag kan göra och sen finns det ju, jag kan ju inte påverka hur mycket arbete som läggs på mig.” (x4)

”Sen har jag valt att sätta mig i den här situationen att plugga på universitetet och då får jag förhålla mig till de riktlinjer och det kraven som ställs. Så att beroende på hur man ser på det. Absolut. Det är självförvällat i form av att jag har satt mig på universitetet.” (x2)

Detta förhållningsätt var när frågor om stressens inverkan och påverkan på studenterna kom på tal. Det fanns stunder då en del av studenterna kände att stressen kunde upplevas som lite mindre betydelsefull och allvarlig när det bara accepterades och på så vis kunde förhålla sig till det.

5.5 Summering av resultat

Det som gick att utläsa från studien var att alla studenter upplevde stress som var direkt eller indirekt kopplad till studierna. Studenterna var också väl medvetna om vilka symptom som dem upplevde samt i vilka specifika sammanhang kopplat till skolan som dessa tog sig i uttryck. Medvetenheten gällande den upplevda stressens symptom och vilka situationer då det uppstod var genomgående hos samtliga deltagare men hanteringen av stress var något som inte alla var lika medvetna om och självreflekterande över.

Kategorierna som framkom, som resultat av den tematiska analysen, visade på att studenterna hade liknande tankar och synsätt gällande upplevelsen av stress och vad som påverkade dem. Där fanns det ett stort samförstånd och liknande resonemang. Stresshanteringskategorier var däremot mer spretiga och svårare att identifiera lika många gemensamma nämnare.

Resultatet av stresshanterings betydelse visade dock på att studenterna insåg vikten av en tydlig och bra hantering av den uppbyggda stressen, även om inte alla deltagare hade utstuderade strategier.

6 Analys

Nedan så kommer jag att analysera resultatet av intervjuerna och i den processen använda mig av tidigare forskning inom området och tidigare nämnda teorier för att applicera den kunskapen till de framkomna resultaten.

6.1 Resultatanalys

Upplägget i min analys ser ut som sådan att jag har valt att fördela resultaten från den insamlade data av intervjuerna, likt upplägget i resultatdelen, genom att först analysera resultaten som besvara den första frågeställningen. Således kommer de symptom som respondenterna upplevt att analyseras och kopplas till tidigare forskning att presenteras först. Sedan så analyseras innehållet som besvara frågeställning nummer två, vilka faktorer som påverkar upplevelsen av stress, för att koppla samman det med teori och tidigare forskning som är relevant. Slutligen så avhandlas stresshanteringen, vilket var den sista frågeställningen i ordningen och även där så tas relevant fakta och teori med i analysen.

6.1.1 Symptom

Det som gick att utläsa från resultaten gällande studenternas symptom av den stress som uppstod i samband med studierna på universitetet följde (WHO, 2023) beskrivningar av stressrelaterade symptom. Huvudvärk, ångest, sömnproblem och irritation vilket var några av alla symptom som deltagarna beskrev. Att deltagarna i studien hade en sådan bra översiktssbild av vad som påverkade och hur det påverkade dem, vilket kan visa på att stress som fenomen, precis som Währborg (2009) beskriver har blivit ett mer debatterat ämne som har tagit sig in i den vardagliga konversationen.

Fortsatt så gick det att avläsa av resultaten att några av deltagarna ansåg att en vis del av stress även kunde gynna dem positivt. Det var något som kunde hjälpa dem att accelerera i studierna och hitta mer strukturer i vardagen för att klara av att möta utmaningarna som studierna medförde. Det är även något som Währborg (2009, 55) beskriver som en typ av funktionell typ av stress. Den andra typen av stress, dysfunktionell, vilket kan rendera i värre sjukdomsförlopp eller depressioner var även det något som några av deltagarna hade upplevt eller fortfarande påverkades av. Vilket är något som Ruthig et al. (2009, 234) påvisade att studieresultatet för studenter påverkas negativt av denna typ av stress, vilket några av respondenterna hade upplevt.

6.1.2 Faktorer

Det som gick att utläsa av det insamlade data från intervjuerna, gällande vilka faktorer i och runt studierna på Umeå universitet som frambringade stress hos deltagarna, gick att koppla till det teoretiska perspektivet KASAM. Detta perspektiv redovisas av Antonovsky (2005) och utgår från individernas känsla av att tillhöra ett sammanhang. Även i detta teoretiska perspektiv så har tre teman tagits fram för att kunna identifiera vad det är som påverkar individernas känsla av sammanhang och välmående. När studenterna i denna studie påvisade ett lågt resultat på alla eller någon av dessa tre teman så gick det att se att det påverkade deras psykiska välmående negativt.

6.1.2.1 Begriplighet

Det första temat som Antonovsky (2005, 44–45) identifierade var begriplighet, det gick att se att studenterna som upplevde en hög begriplighet även upplevde en minskad nivå av stress. Detta gäller såväl inför examinationer, då den prestationsbaserade stressen tog sig i uttryck, men även generellt inom studierna, om studenterna visste vad som förväntades av dem så minskade den upplevda stressen. Av de faktorer som utlöste stress, så framkom det från den tematiska analysen, att fyra av dessa kunde kopplas till begriplighet när data från intervjuerna analyserades. Vilket var följande teman, prestation, tydlighet, framförhållning och förväntan. Alla dessa teman var beskrivningar på faktorer som ansågs bidra till en ökad nivå av stress och när begripligheten och tydligheten i studierna var låg så ökade den upplevda stressen.

Framför allt gick det att se när det kommer till temat framförhållning och förväntan, när begripligheten upplevdes som låg så påverkade det studenterna extremt negativt. Rutiner blev påverkade i en negativ riktning, studenterna visste inte hur deras upplägg skulle se ut och kunde på så vis inte planera sina dagar lika tydligt. Förväntan av vad som skulle ske existerade inte och stressnivån ökade som konsekvens.

Det finns ett stort förbättringsområde för universitetet att utvecklas inom detta område, med hjälp av tydligare instruktioner och bättre framförhållning. Precis som Währborg (2009, 65) visar så kan denna stress beskrivas som en typ av fylogenetisk stress, här går det med andra ord att se att majoriteten av de som blir utsatta av låg begriplighet inom studierna reagerar likartat. Det uppstår en oro och osäkerhet som är väldigt svår för individerna att hantera då uppskovet till oron är svår att förtydliga på egen hand.

6.1.2.2 Hanterbarhet

Temat hanterbarhet, vilket är det andra temat i ordningen som Antonovsky (2005, 44–45) har identifierat, visade liknande korrelation till stress som det första temat begriplighet innebar för studenterna. Där utlästes det av resultaten att samma teman som ovanstående kunde identifieras och kopplas till hanterbarhet, dessa var prestation, otydlighet, framförhållning och förväntan. När studenterna pratade om att situationen gick att förstå och hantera så minskade deras stress avsevärt. Deras framförhållning gick att kontrollera bättre, det gick lättare att få en tydlig struktur då studenterna kände att de hade kontroll över situationen. Otydligheten som också var en faktor som utlöste stress, försvann eller minskade när hanterbarheten upplevdes som hög. Det gick att utläsa att studenterna kände att det var i deras makt att påverka när hanterbarheten var hög och på så vis kunde ett otydligt upplägg reduceras någorlunda.

Fortsatt så upplevdes det som att prestationspressen som uppstod i samband med examinationer blev mer hanterbar om det framgick vad som skulle examineras, det upplevdes som lugnande om studenterna kände att det var något som dem kunde hantera. Vilket hade en positiv inverkan gällande deras upplevelse av stress. Men den försvann inte helt då det fortfarande fanns en känsla av oro då det krävdes en viss typ av ansträngning och prestation av studenterna. Sista kategorin som berördes av hanterbarheten var förväntan.

Studenterna visste vad de skulle förvänta sig av ett moment och kunde på så vis dämpa sin oro och ångest om det upplevdes att området i fråga var hanterbart. Det uppkom resultat från intervjuerna att tydligheten och framförhållningen från universitetet kunde vara hög men om innehållet i kursen inte var något som studenterna kände att dem kunde påverka eller förstå så ökade deras stressnivåer och dem kände sig mer som offer för omständigheterna än någonting annat. Det är även något som Antonovsky (2005, 44–45) varnar för kan uppstå som en konsekvens när hanterbarheten i en situation är låg så kan individerna känna sig utsatta för det sociala sammanhang de befinner sig inom.

6.1.2.3 Meningsfullhet

Meningsfullhet vilket Antonovsky (2005, 44–45) slutligen benämnde som den tredje komponenten inom KASAM gick även att avläsa av resultaten från studenterna. När deras meningsfullhet var hög, så ökade deras motivation och drivkraft, således gick meningsfullheten att koppla till temat motivation. Det gick att se att studenternas meningsfullhet kunde minska efter några år i studierna, betydelsen till varför de var där, som

var deras drivkraft tidigare, kunde upplevas som lägre. Även om dem visste varför de pluggade och hade gjorde det av goda skäl för framtida arbetssituationer så påverkades meningsfullheten negativt. När den kändes lägre så upplevdes även stressen och oron högre än tidigare.

6.1.3 Stresshantering

När det kommer till stresshanteringen som studenterna använde sig utav så fanns det även där olika strategier som kom på tal. För att analysera dessa olika strategier och innebörden av dessa så utgår jag från modellen coping som verktyg. Precis som Ahmadi (2008, 81–82) visar så är det en modell som utgår från att se hur olika individer hanterar stress och motgångar. Dessa strategier kan såväl vara psykiska sådana eller fysiska och beroende på upplevd motgång så fungerar vissa strategier bättre än andra. Det som gick att konstatera från den insamlade data var att strategierna som användes av deltagarna i studien varierade från person till person. Beroende på vilken typ av faktorer som utlöste stressen så varierade även individens egna strategier för att hantera stressen.

I den tematiska analys som gjordes så uppstod det fyra olika underkategorier gällande hanteringen av stress, dessa var rutiner, aktiviteter, kunskap och acceptans. Alla dessa fyra kategorier representerade olika typer av strategier som studenterna utövade för att minska på den upplevda stressen. Som Ahmadi (2008, 81–82) utvecklade så finns det inom coping två olika lösningar för att hantera den upplevda stressen, den första är problemlösande strategier och den andra känslorienterande. Inom dessa underkategorier som identifierades så fanns det tydliga tecken på både känslorienterande lösningar såväl som problemlösande.

Utöver dessa strategier som finns inom coping så visar Ahmadi (2008, 84) att det finns fem modeller som syftar till att beskriva individernas mentala inställning när dem ställs inför ett problem. Dessa fem modeller är så pass vanliga och har använts av människor under en längre tid så generaliserbarheten är väldigt hög. Några av dessa modeller gick urskilja från deltagarnas strategier och hur de hanterade motgångarna mentalt.

6.1.3.1 Rutiner

Att etablera rutiner i vardagen och för skolan mer konkret, går att koppla tydligt till problemlösande strategier, som syftar till att lösa ett problem som uppstått. Vill individen förändra utgångsläget i den upplevda situationen så anses det vara en aktiv strategi (Ahmadi, 2008). Med tydliga rutiner för studierna så klarade studenterna bättre av utmaningarna som olika kurser och examinationer utgjorde. Detta var även en av de vanligaste stresshanterings

strategierna som studenterna använde sig utav. Även de studenter som inte reflekterade avsevärt mycket om deras strategier gällande hanteringen av stress, så upplevde dem att stressen kunde minska när det var mer ordning och strukturerat runtom dem.

Rutiner som strategi för att hantera stressen kan enligt Ahmadi (2008) beskrivas som individer med kämparanda. Modellen kämparanda beskriver personer som uppfattar det upplevda problemet och har inställningen att det ligger i deras egna händer att sortera upp och finna en lösning. Den inställningen liknar den problemorienterade strategin, men skillnaden här är hur reaktionen och inställningen hos individen tar sig i uttryck, medan de tidigare strategierna mer handlar om att göra upp en plan för att hantera stressen. Denna typ av hantering är ofta framgångsrik och leder till resultat.

6.1.3.2 Aktiviteter

Aktiviteter som en strategi för att undgå eller dämpa den upplevda stressen fungerar däremot mer som en känsloorienterad strategi då det primära problemet kommer att kvarstå efter att aktiviteten i fråga är avslutad. Där utvecklade deltagarna mer resonemang om att kunna fly undan tankarna och oron som låg latent och påverkade studenterna negativt, vilket även kan benämnas som en passiv strategi (Ahmadi, 2008). Det kan anses vara en naturlig reaktion att vilja koppla bort från det område som utlöser det upplevda obehag. Som Hystad et al. (2009, 421–422) belyser så är stressen som studenter upplever nästa alltid direkt kopplad till skolan. Folkhälsomyndigheten (2022) var även de inne på samma spår gällande stresshantering, att aktivt prioritera saker och aktiviteter som för tankegångarna bort från problemet för att prioritera sitt välmående. Vilket kan bidra till en förbättring av situationen som individen befinner sig inom.

När det kommer till den mentala inställningen till de upplevda besvär som stressen utgjorde så kan individerna som använde olika aktiviteter som strategi för att minska stressen beskrivas att anta en mer förnekande inställning (Ahmadi, 2008). Den förnekade inställningen gick att utläsa från resultaten i form av att det kunde kännas befriande att utföra en aktivitet även om känslan att det kommer påverka ens studieresultat negativt. Men den uppoffringen får det vara värt för att få undkomma stressen för en stund.

6.1.3.3 Kunskap

Fortsatt så gick det att dra liknande slutsatser från strategin som fick benämningen kunskap som för kategorin rutiner. Det var också en strategi som syftade till att lösa det uppenbara problem som existerade, vilket var en stressreaktion från studenterna för att kunskapsnivån

inte var i paritet med den kunskap som efterfrågades inom studierna. Det fanns ett driv och en förståelse till vad som krävs från studenterna för att reducera stressen som uppstått. Denna typ av strategi hade även likande mentalitet inför svåra situationer som individer med kämparanda uppvisade (Ahmadi, 2008).

6.1.3.4 Acceptans

Den sista kategorin som uppstod när det stresshanteringen avhandlades var acceptans av läget för att kunna kontrollera och lugna ner sig själv. Detta gjordes för att känna ett lugn i all stress som uppstod, vilket Ahmadi (2008) visar i sin beskrivning av passiv strategi och en mer känslororienterad lösning. Denna lösning var vanlig vid specifika episoder inom studierna och inte en långvarig strategi som användes då den inte ger uppskov för att lösa situationen. Det kan dock fungera som en tryggande känsla av att allting är normalt, trots att det studenten upplever är ett stort obehag, så kan acceptansen av läget åstadkomma en lugnande effekt.

Den mer fatalistiska hållningen som Ahmadi (2008) beskriver går också att applicera till denna typ av strategi för stress. En acceptans av utgångsläget. Studenterna kom ofta till detta resonemang förr eller senare, att det är en del av universitetslivet och det kommer alltid att existera stress och mentala påfrestningar som konsekvens. Detta är ett förhållningssätt att vänja sig och inta en mer passiv roll till obehaget, på så vis så kan det upplevas som mindre oroväckande och problematiskt. Ahmadi (2008, 42–43) nämnde även att de två sista modellerna, hjälplöshet och ångest, är två inställningar som är normalt för individer att anamma vid väldigt påfrestande situationer. Vilket det även gick att avläsa från resultaten av intervjuerna, när stressen och pressen var för stor så kunde dessa modeller ta sig till uttryck.

Det som gick att se var när det närmade sig examinationer och mycket stod på spel för studenterna, så kunde denna typ av mentala inställning infinna sig som konsekvens. Det är något som Ruthig et al. (2009, 233–234) även beskrev att en stor del av elever som studerar kommer förr eller senare drabbas av en depression, vilket var vanligast med förstaårselever. Nu har hela den här deltagargruppen i studien snart avverkat åtta terminer, men det var även någonting som togs upp i intervjuerna, att en normalisering av universitetets krav och en anpassning till att klarar sig bättre mentalt hade uppstått under åren. En acceptans av studentlivets utmaningar och krav har underlättat för att bibehålla ett normalt mentalt välmående.

7 Avslutande reflektion & diskussion

Det som gick att utläsa från analysen av intervjuerna är att stress är extremt mångfacetterat begrepp och som kan exponeras olika från individ till individ. Eftersom det i mångt och mycket kan definieras som ett egenupplevt problem så kan det uppstå svårigheter att se strukturer och mönster som föranleder stress. Precis som Währborg (2009) belyser så är dagens stress ett resultat av de strukturer och krav som sätts på människorna men ändå så är det svårt att se dessa strukturer. När fokuset riktas mer specifikt till en institution som universitetet, så borde det vara enklare att avläsa mönster och strukturer, än att försöka tolka och förstå stress som ett fenomen för hela samhället. Men så är sannerligen inte fallet, det finns fortfarande upplevda svårigheter anser jag efter denna studie, att få grepp om hur en vardag med betydligt mer reducerad stress inom universitetet ska uppnås.

Med det sagt så identifierades det mönster, tydliga mönster, dels från universitetets sida som bidrog till stress och studenternas egen påverkan som även det bidrog. Symptomen som uppstod av stressen var tydliga och identifierbara. Något som var positivt att avläsa från resultaten var att studenterna själva insåg och hade en bra bild av hur symptomen för stress tog sig i uttryck. Det fanns en tydlig koppling som gjordes mellan huvudvärk, ångest och sömnproblem till att det var stress som hade föranlät detta tillstånd. Medvetenheten som fanns där var genomgående och ett kvitto att diskursen går åt rätt håll när det kommer till stress i synnerhet, men psykisk ohälsa i allmänhet.

När det kommer till faktorerna som påverkar den upplevda stressen så är det lätt hänt att det allt som oftast blir en egenupplevd sanning och att varje individ således har en egen uppfattning över vad som påverkar just dem själva. Vilket är ett naturligt resultat av stressens karaktär, som kan upplevas olika beroende på vem som utsätts. Därför är det av yttersta vikt att belysa och lyfta fram enskilda individers upplevelser och erfarenheter för att se mönster som uppstår. Vilket denna resultatanalys delvis har bidragit med, anser jag.

Det som görs tydligt är att det finns två sidor som kan bidra till en minskad upplevelse av stress. Från universitetets sida så efterfrågas tydlighet, dels i vad som förväntas av studenterna i form av kunskap och prestationer, dels en tydlighet gällande strukturerna i och runt kurserna. Det var något som var genomgående av resultatet utav intervjuerna och som forskning påvisar bidrar med en ökad stress när tydlighet och struktur är frånvarande. Vidare så kunde studenternas upplevelser av stress även visa på vad som kan göras från deras sida för att reducera stresspåslaget som uppstår i samband med studierna.

Där fanns det liknande mönster som uppstod för att minska faktorerna som bidrog till stress samt en lyckad hantering av stressen som uppkom. Först och främst så var delaktighet en viktig aspekt som dök upp, att det fanns ett sammanhang där studenterna kunde göra sig själva hörd och påverka situationen. Det betydde mycket för känslan av att känna sig sedd och accepterad. Vidare så var det återigen tydligt med rutiner och struktur i vardagen, när dessa aspekter försvann så uppstod ett vakuum, ett sorts tomhet med bristande struktur och osäkerhet, som stressen relativt enkelt kunde ersätta.

Sammantaget så finns det mycket arbete kvar att göra i att belysa och främja arbete med och mot stress. Slutliga reflektioner från några av deltagarna var att det fanns för få institutioner och för lite information som erbjöd aktiviteter eller föreläsningar om detta problem som alla studenter kämpar mot. Som Hystad et al. (2009, 421–422) belyser så är detta studenternas mest stressfyllda episod i deras liv, det borde med andra ord finnas mer vilja och förståelse i och runt hur stressen påverkar studierna, men framför allt studenterna. Universitetet har många olika verktyg till sitt förfogande för att reducera stressen runt studierna, studenterna har också ett ansvar för att öka sitt välmående. Verktögen finns till deras befogande.

7.1 Vidare forskning

Efter denna studie så har tankegångarna för fortsatt forskning inom ämnet uppkommit och som kan visa sig vara intressant för framtida studier. Det som framkom av denna studie var att det fanns vissa faktorer som påverkade studenternas upplevelse av stress betydligt mer än andra, mindre stressfyllda situationer. Där kan en studie som har ett större omfång, eventuellt en typ av enkätundersökning, studera vilka faktorer som påverkar studenter mest respektive minst och ranka dessa faktorer efter en skala.

Detta kan även implementeras när det kommer till strategierna för hantering av stress. Om deltagarantalet blir större och bredare så kommer generaliserbarheten således att öka och det kan få större genomslag för att se strukturer och normer som bidrar till den akademiska stressen. Ytterligare en idé till fortsatt forskning kan vara att försöka belysa faktorer utanför universitetet som bidrar till en ökad nivå av upplevd stress. Det är en bredare ansats som kan fånga upp mer än bara det som sker i anslutning till universitetet.

8 Referenslista

Ahmadi, Fereshteh. 2008. Kultur och hälsa. Studentlitteratur.

Antonovsky, Aaron. 2005. Hälsans mysterium. 2 uppl. Natur och kultur, Stockholm.

Bryman, Alan. 2016. Samhällsvetenskapliga metoder. 3 uppl. Liber AB

Folkhälsomyndigheten. 2022. Stress och stresshantering.

<https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/nar-livet-kanns-jobbigt/stress/> (2022-05-31)

Hystad, S.W., Eid, J., Laberg, J.C., Johnsen, B.H., & Bartone, P.T. 2009. Academic Stress and Health: Exploring the Moderating Role of Personality Hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421-429. doi: 10.1080/00313830903180349

<file:///C:/Users/matti/Downloads/Hystad-et-al-academic-stress-hardiness-2009.pdf>

Ruthig, Joelle C., Haynes, Tara L., Stupnisky, Robert H., & Perry, Raymond P. (2009).

Perceived Academic Control: Mediating the Effects of Optimism and Social Support on

College Students' Psychological Health. *Social Psychology of Education: An International*

Journal, 12(2), 233-249. <file:///C:/Users/matti/Downloads/11.PerceivedAcademicControl.pdf>

World Health Organization. 2023. Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> (hämtad 2023-03-25)

Währborg, Peter. 2009. Stress och den nya ohälsan. Natur & Kultur Läromedel.

<https://www.nok.se/titlar/akademisk-psykologi/stress-och-den-nya-ohalsan/7492d752-9d36-4b93-84dd-a2508e336130>

9 Bilaga

Frågorna nedan är huvudfrågor som intervjuguiden utgick ifrån. Även om ordningsföljden och strukturerna kan ha förändrats lite beroende på intervjuens riktning så fick alla respondenter svara på dessa frågor. Utöver huvudfrågorna så tillkom det följdfrågor som varierade.

- Har du känt av några stressymptom i samband med dina studier?
- Om du har märkt av symptom, hur har du märkt av det?
- Finns det några exempel på situationer inom studierna som du upplever som stressiga?
- Hur ser din stresshantering ut?
- Har du några strategier som motverkar stress?
- Går det att fullt ut hantera stress tror du?
- Hur mycket skulle du säga att Universitetet bidrar till den akademiska stressen som du upplever? Eller är det bara självförvållad stress?
- Går dessa problem att motverka från universitetets sida?