

Psykisk hälsa hos högskolestuderande samt hur ensamhet och stress inverkar på den

- en studie baserad på diskussionsforum

Saara Lehtoviita

Sabina Lindholm

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård 2007
Identifikationsnummer:	3382
Författare:	Saara Lehtoviita, Sabina Lindholm
Arbetets namn:	Psykisk hälsa hos högskolestuderande samt hur ensamhet och stress inverkar på den – en studie baserad på diskussionsforum
Handledare (Arcada):	Jari Savolainen
Uppdragsgivare:	
Sammandrag:	
<p>Denna studie är en del av ”To Care, To Dare, To Share”- projektet, vars huvudsyfte är att motverka yrkeshögskolestuderandes marginalisering. Denna studies syfte är att fördjupa kunskap om högskolestuderandes psykiska mående. Ett delsyfte är att fördjupa kunskap om hur ensamhet och stress inverkar på den psykiska hälsan hos högskolestuderande. Frågeställningarna för studien är ”Hur mår högskolestuderanden psykiskt?”, ”Hur beskriver högskolestuderande sin psykiska hälsa?” och ”Vilken roll har ensamhets – och stressupplevelser i den psykiska hälsan hos högskolestuderande?”. Som teoretisk referensram för studien fungerar fyra olika definitioner på psykisk hälsa. Som metod för studien används kvalitativ innehållsanalys. Materialet för innehållsanalysen samlas in från två olika internetdiskussionsforum som upprätthålls av Nyyti Ry, vars verksamhet går ut på att stöda högskolestuderandes psykiska välmående. Temata för diskussionsforumen är ensamhet och stress. Svaret på den första forskningsfrågan bildas utgående från en jämförelse mellan bakgrund, teoretisk referensram och analys. Denna jämförelse visar, att högskolestuderandes psykiska mående i inte är så bra. Svar på de två andra forskningsfrågorna bildas främst utgående från analysen. Det visar sig att högskolestuderande i denna studie beskriver sin psykiska hälsa i negativ stil. Ensamhets – och stressupplevelser visar sig ha en negativ inverkan på den psykiska hälsan hos högskolestuderande. Utgående från de resultat som fås ur studien, kan slutsatsen, att det borde läggas större vikt på uppföljning av högskolestuderandes psykiska hälsa, dras.</p>	
Nyckelord:	psykisk hälsa, högskolestuderande, ensamhet, stress
Sidantal:	78
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	9.5.2011

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Nursing 2007
Identification number:	3382
Author:	Saara Lehtoviita, Sabina Lindholm
Title:	Mental health among under - and postgraduate students and how loneliness and stress affect it – a study based on a discussion forum
Supervisor (Arcada):	Jari Savolainen
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>This study is a part of the project ”To Care, To Dare, To Share”. The aim of the project is to work against marginalisation among under- and postgraduate students. The aim of this study is to further investigate into the knowledge of the mental well-being of under- and postgraduate students. Another aim is to further investigate into how loneliness and stress affect mental health among under- and postgraduate students. The research questions of the study are “What is the mental state of under- and postgraduate students?”, “How do under- and postgraduate students describe their mental health?” and “What role does feelings of loneliness and stress play in the mental health among under- and postgraduate students?”. Four different definitions of mental health are used as theoretical framework in the study. The method of qualitative content analysis is used in the study. The data for the content analysis is collected from two discussion forums on the internet that are maintained by Nyyti Ry. The goal of Nyyti Ry is to support the mental well-being of under- and postgraduate students. The themes for the discussion forums are loneliness and stress. The answer to the first research question is formed based on a comparison of background, theoretical framework and analysis. This comparison shows that the mental state of under- and postgraduate students is not very good. Answers to the two other research questions are formed primarily based on the analysis. It appears that under- and postgraduate students in this study describe their mental health in a negative way and that feelings of loneliness and stress have a negative impact on the mental health of these students. Based on the results of the study a conclusion can be drawn – the mental health of under- and postgraduate students should be followed up more thoroughly.</p>	
Keywords:	mental health, under – and postgraduate students, loneliness, stress
Number of pages:	78
Language:	Swedish
Date of acceptance:	9.5.2011

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Hoitoala
Tunnistenumero:	3382
Tekijä:	Saara Lehtoviita, Sabina Lindholm
Työn nimi:	Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen terveys ja miten yksinäisyys ja stressi vaikuttavat siihen – tutkielma keskustelufoorumin perusteella
Työn ohjaaja (Arcada):	Jari Savolainen
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä tutkielma on osa ”To Care, To Dare, To Share”- projektia, jonka tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ammattikorkeakouluissa. Tutkielman tarkoitus on syventää tietoa korkeakouluopiskelijan psyykkisestä voinnista. Osatarkoitus on syventää tietoa siitä, miten yksinäisyys ja stressi vaikuttavat korkeakouluopiskelijan psyykkiseen terveyteen. Tutkielma haluaa vastaukset kysymyksiin ”Miten korkeakouluopiskelija voi psyykkisesti?”, ”Miten korkeakouluopiskelija kuvaa psyykkistä terveyttään?” ja ”Minkälainen rooli yksinäisyys – ja stressituntemuksilla on korkeakouluopiskelijan psyykkisessä terveydessä?”. Tutkielman teoreettisena pohjana toimii neljä eri psyykkisen terveyden määritelmää. Menetelmänä tutkielmassa käytetään kvalitatiivista sisällönanalyysia. Materiaali sisällönanalyysia varten kerätään kahdelta, Nyyti Ry:n ylläpitämältä, internetkeskustelupalstalta. Nyyti Ry:n toimintaan kuuluu korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen. Tutkielmassa käytettyjen internetkeskustelupalstojen teemat ovat yksinäisyys ja stressi. Vastaus ensimmäiseen tutkimuskysymykseen muodostuu vertaamalla taustaa, teoreettista pohjaa ja analyysia. Tämä vertaus näyttää, ettei korkeakouluopiskelijoiden psyykinen vointi ole kovin hyvä. Vastaukset kahteen muuhun tutkimuskysymykseen muodostuvat lähinnä analyysistä. Analyysissa ilmenee, että korkeakouluopiskelijat tässä tutkielmassa kuvaavat psyykkistä terveyttään negatiiviseen sävyyn. Ilmenee, että yksinäisyys – ja stressituntemuksilla on negatiivinen vaikutus korkeakouluopiskelijan psyykkiseen terveyteen. Tutkielmasta saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen terveyden seurantaan tulisi panostaa entistä enemmän.</p>	
Avainsanat:	psyykinen terveys, korkeakouluopiskelija, yksinäisyys, stressi
Sivumäärä:	78
Kieli:	ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	9.5.2011

Innehåll

1	Inledning	8
2	Syfte och frågeställningar	9
3	Bakgrund	10
3.1	Finländska studerandes hälsa - bakgrundsinformation	10
3.1.1	<i>En modell för studerandes hälsovård.....</i>	<i>12</i>
3.2	Studierna - studerandes arbete	12
3.3	Problem under studietiden	14
3.4	Faktorer relaterade med studerandes psykiska välmående och nedstämdhet	15
3.5	Ensamhet.....	16
3.5.1	<i>Ensamhet hos studerande.....</i>	<i>18</i>
3.5.2	<i>Olika faktorer bakom ensamhet</i>	<i>18</i>
3.6	Stress.....	21
4	Litteratursökning	23
5	Teoretisk referensram.....	26
5.1	Definitioner på psykisk hälsa	26
5.2	Psykisk hälsa – en resurs.....	27
5.3	Sammanfattning	28
6	Design	29
7	Metod.....	31
7.1	Materialinsamling	31
7.2	Analys av det insamlade materialet – kvalitativ innehållsanalys	31
7.2.1	<i>Analysprocessen.....</i>	<i>32</i>
7.2.2	<i>Induktiv innehållsanalys.....</i>	<i>32</i>
7.3	Beskrivning av analysprocess	33
8	Etiska reflektioner.....	35
9	Analys och resultatredovisning.....	36
9.1	Stress.....	36
9.1.1	<i>Förenkling.....</i>	<i>36</i>
9.1.2	<i>Bildande av underkategorier.....</i>	<i>36</i>
9.1.3	<i>Bildande av huvudkategorier</i>	<i>40</i>
9.1.4	<i>Resultatredovisning.....</i>	<i>41</i>
9.1.4.1	<i>Orsaker.....</i>	<i>41</i>
9.1.4.2	<i>Följder.....</i>	<i>44</i>

9.1.4.3	<i>Lindring</i>	45
9.1.4.4	<i>Koppling till bakgrund och teoretisk referensram</i>	46
9.2	Ensamhet.....	48
9.2.1	<i>Förenkling</i>	48
9.2.2	<i>Bildande av underkategorier</i>	48
9.2.3	<i>Bildande av huvudkategorier</i>	53
9.2.4	<i>Resultatredovisning</i>	54
9.2.4.1	Orsaker.....	54
9.2.4.2	Orsaker/följder.....	58
9.2.4.3	Följder.....	62
9.2.4.4	Lindring.....	65
9.2.4.5	Koppling till bakgrund och teoretisk referensram.....	66
9.3	Sammanfattning.....	70
10	Diskussion och kritisk granskning	72
	Slutord	75
	Källor	76
	Bilagor / Appendices	80

Figurer

Figur 1. Design	30
Figur 2. Bildande av huvudkategorier stress	39
Figur 3. Bildande av huvudkategorier ensamhet.....	52

Tabeller

Tabell 1. Översikt av sökningar och bakgrundsmaterial.....	24-25
--	-------

Bilagor

Bilaga 1. Arbetsfördelning

Bilaga 2. Ansökan om forskningslov till Nyyti Ry

Bilaga 3. Förenkling av citat från diskussionsforumet ”Stressi balanssiin”

Bilaga 4. Förkortad version av förenkling av citat från diskussionsforumet
”Yksinäisyys”

1 INLEDNING

Vi valde att delta i CDS-projektet (To Care, To Dare, To Share) eftersom vi tycker att projektets målsättningar är viktiga och relevanta i förhållande till vårt yrkesområde. CDS-projektet är ett två årigt projekt som påbörjades i september 2009. Projektet leds av Diakonissa-anstalten men även 14 andra yrkeshögskolor deltar. Projektets huvudsyfte är att motverka marginalisering bland yrkeshögskolestuderande. Delsyften för projektet är att utveckla studerandes delaktighet och förbättra studiemiljön och därmed också studerandes välmående samt att producera information om studerandes marginalisering. Vi har valt att koncentrera oss på dessa delsyften.

Temat psykisk hälsa hos studerande valde vi eftersom vi är intresserade av hur studerande i Finland egentligen mår. Vi tycker att det är viktigt att undersöka högskolestuderandes psykiska hälsa eftersom man via undersökningen kunde förbättra kunskapen om studerandes mående. Via detta kunde man även i praktiken börja beakta den psykiska hälsan och utveckla verksamhet som stöder den. Resultaten kunde gällande vårt yrkesområde användas i skolhälsovården framförallt då det gäller det psykiska måendet.

2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Avsikten med studien är att kartlägga högskolestuderandes psykiska hälsa i syftet att fördjupa kunskap om högskolestuderandes psykiska mående. Ett delsyfte är att fördjupa kunskap om hur ensamhet och stress inverkar på den psykiska hälsan hos högskolestuderande.

Huvudfrågan för studien är:

- Hur mår högskolestuderande psykiskt?

Underfrågor för studien är:

- Hur beskriver högskolestuderande sin psykiska hälsa?
- Vilken roll har ensamhets – och stressupplevelser i den psykiska hälsan hos högskolestuderande?

Med högskolestuderande menas i arbetet tredje gradens studerande, det vill säga både universitets – och yrkeshögskolestuderande. Då det i arbetet talas om studerande menas alltså denna typs studerande.

3 BAKGRUND

Det här kapitlet handlar om studerandenas psykiska hälsa i olika sammanhang. I de fyra första underkapitlen beskrivs finländska studerandes hälsa och studieförmåga, olika studierelaterade problem samt olika faktorer som inverkar på det psykiska välmåendet. De sista underkapitlen behandlar ensamhet och stress.

3.1 Finländska studerandes hälsa - bakgrundsinformation

År 2008 ordnades i Finland en hälsoundersökning som hade som mål att undersöka finländska högskolestuderandes hälsa. I undersökningen fick man bland annat följande resultat:

Majoriteten (60 %) av studerandena som deltog i undersökningen hade under det senaste året lidit av någon form av sjukdom, som gett symtom eller krävt någon form av vård. Härmed var det endast 40 % av studerandena som ansåg sig ha klarat sig utan några hälsoproblem alls under det senaste året. (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 43)

Skillnaden mellan de två könen var stor; av de manliga studerandena svarade 52 % att de inte haft några hälsoproblem alls under det gångna året, medan motsvarande tal hos de kvinnliga studerandena var 33 %. (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 43)

På frågan om hur studeranden upplever sin hälsa svarade de flesta, 83 %, att de upplever sin hälsa som endera bra eller ganska bra, 14 % ansåg sin hälsa vara medelmåttlig och 3 % upplevde att deras hälsa var dålig eller ganska dålig. Med hjälp av några tillägsfrågor fick man också veta att 41 % lidit av någon form av sjukdomssymptom dagligen eller nästan dagligen och att 13 % av studerandena som deltog i undersökningen dagligen lidit av psykiska symtom under det gångna året. (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 45)

Psykiska problem var rätt så allmänna bland studerande, av alla studerande ansåg 27 % att de lidit av någon form av psykiska problem under det gångna året. Av dessa var merparten kvinnor. Allmänt förekommande psykiskt påfrestande problem som

studerande upplevt under det gångna året var bland annat konstant känsla av överansträngdhet (39 %), olycklighet och nedstämdhet (30 %), koncentrationssvårigheter (26 %) samt sömnlösa nätter på grund av bekymmer (25 %). Dessutom kom det i undersökningen fram att 27 % av studerandena upplevt mycket stress, av männen 24 % och av kvinnorna 29 %. (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 48-49)

Orsaker bakom upplevelsen av stress var bland annat problem i samband med uppträdanden och svårigheter att få grepp om studierna, så här ansåg en tredjedel av studerandena. Ungefär en femte del av studerandena upplevde sitt humör, framtidsplaner, egna styrkor och kunskaper som negativa. Som resurser nämndes i de flesta fall människorelationer och sexualitet, men även faktorer som planering av framtiden, egna resurser och humör ansågs ha en positiv inverkan på hälsan. (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 49)

I undersökningen tog man även upp frågor kring mobbning. Av respondenterna hade 37 % upplevt mobbning under skoltiden. Universitetsstuderande upplevde sig mer allmänt än yrkeshögskolestuderande ha blivit utsatta för mobbning. (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 50)

Ett ytterligare ämne som behandlades i undersökningen var människorelationer. Ungefär 25 % av respondenterna spenderade sin fritid med sina vänner åtminstone en gång i veckan, männen oftare än kvinnorna. Ändå ansåg de kvinnliga studerandena oftare än manliga studerande att de vid behov kunde vända sig till sina närstående om de hade bekymmer. (84 % mot 69 %). Enligt olika mätningar kände sig fem procent av studerandena ensamma, dessa studerande sade sig träffa sina vänner mer sällan än en gång i månaden, de kände sig också ofta ensamma och kände att de inte hade någon möjlighet alls att diskutera sina problem med sina närstående. (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 80)

Bara 55 % av studerandena kände sig tillhöra någon studerandegrupp, fastän hit räknades allt från årskurser, ”gradugrupper” och ämnesföreningar. En tredjedel ansåg att de inte hörde till någon av dessa grupper. Mest känsla av tillhörandeskap verkade det finnas i de yngre åldersgrupperna, särskilt hos kvinnliga universitetsstuderande (ca

70 %). En tredjedel (67 %) av universitetsstuderandena deltog åtminstone några gånger i året i någon form av föreningsverksamhet, av yrkeshögskolestuderandena deltog ca 49 %. (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 80-81)

3.1.1 En modell för studerandes hälsovård

År 2005 gjorde utvecklingsarbetsgruppen för studerandehälsovården en organisationsmodell som följer ett förebyggande och miljöinriktat arbetssätt. I centrum för systemet skulle vara hälsovårdaren (per en vårdare 600-800 studerande). Hälsovårdarens arbetspar skulle vara en läkare. Arbetsparet skulle tillsammans med andra göra ett mångprofessionellt arbete. Undersökningar gällande studiemiljön skulle göras med tre års mellanrum. Nya studerande skulle få delta i en hälsogallupp. På basen av gallupen skulle studerande vid behov tas in till hälsogranskning. Producenten för hälso tjänsterna skulle delvis vara YTHS och delvis hälsocentralerna. Kostnaderna för mentalvårdstjänsterna, för andra än studerande på YTHS, har inte tagits med. (Pylkkänen, 2005)

Pylkkänen anser att detta arbetssätt inte är tillräckligt i hänsyn till bristen på mentalvårdstjänster för studerande; psykiska problem är det största problemet hos studerande. Hos 50 % av de studerande som söker sig till YTHS mentalvårdstjänster är studieförmågan klart nedsatt. I Finland finns det sammanlagt nästan 800 yrkeshögskolor, yrkesskolor och gymnasium. Eftersom befolkningen är spridd betyder det att genomförandet av nationella verksamhetsmodeller är begränsat. Det kommer att behövas nya modeller för samarbete och ledande som motsvarar de ungas behov. (Pylkkänen, 2005)

3.2 Studierna - studerandes arbete

I arbetslivet sätts mycket vikt på arbetshälsovården. För studerande är studierna deras arbete och det borde sättas mer vikt på studenthälsovården; studieförmågan är alltså den studerandes arbetsförmåga. Det har utgående från modellen för arbetsförmågan gjorts en modell för studieförmågan. I de båda modellerna kommer fram individens hälsa och

resurser, omgivning (arbetsplats eller skola) och förmåga att studera eller arbeta. I modellen för studieförmågan kommer även fram undervisning och handledning. (Kunttu, 2009)

Resurser för den studerande kan vara personligheten, livssituationen, sociala relationer, fysisk och psykisk hälsa samt hälsovanor. Även välbefinnande kan räknas som en resurs. Den studerandes yrkeskunnande är studieförmåga, studiernas betydelse för den studerande, problemlösningsförmåga, inlärningsmetoder, kritiskt tänkande, sociala kunskaper, förmåga att planera studierna och tidsanvändning. Kvaliteten på undervisning och handledning har stor betydelse. Till studieomgivningen hörs den fysiska (studiemiljö), psykiska och sociala omgivningen (växelverkan mellan studenter och personal, studieatmosfär). (Kunttu, 2009)

För studerande på andra stadiet skall enligt lagen finnas studenthälsovård vars mål är att främja och uppehålla välmående. I högskolorna finns det stora skillnader på hurudan hälsovård som erbjuds. Det som främst erbjuds på universitet är olika motionsmöjligheter – på yrkeshögskolor är möjligheterna mycket sämre. Läroanstalterna har på sitt ansvar att ta hand om flera olika ärenden gällande de studerandes välmående som berör hälsovården. Exempel på dessa är att sköta om krisplanering, inlärningsssvårigheter, olyckor relaterade till studier, handikappades specialbehov, erbjudande av studiebosträder med mera. (Kunttu, 2009)

Studierna förutsätter ansvar om val, planering och tidsanvändning. Förmågan till dessa förutsätter kognitiva färdigheter, kreativt tänkande och informationshantering. Dessa störs lätt. (Kunttu, 2009)

Kommunen ansvarar för studenthälsovården. Studerande borde vara fysiskt i gott skick, men har ändå symptom av olika slag och söker sig till mottagningar. Studenthälsovårdens uppgift är att främja hälsa och säkerhet, att ordna hälso – och sjukvård (där ingår mentalvård och tandvård) och att diagnostisera fysiska och psykiska

sjukdomar. (Kunttu, 2009)

3.3 Problem under studietiden

Ibland leder psykisk ohälsa hos en högskolestuderande till att den studerande är tvungen att hålla paus i, eller i värsta fall, avbryta sina studier helt. Faktorer, som inverkar på beslutet om att avbryta eller hålla paus i studierna, är bland annat själva sjukdomen i sig, hospitalisering, en akut fas av sjukdomen, medicinbieffekter, koncentrationssvårigheter samt sociala problem eller isolering. (Weiner & Wiener 1997)

I en undersökning (gjord vid Queensland University of Technology, Australien) om vilka problem den studerande möter under sin studietid, kom fram kursproblem, emotionell nedstämdhet, oro för karriär, ekonomiska problem, problem gällande lärare, inlärningsproblem samt diskriminering (tio procent av respondenterna). Sexuella problem var inte allmänna. Det visade sig att det fanns vissa könsskillnader; bland kvinnliga studerande förekom fler problem relaterade till sexuellt trakasserier, emotionell nedstämdhet och hälsoproblem. Manliga studerande hade å sin sida mycket mer problem relaterade till föreläsarna. (Schweitzer, 1996)

En av frågorna var, om studerande visste vem de skulle vända sig till gällande olika problem. Det visade sig att studerande visste detta enligt följande; ekonomiska problem 24 %, diskriminering 26 %, sexuellt trakasserier 31 %, emotionell nedstämdhet 38 % och hälsoproblem 47 %. kursproblem 47 %, karriärfrågor 40 %, problem med lärare 41 %, kursproblem 61%. (Schweitzer, 1996)

Den 30.9.2010 gjordes en lagproposition gällande yrkeshögskolestudier. Lagpropositionens syfte är säkerhet under utbildningen och i det framtida arbetslivet. Social – och hälsovården är yrken där man hjälper personer som lider av psykiska eller fysiska problem. Yrket förutsätter bland annat teoretisk kunskap men även etisk kunskap och empati. Enligt Sairaanhoidajaliitto är en studerande med ett akut eller

allvarligt missbrukar – eller psykiskt problem en för stor risk för patientsäkerheten – patientens säkerhet och välmående borde alltid prioriteras. Propositionen säger att man inte kan bli antagen till en högskola om den studerande på grund av sitt hälsotillstånd inte klarar av sina studier eller sin praktik. Av dessa orsaker kan den studerande även mista sin studierätt. Före beslutet att studierna avslutas görs, skall den studerande ledas till studenthälsovården samt få hjälp med att hitta en annan utbildning. Den studerande har rätt att söka om studierätt på nytt. (Sairaanhoitajaliitto, 2010)

3.4 Faktorer relaterade med studerandes psykiska välmående och nedstämdhet

En forskning gjord i ett amerikanskt universitet år 2009 utgår ifrån att studerandes psykiska hälsa har att göra med olika faktorer. Utvecklingen från barn till vuxen sker ofta då man börjar studera (högskolestudier, college). Utvecklingen tycks föra med sig stress, koncentrationssvårigheter, trötthet, ångest och suicidalitet, ätstörningar och andra psykiska problem. Första steget till att förbättra situationen är förebyggande av problemen. Forskarna studerar problemen ur olika synvinklar; de vill veta om olika faktorer har att göra med psykiska problem. (Burriss et al, 2009, s. 536)

Det har visat sig att demografi har ett samband till psykiska problem, vissa folkgrupper har mera problem än andra, det finns ändå bara lite relevant information om detta. (Burriss et al, 2009, s. 536-537)

Individuella faktorer som "health as a value" (hälsa som värde), optimism, religion och andlighet har i tidigare forskningar visat sig ha positiv effekt på den mentala hälsan. Beteende faktorer som rikligt alkoholförbruk och flere sex partners har visat sig ha negativ effekt på den psykiska hälsan. (Burriss et al, 2009, s. 537)

Studiens syfte är alltså att identifiera demografiska, individuella och beteende faktorer som har att göra med studerandes psykiska hälsa och att hitta både positiva

(välbefinnande) och negativa (nedstämdhet) faktorer. Hypotesen för studien är att hälsa som värde, optimistiskt tänkande och religion och andlighet skulle vara positiva faktorer medan stor alkoholkonsumtion och riskfullt beteende gällande sex skulle vara negativa faktorer. (Burris et al, 2009, s. 537-538)

Studiens resultat är ganska lika som dess hypotes; fyra stora fynd gjordes. Optimism visade sig ha en positiv effekt på den mentala hälsan, lika som hälsa som värde. Religionen var inte relaterad med nedstämdhet medan det framkom att andligheten kanske var det. Det berodde på att andliga personer inte alltid är religiösa utan tror på något annat, till exempel transcendens, och om de inte är i andlig balans kan de inte heller ha psykisk hälsa. Riskfullt beteende gällande det sexuella livet (exempelvis flera partners) visade sig åstadkomma nedstämdhet. (Burris et al, 2009, s. 541-542)

3.5 Ensamhet

Ensamhet har inom litteraturen bland annat definierats som ett emotionellt stadium, i vilket en individ är medveten om känslan av att vara åtskild från andra samtidigt som hon har ett behov av deras närvaro. (Bekhet et al, 2008, s. 207) Ensamhet kan också definieras som en ovälkommen känsla av brist på sällskap och en önskan om en annorlunda interaktion än den som individen upplever sig ha. Sigmund Freuds beskrivning på ensamhet är att människan är ett socialt djur som behöver en kontakt och att ensamheten är ett resultat av ett ouppfyllt behov. Gemensamt för alla definitioner på ensamhet är att alla innehåller samma tre slutsatser. Den första slutsatsen är att ensamhet är ett resultat av märkbara brister i en individs sociala värld. Den andra slutsatsen är att ensamhet är en subjektiv upplevelse, som objektivt kan ses som en social isolation. Den tredje slutsatsen är att ensamhet upplevs som negativ. (Bekhet et al, 2008, s. 208)

Ensamhet kan dessutom indelas i tre olika typer: existentiell, patologisk och psykosocial. Den existentiella ensamheten räknas som en medfödd del av individens karaktär; denna typ av ensamhet kallas även för den primär ensamhet. Patologisk ensamhet har att göra med störningar i inlärning och känslor. Denna form av ensamhet

ses vanligen hos individer med allvarlig psykisk störning så som schizofreni. Psykosocial ensamhet, även kallad normal eller sekundär ensamhet, beror ofta på någon form av livsförändring eller tillfällig separation. (Bekhet et al, 2008, s. 208)

Vem som helst kan uppleva ensamhet när som helst. Åldringar och vuxna är speciellt benägna till att uppleva ensamhet. Avsaknad av vänskapsrelationer, en känsla av bekräftelse eller närhet kan leda till ensamhetsupplevelse hos vuxna och unga vuxna. (Bekhet et al, 2008, s. 208)

Ensamhetsupplevelsen kan delas i fyra kategorier; själv alienation, interpersonell isolering, nedstämdhetsreaktioner och ångest. Dessa tillsammans bildar upplevelsen av ensamhet. (Bekhet et al, 2008, s. 208-209)

Själv alienationen, en känsla av separation av det egna jaget och identiteten, består av två komponenter; tomhet och avpersonalisering. Med avpersonalisering menas en känsla av överklighet och en förvirrad identitet. (Bekhet et al, 2008, s. 209)

Interpersonell isolering är en känsla av att emotionellt, geografiskt och socialt vara ensam. Hit räknas till exempel avsaknad av intima relationer, en känsla av att vara oönskad och övergiven samt en känsla av att vara oaccepterad och bortstött av andra. (Bekhet et al, 2008, s. 209)

Fysiologisk nedstämdhet, att underskatta sig själv, självorsakad social isolering och immobilisering räknas till nedstämdhetsreaktionerna hos de ensamma. Den fysiologiska nedstämdheten kan ses bland annat som olika somatiska symtom (illamående, huvudvärk, gråtmildhet och sömnproblem). Underskattningen visar sig som en allmänt negativ attityd i relation till det egna jaget. Den självorsakade sociala isoleringen innebär en brist på närhet till andra och kan delas i två delar; tillbakadragning samt aktiv separation. Ångesten hos de ensamma innebär en känsla av lidande och smärta. Ofta upplever en ensam person också mycket andra negativa känslor som rädsla, genans och ilska. (Bekhet et al, 2008, s.209)

Ensamhet är en subjektiv upplevelse som kan finnas med både inom lidande och inom hälsa. Ensamhet är ett fenomen som kan ses både som en störning och som en

meningsfull faktor för tillvaron. Ensamhet kan ses som något som kan behandlas eller som en dimension av den mänskliga existensen. En filosofisk syn på ensamheten är att den är en del av människan medan en syn inom vårdarbetet är att ensamheten kan ses som en del av livslidandet. I vårdlitteraturen beskrivs ensamheten som ett lidande, en mening i sjukdomen eller som en önskvärd mening i hälsan. (Nilsson et al, 2006, s. 96-98)

3.5.1 Ensamhet hos studerande

En studie gjord i Turkiet på ett universitet år 2009 undersökte vilka faktorer som påverkar ensamheten och hopplösheten hos studerande. (Girgin, 2009, s. 812) Forskningen visar att män ligger i en större risk att lida av ensamhet och hopplöshet än kvinnor; kvinnor anses ha bättre stöd samt söker hjälp vid behov. Det visade sig att faktorer som att man trivdes i skolan samt att man hade nära vänner minskade på ensamhetsupplevelser. (Girgin, 2009, s. 815) Det visade sig även att studerande som hade växt upp i ”perfektionist” familjer var mindre benägna för ensamhet och hopplöshet än studerande som hade växt upp i intensiva och auktoritära familjer. Studerande som hade växt upp i demokratiska familjer ansågs uppleva minst ensamhet och hopplöshet. (Girgin, 2009, s. 815)

Enligt andra forskningar är ensamma studerande oroliga för att de inte skall bli accepterade av andra människor; därför har de fel attityd mot relationer och har svårt att bilda vänskapliga relationer. Det har även visat sig att ensamhet är relaterad till kommunikationen inom familjen. (Girgin, 2009, s. 816)

3.5.2 Olika faktorer bakom ensamhet

Blyghet och ensamhet kan jämföras med varandra. Man kan säga att blygheten är en orsak till ensamhet. En känsla av att vara generad samt en känsla av att misslyckas, finns med i sociala interaktioner och kan för de blyga leda till ett ytterligare undvikande av andra människor. Detta kan leda till att en blyg individs sociala kontakter minskar vilket i sin tur leder till ensamhet. (Jackson et al, 2002, s. 263-264) Blygheten påverkar

redan i det skedet då man presenterar sig för nya människor; de blyga presenterar sig på ett skyddande sätt för att undvika att socialt bli oaccepterade. Det har visat sig att ensamma människor även väntar sig bli interpersonellt avvisade. Deras självbild är förvrängd; de ser sig som socialt mindre kompetenta, även om utomstående inte ser på dem så. Man diskuterar att både blygheten och ensamheten är relaterade till faktorer som skyddande presentation av sig själv samt ett bristfälligt socialt stöd. (Jackson et al, 2002, s. 264)

En studie gjord i USA visar att sambandet mellan blyghet och ensamhet delvis kan förklaras med faktorer som ett skyddande sätt att presentera sig själv samt med brister i det sociala stödet av nära relationer. Studien visar att blyga individer upplever sig ha dåliga interpersonella förmågor och är upptagna med tanken av att bli nekade av andra. (Jackson et al, 2002, s. 268)

Det har även diskuterats att genetiken kunde vara en orsak för ensamhet och blyghet. Andra relevanta orsaker för ensamhet kan vara att man flyttar till ett nytt ställe, börjar studera, börjar på ett nytt jobb samt att en nära relation bryts. Dessa orsakar ensamhet speciellt hos väldigt blyga individer. (Jackson et al, 2002, s. 268)

Blyghet och ensamhet kunde minskas med att påverka individen ifråga; dennes förväntningar av nekande borde minskas, interpersonella förmågor förbättras och det sociala stödet förstärkas. Även känslan att vara bekväm med intimitet borde förstärkas samt de förvrängda tankarna om interpersonella störningar, som kanske inte ens är synliga för andra individer, borde ändras. Det som också kan hjälpa ensamma och blyga individer är att ordna evenemang och aktiviteter med möjligheter för sociala kontakter och på det sättet även möjligheter till att utveckla relationer. Ett exempel är att ordna ett boende där detta är möjligt. (Jackson et al, 2002, s. 268)

I en studie gjord vid ett universitet i USA undersöktes hur olika interpersonella faktorer, så som kommunikativ förmåga och ensamhet, inverkar på en studerandes studieinsats och om dessa har ett samband med avbrytande av studier. (Hawken et. al, 1990, s. 3) Framförallt under det första studieåret spelar de interpersonella faktorerna en stor roll för studerande; den studerandes förmåga att kommunicera med bland annat

studiekamrater och föreläsare inverkar på forandet av betydande relationer. Om ett tillräckligt socialt nätverk saknas kan den studerande uppleva ensamhet, detta kan i sin tur leda till att den studerande väljer att avbryta sina studier för att bli av med ensamhetsupplevelsen. (Hawken et. al, 1990, s.5) Tidigare forskning har visat att sannolikheten, att en studerande som socialt integrerar sig väl till sin studiemiljö också uppnår sin examen, är större än för en socialt isolerad studerande. (Hawken et. al, 1990, s. 8)

Annat som kommit fram i tidigare forskning är bland annat att det går att se ett samband mellan låg kommunikationsförmåga och ensamhet. Ensamma individer brukar vara mindre öppna, uppleva mer social ångest, ha mindre social erfarenhet och oftare se sig själv och andra som kommunikativt inkompetenta. (Hawken et. al, 1990, s.9) Ensamma individer är ofta även ganska självkritiska då det gäller de egna kommunikationskunskaperna. Tidigare studier har också påvisat att ensamma individer har lägre självförtroende för sina egna åsikter och är ofta ovilliga att uttrycka dessa högt. (Hawken et. al, 1990, s. 10)

I denna studie fick man som resultat att ensamma individer verkar ha en låg kommunikativ kompetens, vara socialt oerfarna och ha svårt för att öppna sig inför andra. Att en person känner ensamhet kan till exempel grunda sig på att personen känner nervositet inför interaktion med andra. På grund av denna sociala ångest känner personen sig obekvämt tillsammans med andra och kanske till och med till en viss mån undviker sociala kontakter. Detta leder i sin tur till ensamhet och till att personen har svårt att öppna sig för andra.(Hawken et. al, 1990, s. 22)

I studien kom även fram att de studerande som avbröt sina studier skilde sig socialt från de andra studerandena. Framförallt under det första studieåret har förmågan att bilda tillfredsställande sociala relationer en stor roll i den nya studerandes liv. Ifall den studerande lyckas med detta är sannolikheten stor att hon eller han känner sig nöjd med sina studier och väljer att fortsätta studera, men ifall den studerande misslyckas med forandet av relationer kan det leda till ensamhet och därmed är det också sannolikt att den studerande väljer att avbryta sina studier. (Hawken et. al, 1990, s. 23) Interpersonella faktorer visade sig alltså att ha en betydande roll för studeranden och

dess studiemotivation. (Hawken et. al, 1990, s. 24)

3.6 Stress

Stressupplevelsen är en del av allas liv; den finns, till en viss mån, med i vardagen, men om stressen blir för stor, finns det risker för skada. Det har visat sig att högre stress leder till att det problemfokuserade beteendet blir sämre samt att det känslufokuserade beteendet blir bättre. Självobservering är viktig i förmedling av stress. (Goldman, s. 604)

Det har även visat sig att stressen inverkar olika på könen; då män lider av stress blir de mer aktiva medan stress hos kvinnor kan leda till symptom av depression och ångest. Kvinnor som har symptom av depression och dåligt självförtroende upplever stress inom flera områden av sitt liv (relationer, hälsa, psykisk hälsa, pengar). Stress leder också ofta till att man är mindre tillfredsställd med livet. (Goldman, s. 605-606)

En forskning gjord på ett universitet i Kalifornien hade som hypotes att stress inverkar negativt på det egna jaget. Hypotesen visade sig vara sann. I forskningen kom fram att högre stressnivå leder till att man är mindre tillfredsställd med sin arbetskompetens. (Goldman, s. 609)

Stress är kroppens reaktion på påfrestande förändringar. Stress behöver nödvändigtvis inte vara en dålig faktor. Då en individ har kontroll över stressen kan den till och med höja individens motivation att uppnå sina mål. (Sedere, 2010, s.1)

I en studerandes liv är stress ett vanligt förekommande fenomen. Stressens art grundar sig på kroppens och själens reaktion på olika former av faktorer som orsakar stress, dessa kan vara både fysiska och emotionella. Om en individ utsätts för stressfaktorer, speciellt negativa sådana, under en lägre tidsperiod, kan detta förorsaka psykiska och fysiska symptom så som ångest, depression, hjärtklappningar med mera. I värsta fall kan en längre exponering till stress leda till varierande fysiska och psykiska problem som i sin tur kan medföra sjukdom eller i värsta fall död. (Sedere, 2010, s.2)

Människor reagerar olika på stress. Varje människa känner stress och utvecklar sina egna positiva metoder för att kontrollera den. Stress kan ses som ett resultat av obalans mellan påfrestningar och resurser eller som något som uppstår då trycket blir för högt. (Sedere, 2010, s.2)

Stress kan indelas i positiv och negativ stress. Den positiva stressen är kontrollerbar stress som för med sig positiva resultat hos en individ. Negativ stress å sin sida upplevs av individen som obehaglig och kan i värsta fall leda till sjukdom eller död. Kännetecknen för positiv stress är bland annat att den motiverar och ger energi, att den är kortvarig och kontrollerbar samt att den väcker iver och motivation hos individen. Faktorer, som kännetecknar den negativa stressen, är bland annat att den förorsakar ångest eller oro, att den kan vara både lång – och kortvarig, att den är okontrollerbar och väcker obehagskänslor hos individen samt att den sänker prestationsförmågan och kan föra med sig psykiska och fysiska problem. (Sedere, 2010, s.3)

Studerande kan känna stress av olika orsaker. Exempelvis kan stressen orsakas av för höga krav på den egna inläringen och prestationen, studerande kan till och med tävla mot varandra. Andra orsaker till stress är till exempel tentor och rädslan att inte klara av dessa, press från föräldrarnas sida och olika ekonomiska orsaker. Även problem i det privata livet (till exempel konflikter inom familjen, skilsmässa eller sjukdom) kan orsaka stress hos studerande. (Sedere, 2010, s.3)

Det finns alltså flera möjliga orsaker till att studerande upplever stress. Utbildningen borde sträva till att stöda studerandes positiva stress och stresshanteringsförmåga. Undervisningssystemet borde därmed förändras till ett system som lindrar förekomsten av negativ stress. Studerande borde dessutom ges mer frihet att bestämma över sina studier. (Sedere, 2010, s.7)

4 LITTERATURSÖKNING

Bakgrundsmaterialet söktes från olika databaser, så som CINAHL (för hälsovård, idrott, ergo – och fysioterapi), Medic (hälsovetenskaplig referensdatabas), Sairaanhoitajaliitto (ämnesförening för sjukskötare i Finland), SHVS/YTHS (Studerandes hälsovårdsstiftelse/Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö), Eric och Ebsco. Som inkluderingskriterier, för artiklar om psykisk hälsa, användes följande:

- Artikeln måste finnas som full-text
- Artikeln måste handla om allmän psykisk hälsa
- Artikeln måste vara skriven år 1990-2011
- Artikeln skall handla om högskolestuderande

Sökningarna på de olika databaserna gav flera träffar och artiklar som fyllde inkluderingskriterierna samt var mest relevanta för studien användes.

Som exkluderingskriterier, för artiklar om psykisk hälsa, användes följande:

- Artiklar som handlade om specifika grupper inom högskolestuderande (till exempel sjukskötarstuderande)
- Artiklar som undersökte studerande med specifika psykiska störningar (till exempel ätstörningar, självdestruktivt beteende och missbrukarproblem)
- Artiklar som på något annat sätt var helt irrelevanta för studien

Kriterierna för valet av artiklar om ensamhet och stress skiljde sig från dessa kriterier på följande sätt:

- Artikeln måste behandla ämnet ensamhet eller stress och gärna studerande

På sida 24-25 hittas en tabell över sökningarna.

Tabell 1. Översikt av sökningar och bakgrundsmaterial

Databas/datum för sökning	Sökord	Antal träffar	Antal valda artiklar	Namn på valda artiklar
Cinahl 3.11.2010	health resources and university students and mental health	2	1	Problems and awareness of support services among students at an urban Australian university.
Cinahl 3.11.2010	mental health and university students	17	2	Factors Associated With the Psychological Well-Being and Distress of University Students University students with psychiatric illness: factors involved in the decision to withdraw from their studies
Medic 3.11.2010	mental health and students	11	1	Opiskeluterveys koostuun monen toimijan yhteistyöstä
Sairaanhoitajaliitto 3.11.2010	mielenterveys and opiskelija	28	1	Syksystä 2011 alkaen ammattikorkeakouluille keinoja puuttua opiskelujen aikana ilmeneviin ongelmiin
YTHS 11.1.2011	korkeakouluopiskelija	9	1	Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (vidare från sidan kommer man till en hälsoundersökning gjord 2008 som använts i studien)
Medic 16.2.2011	opiskelija and mielenterveys	28	1	Opiskelijoiden mielenterveys – ratkaisematon ongelma
Google Scholar 3.3.2011	stress and student	312	1	Stress and the college student
Eric 8.3.2011	loneliness	32	1	The Relationships among Communicative Competence, Roommate Rap-

				port, Loneliness and Persistence in College.
Ebsco 8.3.2011	loneliness and student	106	2	Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey Towards explaining the association between shyness and loneliness: a path analysis with American college students
Eric 8.3.2011	stress	43	1	Towards a stress free education: International perspective
Cinahl 3.3.2011	loneliness	346	2	Loneliness: A Concept Analysis Is loneliness a psychological dysfunction? A literary study of the phenomenon loneliness
Eric 8.3.2011	loneliness and student	34	0	
Eric 8.3.2011	loneliness and mental health	10	0	
Cinahl 3.3.2011	stress and young adults	3	0	
Cinahl 3.3.2011	stress and studies	257	0	

5 TEORETISK REFERENS RAM

Eftersom studien handlar om psykisk hälsa, valdes att använda teorier som beskriver och definierar fenomenet psykisk hälsa närmare. Eftersom det finns så mycket olika teorier och synpunkter på fenomenet valdes att använda flera teorier och sedan i sammanfattningen bilda en egen uppfattning om fenomenet.

5.1 Definitioner på psykisk hälsa

”Psykisk hälsa är ett tillstånd hos den enskilde, som påverkas i ett kontinuerligt växelspel med omgivningen i livets olika situationer. Detta tillstånd bygger på följande fyra förutsättningar:

1. att kunna utveckla och hävda egen integritet
2. att kunna upprätta och bibehålla sociala relationer
3. att ha tillgång till varierande psykiska förhållningssätt (som kan användas beroende på omgivande krav och som möjliggör en för individen positiv utveckling)
4. att ha medvetande om och tilltro till egna resurser”

(Bergsten Brucefors et al 2003)

Tilbury har sammanfattat definitionen på den psykiska hälsan i tre delfaktorer. Delfaktorerna är:

- Jaguppfattning; individens uppfattning om sig själv. En person med psykisk hälsa har en positiv jagbild samt är medveten om och godkänner sina egna begränsningar.
- Självkontroll i sociala relationer; en person med psykisk hälsa har förmågan att bilda och uppehålla människorelationer. Samtidigt skall man kunna vara självständig.
- Förverkligande av sociala roller. Man skall kunna bete sig på ett ”passande” sätt, beroende på situationen, samt kunna se beteendets inverkan. Förverkligande av sociala roller kräver vissa egenskaper som självförtroende, förmåga att ta ansvar, sociala kunskaper och tekniska kunskaper.

(Tilbury, 1993, s. 4-5)

5.2 Psykisk hälsa – en resurs

Den psykiska hälsan är individens resurs, som förbrukas och förändras hela tiden. Detta betyder att den psykiska hälsan även kräver omvårdnad. Enligt *Föreningen för mental hälsa i Finland* är grunderna för psykisk hälsa grundtrygghet, överlevnadsmekanismer, människorelationer samt erfarenheter av att lyckas. Faktorer som tillhör grundtryggheten är bland annat andlighet, att ha något meningsfullt att göra, ett säkert ekonomiskt tillstånd samt tillfredställande boende (Punkanen, 2001, s.9).

En individ som har psykisk hälsa har balans i livet, har funktionsförmåga och kan uttrycka och ta emot känslor. En individ, som har stabil psykisk hälsa klarar av press och får inte någon större panik av liten stress; detta leder till att ett av kriterierna för psykisk hälsa är förmågan att tåla ångest. En psykiskt frisk individ är medveten om hur hon uppför sig samt hur det påverkar omgivningen. Hoppet är också en viktig del av en frisk individs liv; det håller människan vid liv samt ger krafter att försöka även i svåra situationer. Hoppet kopplas samman med meningen med livet. En frisk individ är realistisk och strävar till att vara objektiv på någon nivå och låter inte känslorna styra. Konsten att vara flexibel samt konsten att kunna bibehålla sina egna tankar, är tecken på en stabil individ. Det är viktigt för den psykiska hälsan att man kan uppskatta och älska både sig själv och andra. En individ som är psykiskt frisk är energisk och klarar av att tillfredsställa både sina egna och sina närståendes behov. (Punkanen, 2001, s. 10-11)

En individ som klarar av att lösa problem, gå igenom kriser samt som har ett gott socialt nätverk har grunderna till god psykisk hälsa. Ett problemfritt liv går inte hand i hand med psykisk hälsa eller tvärtom. Problemen är en del av livet och då man klarar av dem blir den psykiska hälsan vanligtvis starkare. Att ta hand om sig själv hör samman med att uppskatta sig själv samt att känna till sina egna resurser och gränser. Människan är en helhet och även den fysiska och sociala hälsan påverkar den psykiska hälsan. Om någon av dessa dimensioner störs, syns det även i de andra dimensionerna. (Punkanen, 2001, s. 11-12)

Den psykiska hälsan kan även förklaras som en subjektiv och personlig upplevelse eftersom den kan betyda olika saker för olika individer. Den subjektiva uppfattningen

på psykisk hälsa beror på vad man själv behöver för att nå välbefinnande. Man kan ändå inte utesluta gruppen, det vill säga den psykiska hälsan beror också på hur andra individer eller en grupp ser på en själv. Individens upplevelse av psykisk hälsa beror alltså både på den egna uppfattningen samt på gruppens syn. (Hallberg, 1982, s. 93-94)

Dessutom beror definitionen på den psykiska hälsan på mycket annat, till exempel kan den psykiska hälsan definieras på olika sätt beroende på var man befinner sig. Synen på psykisk hälsa beror också på samhället man lever i. (Hallberg, 1982, s. 93)

5.3 Sammanfattning

Det utgås alltså ifrån att då en person har psykisk hälsa, har hon förmågan att fungera i samhället som en självständig individ, har hon en realistisk jaguppfattning och självförtroende. Jaguppfattningen innebär att man är medveten om sina resurser och svagheter. Sociala kunskaper och förmågan att bilda och upprätthålla sociala relationer är andra förutsättningar för psykisk hälsa. En psykiskt frisk individ klarar även av vardagen med dess normala mot – och framgångar. Det bör också komma ihåg att den psykiska hälsan är en subjektiv upplevelse och därmed är definitionen på den olik för oss alla.

6 DESIGN

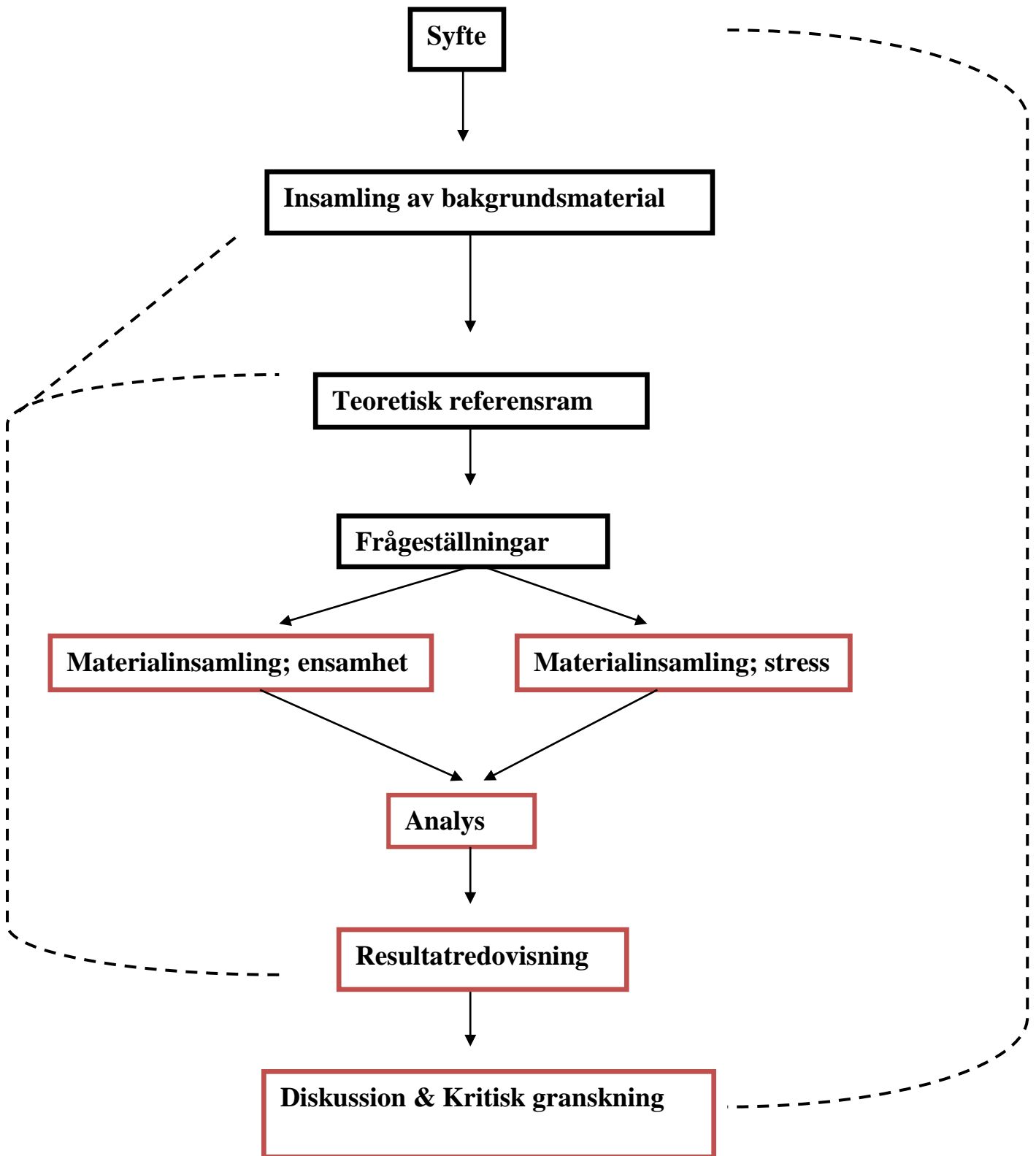
Studien undersöker finländska högskolestuderandes psykiska hälsa samt hur ensamhet och stress påverkar den psykiska hälsan hos högskolestuderande. I bakgrunden för studien beskrivs artiklar och annan relevant litteratur gällande ämnet psykisk hälsa hos högskolestuderande. I bakgrunden beskrivs även stress och ensamhet. Som teori för studien fungerar olika definitioner på psykisk hälsa. Studiens syfte och frågeställningar formas efter genomläsningen av bakgrundslitteraturen, fastän de presenteras redan i ett tidigare skede i arbetet.

Materialet för studien samlas in från Nyyti Ry:s nätdiskussionsforum, som är menat för högskolestuderande. På basen av det material som fås från forumet besvaras studiens frågeställningar. Metoden för analysen av materialet är induktiv innehållsanalys; för närmare beskrivning på metoden se kapitel 7. I samband med analysen formas ett resultat som presenteras i form av tabeller, figurer och resultatredovisning. Resultatet jämförs sedan med bakgrund och teoretisk referensram. Till sist diskuteras studiens gång och en kritisk granskning av hela arbetet görs. Se figur 1 på sida 30 för designen.

Se bilaga 1 för skribenternas ungefärliga arbetsfördelning.

Utgångspunkt

Psykisk hälsa hos högskolestuderande samt hur ensamhet och stress inverkar på den



Figur 1. Design.

7 METOD

I detta kapitel beskrivs metoden för studien. I det första underkapitlet beskrivs hur materialet för innehållsanalysen samlades in. I det andra underkapitlet beskrivs metoden för materialets analys; kvalitativ innehållsanalys. Det valdes att beskriva närmare den induktiva innehållsanalysen eftersom det är den specifika metoden som kommer att användas; en beskrivning av den deduktiva innehållsanalysen har på så sätt lämnats bort. I det sista underkapitlet beskrivs hur metoden har använts i denna studie.

7.1 Materialinsamling

Materialet för studien samlades in från diskussionsforum på Nyyti Ry:s hemsida. Nyyti Ry är ett stödcenter för studerande och dess verksamhet går ut på att stöda högskolestuderandes psykiska välmående på olika sätt. På nätet finns diskussionsforum med olika teman. Dessutom ordnar Nyyti Ry kurser om livsstil samt ”chillkvällar” för studerande. Materialet för studien samlades in från de nyaste diskussionsforumen gällande stress (”Stressi balanssiin”) och ensamhet (”Yksinäisyys”). Svar ända till 22.3.2011, beaktades. Deltagarna i forumet ”Stressi balanssiin” var födda under åren 1973-1990. Antalet deltagare var 22. Deltagarna i forumet ”Yksinäisyys” var födda under åren 1973-1992 och antalet deltagare var 72. Statistiken är samlad in av Nyyti Ry under tidsperioden 24.9.2010 - 6.4.2011.

7.2 Analys av det insamlade materialet – kvalitativ innehållsanalys

Innehållsanalysen är en analysmetod som strävar till att analysera dokument både systematiskt och objektivt. Med hjälp av metoden går det att bland annat att ordna, beskriva och kvantifiera fenomenet som undersöks. Innehållsanalysen fungerar utmärkt till analys av ett ostrukturerat material. Ofta beskrivs innehållsanalysen som en process under vilken framställda kategorier kvantifieras. Denna beskrivning stämmer ändå inte för den kvalitativa innehållsanalysen, vars mål inte är att få reda på ”hur många gånger någonting” framträder i materialet utan istället har som mål att ta reda på ”vad som

händer då”. Innehållsanalysens mål är alltså att få en förkortad och generell beskrivning över fenomenet som undersöks. Av analysens slutsats framställs förutom kategorier, som beskriver fenomenet, även begrepp, begreppssystem, begreppskarta eller modell. Med hjälp av dessa vill man få fram begreppen, hierarkin mellan dem och möjliga samband. (Kygäs & Vanhanen, 1999, s.4-5)

7.2.1 Analysprocessen

Det finns inga bestämda regler gällande analyseringen, endast vissa instruktioner över hur analysprocessen kunde framskrida: ett alternativ är att göra analysen induktivt det vill säga utgående från materialet, ett annat alternativ är att göra analysen deduktivt det vill säga utgående från något tidigare begreppssystem. Innan analyseringen påbörjas, bör man också bestämma om man tänker analysera enbart det som står i dokumentet (manifest content) eller analyserar man även den dolda innebörden (latent content). (Kygäs & Vanhanen, 1999, s.5)

Både den induktiva och deduktiva innehållsanalysens första fas är att definiera analysenheten. Valet av analysenhet styrs av forskningsuppgiften och materialets kvalitet. Den vanligast använda analysenheten är ett ord eller ordkombination, men det kan också vara frågan om ett uttryck, idiom eller tankehelhet. Dessutom kan analysenheten även vara en bokstav, antalet sidor eller ord, antalet deltagare, tiden som använts för diskussionen osv. Efter valet av analysenhet genom bör materialet läsas i genom upprepade gånger. Under läsningen ställs frågor så som: vem är det som berättar, var och när sker detta, varför och vad sker här? (Kygäs & Vanhanen, 1999, s.5)

7.2.2 Induktiv innehållsanalys

Då man gör en induktiv innehållsanalys, alltså en analys utgående från materialet, gör man en förenkling, gruppering och abstrahering av materialet. Detta innebär i praktiken att det kodas uttryck, som har att göra med forskningsuppgiften, att man grupperar faktorer från uttrycken med varandra ifall de verkar höra ihop. Genom abstraheringen formas en bild över forskningsmålet med hjälp av generella begrepp. Som redan tidigare nämnts, bör man då man läser igenom texten samtidigt skapa olika sorters frågor. Svar

på frågorna söks därefter från texten och skrivs upp i marginalen. Nästa steg i analyseringen är att gruppera, det vill säga att dela in olika svar och uttryck i olika kategorier. Av kategorierna formas i sin tur så kallade överkategorier, det vill säga man parar ihop liknande kategorier med varandra. Abstraheringen fortsätter sedan så länge som det går. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, s. 5-7)

7.3 Beskrivning av analysprocess

Som analysmetod i denna studie användes kvalitativ induktiv innehållsanalys. Se noggrannare beskrivning för metoden i kapitel 6.2. Materialet tolkades manifest, men det bör beaktas att man alltid under läsandet gör egna tolkningar, vilket betyder att det är svårt att skilja på om analysen egentligen var manifest eller latent.

Analysen börjades med att läsa igenom materialet och samtidigt ta ut citat. Sådana citat som behandlade ämnen, som verkade vara viktiga för deltagarna i diskussionsforumet, togs med. Som analysenheter inom diskussionsforumet för stress fungerade begreppen stress och psykisk hälsa och som analysenheter för diskussionsforumet för ensamhet fungerade begreppen ensamhet och psykisk hälsa. Citat ur diskussionsdragarens texter togs inte med. Under genomgången av materialet, bildades frågor till texten. Dessa frågor kallas i arbetet för analysfrågor och ser ut på följande sätt:

Orsaker till stress?

Vad leder stress till?

Hur inverkar stress på den psykiska hälsan?

Orsaker till ensamhet?

Vad leder ensamhet till?

Hur inverkar ensamhet på den psykiska hälsan?

Citaten sattes in i en tabell och därefter förenklades citaten. De ursprungliga citaten var skrivna på finska, men i förenklingskedet omformulerades de till svenska. Förenklingen gjordes utgående från analysfrågorna. Då förenklingen var klar, gjordes en färgkodning – liknande uttryck kodades med samma färger. Efter detta sattes de liknande uttrycken i grupper och utifrån dessa bildades underkategorier.

Huvudkategorierna bildades utgående från underkategorierna men analysfrågorna togs även i beaktande i detta skede. Resultaten presenteras i resultatredovisningen.

8 ETISKA REFLEKTIONER

Då man analyserar ett material som plockats från ett öppet diskussionsforum, där deltagarna oftast är anonyma och skriver med pseudonym, är det viktigt att fundera över forumets tema. Material från forum med känsliga teman så som psykisk hälsa bör behandlas med försiktighet, bland annat bör man försäkra sig om att deltagarnas identitet inte går att avslöjas i forskningen. Framförallt på forum menade för unga personer kan deltagarna ofta vara lite oeftertänksamma och dela med sig personlig information, gällande till exempel familjeförhållanden, som kan leda till att personen i fråga eller dess familj kan kännas igen, då är det på forskarens ansvar att se till att detta inte sker. Inte heller användandet av ett pseudonym garanterar anonymitet, det kan hända att samma person skrivit med samma pseudonym på flera andra diskussionsforum och därmed går att känna igen. Dessutom kan deltagarna ha avslöjat personlig information, så som ålder, kön, hemkommun, om sig själv i sin profiltext. Forskaren bör alltså försöka se på materialet från deltagarnas perspektiv, och försöka använda det etiskt rätt. (Kuula, 2006, s. 184-186)

På Nyyti Ry:s hemsida finns regler, för att skriva på diskussionsforum, där deltagarna informeras om att deras svar kan användas i forskning samt att vem som helst har tillgång till materialet. Skribenterna har varit i kontakt till Nyyti Ry som har erbjudit möjligheten att använda material från deras diskussionsforum. Det begärdes från Nyyti Ry:s sida en officiell ansökan om ett forskningslov, som skickas in efter godkännande från Etix sida.

Skribenterna lämnade in ansökan om forskningslov 7.3.2011 som senare godkändes. Efter det lämnades en skiljd ansökan om forskningslov in till Nyyti Ry som godkändes 22.3.2011. Se bilaga 2 för ansökan om forskningslov till Nyyti Ry.

9 ANALYS OCH RESULTATREDOVISNING

I detta kapitel presenteras studiens resultat utgående från analysen. Först presenteras analysfrågorna, sedan förklaras analysprocessen med hjälp av tabeller och figurer. Därefter presenteras resultatredovisningen, som är gjord utgående från analysen. Till sist presenteras en koppling mellan resultat, bakgrund och teoretisk referensram.

9.1 Stress

Analysen av materialet gällande stress ville ha svar på följande frågor:

Orsaker till stress?

Vad leder stress till?

Hur inverkar stress på den psykiska hälsan?

9.1.1 Förenkling

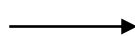
Se bilaga 3 för förenklingsprocessen.

9.1.2 Bildande av underkategorier

Liknande förenklade uttryck kodades med samma färger och grupperades. Av grupperna bildades underkategorier på följande sätt:

Rädslor

Rädslor att man inte klarar av skolan
Rädslor av framtiden (flytt, skolarbete)
Rädslor av att inte klara av skolan
Att vara rädd för sig själv
Rädsla av examinering



Rädslor

Ett måste att prestera

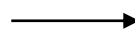
Prestera sitt liv

Kan inte sluta prestera

Att prestera och stress dåligt för det psykiska välmåendet

Presterare

Att försöka för mycket



Prestationsbehov

Kurser, tentamen → stress

Studier → stress

Stel av skräck på kurser och jobbet
Stress på grund av kurser
Studier → stress
Studier → stress
Föredrag
Föredrag → stress
Studier → depression och stress
Tentamen → stress
Osäkerhet i studier
Tentamen → nervositet



Studier

Kritisk mot sig själv
Vill vara bäst
Att vilja behaga andra och det lyckas inte → stress
Plikttrogen
Känslan att man inte kan något
Vill inte misslyckas
Pålitlig
Plikttrogen
Viljan att behaga andra
Sökande av andras acceptans
Känsla av att misslyckas
Att känna sig misslyckad som människa
Inte tillräckligt bra



Självkritik

Ångest av ingenting
Ångest
Studier → ångest
Studier → depression och stress
Studier → ångest, förlamad, depression, tvivla på sig själv
Att känna sig så dålig att man kunde hoppa från fönstret
Studier → ångest
Depression
Depression
Tendens till depression
Gråt endast i djup ångest
Ångest
Nytt jobb → ångest
Att inte kunna sluta panikera
Svårt att behandla känslor → stress
Viljan att skada sig själv



Ångest och depression

Att måsta förklara till FPA varför studierna inte framskrider → stress
Att måsta förklara till FPA varför studierna inte framskrider
Att måsta förklara varför skolan inte framskridit
Att måsta förklara till FPA varför studierna inte framskrider → stress



Yttre press på studierna

Nytt jobb → ångest
Jobbet stressar
Jobbliv →



Arbetsliv

Dåligt samvete av att göra något annat än skolarbete
Dåligt samvete av att göra något annat
Skuldkänslor → trötthet
Skuldkänslor av att belasta sina föräldrar
Borde kunna vara "snällare" mot sig själv



Skuldkänslor

Självförtroende försvinner
Att inte vilja medge sina problem
Att skämmas
Tror inte på sig själv
Opassande till samhället
Självkänslan blir sämre om man inte blir färdig i tid
Att känna sig som en idiot
Dålig självkänsla
Press på att verka smart



Försvagad självbild

Förändringar tar tid
Svårt att ha tålamod
Dålig i att tåla stress
Dåligt tålamod



Dåligt tålamod

Pengar → stress
Små inkomster → stress
Kunde sköta sin stress med mera pengar



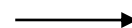
Ekonomiska problem

För tajt tidtabell
"Huvudet exploderar"
Svårt att hålla koll på saker
Känslan att väggarna faller på
Tankarna råddas
Kaos inne i huvudet → stress
Att alltid ha något att göra
Att ha så mycket att göra att även goda saker börjar orsaka stress
Ingenting är tillräckligt



Hektisk tidtabell

Ångest → sömnproblem
Kroppen reagerar
Gråt som reaktion för stress
Stress → psykosomatiska sjukdomar
Trötthet
Symtom på stress obehagliga
Stress → spänningar
Stress/vinter → att sova för mycket



Psykosomatiska symtom

Lättare att ge upp

Inget intresserar
Njutning av livet försvinner
Dåligt humör ersätts med "förlamad" känsla
Att inte orka träffa människor/studiekamrater
Stress → ivrighet försvinner, tankegång sämre

→

Allmänt ointresse

Viktigt att ha tid för annat än studier
Lugn gymnastik lindrar stress
Målsättning i framtiden → motivation
Hjälp av internet vänner
Skrivande hjälper
Tvinga sig att göra något annat

→

Behandlingsmetoder

Kan stressa för vad som helt
Små saker → stress
Misstag blir stora

→

Tendens till stress

Stresshantering svårt
Att försöka kontrollera stress ökar den

→

Stresshantering

Läsvårigheter → stress

→

Läs – och skrivsvårigheter

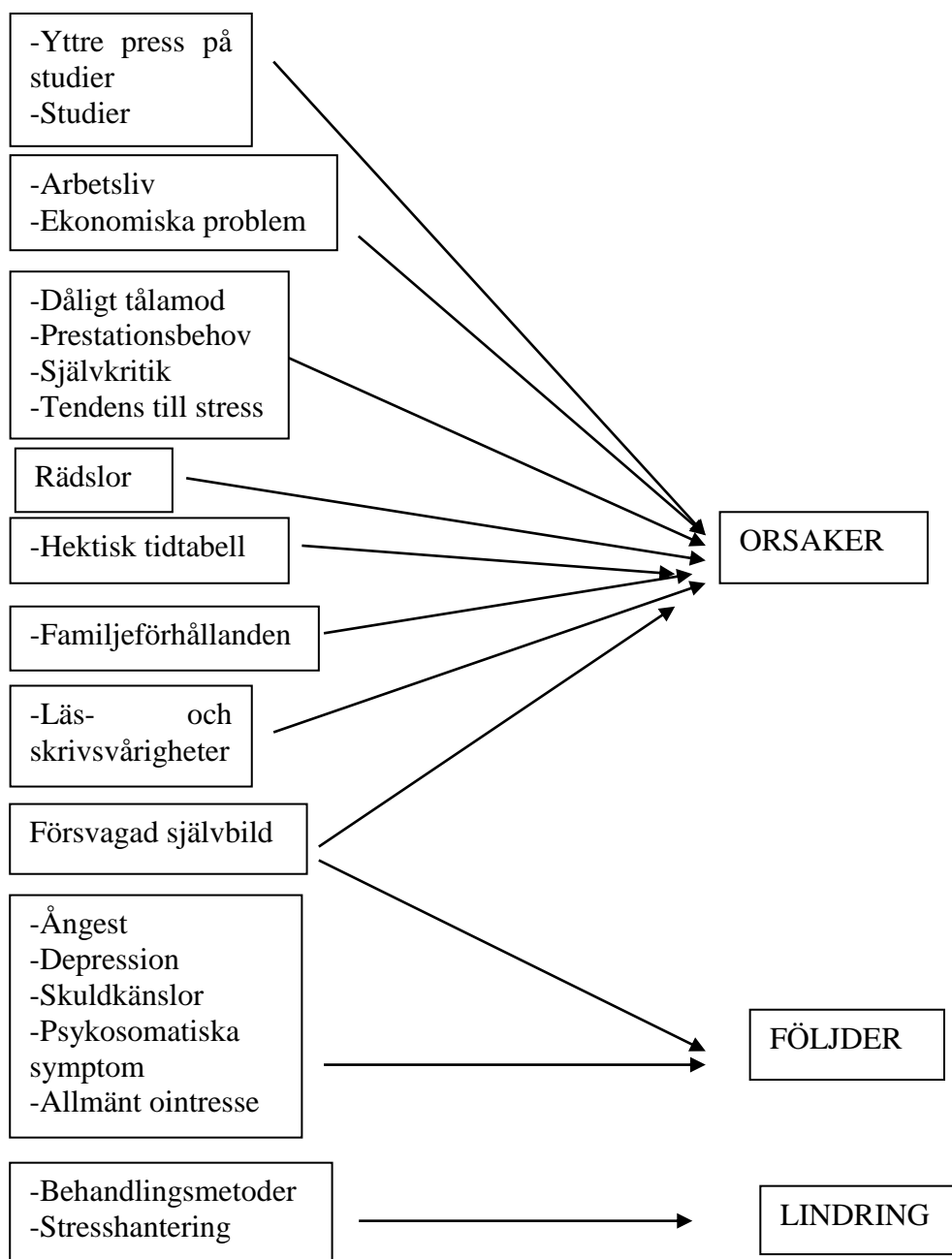
Strikta föräldrar

→

Familjeförhållanden

9.1.3 Bildande av huvudkategorier

Utgående från underkategorier och analysfrågor bildades huvudkategorier. Se figur 2 på denna sida för bildandet av huvudkategorier. I figuren är underkategorierna grupperade enligt liknande teman.



Figur 2 Bildande av huvudkategorier stress

9.1.4 Resultatredovisning

I detta underkapitel redovisas resultaten gällande analysen av materialet på stress. Från materialet kunde tolkas att det finns tydliga orsaker till och följder av stress hos studerande, men en av faktorerna, som framkom kunde tolkas som både och. Dessutom framkom det att det finns olika metoder för att lindra stress. Till sist kopplas resultaten till bakgrund och teoretisk referensram.

9.1.4.1 Orsaker

Den första analysfrågan var ”Orsaker till stress?”. Som svar fick man en mängd olika orsaker som nu beskrivs närmare.

Det kom fram att studier kan orsaka stress på olika sätt. En del av deltagarna i diskussionsforumet upplevde stress i samband med tentamenstillfällena eller föredrag. Studier i allmänhet upplevdes också vara rätt stressande. Flera deltagare upplevde stress då de var tvungna att ge en förklaring till FPA om varför deras studier inte framskridit enligt planerna. I följande citat beskriver en deltagare hur den lider av stark stress inför tentamen:

”Kärsin itse esimerkiksi todella voimakkaasta koestressistä, niin voimakkaasta että menetän aina koeaamuisin ruokahaluni...”

Arbetsliv och ekonomiska problem var andra orsaker för stress hos studerande. Arbetslivet i sig själv upplevdes som stressande. Dessutom kunde ett nytt jobb orsaka ångest: *”...epämääräisen ahdistunutta fiilistä, joka on vaivannut viimeistään siitä lähtien kun sain uuden työpaikan...”* Små inkomster orsakade stress eftersom man måste leva på liten budget. Det fanns även en deltagare som skrev att den kunde ha skött sin stress bättre om den haft mera pengar till förfogande.

”Minua stressaa eniten raha ja opiskelut. Haluan aina miellyttää kaikkia ja kun se ei onnistu, tunnen syyllisyyttä ja stressiä.”

Det framkom att personer med vissa typer av personlighetsdrag har tendens till att stressa mycket. Dessa är personer med dåligt tålamod eller ett starkt prestationsbehov, självkritiska personer samt sådana personer som allmänt beskriver sig ha tendens till stress.

Personer med prestationsbehov beskrev bland annat att de upplever ett måste att prestera och att de inte kan sluta med det. En deltagare skrev att prestationsbehovet och stressen är dåliga för den psykiska hälsan. En annan skrev att den inte kunde sluta prestera i sitt liv. En deltagare skrev så här:

”Tajusin miten työlästä stressin hallinta on Joudun edelleen joka päivä \”estämään\” itseäni liukumasta vanhalle radalle. Eli esimerkiksi \”pakottamaan itseni\” tekemään jotakin muuta että suorituspakkoasenne on ja pysyy...”

Självkritiska personer beskrev sig själva med bland annat följande uttryck; att de är kritiska mot sig själva, att de vill vara bäst, att de vill behaga andra och då det inte lyckas upplever de stress, de är plikttrogna och pålitliga samt att de känner sig misslyckade eller inte vill misslyckas. I följande citat beskriver en deltagare känslan att den inte kan något samt att den alltid varit plikttrogen i skolan:

”...tunne, etten osaa mitään. Tiedän, että panikoin ihan turhaan, että kaikki menee lopulta ihan hyvin, mutta en vaan voi olla panikoimatta. Olen aina ollut hyvin tunnollinen koulussa ja se tyyli on juurtunut minuun.”

En del beskrev att de har dåligt tålamod och därför inte tål stress. Det fanns även personer som upplevde att de kan stressa för nästan vad som helst eller för väldigt små saker: *”...stressi on aina hallinnut liikaa elämässäni. En stressaa mistään tietystä asiasta, vaan monista eri jutuista. Syy voi olla melkein mikä vaan.”* I följande citat skriver en deltagare att den har kort stubin:

”...lyhytpinnainen ja ärtynyt...”

Olika rädslor visade sig vara en orsak till stress: *”Itselläni stressi kytkeytyy lähinnä erilaisiin pelkoihin...”* Exempel på dessa var rädsla för att inte klara av skolan samt rädsla för framtiden. En person upplevde också rädsla för sig själv.

En hektisk tidtabell var en orsak till stress. Dessutom framkom upplevelsen av att ha svårt att hålla koll på alla saker, att tankarna råddas, ingenting är tillräckligt och att det alltid finns något som borde göras. En deltagare skrev också att även goda saker i livet börjar orsaka stress då man har så mycket som borde göras. En deltagare skrev så här:

”Tuntuu, että pää halkeaa, enkä kykene pitämään mielessäni kaikkia kuolloinkin tehtäviä asioita...”

Teman som inte behandlades mycket, men som ändå kom fram i materialet, var läs – och skrivsvårigheter samt familjeförhållanden som orsaker för stress. En deltagare skrev att den blir stressad då den på grund av läs – och skrivsvårigheter skriver långsammare än andra studerande:

”Luki- häiriö hidastaa huomattavasti kirjoittamistani ja esseiden kirjoitus on vaatinut minulta aina paljon enemmän aikaa kuin muilta, ja se on ollut yksi kova stressin aihe.”

En deltagare skrev att den upplever stress på grund av strikta föräldrar:

”Minulla on ollut hirmu tiukat vanhemmat...”

Ur materialet kunde tolkas att en faktor som indirekt orsakar stress är försvagad självbild. Deltagarna i diskussionsforumet beskrev bland annat sina känslor som att de har ett lågt självförtroende, att de inte vill medge sina problem, att de skäms, att de inte tror på sig själva, att man känner sig som en idiot och att uppleva press av att måsta verka smart. En deltagare skrev att dess självkänsla blir sämre om den inte blir färdig i tid:

”...universumi ei räjähdä, jos en sitä tutkintoa ajoissa kokoon saa, mutta itsetunnolle se kävisi pahemmin kuin mikään aiempi tässä elämässä (ja se on paljon sanottu)

9.1.4.2 Följder

Den andra analysfrågan var ”Vad leder stress till?”. Det visade sig att stress har främst negativa följder. Dessa kommer att presenteras till näst.

Något som flera deltagare på forumet upplevde, var att stress orsakar ångest och depression. En person skrev att den kan få ångestkänsla av ingenting, men de flesta andra ansåg att orsaken till deras ångest fanns i studierna; även ett samband mellan studiestress och depression kunde ses. En deltagare ansåg att studierna orsakar ångest, förlamning, depression och självtvivel: *”Olen ollut mielettömän ahdistunut opiskeluista, lamaantunut, ne ovat masentaneet ja saaneet epäilemään kaikkea itsessäni.”* En annan deltagare ansåg sig emellanåt må så dåligt på grund av stress att den skulle kunna hoppa ut genom fönstret. Självdestruktiva tankar fanns också hos några av de andra deltagarna. En person ansåg sig ha tendens till att bli deprimerad, en kände att den har svårt att behandla sina känslor och därmed upplever stress. Som en ytterligare orsak till ångestupplevelse fann man stress på grund av byte av arbetsplats.

En annan rätt så vanligt förekommande följd av stress var skuld känslor av olika slag. Ett par deltagare skrev att de känner skuld känslor när de har ogjorda skolarbeten men ändå gör något annat. En annan orsak till skuld känslor var trötthet. En person ansåg att man borde vara ”snällare” mot sig själv. En ytterligare faktor bakom skuld känslor var att sätta belastning på föräldrar. En deltagare skrev så här:

”Jos minulla on yksikin vähän kevyempi päivä, kasaan päivällä hirmuiset vaatimukset, mitä pitää tehdä. Tunnen kauheaa omatunnon tuskaa, jos minulla vaikka koulupäivän päätteeksi on vähän luppoaika, enkä tee koulutehtäviä vaan jotain turhempaa.”

Forumdeltagarna led även av olika former av psykosomatiska symptom, bland annat sömnproblem, trötthet och olika spänningar. En del skrev att de reagerar på stress genom att gråta. En person tyckte att dess kropp reagerar på stress: *”Keho on alkanut lähettää jo signaaleja, ettei se jaksaa..* En annan person beskrev de psykosomatiska symptomen som obehagliga.

En ytterligare följd av stress verkade vara ett allmänt ointresse till allt. Då man är stressad ger man enligt en person lättare upp. En annan deltagare ansåg att inget intresserar, en annan ansåg att den inte längre kan njuta av livet. Det kom också fram att en del blir "förklamade" av stressen, ivern försvinner och tankeförmågan försämras. Stress kan också leda till att man inte längre orkar träffa studiekompisar eller människor i allmänhet. En av deltagarna skrev så här:

"Olen järkeilyt, että innostuksen katoamisen ja siitä seuranneen ajattelun tylsistymisen täytyy johtua stressistä..."

Försvagad självbild togs redan tidigare upp som en orsak till stress, men den visade sig också fungera som följd till stress. Bland annat skrev en person att dess självkänsla kommer att bli sämre om examinationen försenas. En annan person ansåg att dess självkänsla håller på att försvinna på grund av stress. En person kände press av att måsta verka smart, vilket i sin tur ledde till försvagad självbild. En deltagare skriver så här:

"Ehkä olen vain täydellisen yhteiskuntakelvoton."

Ingen diskussionsdeltagare tog upp positiva följder av stress.

9.1.4.3 Lindring

I materialet hittades också förslag och idéer för olika former av lindring till stress. En person ansåg att lugn gymnastik lindrar stress, en annan ansåg att en hjälp till stress var dess vänner på internet. I allmänhet ansågs det vara viktigt att även sätta tid på annat än bara studier. Att ha en målsättning för framtiden samt att vara motiverad ansågs också vara stresslindrande. Stresshantering ansågs ändå av flera vara svårt och till en person orsakade försöket till stresshantering bara mera stress:

"...tietoinen pyrkimys stressin hallintaan johtaa omalla kohdallani vain sen lisääntymiseen."

En deltagare skrev att skrivande hjälper för stress:

”Yleensä kirjoitan, jos meinaan joutua ylikierroksille...”

9.1.4.4 Koppling till bakgrund och teoretisk referensram

Flera av de orsaker till stress, som framkom ur analysen, framkommer även ur bakgrundsmaterialet. Dessa är höga krav på sig själv, tentamen, strikta föräldrar samt ekonomiska problem. (Sedere, 2010, s. 3) Enligt Föreningen för mental hälsa i Finland är bland annat grundtrygghet en förutsättning för psykisk hälsa. En faktor som tillhör grundtryggheten är ett gott ekonomiskt tillstånd. (Punkanen, 2001, s. 9) Utgående från dessa antaganden mår personer som stressar på grund av dålig ekonomi inte så bra psykiskt.

Enligt Huttunen och Kunttu är orsaker bakom upplevelsen av stress hos högskolestuderande bland annat problem i samband med uppträdanden och svårigheter att få grepp om studierna. (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 49) Deltagarna i diskussionsforumet ansåg också att olika uppträdanden, så som föredrag, orsakar stress. Även svårigheter att få grepp om studierna var ett ämne som allmänt diskuterades på forumet.

Enligt Punkanen orsakar inte liten stress större panik hos individer med stabil psykisk hälsa. (Punkanen, 2001, s. 10-11) Baserat på detta skulle en individ som stressar för små saker inte må så bra psykiskt.

Enligt Föreningen för mental hälsa i Finland är erfarenheter av att lyckas en grund för den psykiska hälsan. (Punkanen, 2001, s.9) Flera deltagare angav som orsak för sin stress att de känner sig misslyckade. Det här leder till att dessa personer kanske heller inte mår så bra psykiskt eftersom de inte har erfarenheter av att lyckas.

En del av deltagarna skrev att de har dåligt självförtroende eller att de inte tror på sig själva. Bergsten Brucefors et al definierar den psykiska hälsan med fyra förutsättningar. Den fjärde förutsättningen lyder ”att ha medvetande om och tilltro till egna resurser” (Bergsten Brucefors et al, 2003) Baserat på detta mår dessa deltagare inte bra psykiskt.

Det fanns vissa likheter mellan bakgrundsmaterialet och analysmaterialet gällande följder av stress. Ett exempel på detta är att det även i bakgrundsmaterialet togs upp att stress kan leda till depression och ångest samt att stress också ofta leder till att man är mindre tillfredsställd med livet. Stress inverkar även negativt på det egna jaget. (Goldman, s. 605-606; 609)

Enligt Sedere kan det, om en individ utsätts för stressfaktorer, speciellt negativa sådana, under en längre tidsperiod, förorsaka psykiska och fysiska symptom så som ångest, depression, hjärtklappningar med mera. (Sedere, 2010, s. 2) I analysmaterialet nämndes också olika fysiska symptom som följer till stress, bland annat trötthet var ett allmänt förekommande fysiskt symptom på stress.

Enligt Punkanen är en av grunderna för psykisk hälsa problemlösningsförmåga (Punkanen, 2001, s. 11-12) som enligt Kunttu också hör till den studerandes yrkeskunna (Kunttu, 2009). Utgående från detta kan man dra slutsatsen att en person som får negativa symptom av stress och alltså har problem med att lösa problem också har en svagare psykisk hälsa vilket kan leda till försämrade studieförmåga.

Enligt Sedere reagerar människor olika på stress och varje människa utvecklar sina egna positiva metoder för att kontrollera den. (Sedere, 2010, s.2) I analysen av materialet framkom även flera olika metoder till stresslindring.

Enligt Sedere kan stress delas in i både positiv och negativ stress. Den positiva stressen är kontrollerbar stress som för med sig positiva resultat hos en individ, medan den

negativa stressen upplevs som obehaglig och ofta har negativa följder. (Sedere, 2010, s.3) I analysen fann man inga positiva följder av stress, antagligen var orsaken till detta att deltagarna i diskussionsforumet sökt sig dit på grund av negativ stress.

9.2 Ensamhet

Analysen av materialet gällande ensamhet ville ha svar på följande frågor:

Orsaker till ensamhet?

Vad leder ensamhet till?

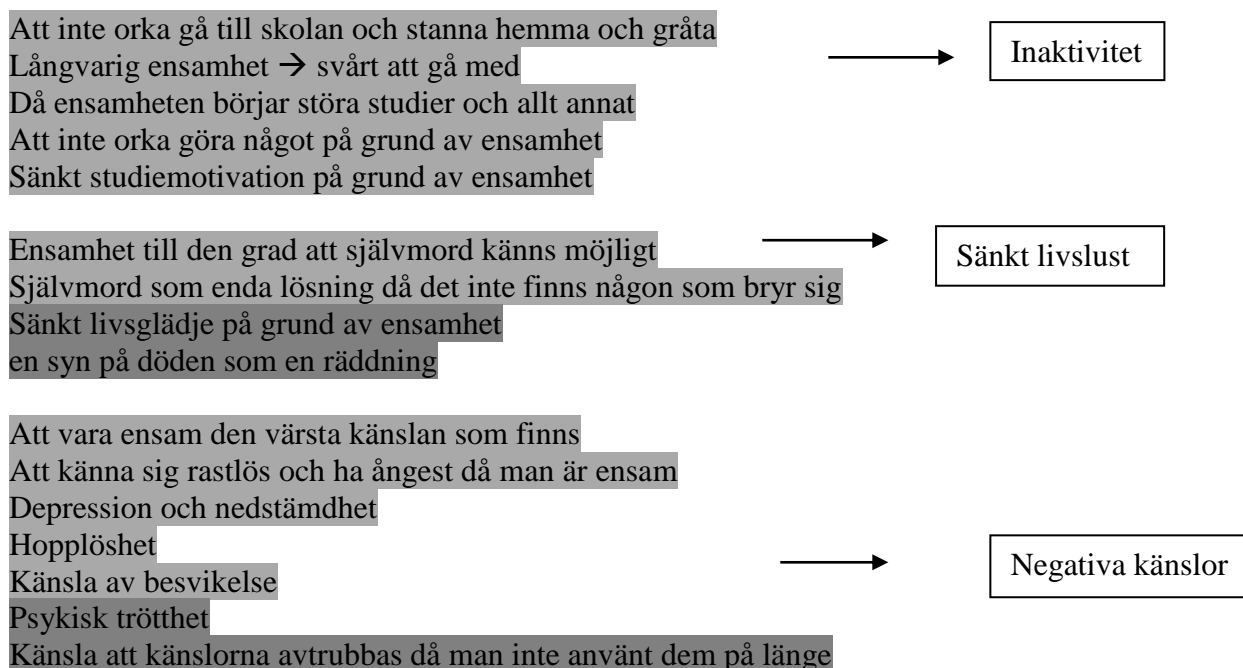
Hur inverkar ensamhet på den psykiska hälsan?

9.2.1 Förenkling

Se bilaga 4 för förkortad version på förenklingsprocessen.

9.2.2 Bildande av underkategorier

Liknande förenklade uttryck kodades med samma färger och grupperades. Av grupperna bildades underkategorier på följande sätt:



Depressionssymptom och rädsla för dessa
Bekymmer och mörka tankar
psykiskt illamående
När man är ensam finns man till, men ingen märker det
Kynisk, pessimistisk och desperat. Arg och ledsen. Tomt skal, utan känslor. Irriterad på andra människor.

Paranoida tankar på grund av ensamhet
Försjunkning i självmedlidande, ensamhet och paranoia



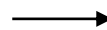
Paranoia

Att trivas ensam
Svårt "att gå med"
Att med avsikt hålla avstånd till vänner
Att undvika människor
Att själv vara orsak för sin ensamhet
Undvikande av människokontakt
Behov av ensamhet
Undvikande av kontaktagning till andra



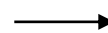
Ensamhet som vana

Inga sociala förmågor
Social klumpighet
Att öppna sig för snabbt
Svårt att prata och umgås inofficiellt
Att inte kunna bekanta sig med nya människor
Att inte kunna uttrycka sig logiskt
Svårt att närma sig människor
Att träffa en trevlig person men inte veta vad man skall säga
Svårt att gå med i färdiga vängrupper
Svårt att bekanta sig med människor



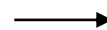
Brister i sociala förmågor

Att känna sig olik
Att märka att skillnaden till andra människor är större än man skulle ha trott
Att vara olik och inte velat ändras
Att känna sig pressad på grund av avvikande utseende
Att tro att andra märker hur konstig man är
Känsla av att vara annorlunda
Svårigheter i att hitta likasinnade människor
Annorlunda livsvärden



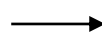
Känna sig annorlunda

Att längta efter vardagliga vänner
Längtan efter en vän man kunde göra allt möjligt med
Att vilja spontant göra något roligt med någon men inte ha någon att göra de med



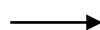
Längtan efter en vän

Svårt att bilda djupa relationer
Att inte kunna bilda djupa relationer
Svårt att fördjupa relationen efter den första kontakten
Tidskrävande att fördjupa vänskapen
Människorna i allmänhet lika, men svårt att komma överens med andra på ett djupare plan



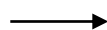
Svårigheter i att bilda djupa relationer

Längtan efter "djupt" sällskap
Flera kompisar men ingen riktig vän
Behov av djupare människorelationer



Längtan efter djupa relationer

Då inte ett enda ord eller leende är riktat till mig
Att inte bli bjuden
Att aldrig bli bjuden någonstans och inte veta orsaken
Att vara en del av gruppen men samtidigt vara ensam
Att bli utanför grupperna
Utanförskap på jobbet → vad är det som är fel med mig?
Känsla av utanförskap



Utanförskap

Vänner på avstånd, uppehållning av kontakten via facebook
"Virtuellt pratsam"
Internet som mötesplats



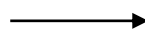
Socialisering på internet

Lågt självförtroende
Viljan att vara någon annan
Att känna sig sämre än andra och tro att det syns utåt
Förvrängd självbild
Rädslan av att ses som ännu mer ynkelig än man är
Ensamhet på grund av lågt självförtroende
Känsla av att vara ful, misslyckad i allt, socialt och ekonomiskt efterbliven... och att ingen kan vara intresserad
Dåligt självförtroende → andra börjar tro att det är något fel på dig



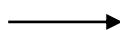
Missnöje med sig själv

Att vara noggrann och strikt i sociala situationer, att inte acceptera fel av sig själv men att göra det gällande andra
Att kräva för mycket av sig själv, att inte vilja visa att man har ett "fel"
Att undvika sociala kontakter eftersom det är möjligt att göra bort sig
Beroende av andras åsikter
Strävan till att behaga andra
Rädsla för att misslyckas som hinder för att ta kontakt med andra människor



Orealistiska krav på sig själv i förhållande till andra

Att vara reserverad
Att vara rädd för att bli förnekad
Tillbakadragen
Tillbakadragen i okänt sällskap
Att veta att övning är det enda sättet att förbättra ensamhet men att inte våga öva
Att vara social men samtidigt blyg och reserverad
Skygghet och rädsla för att ta kontakt med andra människor
Misstro till andra människor
Blyghet som hinder för socialt umgänge
Inåtvändhet och tillbakadragenhet som orsak till utanförskap



Tillbakadragenhet, blyghet, social fobi

Alkohol tycks vara viktigt för alla
Absolutism begränsar



Alkoholrelaterade problem

Att ta alkohol för att bli mer avslappnad men med dåliga följder
Utanförskap på grund av attitydskillnader gentemot alkohol
Absolutism
Problem relaterade till vänners alkoholbruk

Ensamhet i parförhållande
Att "hänga kvar" i pojkvän på grund av ensamhet
Rädsla för att vara helt beroende av endast en person(partnern)
Ensamhet i parförhållande, rädsla för att förlora sin partner
Partnern inte en kompis.

Ensamhet i parförhållande

Inte upplevt parförhållande eller vänskap
deprimerande att leva utan livspartner
Ensamhet på grund av önskan att stabilisera sig
Ångest på grund av att aldrig ha sällskapat
Saknad av erfarenheter av att sällskapa

Längtan efter parförhållande

Medge ensamhet kontra försöka vara stark
Att vilja dölja sin ensamhet för andra människor
En känsla att man ljugar om man inte berättar allt om sig själv
Att inte vilja berätta om sin ensamhet för att inte verka desperat
Svårt att medge att man är ensam och försöka ge en bild av att vara "normal"
Behov att ge en viss bild av sig själv till andra
Några vänner på universitet som spenderar tid tillsammans, vet inte om ensamheten
Medge ensamhet kontra att försöka vara stark

Att vilja dölja ensamheten

Få vänner man haft finns inte kvar på grund av flytt
Vänner flyttar bort eller blir mer avlägsna
Att man förut i skolan haft en yttlig vänskrets men att universitetsstudier ändrat på allt, att nu känna sig ensam
Ensamhet på grund av flytt till nytt område
Flytt till ny ort
Vänner och familj långt borta

Livsförändringar

Mobbning
Mobbning → hat mot andra människor
Mobbad och konstig → slutade tala
Mobbning → undvikande av socialt liv → ensamhet

Mobbning

Ensamhet till följd av ätstörning
Ensamhet till följd av depression i ung ålder

Sjukdom

Det ända ordet i dagen att säga "tack" på kassan
Att vara ensam största delen av tiden
Pojkvän och mamma som enda sociala kontakter
Få sociala kontakter i vardagen
Brist på dagliga sociala kontakter

Brist på dagliga sociala kontakter

Goda vänner, men för lite kontakt till dessa

Att bli övergiven

Tidigare vänner försvunnit ur ens liv

Övergiven av bästa vän → ensamhet sedan högskolestudiet

Förlorad kontakt till föräldrar, död i familjen, undvikande av att diskutera problem

Att bli övergiven

Rädsla för att igen bli ensam

Att förbli ensam om man inte klarar av att bekanta sig?

Oro för en ensam framtid

Rädsla för att förbli ensam för resten av livet

Rädsla för att inte få arbete i framtiden på grund av brist på kontakter

Rädsla för framtiden

Att fira julen ensam då föräldrar inte finns

Att inte hinna tänka på att man inte har vänner då man har brottom

Att uppleva ensamhet under en mindre hektisk tidsperiod

Helger och ensamhet

Helger speciellt tunga

Ensamma helger

Ensamhet på helger och fritid

I hobbyn inga vänner heller men någon som ler åt mig eller säger ett ord

Då ett ord av någon kan hjälpa

Att prata hjälper men om man inte har någon att prata med

Uppmärksamhet

Tröst av ett ytligt vänskapsförhållande

Vänner som stödnätverk

Att lära sig att acceptera sig själv som man är → att hitta liknande människor som en själv

Vänner

Att göra något annat för att inte behöva tänka på ensamheten

Hjälp för ensamhetskänslan; distraherande musik eller att prata om det till någon

Studierna för tankarna bort från ensamheten, kontakthållning till vänner via internet

Gråt och fantisering hjälper

Lättare att skriva om sina problem

Att göra något distraherande

Husdjur som tröst

Husdjur

Lättare att bekanta sig med människor utomlands

Hopp om att hitta vänner utomlands

Vänner utomlands

Att ha sökt sig till lärare för att få behaglig kontakt till människor

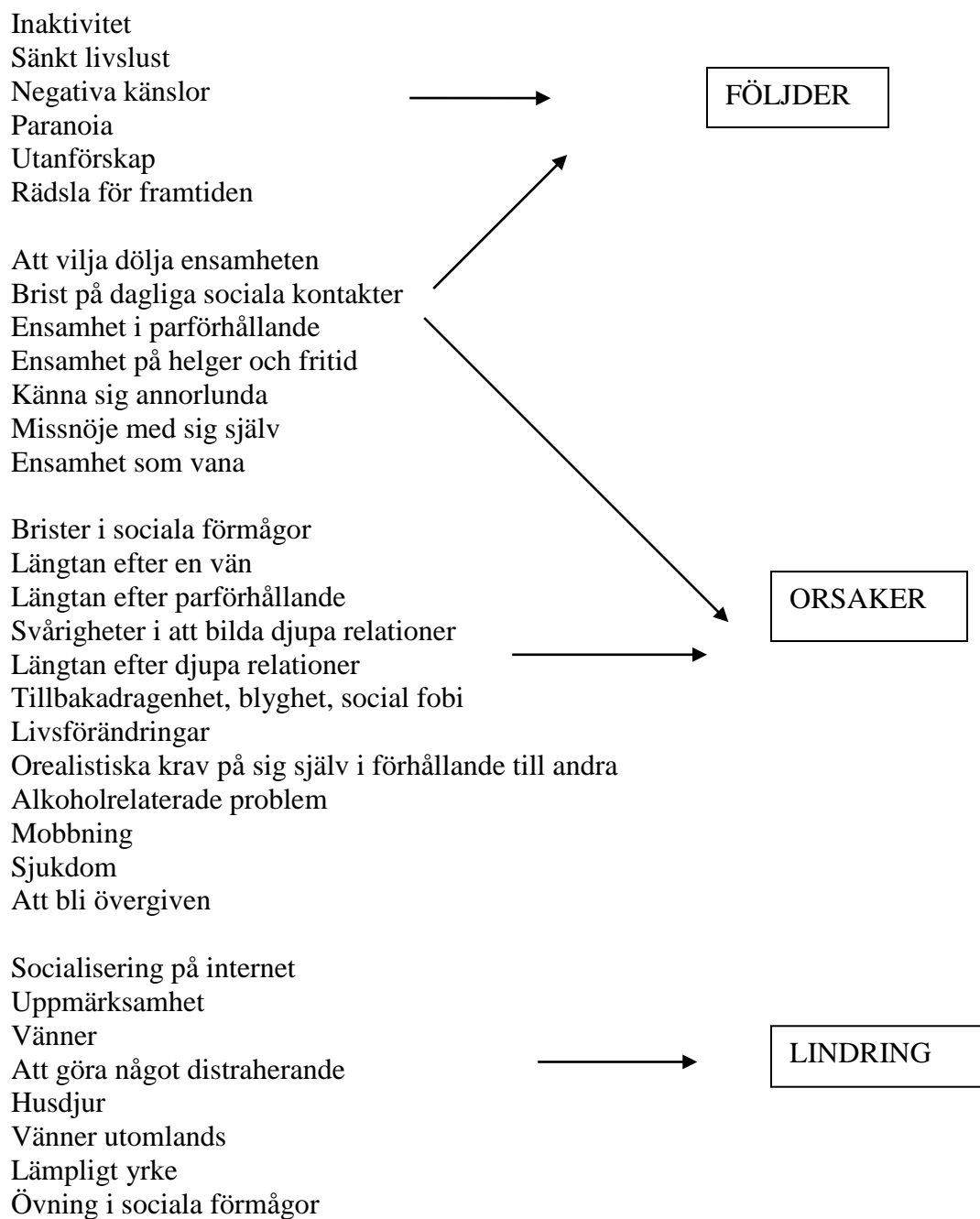
Lämpligt yrke

Att med övning bli av med nervositet

Övning i sociala förmågor

9.2.3 Bildande av huvudkategorier

Utgående från underkategorier och analysfrågor bildades huvudkategorier. Se figur 3 på denna sida för bildandet av huvudkategorier



Figur 3. Bildande av huvudkategorier ensamhet

9.2.4 Resultatredovisning

I detta underkapitel redovisas resultaten för analysen gällande ensamhetsmaterialet. Resultaten kopplas även till bakgrunden och den teoretiska referensramen. Resultaten presenteras utgående från huvudkategorier som bildades i analysen, det vill säga orsaker till, följer av och lindring för ensamhet. Det framkom att det finns tydliga orsaker till ensamhet med det framkom även att det finns faktorer som kan tolkas både som orsaker och följer.

9.2.4.1 Orsaker

Den första analysfrågan var ”Orsaker för ensamhet?”. Analysen visade att det finns flera orsaker för ensamhet hos studerande.

Det visade sig att vissa drag i personligheten orsakar ensamhet, dessa är brister i sociala förmågor, tillbakadragenhet, blyghet, social fobi samt orealistiska krav på sig själv i förhållande till andra.

Deltagare som upplevde sig ha brister i sociala förmågor beskrev sig bland annat vara socialt klumpiga, att de inte kan uttrycka sig logiskt, att de har svårt att närma sig människor samt att det är svårt att gå med i färdiga vängrupper. Vissa upplevde att de helt enkelt inte har några sociala förmågor alls medan andra hade problem med att öppna sig för snabbt då de äntligen träffar någon efter att länge ha varit ensamma. En av deltagarna skrev så här:

”... en tiedä, mitä sanoa, vaikka kohtaisin miellyttäväksi ja läheiseksi kokemani ihmisen.... en yksinkertaisesti tiedä, mitä se ”niitä näitä” tai muu vastaava normaali kanssakäyminen tarkoittaa...”

Det fanns personer som angav blyghet, tillbakadragenhet eller social fobi som orsaker för sin ensamhet. Dessa personer beskrev sig också vara reserverade, tillbakadragna i okänt sällskap, inåtvända samt rädda för sociala kontakter. En person skrev även att den

vet att det enda sättet att förbättra ensamheten skulle vara att öva sig i sociala kunskaper men att den ändå inte vågar gör det. I följande citat framkommer deltagarens tillbakadragenhet och blyghet och dess upplevelse av brister i sociala förmågor:

” Pidän esimerkiksi itseäni sosiaalisena, siitäkin huolimatta että olen ujo ja pidättäytyvä. Jos en olisi sosiaalinen, tuskin kärsisin yksinäisyyden aiheuttamista ikävistä tunteista. Kun sosiaalisia taitoja jaettiin, taisin kuitenkin jäädä ilman...alkuun vetäytyvä, haluan tarkkailla tilannetta ensin sivusta ennenkuin osallistun keskusteluun muiden kanssa.... Luotettavassa seurassa saatan olla todella puhelias ja avoin”.

Deltagare, som uttryckte att de var ensamma på grund av att de ställde orealistiska krav på sig själva i förhållande till andra, beskrev sig bland annat som noggranna i sociala situationer, att de inte accepterar fel av sig själva men att de gör det gällande andra, att de kräver för mycket av sig själva, att de undviker sociala kontakter eftersom det vore möjligt att göra bort sig och att rädslan för att misslyckas är ett hinder för att ta kontakt med andra människor. En del skrev också att de är väldigt beroende av andras åsikter samt att de alltid strävar till att behaga andra. I följande citat beskriver personen sin tillbakadragenhet samt att den är väldigt noggrann i sociala situationer:

”... todella syrjäänvetäytyvä enkä siis pääse mihinkään tilanteisiin kuin sattumalta, todella harvoin, ja syrjäänvetäytyvyuteni on mennyt viime aikoina vain pahemmaksi....suhtaudun kaikkeen sosiaaliseen toimintaani hyvin huolellisesti ja ankaralla tarkkuudella, enkä kestä itseltäni minkäänlaisia virheitä tähän asiaan liittyen missään tilanteissa.... muiden todellisia virheitä pidän inhimillisyyden osoituksena...”

Längtan efter en vän eller ett parförhållande kunde även från materialet tolkas som en orsak för ensamhet. Personer, som upplevde ensamhet på grund av att de inte har en vän, skrev bland annat att de längtade efter vardagliga vänner man kunde göra allt möjligt med. En person skrev även att den någon gång får en känsla av att den skulle vilja göra något spontant tillsammans med någon, men att den inte har någon att göra det med. En av deltagarna skrev så här: *”Voi kun olisi sellainen ystävä, jolle voisi soittaa ilman, että on mitään sen ihmeellisempää asiaa, ystävä, jonka kanssa voi milloin vain lähteä kahville, leffaan tai vain kävelylle”.* En liknande orsak för upplevelse av

ensamhet var avsaknad av ett parförhållande. Dessa personer skrev bland annat att de aldrig upplevt ett parförhållande, att det var deprimerande att leva utan livspartner, att de upplevde ångest på grund av att de aldrig sällskapat samt att de helt enkelt saknade erfarenheter av att sällskapa. I följande citat skriver personen att den klarar av ensamheten bättre än allmänheten men att det är deprimerande att leva utan livspartner:

”Tuntuu todella masentavalta elää päivästä ja vuodesta toiseen ilman elämäkumppania, vaikka voi olla, että siedänkin yksinäisyyttä paremmin kuin ihmiset keskimäärin”.

Vissa deltagare upplevde ensamhet eftersom de längtar efter djupa relationer eller har svårigheter i att bilda sådana. Dessa personer skrev bland annat att de inte har förmågan att bilda djupa relationer eller att det är svårt att fördjupa relationen efter den första kontakten. En person skrev även att det är tidskrävande att fördjupa en vänskapsrelation medan en annan skrev att det är svårt att komma överens med människor på ett djupare plan. Vissa skrev att de längtar efter djupt sällskap, att de har flera kompisar men ingen riktig vän eller att de helt enkelt upplever ett behov av djupare människorelationer. I följande citat beskriver deltagaren att den inte har problem med att prata om vardagliga saker med människor, men att människor som den träffar, väldigt sällan blir dess vänner:

”En pöde huonoa itsetuntoa, luotan itseeni, en ole ujo, eikä muille ihmisille puhuminen ole ollut koskaan ongelma... huolettomien asioiden puhuminen... hauska vitsailla ja saada ihmiset nauramaan... harvasta kaikista tapaamistani ihmisistä lopulta tulee kavereita, ja vielä harvemmassa ystäviä”.

En orsak som vissa tog upp för sin ensamhet var olika livsförändringar. Dessa livsförändringar var bland annat att man flyttat till ny ort och vännerna blivit kvar på den gamla orten eller tvärtom, att vänner flyttat bort eller annars bara blivit mer avlägsna. En person skrev att den börjat studera och inte hittat vänner på skolan; *”... peruskoulussa ja ja lukiossa olin aina osa ystäväpiiriä, jonka kanssa en välttämättä ollut kauhean läheinen, mutta jonka kanssa sai silti viettää aikaa ruokatunneilla ja välitunneilla. En oikeastaan koskaan tuntenut yksinäisyyttä, en ainakaan samalla*

tavalla kuin nykyisin. Yliopistoon meneminen muutti kaiken... ”. Följande citat handlar om flytt till ny ort: ”...Asun yksin uudella paikkakunnalla ja ne vähätkin tuttavat, joita minulla oli lähelläni jäivät kauas toiselle paikkakunnalle... ”.

Olika alkoholrelaterade problem kom även fram i materialet som orsaker för utanförskap som sedan lett till ensamhet. Det var flera som tog upp absolutism eller ett mindre alkoholförbruk i förhållande till andra studerande, som en orsak för utanförskap i skolan eftersom det kunde vara en möjlighet att träffa människor på studiefester, men att alkoholen och att bli full tycks vara poängen med dessa fester och att det är svårt att gå dit som nykter. En person skrev också att den har en del kompisar men att de håller på med att suppa hela tiden och att de därför blivit mer avlägsna för denne. En deltagare skrev så här:

”Muihin ihmisiin voisi tietenkin tutustua niissä kaikissa bileissä, mutta se, että en tykkää juoda kauheasti enkä tykkää olla humalaisten ihmisten seurassa, tuntuu rajoittavan aika paljon... ”.

En orsak för ensamhet visade sig vara mobbning. De flesta, som tog upp mobbning, hade utsatts för mobbning i ett tidigare skede av livet medan vissa även för tillfället upplevde mobbning. Mobbning i sig var inte orsaken för ensamhet, men hade diverse följder, som hat mot andra människor, att ha slutat tala samt att man börjat undvika socialt liv. Personen i följande citat skriver att den på grund av mobbning undviktit socialt umgänge och öppna gräl, vilket orsakat ensamhet:

”... selvinnyt kiusaamisesta (sekä koulu- että työpaikkakiusaamisesta) pakenemalla avoimia riitoja ja sosiaalista kanssakäymistä, mikä taas lisää yksinäisyyttä... ”.

Att bli övergiven upplevdes hos vissa deltagare som en orsak för ensamhet. Dessa deltagare skrev bland annat att tidigare vänner försvunnit ur deras liv. En person skrev att den blivit övergiven av sin bästa vän på högstadiet och varit ensam sedan dess medan en annan skrev att den förlorat kontakten till sina föräldrar. Följande citat beskriver hur en av deltagarna blivit övergiven och till följd av detta blivit deprimerad och ensam:

”... elämäni ainoa hyvä ystävä päätti jättää minut, olin enemmän masentunut ja yksinäinen ja pohjalla kuin koskaan olen ollut...”

Sjukdom som orsak för ensamhet togs upp av två deltagare. En deltagare skrev att den upplevt ensamhet till följd av ätstörning: *”...Syömishäiriö tuhosi lähes täydellisesti sosiaalisen elämäni, se oli ainoa ”ystäväni”, maailmaani ei mahtunut lähes mitään muuta. Nyt tuo ”ystävä” on siis onneksi kukistettu. Ja nyt myös olen huomannut sen, kuinka yksinäinen olen...”*. En annan skrev att den upplevt ensamhet till följd av depression i ung ålder: *”...lukioon asti olin todella sosiaalinen ja tasapainoinen ihminen kunnes masennuin ja kaverini häipyivät vähitellen, enkä ymmärtänyt heitä ensiksi edes kaivata. Sieltä ylioppilasvuosilta asti on elämä sitten liukunutkin reippaasti alamäkeen...”*

9.2.4.2 Orsaker/följder

Ur analysen framkom vissa faktorer som både fungerar som orsaker till och följder av ensamhet. Dessa presenteras till näst.

Deltagare som skrev att de ville dölja sin ensamhet angav olika orsaker för detta. Några skrev att de inte ville medge eller visa sin ensamhet för andra eftersom de ville vara starka. Andra skrev att de ville ge en viss bild av sig och verka ”normala”. En person skrev att den inte vill berätta om sin ensamhet eftersom den inte vill verka desperat: *”Eipä oikein houkuta siis itsekään aina uudessa seurassa ilmaista, että hei, olen yksinäinen ja epätoivoinen ja haluan olla teidän kaikkien kaveri...”*. En annan person skrev att den känner att den ljuger om den inte berättar allt om sig själv för andra, men att den samtidigt inte vill berätta om ensamheten. En deltagare skrev så här:

”Miten edes pääsisi yksinäisyytensä kanssa ”kaapista ulos”? En minä kerro ihmisille, ettei minulla ole yhtään ystävää, kuin aivan läheisimmille. Yritän tavallaan esittää ”normaalia” ihmistä”

Att vilja dölja ensamheten kan alltså både tolkas som en orsak till ensamhet samt som en följd av den. Personer som vill dölja sin ensamhet är ensamma och har på grund av detta handlings - eller tankesätt inte ens en möjlighet till att bli av med ensamheten.

Brist på dagliga sociala kontakter kan också ses både som en orsak och en följd. Brist på dagliga sociala kontakter leder till ensamhet (orsak) men eftersom fenomenet fortsätter, kan faktorn även ses som en följd av ensamhet. Vissa av dessa personer skrev att det ända ordet de sagt under dagen kunde vara ett ”tack” vid kassan. En av dem skrev så här: *”... joinain päivinä kaupan kassalla tai unicafen ruokalassa mutistu ”kiitos” on päivän ainoa sana toiselle ihmiselle...”* Vissa skrev att de helt enkelt bara saknar sociala kontakter i vardagen medan en person skrev att den har goda vänner men bara har för lite kontakt med dem. En annan person skrev att dess enda sociala kontakter är till dess pojkvän och mamma.

Flera personer tog upp att de upplever ensamhet även om de är i ett parförhållande. Gemensamt för dessa personer var att nästan alla skrev att deras partner är deras enda sociala kontakt och att de inte har några egentliga vänner. En av deltagarna skrev att den ”hänger kvar” i sin pojkvän på grund av ensamhet medan en annan skrev att den är rädd för att förlora sin partner eftersom den är dess enda sociala kontakt. En annan person skrev att partnern inte kan jämföras med en vän. En person skrev också att den är rädd för att vara beroende av endast en person (partnern). En deltagare skrev så här:

”...Yksinäisyys parisuhteessa on siitä ankea asia, että siitä on vaikea puhua. Vaikka on turvallisessa, vakaassa ja kaikin puolin hyvässä parisuhteessa, jossa tulevaisuuteen katsotaan pitkällä tähtäimellä, ei voi mitään sille että menettämisen pelko on kova. Ja koen kyllä että se jotenkin on suhteessa siihen ettei ole muita ihmisiä keille puhua...”

De flesta personer som tog upp ensamhet i parförhållande skulle alltså ha varit helt ensamma utan sin partner. Det här betyder att ensamhet i parförhållande kan ses som en följd av ensamhet i allmänhet. Det kan ändå också ses som en orsak till ensamhet eftersom en av deltagarna skrev att den koncentrerat sig så mycket på sitt parförhållande att den inte märkt att vännerna försvunnit under tiden.

Ett problem som några deltagare tog upp var ensamhet på helger och fritid. Några personer skrev att de upplever ensamhet under mindre hektiska tidsperioder då det inte har något att göra: *”Kun pitää itsensä kiireessä ja hiki hatussa ei ehdi liikaa murehtia sitä, ettei ole ystäviä”*. Vissa skrev att ensamhetskänslan blir som värst under helger då det absolut inte finns något att göra. En person skrev att den måste fira julen ensam då föräldrar inte finns i dens liv. Faktorn ensamhet på helger och fritid kan alltså ses som både en orsak till ensamhet och som en följd av den. En person skrev så här:

”...Nyt on lauantai. Voin sanoa suoraan, että vihaan viikonloppuja. Ei ole ketään kenen kanssa olla, ei paikkaa minne mennä...”

Känslan att vara annorlunda var ett tema som lyftes fram ur materialet. Vissa personer kände sig annorlunda och har därför svårt att hitta vänner (orsak), medan andra kände sig annorlunda på grund av ensamhet (följd). Några deltagare skrev att de har svårt att hitta likasinnade vänner eller att de har olika livsvärden än andra. Några andra deltagare skrev att de känner sig annorlunda på grund av avvikande utseende. En deltagare skrev att den tror att andra märker hur konstig den är medan en annan skrev att den hade bestämt sig att försöka vara ”normal” men att den sedan märkt att skillnaden till andra människor varit större än den trott: *”Kun lähdin, omana itsenäni avoimella mielellä ja lähtökohtaisesti sellaisella asenteella että olen ihan tavallinen kaveri joka ei periaatteessa ole ainakaan sen huonompi kuin kukaan muukaan, kouluun, sain nopeasti huomata kuilun minun ja muiden välillä olevan vielä paljon syvempi kuin ennen olin kuvitellutkaan”*.

En person skrev att den inte velat förändra sig och att detta haft negativa följder:

”... yrittää ymmärtää kohteluni... olen ollut kiltteydessäni hyvä kohde toisille oman hyvyyden perusteluun ja korostamiseen ja itsetunnon kohottamiseen... jossain määrin erilainen kuin suurin osa muista, ja kun en ole suostunut muuttumaan, minua on pidetty ylimielisenä mikä ei todellakaan ole totta, ja sitä myöten on ollut muka oikeutettua kohdella minua miten huvittaa. Minulla on ollut uskomattoman huono tuuri siinä, millaisia ihmisiä ympärilläni on ollut, ja sen jälkeen ei ole sitten ollut ketään...”

Flera deltagare skrev om missnöje med sig själva. Flera av dem skrev att de har lågt självförtroende eller förvrängd självbild. En person skrev att den skulle vilja vara någon annan medan en annan skrev att den känner sig sämre än andra och tror att det syns utåt. En person skrev att den är rädd för att den skall ses som ännu mer ynkelig än den är. En annan angav dåligt självförtroende som orsak för ensamhet: *"...itsetunto-ongelmat selittänevät osalta minunkin yksinäisyyteni..."* En person skrev att den känner sig ful, misslyckad i allt, socialt och ekonomiskt efterbliven samt att ingen kan vara intresserad. En annan skrev att dåligt självförtroende leder till att andra börjar tro att det är något fel på en själv. En av deltagarna skrev så här:

"Joinain päivinä seison peilin edessä, hymyilen itselleni ja päätän, että näytän aivan samalta kuin muutkin ja oloni on hetken hyvä... Poistun rohkeana ja onnellisena asunnostani, kävelen parisataa metriä ja vastaan kävelee joku toinen ihminen. Sillä hetkellä muutun omassa mielessäni käsittämättömäksi mutantiksi."

Missnöje med sig själv kan tolkas som en direkt orsak till ensamhet. Det kan ändå också tolkas som en följd av ensamhet eftersom vissa personer varit ensamma länge och därför bildat en förvrängd självbild eller lågt självförtroende.

Ensamhet som vana togs upp som en orsak till ensamhet. Flera deltagare som tog upp denna faktor skriver att de trivs ensamma eller att de behöver ensamhet: *"...Olen kyllä aina pitänyt yksinolosta ja välillä suorastaan hakeudun yksinäisyyteen..."*. Vissa personer skrev att det är svårt "att gå med" då man varit ensam så länge. En person skrev att den med avsikt håller avstånd till sina vänner medan några andra personer skrev att de undviker människor eller kontakttagning till andra människor. En person konstaterade att den helt enkelt själv måste vara orsak för sin ensamhet: *"Syytän yksinäisyydestäni itseäni monesta syystä, ja siksi tunnen että "mitä minä nyt tässä valitan, kun tämä oli oma valinta". Tunnen, että MINUN on täytynyt tehdä jotakin väärin, jokaisessa ihmissuhteessanihan yhteistä on minä itse..."*

I följande citat beskriver en deltagare att den är van vid att undvika människor:

”...vanhasta tottumuksesta enemmän ihmisiä välttelevässä moodissa, joka on muutenkin luontaista käyttäytymistäni...”

Hos personer, som väljer ensamhet och behöver ensamhet, är denna faktor en tydlig orsak till ensamhet. Flera av dessa personer skrev ändå att de någon gång upplever ensamhet till den grad att de längtar efter social kontakt. Ensamhet som vana kan även tolkas som en följd av ensamhet, eftersom det hos dessa deltagare ofta är frågan om en långvarig ensamhet, som bara fortsätter, eftersom det är ett mönster som är svårt att bryta.

9.2.4.3 Följder

Den andra analysfrågan var ”Vad leder ensamhet till?”. Ensamheten visade sig ha en hel del olika följder som kommer att presenteras till näst.

En av följderna för ensamhet visade sig vara inaktivitet av olika slag. En person skrev att ensamheten gör att den inte orkar gå till skolan och hellre stannar hemma och gråter. Ensamheten ansågs störa studier och livet i allmänhet. En person skrev att dess studiemotivation sänkts på grund av upplevelsen av ensamhet, en annan beskrev följderna av ensamhet med att den inte orkar göra någonting längre. Ensamhet ansågs orsaka svårigheter i att gå med i olika situationer. En person beskrev sin inaktivitet så här:

”... voi sille mitään että niin kauan kun olen yksinäinen eikä sille näy muutosta, en paljon jaksa mitään ja se näkyy opinnoissa ja kaikessa muussakin...”

Sänkt livslust eller livsglädje är en annan följd av ensamhet, som kom fram i analysen av materialet. Vissa diskussionsdeltagare upplevde ensamheten så tyngande, att de såg självmord som ett alternativ. En person skrev att den ser självmord som den enda lösningen, då det inte finns någon som bryr sig. En annan person skrev att den ser döden som en räddning.

”Ajatukseni pyörivät itsemurhan ympärillä, taas.... Sekään ei muuttanut mitään vaikka toivoin että lähipiirini olisi havahtunut pahaan olooni. Mutta nyt minulla ei ole lähipiiriä, sellaista joka siis välittäisi. Miten kukaan siis voisi havahtua?”

Den tredje följden av ensamhet, som kom fram i analysen, var olika sorters negativa känslor. Ensamheten beskrevs bland annat som den värsta känslan som finns. En person skrev att den känner sig rastlös och får ångest då den är ensam. Känsla av besvikelse, hopplöshet, psykisk trötthet och illamående samt bekymmer och mörka tankar var andra exempel på följder av ensamhet. Dessutom kände en del av diskussionsdeltagarna att de blivit deprimerade och nedstämda på grund av ensamheten, en person skrev att den också känner rädsla för dessa symptom. En person beskrev sina känslor som avtrubbade, eftersom de inte använts på så länge. En annan person beskrev sin ensamhet som ett tillstånd då man finns till, men ingen märker det. Ytterligare följder av ensamhet var enligt en deltagare känslor som kyniskhet, pessimism och desperation. Samma person kände sig även arg och ledsen, känslolös samt irriterad på andra människor. Så här skrev två av deltagarna:

”... enkä voi enää kauan kestää näitä yksinäisyydestä johtuvia todella ikäviä ajatuksia ja tuntemuksia... En jaksa oikein enää tehdä enkä ollakaan mitään, en kestä enää mennä edes kouluun, yksinäiseksi hylkiöksi muiden keskelle...”

”...Suurin osa valveillaoloajasta menee leffojen ja TV-sarjojen kanssa, ettei tarvitse istua sängyllä, katsella yksinäisyyden pahimpina hetkinä hakemaani pehmolelua ja toivoa, että minulla olisi unilääkkeitä, joilla saada tämä masentava ja surullinen todellisuus pois mielestä edes hetkeksi. Harmi, että olen alkoholistiperheen kasvatti, muuten käyttäisin tehtävään alkoholia...”

En följd av ensamhet, som också kom fram i analysen av materialet, var paranoida tankar på grund av ensamhet. Denna följd togs dock upp av enbart två diskussionsdeltagare. Så här skrev en av dem:

”...Tiedän psykologisen selityksen tälle olevan, että yksinäisyys ylipäätään aiheuttaa kuvitelmia siitä miten toiset tuijottavat tai muuten huomioivat voimakkaasti, vaikka se ei olisikaan totta...”

Något, som flera personer verkade uppleva, var en känsla av utanförskap. Bland annat beskrev några personer att de aldrig blir bjudna någonstans, orsaken till att inte bli bjuden var oklar. En person skrev att den är en del av gruppen, men ändå känner sig ensam: *”Olen epätoivoisen surullinen ja eksynyt uusissa piireissä ja koska en mikään sosiaaliperhonen ole koskaan ollutkaan, koen uppoavani syvemmälle yksinäisyyteen päivä päivältä. Olen osa ryhmää, minulle puhutaan, minäkin puhun ja silti tunnen olevani ihan yksin”*. En känsla av utanförskap upplevdes av vissa även på arbetsplatsen. En person beskrev sin känsla av utanförskap i skolan med att den upplever att inte ett enda ord eller leende från de andra studerandena är riktat till den själv: *”En vain enää kestänyt mennä kouluun istumaan keskelle iloista puheensorinaa ja nauravia kasvoja, ilman että yksikään sana tai hymy on osoitettu minulle...”* Känslan av utanförskap ledde igen i vissa fall till en känsla av att det är något fel på personen själv.

Den sista följderna av ensamhet, som kom fram i analysen, var en rädsla för framtiden. En person skrev att den är rädd för att igen bli ensam. Flera deltagare kände rädsla inför en ensam framtid. Dessutom skrev en person, att den är rädd att den inte kommer att få ett arbete i framtiden på grund av brist på kontakter. Så här beskrev två deltagare sina rädslor inför framtiden:

”Pitääks sit olla koko loppuelämä yksin, jos on jollain lailla viallinen, kyvytön tutustumaan?”

”...ajatus koko loppuelämästä yksin tuntuu ankealta. Ei yksinäinen elämä ehkä täysi katastrofi olisi, mutta mieluummin sitä toivoisi muita ihmisiä ympärilleen...”

9.2.4.4 Lindring

Ur materialet hittades olika former av lindring av ensamhet. Dessa faktorer presenteras till näst.

Socialisering på internet visade sig vara ett sätt att lindra ensamhetsupplevelsen. En person skrev att den har vänner på avstånd och att den uppehåller kontakten till dem via facebook. En annan person skrev att den är ”virtuellt pratsam” fast den i det verkliga livet upplever sig som tystlåten. En person beskrev internet som en mötesplats: *”...hyvä että on internet ja tällaiset palstat, jossa voi ehkä kohdatakin jonkun ihmisen...”*

Att få uppmärksamhet upplevdes som en lindrande faktor för ensamheten. Två av deltagarna skrev att till och med ett ord av någon annan kan hjälpa. En annan deltagare skrev att ensamhetsupplevelsen skulle lindras med att prata med någon men att det inte finns någon att prata med. En person skrev att den upplever lindring av sin hobby eftersom i samband med den ens har social kontakt på någon nivå:

”... päivät pitkät itkemässä kotona, paitsi kerran parissa viikossa, kun harrastuksen puitteissa pääsen hetkeksi ihmisten pariin... sielläkään ystäviä ole... joku sentään hymyilee minulle tai sanoo joskus sanasen.”

En annan person skrev så här:

”Tässä tilanteessani yksikin sana joltain toiselta minulle voisi tuoda valoa ja iloa pitkän ja surullisen pimeän keskelle, voisi vielä antaa uskoa ettei mahdollisuuteni enää ikinä olla muuta kuin yksin olisi täysin mennyt...”

En ganska självklar faktor som ansågs lindra ensamhet var vänner, redan en yttlig vänskap ansågs vara till hjälp: *”...tutustuin yhteen tyttöihmiseen... pinnallinen, mutta kuitenkin lohduttava kaveruussuhde... No, minun tuurillani tämä tyttö lopetti ilmestymästä... olin yksin...”*. En person skrev att dess vänner fungerar som stödnätverk. En annan person skrev att den hade lärt sig att acceptera sig själv och att

detta hade lett till att den hade hittat liknande vänner som den själv, vilket i sin tur hade lett till lindring av ensamhetsupplevelsen.

En faktor som vissa tog upp som lindring av ensamhet var att göra något distraherande som för tankarna bort från ensamheten. Exempel på detta var att göra något annat, att lyssna på musik eller prata med någon, studier och kontakthållning till vänner via internet samt gråt och fantisering. En person skrev att dess ensamhetsupplevelse lindras av att skriva om den. En person skrev så här:

”... laitoin taustalle kuulumaan rauhoittavaa musiikkia, klassista. Tämä vei ajatukseni muualle siitä tunteesta, että olen yksin, levoton ja ahdistunut, tuli rento ja hyvä olo.....kertoa siitä jollekin, vaikka ystävälle, omalle äidille tai jollekin sellaiselle, joka ymmärtää asian. Puhuminen helpottaa ja tässä tilanteessa se pitää vaan rohkeasti tehdä ja oma olotila paranee...”

Faktorer som av enstaka deltagare ansågs lindra ensamhet var att ha husdjur, att det är lättare att bekanta sig med människor utomlands och övning i sociala förmågor. En person skrev att den har sökt sig till läraryrket för att få behaglig kontakt till andra människor. Följande citat är exempel på dessa:

”Ainoa lohtuni ovat rakkaat lemmikkini, jotka pitävät mielenterveyttäni pystyssä”

”Itse ulkomailla hyvin pitkän ajan asuneena huomaan kyllä miten täällä Suomessa on vaikeaa tutustua ihmisiin ja löytää samanhenkisiä ihmisiä.”

9.2.4.5 Koppling till bakgrund och teoretisk referensram

I studiens teoretiska referensram finns fyra definitioner på psykisk hälsa. Gemensamt för tre av dessa är att sociala relationer ses som en grund till en individs upplevelse av psykisk hälsa (Bergsten Brucefors et al, 2003) (Punkanen, 2001, s. 11-12) (Tilbury, 1993, s. 4-5). Enligt Kunttu är en av faktorerna, som hör till den studerandes yrkeskunnande, sociala kunskaper. Sociala relationer och psykisk hälsa kan ses som resurser för den studerande. (Kunttu, 2009) Hawken et al menar att sannolikheten att en

socialt isolerad studerande uppnår sin examen är lägre än för en socialt integrerad studerande (Hawken et al, 1990, s. 8) De personer som upplever sig ha nedsatta sociala förmågor kan enligt detta alltså antas ha ett nedsatt yrkeskunnande inom studierna. I studien kom fram att flera av deltagarna saknar sociala relationer och lider av symtom av psykisk ohälsa. Det här betyder att de kanske inte har de resurser som krävs av en studerande. Därmed är sannolikheten, att de klarar av sina studier, mindre än för andra studerande.

Hawken et al säger även att ensamma individer brukar ha mindre social erfarenhet samt se sig själva som kommunikativt inkompetenta medan Bekhet et al menar att ensamhet är ett resultat av märkbara brister i en individs sociala värld. (Hawken et al, 1990, s. 10) (Bekhet et al, 2008, s. 208). Detta framkom även i studien; brister i de egna sociala förmågorna kunde ses som en orsak till ensamhet för flera av deltagarna.

Enligt Bekhet et al kan ensamhet definieras som ett emotionellt stadium, i vilket en individ är medveten om känslan av att vara åtskild från andra samtidigt som hon har ett behov av deras närvaro. En annan definition är att ensamhet innebär en känsla av brist på sällskap och en önskan om en annorlunda interaktion än den nuvarande. (Bekhet et al, 2008, s. 207-208) Flera av deltagarna i diskussionsforumet saknade andra människors närvaro och sällskap samtidigt som de hade en önskan om djupare interaktion.

Enligt Huttunen & Kunttu finns det ensamhet bland högskolestuderande. Dessa studerande träffar sina vänner mer sällan än en gång i månaden, känner sig ofta ensamma samt känner att de inte har en möjlighet att diskutera sina problem med närstående. (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 80) En del av deltagarna i diskussionsforumet skrev att de upplever ensamhet på grund av att de inte träffar sina vänner tillräckligt ofta. Flera av dessa upplevde också att de inte har någon att diskutera sina problem med.

Bekhet et al har definierat ensamheten på olika sätt. En av definitionerna är tredelad och i den sista delen uttrycks att psykosocial ensamhet (= normal ensamhet) ofta beror på en livsförändring eller en tillfällig separation. (Bekhet et al, 2008, s. 208) Även Jackson et al anger olika livsförändringar som möjliga orsaker för ensamhet (Jackson et al, 2002, s.

268) Detta betyder att de personer, som skrev att de upplever ensamhet som följd av en livsförändring, lider av så kallad normal ensamhet. Bekhet et al skriver också att avsaknad av vänskapsrelationer eller känsla av närhet kan leda till ensamhetsupplevelse hos vuxna och unga vuxna (Bekhet et al, 2008, s. 208). Samma resultat kom fram i analysen av materialet; längtan efter vardagliga vänner, vänskapsrelationer och parförhållande visade sig orsaka ensamhet.

Bekhet et al delar in ensamhetsupplevelsen i fyra kategorier. En av dessa är interpersonell isolering som innefattar bland annat avsaknad av intima relationer samt att vara övergiven. (Bekhet et al, 2008, s. 209) Enligt detta kunde de personer, som upplever ensamhet endera till följd av avsaknad av relationer eller av att ha blivit övergivna, kallas interpersonellt isolerade. En annan av kategorierna inom ensamhetsupplevelsen, som Bekhet et al tar upp är nedstämdhetsreaktioner. En av dessa är social isolering som bland annat innefattar tillbakadragning. (Bekhet et al, 2008, s. 209) Enligt detta kunde alltså de som beskrev sig vara tillbakadragna även kallas socialt isolerade.

Girgin skriver att ensamma studerande är oroliga för att de inte skall bli accepterade av andra människor och därför har fel attityd till relationer och har svårt att bilda vänskapliga relationer. (Girgin, 2009, s. 816) Även Hawken et al anser att ensamma individer ofta är ganska självkritiska då de gäller de egna kommunikationskunskaperna (Hawken et al, 1990, s. 10). I analysen kom fram att flera av deltagarna verkar ha en negativ och kritisk attityd mot sig själva och att de inte ser någon orsak till att människor skulle vara intresserade av just dem. Det här kunde ses som en orsak till att de inte kan bilda relationer.

Jackson et al skriver att blygheten kan ses som en orsak till ensamhet. Känslan av att misslyckas finns med i sociala interaktioner och kan för blyga leda till ytterligare undvikande av andra människor vilket i sin tur kan leda till minskning av sociala kontakter och på så sätt ensamhet. (Jackson et al, 2002. s. 264-264) Alla dessa faktorer kunde även i analysen hittas som orsaker för ensamhet.

Huttunen & Kunttu tar upp ämnet utanförskap hos studerande (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 80-81) Bekhet et al menar att ensamhet är en subjektiv upplevelse, som objektivt kan ses som social isolation (Bekhet et al, 2008, s. 208). Utanförskap framkom som en följd av ensamhet i studien. Flera av deltagarna i diskussionsforumet verkade vara ensamma till den nivå, att de kunde tolkas som socialt isolerade.

Enligt Tilbury har en person med psykisk hälsa en positiv jagbild (Tilbury, 1993, s.4-5) medan Punkanen anser att det är viktigt för den psykiska hälsan att kunna uppskatta sig själv och andra (Punkanen, s. 2001, s. 10-11). Bergsten Brucefors et al anser att en av förutsättningarna för den psykiska hälsan är att ha medvetande om och tilltro till egna resurser (Bergsten Brucefors et al 2003). I analysen framkom att flera av deltagarna hade en försvagad och negativ självbild, vilket kunde tolkas som både en följd av ensamhet samt som en orsak till den. Enligt Bekhet et al kan ensamhetsupplevelsen delas in i fyra kategorier. En av dessa kategorier är självalienation som bland annat innefattar avpersonalisering som betyder en känsla av överklighet och en förvirrad identitet. (Bekhet et al, 2008, s. 208-209) Enligt Jackson et al kan blyghet och ensamhet jämföras med varandra. Det antas att de blygas självbild är förvrängd och att de ser sig som socialt mindre kompetenta än andra. (Jackson et al, s. 264) Flera av deltagarna kunde tolkas ha en förvrängd självbild och därmed också en förvirrad identitet. Dessutom ansåg flera av deltagarna att de var socialt inkompetenta.

Ytterligare faktorer som enligt Bekhet et al hör till ensamhetsupplevelsen är nedstämdhetsreaktioner och ångest. Till nedstämdhetsreaktionerna hör fysiologisk nedstämdhet, att underskatta sig själv, självorsakad social isolering och immobilisering (Bekhet et al, 2008, s. 209). Hawken et al anser att ensamma individer upplever mer social ångest än icke-ensamma och att denna sociala ångest kanske till en viss mån leder till att personen undviker sociala kontakter (Hawken et al, 1990, s. 9;22) Alla dessa reaktioner kunde hittas i analysmaterialet. Ångest, nedstämdhet och immobilisering (i studien inaktivitet) kunde i studien ses som tydliga följder av ensamhet. Enligt Schweitzer möter den studerande olika problem under studietid. Två av dem är emotionell nedstämdhet och diskriminering. (Schweitzer, 1996) I studien framkom att flera av deltagarna upplever emotionell nedstämdhet som följd av ensamhet och en orsak till ensamheten var hos vissa, mobbning.

Enligt Jackson et al kunde blyghet och ensamhet minskas med att till exempel förbättra interpersonella förmågor (Jackson et al, 2002, s. 268). Några av deltagarna skrev att de vet att den enda lösningen för att lindra ensamhet är att öva sociala kunskaper, men att de inte vågar göra det.

Enligt Pulkanen är hoppet en viktig del av en frisk individs liv, eftersom det kan kopplas samman med meningen med livet (Pulkanen, 2001, s. 10-11). En stor del av deltagarna upplevde hopplöshet som en följd av ensamheten, vissa till den grad att de såg självmord som ett alternativ.

9.3 Sammanfattning

I analysen kom fram, att både stress och ensamhet har en betydande roll för den psykiska hälsan hos högskolestuderande.

Stressen upplevdes som negativ av alla deltagare i diskussionsforumet. Den mest allmänna orsaken för stress, var för deltagarna studier och allt som ingår i dem, vilket inte var så oväntat eftersom alla av deltagarna på diskussionsforumet var studerande. Alla följder av stress, som deltagarna tog upp, var negativa. Temat psykisk hälsa diskuterades inte direkt på diskussionsforumet, men det kunde tolkas att stressens inverkan på den, var negativ. Denna tolkning baserades på, att flera av deltagarna led av symtom på psykisk ohälsa.

Ensamhetsupplevelsen kunde tolkas som en negativ känsla hos varje deltagare i diskussionsforumet även om flera av deltagarna skrev att de har ett visst behov av att ibland medvetet välja ensamhet. Det är svårt att lyfta fram någon entydig orsak till ensamhet, men det visade sig att brister i sociala förmågor, svårigheter att bilda relationer samt en känsla av att vara annorlunda, var några av de mest betydande orsakerna. Olika negativa känslor var ett genomgående tema i materialet och kan egentligen lyftas fram som en följd av alla faktorer. Stämningen i materialet är negativt

laddad och det märks tydligt att ensamheten orsakat psykisk ohälsa hos de flesta av deltagarna.

10 DISKUSSION OCH KRITISK GRANSKNING

Studiens syfte var till en början att undersöka psykisk hälsa hos studerande, men i och med metodändring, togs även ensamhet och stress med som delaspekter. Vi tycker att studiens syfte – att fördjupa kunskap om högskolestuderandes psykiska mående – har förverkligats i studien. I bakgrunden presenteras studerandes psykiska hälsa ur olika synvinklar och fördjupas i samband med analysen och resultatredovisningen. Delsyftet, att fördjupa kunskap om hur ensamhet och stress inverkar på den psykiska hälsan hos högskolestuderande, har främst förverkligats i analysen och resultatredovisningen. I bakgrunden presenteras ensamhet och stress i korthet, men kunskapen fördjupas i analysen och resultatredovisningen. Vi försökte hitta mera artiklar om ensamhet och stress hos studerande, men lyckades inte på ett tillfredsställande sätt, detta är en brist i studien.

Studiens huvudfråga var ”Hur mår högskolestuderande psykiskt?”. Vi tycker att vi fått svar på frågan, men att det inte är så täckande. I bakgrunden framkommer, att psykiska problem är rätt allmänna hos högskolestuderande, vilket betyder att en stor del av högskolestuderandena mår psykiskt dåligt. Samma resultat kom vi fram till i vår analys, men det måste tas i beaktande, att alla studerande, som deltog i forumen, led av endera stress eller ensamhet och därför hade större orsak, än genomsnittsstuderande att lida av psykisk ohälsa. Studiens huvudfråga är ganska bred i förhållande till att det är frågan om en kvalitativ studie och det kan diskuteras om den eventuellt kunde ha begränsats för att få ett tillförlitligare svar.

Vi tycker att underfrågan ”Hur beskriver högskolestuderande sin psykiska hälsa?” främst besvaras i analysen och resultatredovisningen. Indirekt besvaras den även i bakgrunden eftersom där tas upp forskningar om studerande. Vi har analyserat texter, som är skrivna av studerande, vilket betyder att vi har en viss bild av hur högskolestuderande beskriver sin psykiska hälsa. Det måste ändå tas i beaktande, att resultatet inte kan generaliseras, eftersom det är frågan om ett litet sampel. Dessutom måste det även här tas i beaktande, att alla deltagare på diskussionsforumet, led av stress eller ensamhet.

Underfrågan ”Vilken roll har ensamhets – och stressupplevelser i den psykiska hälsan hos högskolestuderande?” besvarades främst i analysen och resultatredovisningen. Materialet behandlade stress och ensamhet, vilket betyder att vi anser att vi fick ett gott svar på denna fråga.

Vi tycker att studiens syfte i allmänhet är ganska brett och det var svårt att i bakgrunden omfattande, men ändå tillräckligt kort beskriva de olika temata psykisk hälsa, stress och ensamhet. Vi diskuterade om all bakgrundsinformation om psykisk hälsa var relevant, men valde att inte ta bort något av materialet eftersom allt ändå behandlade endera psykisk hälsa eller studerande. I bakgrunden beskriver vi med avsikt stress mer kortfattat än de andra temata, eftersom även analysmaterialet gällande detta ämne var mindre i jämförelse med analysmaterialet gällande ensamhet.

Vi tycker att studiens teoretiska referensram är omfattande, eftersom den innehåller flera olika personers syn på psykisk hälsa. Vi diskuterade om ensamhet och stress, på någon nivå, borde ha nämnts i den teoretiska referensramen, men kom fram till att psykisk hälsa ändå var det huvudsakliga temat och valde att lämna bort dem och att istället kort beskriva dem i bakgrunden. I resultatredovisningen visade det sig att den teoretiska referensramen gott kunde tillämpas i förhållande till ensamhet och stress.

Vi tycker att metoden, kvalitativ innehållsanalys, fungerade bra i denna typ av studie. Faktorer, som ändå måste tas i beaktande, är att vi själva valde ut citaten och gjorde våra egna tolkningar av dem i förenklingsskedet. Därmed finns det en risk att den ursprungliga meningen förvrängts. Vi valde, att direkt ur underkategorierna bilda huvudkategorier och på så sätt lämna bort mellankategorier, eftersom underkategorierna skiljde sig mycket från varandra. Det kan diskuteras, om mellansteget skulle ha varit nödvändigt för att få ett bättre resultat.

Vi anser att vi lyckats handla etiskt rätt under hela studiens gång. Etiska principer måste framförallt beaktas i analysen och resultatredovisningen. Vi har ändå som metod använt oss av analys, vilket betyder att studiens resultat baserar sig på vår egen tolkning av materialet och feltolkningar kan ha gjorts. Dessa möjliga feltolkningar kan i sin tur ha lett till etiska problem, då det kan tolkas som etiskt fel att den ursprungliga meningen

ändrats. Vi tycker att vi lyckats dölja deltagarnas identitet, men eftersom vi i studien ändå presenterar direkta citat, är det sannolikt att deltagarna känner igen sina egna citat. Man kan diskutera ifall detta är etiskt rätt.

Vi anser att vi genom vår studie fått en viss bild av högskolestuderandes psykiska hälsa, men eftersom samplet var litet och enbart bestod av studerande som led av antingen stress eller ensamhet, är resultatet kanske inte så generaliserbart. Stress och ensamhet hos högskolestuderande är ett ämne som gärna kunde forskas mera i. Framförallt ensamhetens inverkan på den psykiska hälsan visade sig vara stor och ha allvarliga följder. Därför tycker vi att det skulle vara viktigt att i framtida forskningar undersöka orsaker till ensamhet, bland studerande, mer djupgående och i samband med detta utveckla verksamhet som kunde förebygga ensamhet.

SLUTORD

Vi vill tacka vår handledare, Jari Savolainen, som stött oss genom studiens gång. Vi vill också tacka Nyyti Ry, som erbjöd oss möjligheten att använda material från deras hemsida. Detta möjliggjorde genomförandet av studien.

Dessutom vill vi tacka varandra för att vi orkat stöda varandra ända från processens början till slut.

KÄLLOR

Bekhet, Abir K. Zauszniewski, Jaclene A. Nakhla, Wegdy E. 2008. *Loneliness: A Concept Analysis*. Nursing Forum, vol 43, No.4, s. 207-213.

Bergsten Brucefors, Agneta. Cederström, Anita. Michélsen, Hans. 2003. *Vad är psykisk hälsa?* Psykisk hälsa, 1/03. Tillgänglig:

<http://www.folkhalsoguiden.se/VetenskapligArtikel.aspx?id=818&cid=333&ptitem=64>

Burris, Jessica. Brechting, Emily. Salsman, John. Carlson, Charles. 2009. *Factors Associated With the Psychological Well-Being and Distress of University Students*. Journal of American college health, nr. 5, s. 536-543. Tillgänglig:

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&hid=122&sid=e5a409e2-ba3c-4be9-a546-e41580470952%40sessionmgr113>

Goldman, Cristin S. & Wong, Eugene H. *Stress and the college student*. Education, Vol 117, nr 4.

Girgin, Günseli. 2009. *Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey*. Social behavior & personality: An international journal, vol 37, nr 6. s. 811-818. Tillgänglig:

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?hid=13&sid=ec1a50dd-6a01-4d3d-9133-553071a5cc96%40sessionmgr12&vid=18>

Hallberg, Ingalill. 1982. *Psykisk hälsa psykisk omvårdnad*. 2. uppl., Stockholm: Norstedts Tryckeri, 151 s.

Jackson, Todd. Fritch, April. Nagasaka, Takeo. Gunderson, Jennifer. 2002. *Towards explaining the association between shyness and loneliness: a path analysis with american college students*. *Social behavior and personality*, nr 30.

Kunttu, Kristina & Huttunen, Teppo. 2009. *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008*. Helsingfors: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 372 s.

Kunttu, Kristina. 2009. *Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä*. *Työterveyslääkäri*, nr 27, s. 21-24. Tillgänglig: http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00577#refs

Kuula, Arja. 2006. *Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino. 265 s.

Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa. 1999. *Sisällön analyysi*. *Hoitotiede*, vol. 11, nr 1/-99.

Nilsson, Brita & Lindström, Unni Å. & Nåden, Dagfinn. 2006. *Is loneliness a psychological dysfunction? A literary study of the phenomenon loneliness*. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, mars 2006, s. 93-101.

Punkanen, Tiina. 2001. *Mielenterveystyö ammattina*. 2-3 uppl., Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 200s.

Pylkkänen, Kari. 2005. *Opiskelijoiden mielenterveys – ratkaisematon ongelma*. *Lääkärilehti*, nr 20, s. 2177. Tillgänglig: <http://www.fimnet.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000023484>

Schweitzer, RD. 1996. *Problems and awareness of support services among students at*

an urban Australian university. Journal of American college health, nr. 45. Tillgänglig:
<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail?vid=3&hid=122&sid=ea4521c5-559e-4e29-8ea4-bbd86ffcf26b%40sessionmgr112&bdata=JnNpdGU9ZWVhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=cin20&AN=2009850777>

Tilbury, Derek. 1993. *Mielenterveystyön opas. (Originalverk: Working with mental illness a community-based approach)*. Sairaanhoidajien koulutussäätiö. Vammalan kirjapaino Oy. 153 s.

Weiner E & Wiener J. 1997. *University students with psychiatric illness: factors involved in the decision to withdraw from their studies*. Psychiatric rehabilitation journal, nr 20.

Tillgänglig:

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail?vid=3&hid=122&sid=9d23ccd7-b26d-406b-a04b-95ab2439b323%40sessionmgr112&bdata=JnNpdGU9ZWVhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=cin20&AN=1998018012#db=cin20&AN=1998018012#db=cin20&AN=1998018012>

Elektronisk källor

Hawken, Leila. Hlynne, Kelly. Duran, Robert L. 1990. *The Relationships among Communicative Competence, Roommate Rapport, Loneliness and Persistence in College*. Publicerad 11/1990.

Sairaanhoidajaliitto. *Syksystä 2011 alkaen ammattikorkeakouluille keinoja puuttua opiskelijan aikana ilmeneviin ongelmiin*. 2010. Publicerad 4.10.2010. Tillgänglig:
<http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/viestinta/ajankohtaista/uutiset/?x1013598=36303777>
Hämtad: 29.11.2010

Sedere, Upali M. 2010. *Towards A Stress Free Education: International Perspective*.
Publicerad: 3.2.2010. Tillgänglig: www.eric.ed.gov/PDFS/ED508198.pdf Hämtad:
8.3.2011

BILAGOR / APPENDICES

Bilaga 1. Arbetsfördelning

Saara	Sabina
Inledning	Inledning
Bakgrund	Bakgrund
Teoretisk referensram	Beskrivning av metod
Design	Design
Egna etiska reflektioner	Etiska reflektioner teori + egna reflektioner
Materialinsamling	Materialinsamling
Förenkling stress	Förenkling stress
Bildande av under – och huvudkategorier stress + figurer för dessa	
Resultatredovisning stress (orsaker, koppling till bakgrund + teoretisk referensram)	Resultatredovisning stress (orsaker, följder, lindring, koppling till teoretisk referensram)
Förenkling ensamhet	Förenkling ensamhet
Bildande av under – och huvudkategorier ensamhet + figurer för båda	Bildande av under – och huvudkategorier ensamhet + figurer för underkategorier
Resultatredovisning ensamhet (orsaker, orsaker/följder, lindring, koppling till bakgrund + teoretisk referensram)	Resultatredovisning ensamhet (orsaker, följder, lindring, koppling till bakgrund + teoretisk referensram)
Diskussion	Diskussion
Kritisk granskning	Kritisk granskning

Bilaga 2. Ansökan om forskningslov till Nyyti Ry

Hakemus tutkimuslupaa varten 17.3.2011

Yhteystiedot

Saara Lehtoviita, posti: lehtovis@arcada.fi, puh: 040 528 9106

Sabina Lindholm, posti: lindhosa@arcada.fi, puh: 050 408 4455

Oppilaitos

Arcada Nylands Svenska Yrkeshögskola

Opiskelulinja

Hoitoala/Vård

Opinnäytetyön taso

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaaja

Ttm lehtori Jari Savolainen, posti: jari.savolainen@arcada.fi, puh: 020 7699 636

Opinnäytetyön nimi

Psykisk hälsa hos högskolestuderande samt hur ensamhet och stress inverkar på den – en studie baserad på diskussionsforum. Korkeakouluopiskelijoiden psykkinen terveys

ja miten yksinäisyys ja stressi vaikuttavat siihen – tutkielma keskustelufoorumin perusteella

Aihe

Opinnäyte työmme tarkoituksena on tutkia korkeakoulu-opiskelijoiden psyykkistä terveyttä ja se on osa Diakonissalaitoksen "To Care, To Dare, To Share"- projektia. Lopputyömme teoria – ja taustaosa käsittelevät psyykkistä terveyttä ja tutkimus - ja tulokset käsittelevät opiskelijan stressiä ja yksinäisyyttä suhteessa psyykkiseen terveyteen. Tutkimus tehdään opiskelijan näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset

Pääkysymys: Miten korkeakouluopiskelijat Suomessa voivat psyykkisesti?

Alakysymyksiä: Miten opiskelijat kuvaavat psyykkistä terveyttään?

Mitä aspekteja psyykkiseen terveyteen sisältyy?

Miten yksinäisyys ja stressi vaikuttavat psyykkiseen terveyteen?

Tutkimukseen käytettävä aineisto

Uusimmat nettiryhmät aiheesta Yksinäisyys ja Stressi.

Aineistonkeruun aikataulu

Katso edellinen. Aineistonkeruu loppuu 4.4.2011.

Menetelmä

Materiaalina käytetään tutkielmakysymyksiin vastaavia vastauksia, eli tutkimuksen aiheeseen sopivia vastauksia. Itse tutkielmametodina käytetään laadullista sisällön analyysiä.

Tutkimusaikataulu

Tutkimus on tarkoitus saada valmiiksi 15.4.2011 mennessä ja se esitellään suullisesti 2.5 ja 9.5.2011.

Eettisyys

Opinnäytetyössä tutkitaan elävää objektia, joten on tärkeää että yksityisyys säilyy. Tämä tulee tapahtumaan, koska vastaajista ei tiedetä muuta kuin nimimerkki. Jos vastaaja on julkaissut viestissään yksityistä tietoa itsestään, sitä ei oteta mukaan tutkimukseen. Analyysissä pyritään välttämään omia tulkintoja jotta vastaajan oma tarkoitus säilyy. Käytettävä materiaali tulee olemaan laaja, joten on epätodennäköistä, että yksittäinen kirjoittaja tunnistetaan. Nyyti Ry:n nettiryhmien toimintaperiaatteissa kerrotaan, että viestejä saatetaan käyttää tutkimuksiin, joten kirjoittaja on vastatessaan jo tietoinen että hänen vastaustaan saatetaan käyttää tutkimustyöhön.

Analysoitaessa materiaalia, joka on saatu avoimesta keskustelufoorumista jossa kirjoittajat usein ovat nimettömiä ja käyttävät nimimerkkiä, on tärkeää ajatella foorumin teemaa. Kun käsitellään arkoja aiheita, kuten psyykkinen terveys, on oltava erityisen varovainen; on esimerkiksi varmistettava, ettei kirjoittajan henkilöllisyyttä voida tunnistaa tutkimuksessa. Varsinkin nuoret saattavat kirjoittaa suuremmin miettimättä ja jakaa henkilökohtaista tietoa itsestään tai perheestään; tämä voi johtaa siihen, että henkilön voi tunnistaa tekstistä. Tutkija on vastuussa siitä, ettei kirjoittajaa tutkimuksesta tunnisteta. Nimimerkin käyttö ei välttämättä estä tunnistamista; on mahdollista, että kirjoittaja käyttää samaa nimimerkkiä toisilla sivustoilla ja siten tunnistaminen käy helpommaksi. On myös mahdollista, että kirjoittaja on profiilitekstissään julkaissut henkilökohtaisia tietoja (kuten ikä, sukupuoli, kotikaupunki) itsestään. Tutkijan kuuluu tarkastella materiaalia kirjoittajan näkökulmasta ja yrittää käyttää sitä eettisesti oikein. (Kuula, 2006, s. 184-186)

Mainittakoon vielä, että koulumme eettinen lautakunta on hyväksynyt tutkimussuunnitelmamme. Ylempänä on ohjaajan yhteystiedot.

Lähde: Kuula, Arja. 2006. *Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino. 265 s.

Saara Lehtoviita

Sabina Lindholm

Bilaga 3. Förenkling av citat från diskussionsforumet ”Stressi balanssiin”

Citat (på finska)	Förenklade uttryck (på svenska)
<p>”...stressi on aina hallinnut liikaa elämässäni. En stressaa mistään tietystä asiasta, vaan monista eri jutuista. Syy voi olla melkein mikä vaan.”</p>	<p>Stress kontrollerar livet Kan stressa för vad som helt</p>
<p>”Ehkä pitäisi olla kärsivällinen, koska muutoksiin totumisessa kestää.”</p>	<p><u>Förändringar tar tid</u> <u>Svårt att ha tålamod</u></p>
<p>”Tajusin miten työlästä stressinhallinta on Joudun edelleen joka päivä ”estämään” itseäni liukumasta vanhalle radalle. Eli esimerkiksi ”pakottamaan itseni” tekemään jotakin muuta että suorituspakkoasenne on ja pysyy...”</p>	<p>Stresshantering svårt Tvinga sig att göra något annat Ett måste att prestera</p>
<p>”...isommista asioista elämässä...”</p>	<p>Större saker i livet</p>
<p>”Jos ”perusta” ei ole kunnossa, ihminen voi joutua pahasti ylikierroksille.”</p>	<p>Grunden måste vara i skick</p>
<p>”...yrittää suorittaa elämänsä ja hakea muiden hyväksyntää...”</p>	<p>Prestera sitt liv Sökande av andras acceptans</p>
<p>”Yleensä kirjoitan, jos meinaan joutua ylikierroksille...”</p>	<p>Skrivande hjälper</p>
<p>”...ei tarte olla mitenkään paljon tekemistä ja silti nousee käsittämätön ahistus.”</p>	<p>Ångest av ingenting Rädslor</p>
<p>”Itselläni stressi kytkeytyy lähinnä erilaisiin pelkoihin...”</p>	<p>Rädslor att man inte klarar av skolan</p>
<p>”Mitä jos en pärjää tentissä? Reputanko kurssin? Onko minun käytävä se uudelleen? Viivästyvätkö opintoni sen vuoksi, että olen laiskotellut kurssilla? Pidetäänkö minua huonona ihmisenä, jos en suorita kouluani niin ripeästi kuin suinkin?”</p>	<p>Viljan att behaga andra</p>

<p>”...miellyttämisenhalu kattaa suuren osan persoonastani. Olen aina ollut se perheen kiltti tyttö...”</p> <p>”...tuntuu siltä kuin itsetunnon tukipilaria nakerretaan jalkojen alta.”</p> <p>”Olen aina ollut luonteeltani luotettava ja tunnollinen ihminen...”</p> <p>”...joten välillä tunnen itseni epäonnistuneeksi...”</p> <p>”Minäkin pelkään etten selviä: murehdin jo valmiiksi tulevaa muuttoa ja tulevia koulutöitä...”</p> <p>”Kärsin itse esimerkiksi todella voimakkaasta koestressistä, niin voimakkaasta että menetän aina koeaamuisin ruokahaluni...”</p> <p>”...ahdistunutta oloa...”</p> <p>”...kun mikään ei oikeastaan kiinnosta...”</p> <p>”...tänään alkoi kuitenkin jonkin verran stressata, kun postilaatikkoon tulla tupsahti ”selvityspyyntö opintojen edistymisestä”.”</p> <p>”Tuntuisi jotenkin paljon helpommalta iskeä hanskat tiskiinkin ja ryhtyä täysipäiväiseksi juopoksi. Tuet tulisivat yhä valtiolta, mutta ilman kyselyitä mistään pisteistä.”</p> <p>”...mullekin tuli tuo selvityspyyntö, ahdistaa ihan tarpeeksi muuten tuo opiskelu...”</p> <p>”...nyt pitää vielä selitellä miksi olen niin tyhmä enkä ole suorittanut tarpeeksi kursseja.”</p> <p>”Tiedän että olen masentunut ja stressaantunut opiskeluista...”</p> <p>”...en halua puhua niistä asioista</p>	<p>Självförtroende försvinner</p> <p>Pålitlig Plikketrogen</p> <p>Känsla av att misslyckas</p> <p>Rädslor av framtiden (flytt, skolarbete)</p> <p>Tentamen → stress</p> <p>Ångest</p> <p>Inget intresserar</p> <p>Att måsta förklara till KELA varför studierna inte framskrider → stress</p> <p>Lättare att ge upp</p> <p>Att måsta förklara till KELA varför studierna inte framskrider Studier → ångest Att måsta förklara varför skolan inte framskrider</p> <p>Studier → depression och stress</p> <p>Att inte vilja medge sina problem</p> <p>Att måsta förklara till KELA varför studierna inte framskrider → stress</p>
--	---

<p>tuntemattoman kanssa ja myöntää jollekin lääkärille/psykologille että minulla on ongelma.”</p> <p>”Selvityspyynnöstä stressataan täälläkin.”</p> <p>”Olen ollut mielettömän ahdistunut opiskeluista, lamaanut, ne ovat masentaneet ja saaneet epäilemään kaikkea itsessäni.”</p> <p>”...koen olevani epäonnistunut ihminen.”</p> <p>”...silti hävettää...”</p> <p>”Mutta, minua vaivaavat kurssit, joilla pitää pitää esitelmiä tai esitellä harjoitustyötään. Olen aivan kauhuissani, pakokauhu valtaa ja itkettää, kun ajattelenkin asiaa...”</p> <p>”En halua epäonnistua, en halua vaikuttaa typerältä...”</p> <p>”En usko tippaakaan itseäni...”</p> <p>”...itse nöyryytän itseäni pahiten piiskaamalla itseäni virheistäni ja tekemällä niistä suhteettoman suuria asioita. Joskus haluaisin hypätä ikkunasta, niin kurjaksi tunnen välillä itseni.”</p> <p>”Ehkä olen vain täydellisen yhteiskuntakelvoton.”</p> <p>”...tunnistan hyvin tuon tunteen ettei haluaisi suorittaa, muttei osaa lopettaakaan.”</p> <p>”Myös tuo mitä kirjoitit esitelmien yms. pitämisestä kuulostaa tutulta.”</p> <p>”...tietoinen pyrkimys stressin hallintaan johtaa omalla kohdallani vain sen lisääntymiseen.”</p> <p>”...opiskelu ahdistaa minuakin, mutta vielä enemmän työelämä...”</p>	<p>Studier → ångest, förlamad, depression, tvivla på sig själv</p> <p>Att känna sig misslyckad som människa</p> <p>Att skämmas</p> <p>Föredrag → stress</p> <p>Vill inte misslyckas</p> <p>Tror inte på sig själv</p> <p>Misstag blir stora Att känna sig så dålig att man kunde hoppa från fönstret</p> <p>Opassande till samhället</p> <p>Kan inte sluta prestera</p> <p>Föredrag</p> <p>Att försöka kontrollera stress ökar den</p> <p>Studier → ångest Jobbliv →</p> <p>Depression Hjälp av internet vänner</p> <p>Studier → stress</p> <p>Känslan att man inte kan något Att inte kunna sluta panikera Pliktrogen</p>
--	--

”...Masentaa. Ainoan lohdun tuovat nettituttavani...”

”...opinnot stressaavat jo alussa todella paljon.”

”...tunne, etten osaa mitään. Tiedän, että panikoin ihan turhaan, että kaikki menee lopulta ihan hyvin, mutta en vaan voi olla panikoimatta. Olen aina ollut hyvin tunnollinen koulussa ja se tyyli on juurtunut minuun.”

”Jos minulla on yksikin vähän kevyempi päivä, kasaan päivällä hirmuiset vaatimukset, mitä pitää tehdä. Tunnen kauheaa omatunnon tuskaa, jos minulla vaikka koulupäivän päätteeksi on vähän luppoaikaa, enkä tee koulutehtäviä vaan jotain turhempaa.”

”Tunsin valtavaa katumusta tietokoneelle harhautumisesta ja sellaisesta, vaikka samalla olin aivan rättipoikki töistä.”

”Tuntuu, että pää halkeaa, enkä kykene pitämään mielessäni kaikkia kuolloinkin tehtäviä asioita...”

”Tunnen itseni välillä niin väsyneeksi, etten voi nukkua ahdistukseltani. Pelkään koko ajan, mitä tapahtuu, jos en saa tutkintoa kasaan ajoissa, tai jos reputan nyt jonkin kurssin...”

”...universumi ei räjähdä, jos en sitä tutkintoa ajoissa kokoon saa, mutta itsetunnolle se kävisi pahemmin kuin mikään aiempi tässä elämässä (ja se on paljon sanottu).”

”Minua stressaa eniten raha ja opiskelut. Haluan aina miellyttää kaikkia ja kun se ei onnistu, tunnen syyllisyyttä ja stressiä.”

”...koen olevani täysin idiootti.”

”...olen saanut kursseja kyllä läpi, mutten niin hyvin kuin haluaisin...”

För tajt tidtabell

Dåligt samvete av att göra något annat än skolarbete

Dåligt samvete av att göra något annat

”Huvudet exploderar”

Svårt att hålla koll på saker

Ängest → sömnproblem

Rädslor av att inte klara av skolan

Självkänslan blir sämre om man inte blir färdig i tid

Pengar → stress

Studier →

Att vilja behaga andra och det lyckas inte → stress

Att känna sig som en idiot

Inte tillräckligt bra

Depression

Stress på grund av kurser

Kroppen reagerar

Att prestera och stress dåligt för det psykiska välmåendet

”Se masentaa ja aiheuttaa stressiä kurssien kanssa.”

”Keho on alkanut lähettää jo signaaleja, ettei se jaksa.”

”Olen ollut elämässäni lukiosta lähtien suorittamisen ja stressaamisen vuoristoradalla, mistä ei tunnu olevan poispääsyä, vaikka tiedän kuinka haitallista se on henkisesti hyvinvoinnilleni.”

”...yritän liikaa kaikessa, niin että suoriudun huonosti ja elämästä katoaa nautinto.”

”...huonon itsetunnon ongelmia, joita itsellenikin on ollut.”

”Eilen oli yksi niistä päivistä, kun seinät tuntuivat kaatuvan päälle ja ajatukset mössöytyivät entistä pahemmin...”

”Jos paha oloni ollenkaan on stressiä, se johtuu tällä hetkellä käsittääkseni lähinnä tekemättä jääneistä ja jäävistä asioista, saamattomuudesta, pään sisäisestä sekamelskasta, ei liiasta tekemisestä tai suorittamisesta.”

”Koko tähänastisen opiskeluajan olen ollut epävarma opiskelualastani ja tuo epävarmuus kai korostuu nyt enemmän kuin koskaan aiemmin (työelämäkin lähestyy sitä uhkaavammin mitä pidemmälle opiskeluissa pääsee...)...”

”...olisi typeryyttä jättää melkein valmis tutkinto roikkumaan.”

”...minun on vaikea käsitellä tunteitani, mikä taitaa myös aiheuttaa jonkinlaista stressiä...”

”Tunnen hirveän herkästi esimerkiksi syyllisyyttä, mikä saattaa toisinaan viedä voimiani...”

Att försöka för mycket
Njutning av livet försvinner

Dålig självkänsla

**Känslan att väggarna faller på
Tankarna räddas**

Ogjorda saker → stress
Kaos inne i huvudet →

Osäkerhet i studier

Dumt att lämna nästan avklarad examen på hälft

Svårt att behandla känslor → stress

Skuld-känslor → trötthet

Jobbet stressar

Rädsla av examinering

Läsvårigheter → stress

”Olen kovasti yrittänyt miettiä, mikä noissa töissä ahdistaa...”

”Valmistuminenko pelottaa? Mutta miksi ihmeessä?”

”Luki- häiriö hidastaa huomattavasti kirjoittamistani ja esseiden kirjoitus on vaatinut minulta aina paljon enemmän aikaa kuin muilta, ja se on ollut yksi kova stressin aihe.”

”Itse menen tenttiin aina lähes viimeisenä, sillä hermostun muiden jännityshälinästä ja se jännitys tarttuu.”

Aina pitäisi olla tekemässä jotain; valmistautua tenttiin, tehdä oppimispäiväkirjoja valinnaiskursseille, tehdä syventäviä opintoja, siivota, käydä kaupassa, maksaa laskuja...

”...miellyttävät tekemiset, kuten esimerkiksi fyysisestä kunnosta huolehtiminen, muuttuu rasittavaksi velvollisuudeksi kun kaikki tuntuu kaatuvan päälle.”

”Lisästressiä aiheuttaa jatkuva pienillä tuloilla kituuttaminen.”

”Koen jatkuvasti, että stressinsietokyky on ns. normaalia ihmistä alhaisempi.”

”...minulla on taipumusta masennukseen...”

”...joudun käyttämään jatkuvasti mielialalääkettä...”

”...reagoida stressiin itkulla...”

”Nykyään en saa itkua tulemaan kuin äärimmäisessä ahdistuksessa.”

”...lyhytpinnainen ja ärtynyt...”

”Ärtymyksen jälkeen tilalle tulee usein täysi lamaantumisen tunne...”

Tentamen → nervositet

Att alltid ha något att göra

Att ha så mycket att göra att även goda saker börjar orsaka stress

Små inkomster → stress

Dålig i att tåla stress

Tendens till depression

Psykmediciner

Gråt som reaktion för stress

Gråt endast i djup ångest

Dåligt tålamod

Dåligt humör ersätts med ”förlamad” känsla

Viljan att skada sig själv

Att vara rädd för sig själv

Skuld känslor av att belasta sina föräldrar

Borde kunna vara ”snällare” mot sig själv

<p>”...tekisi mieli satuttaa itseäni...”</p> <p>”...pelkäsin itseäni ja omia tekojani...”</p> <p>”Myös vanhempiini minulla on lämpimät välit, välillä vain koen syyllisyyttä siitä että aiheutan heille huolta puheillani.”</p> <p>”...pitäisi varmaan oppia olemaan armollisempi itselleen...”</p> <p>”Lisäksi tuntuu, että voisin tehdä paljon enemmän stressini hoitamiseksi jos minulla olisi enemmän rahaa.”</p> <p>”...koko ajan on paine olla tai ainakin esitettävä fiksu...”</p> <p>”...pidin myös esiintymisestä esim.lukiassa mutta nykyään todella itselläkin on sellainen olo, ettei jaksaisi tavata ihmisiä, nähdä opiskelukavereita.”</p> <p>”...mitä ihmeen järkeä on kun aina on tunne ettei mikään riitä.”</p> <p>”...jos jokin opiskeluun liittyvä päämäärä on lähitulevaisuudessa, niin motivaatio ja jaksaminen on helpompi löytää.”</p> <p>”Ero on nostanut pintaan hirveästi tunnetiloja kuten vihaa ja jännitystä...”</p> <p>”Minulla on ollut hirmu tiukat vanhemmat...”</p> <p>”...en halua saada lisää psykosomaattisia sairauksia stressin takia.”</p> <p>”...yläaste aikoina luokallamme esiintyi kiusaamista...”</p> <p>”...jäljelle jäi ainainen väsymys, stressi ja jonkinlainen ahdistus.”</p> <p>”...stressin ja jännityksen aiheuttamat oireet ovat niin inhottavia.”</p> <p>”...stressin mukana tulevat jännitystilat</p>	<p><i>Kunde sköta sin stress med mera pengar</i></p> <p>Press på att verka smart</p> <p>Att inte orka träffa människor/studiekamrater</p> <p>Ingenting är tillräckligt</p> <p>Målsättning i framtiden → motivation</p> <p>Skiljsmässan → ondska, nervositet</p> <p>Strikta föräldrar</p> <p>Stress → psykosomatiska sjukdomar</p> <p>Mobbning på högstadiet</p> <p>Trötthet Stress Ångest Symtom på stress obehagliga</p> <p>Stress → spänningar</p> <p>Nytt jobb → ångest</p> <p>Stress → ivrighet försvinner, tankegång sämre</p>
---	--

(mm niskat ja pää)...”

”...epämääräisen ahdistunutta fiilistä, joka on vaivannut viimeistään siitä lähtien kun sain uuden työpaikan...”

”Olen järkeillyt, että innostuksen katoamisen ja siitä seuranneen ajattelun tylsistymisen täytyy johtua stressistä...”

”...olen kaiketi vähän niinkuin noidankehässä: stressi -> innon puute -> tyhmeneminen (whatever) -> älyllisistä tehtävistä suoriutuminen hidastuu/vaikeutuu -> itsetunto laskee, fiilis etten pärjääkään -> stressi -> kehä uudestaan...”

”...olen sekä kursseilla että töissä kauhusta jäykkänä (myös fyysisesti)...”

“Nukkua voisin ihan koko ajan, mutta en tiedä pitääkö se laittaa enemmän talven vai stressin syyksi.”

”...kun stressitaso nousee tietyn rajan yli, se enää vaan pahentaa tilannetta, ja silloin pitäisi ennemminkin harrastaa jotain rauhallista liikuntaa...”

”...jokaikinen opettaja uskoi oman kurssinsa olevan se tärkein, vaati sataprosenttista sitoutumista ja loputtomasti aikaa ja parempaa ja parempaa suorittamista. Kurssiaikataulut olivat päällekkäisiä, sivuaineiden ja pääaineen opintojen suorittaminen oli vaikeaa, kun aikataulut menivät päällekkäin ja kursseilla oli usein oma suorittamisjärjestyksensä...”

”Olen tyypillinen suorittaja, haalin liikaa tekemistä ja stressaan itseni puolikuoliaaksi kursseilla, tenteillä ja kaikilla muilla velvoitteilla.”

”Stressiä aiheuttavat usein myös mitättömän pienet asiat ja mokat, joiden tajuan olevan turhia, mutta en osaa

Stress → ingen iver → att bli dummare → svårare att klara av uppgifter som kräver intelligens → självkänslan blir sämre → stress (ond cirkel)

Stel av skräck på kurser och jobbet !!!

Stress/vinter → att sova för mycket
Lugn gymnastik lindrar stress

Studier → stress

Presterare
Kurser, tentamen → stress

Små saker → stress
Kritisk mot sig själv
Vill vara bäst

Viktigt att ha tid för annat än studier

rauhottaa itseäni. Olen yksinkertaisesti todella kriittinen itseäni kohtaan ja haluan saavuttaa parasta...”

”Jättäkää pänttämistä sen yhden arvosanan verran pois ja viettäkää se aika kavereiden kanssa kahvilla tai lenkillä tai vapaaehtoistyössä - opiskeluaikojen kontaktit ja ystävyysuhteet ja muut opitut taidot esimerkiksi ainejärjestöistä voivat tosiasiassa olla työelämässä kaikkia opintojanne tärkeämpiä...”

Bilaga 4. Förkortad version av förenkling av citat från diskussionsforumet
”Yksinäisyys”

”...On hävettävää sanoa olevansa yksinäinen...”	Skam över ensamheten
”...Olen tosi pettynyt itseeni...”	Känsla av besvikelse
”...uskon, että muut eivät ole kiinnostuneet minusta ja vetäydyn syrjään...”	Självmän tillbakadragning
”...olisi kiva jos olisi joku ryhmä, jossa voisi turvallisesti harjoitella sosiaalisia taitoja kuten jutun aiheiden keksimistä...”	Behov av övning i sociala kunskaper
”...kaipaisin kovasti ystäviä samalta alalta...”	Önskan att få vänner inom det ägna studieområdet
”...juttelen päivittäin useiden ihmisten kanssa, mutta en saa sen suurempaa kontaktia aikaiseksi...”	Svårigheter att bilda djupare kontakt till andra
”...Ehkä minulla on liikaa odotuksia, kun haluaisin ystävyiden olevan vastavuoroista ja tasa-arvoista toimintaa...”	För höga förväntningar gällande vänskap
”...Olin suoraan sanottuna järkyttynyt, kun fuksivuonna tajusin, että sosiaalinen kanssakäyminen oli monessa suhteessa samanlaista kuin vielä lukiossa...”	Låg nivå på det sociala umgänget
”...En siis kokenut kuuluvani joukkoon...”	Känsla av utanförskap
”...En oikein tiedä, mistä voisin löytää samanhenkisiä ihmisiä...”	Svårigheter i att hitta likasinnade människor
”...kun pitää puhua, sanon usein jotain outoa ja käsittämätöntä:) Tuosta on tullut ainakin minulle ongelma...”	Problem gällande kommunikation
”...Vuosien kuluessa minulla on ollut mielenterveysongelmia, ja välillä on tuntunut, että kaikki siteeni ihmisiin ovat suorastaan katkenneet:D...”	Förlust av kontakt till andra människor
”...Viime vuosina olen mm...tutustunut ihmisiin netissä ja käynyt treffeillä...”	Socialt umgänge på internet
”...ihmissuhteet ovat pinnallisia, ja minä taas kaipaisin jotain syvempää:)...”	Behov av djupare människorelationer
	Problem att få kontakt med andra människor

<p>”...en saanut kunnon kontaktia ihmisiin ja en oikein tutustunut kehenkään...”</p>	<p>Annorlunda livsvärden</p>
<p>”...arvomaailma vaikutti erilaiselta...”</p>	
<p>”...tuntuu, niinkuin sosiaaliset tilanteet olisivat jonkinlaista esiintymistä, jossa kerätään jotain ”pisteitä”...”</p>	<p>Känslan av att sociala tillfällen är någon form av uppträdande</p>
<p>”...Säikähdin tällä viikolla kamalasti, kun huomasin itselläni olevan aika pahojakin masennusoireita...”</p>	<p>Depressionssymptom och rädsla för dessa</p>
<p>”...Olen aina ollut sellaista itsekseen hyvin viihtyvää tyyppiä, mutta tämänhetkinen ystävien puute selvästi vaikuttaa myös mielialaani, kun välillä tuntuu, ettei ketään kiinnosta...”</p>	<p>Ensamhetens inverkan på humöret</p>
<p>”...jotta pääsisin juttelemaan siitä kuinka paha minulla oli olla...”</p>	<p>Behov av att få tala med någon</p>
<p>”...minulla on aina ollut sellainen yksi todella hyvä ystävä. Nyt kun sellaista ei ole niin elämä tuntuu hirmu raskaalta ja ikävältä...”</p>	<p>Sänkt livsglädje på grund av ensamhet</p>
<p>”...Pelkäsin tuossa jo, että masennus iskee. Purskahtelin itkuun pitkin päivää enkä oikein syönyt kunnolla ja nukuin monta tuntia vuorokaudesta...”</p>	<p>Depressionssymptom och rädsla för dessa</p>
<p>”...siinä sitten vain kävi niin että jäin vähän ulkopuoliseksi...”</p>	<p>Känsla av utanförskap</p>
<p>”...Minulla on hyviäkin ystäviä, mutten oikeastaan tapaa heitä kovin säännöllisesti...”</p>	<p>Goda vänner, men för lite kontakt till dessa</p>
<p>”...taidan olla melkein joka paikassa hieman friikki...”</p>	<p>Känsla av att vara annorlunda</p>
<p>”...on myös melko syvälle ulottuvia itsetunto-ongelmia...”</p>	<p>Lågt självförtroende</p>
<p>”...itsetunto-ongelmat selittänevät osalta minunkin yksinäisyyteni...”</p>	<p>Ensamhet på grund av lågt självförtroende</p>

<p>”...En osaa olla ihmisten kanssa, ja porukassakin haluaisin vain miellyttää kaikkia...”</p> <p>”...olen hirveän riippuvainen muiden mielipiteistä...”</p> <p>”...minulla on aina päällekyvä riittämättömyyden tunne. Yksin ollessa sitä ei ole, mikä selittänee elämäntapani:D...”</p> <p>”...työelämä kammottaa minua sietämättömästi. On kuin olisin astumassa mustaan aukkoon...”</p> <p>”...Itsetunto-ongelmani ovat omaa luokkaansa...”</p> <p>”...Olen sosiaalisesti kauhean arka... en uskalla jutella koulussa oikein kenellekään ja luonnollisesti kukaan ei juttele minulle...”</p> <p>”...en siksikään juuri luota ihmisiin, vaan näen heissä pedon...”</p> <p>”...netti on ihmeellinen kapistus ja auttaa ujustelijaa lähestymään ihmisiä...”</p> <p>”...jos tällainen puolijulkinen avautuminen vähän keventäisi tuota ahdistusta jota koen – yksinäisyydestä ja muusta...”</p> <p>”...Olen opiskellut koko opiskeluaikana aivan yksin, mikä on kyllä ollut ihan omaa syytäni...”</p> <p>”...jos ei ole kerta kaikkiaan kouluympyröissä yhtään kaveria, ei yhtään ihmistä, joka ei olisi aivan tuntematon...?...”</p> <p>”...Yksinäisyys on aika hävettävä asia...”</p> <p>”...minäkin olen usein viimeaikoina miettinyt, että ehkä puhun vain jotenkin niin kummallisesti (ja näytän hullulta jne jne)...”</p>	<p>Svårigheter i att umgås med andra Viljan att behaga andra</p> <p>Beroende av andras åsikter</p> <p>Känsla av att inte räkna till i umgänge med andra</p> <p>Rädsla för det kommande arbetslivet</p> <p>Låg självkänsla</p> <p>Skygghet och rädsla för att ta kontakt med andra människor</p> <p>Misstro till andra människor</p> <p>Socialt umgänge på internet</p> <p>Ångestkänslor på grund av ensamhet</p> <p>Självmant val att studera ensam</p> <p>Brist på vänner inom skolan</p> <p>Ensamhet är skamligt</p> <p>Känsla av att se ut och vara annorlunda</p> <p>Ensamhet ett svårt och känsligt ämne</p>
---	---

<p>”...tämänkaltaisista asioista keskusteleminen on itselleni hyvin, hyvin vaikeaa...”</p> <p>”...itsekin haluan ystävyiden olevan vastavuoroista ja tasa-arvoista...”</p> <p>”...kaipa osa ongelmaani on jonkinlainen pettymysten kautta syntynyt luottamuksen menetys ihmisiin yleensä...”</p> <p>”...Tämä yhdistettynä jonkinlaisiin itsetunto-ongelmiin johtaa pattitilanteeseen, jossa olen. Olen juurikin yksi näitä ihmisiä, jotka eivät osaa sanoa "ei"...”</p> <p>”...hyvät kaverini myöskin ovat alkaneet käyttää huomattavaa osaa vapaa-ajastaan juomiseen. Itselleni tulee juomisesta sekä paha olo että paha mieli...”</p> <p>”...olen sortunut jonkinlaiseen välttelykierteeseen. En myöskään enää mielelläni ota kontaktia uusiin ihmisiin...”</p> <p>”...tunnen itseni yksinäiseksi, vaikka elän avoliitossa...”</p> <p>”...Yliopistolta en tunne juuri ketään...”</p> <p>”...Yksinäisyyteni kiteytyy siis vahvasti siihen, etten koe voivani jakaa nykyistä elämäntilannettani kenenkään samassa asemassa olevan kanssa...”</p> <p>”...En myöskään koe olevani minkäänlainen osa opiskelijayhteisöä...”</p> <p>”...Sosiaaliset tilanteet ovat minulle vaikeita...”</p> <p>”...On erittäin pelottavaa rakentaa ihmissuhteensa yhden ihmisen varaan, kun ei kuitenkaan haluaisi olla riippuvainen yhdestä ainoasta, mutta kun ei muitakaan ole...”</p>	<p>Önskan om en jämlik vänskap</p> <p>Brist på tilltro till andra människor på grund av tidigare besvikelser</p> <p>Lågt självförtroende</p> <p>Problem relaterade till vänners alkoholbruk</p> <p>Undvikande av människokontakt</p> <p>Ensamhet i parförhållande</p> <p>Brist på studiekamrater</p> <p>Brist på vänner med liknande livssituation</p> <p>Känsla av att inte tillhöra en studerandegrupp</p> <p>Svårigheter i sociala situationer</p> <p>Ensamhet i parförhållande</p> <p>Få sociala kontakter i vardagen</p>
---	---

<p>”...Aika kuluu yksin oleillessa ja usein päivän ainoaksi keskusteluksi jää kiitoksen sanominen lähikaupan kassalla...”</p>	<p>Undvikande av sociala kontakter</p>
<p>”...Aloin erinäisten syiden vuoksi vältellä ihmisten kanssa tekemisissä olemista jo alle kouluikäisenä, minkä jälkeen välttely on sitten jatkunut näihin päiviin asti...”</p>	<p>Social fobi Att inte hitta på något att säga</p>
<p>”...Vaikka pystyisinkin voittamaan sosiaalisten tilanteiden pelon ja puhumaan jollekulle, tulee ongelmaksi, etten keksi mitään puhuttavaa...”</p>	<p>Ensamheten som en vana</p>
<p>”...Toisaalta olen tottunut yksin olemiseen siinä määrin, etten ole enää varma, kärsinkö varsinaisesti yksinäisyydestä...”</p>	<p>Ointresse till socialt umgänge</p>
<p>”...Tuntuu tavallaan, että sosiaalinen kanssakäyminen on kuitenkin niin tyhjänpäiväistä, ettei se ole kaiken sen vaatiman vaivan ja ponnistelun arvoista...”</p>	<p>Brist på social kunskap</p>
<p>”...Olen ollut enemmän tai vähemmän yksinäinen aina: sen siitä saa kun sosiaaliset taidot ovat minimissä enkä ole mielenkiintoinen...”</p>	<p>Ensamhet på grund av önskan att stabilisera sig Depression</p>
<p>”...Yksi syy siihen, miksi yksinäisyys painaa juuri nyt on vakiintumisenhalu...”</p>	
<p>”...Olen masennuslääkityksellä, mutta olen viime aikoina nukkunut siitä huolimatta suurimman osan päivästä...”</p>	<p>Depression och nedstämdhet</p>
<p>”...Suurin osa valveillaoloajasta menee leffojen ja TV-sarjojen kanssa, ettei tarvitse istua sängyllä, katsella yksinäisyyden pahimpina hetkinä hakemaani pehmolelua ja toivoa, että minulla olisi unilääkkeitä, joilla saada tämä masentava ja surullinen todellisuus pois mielestä edes hetkeksi. Harmi, että olen alkoholistiperheen kasvatti, muuten käyttäisin tehtävään alkoholia...”</p>	<p>Önskan om att bli ihågkommen Rädsla för att inte bli ihågkommen eller saknad</p>
<p>”...Vaikka olisi hyvä olla itseksensä, on</p>	

jotenkin lohduttavaa että on joku joka huomaa jos katoat...” ”...Minulla oli jossain vaiheessa tapana kuvitella, miten kuolisin yksin ja muumioituisin asuntooni, koska kukaan ei kaipaisi minua...”

”...Tavallinen vuorovaikutus ja puheenaiheiden keksiminen muodostuu helposti suureksi ongelmaksi...”

”...Olen kyllä muutenkin melko ujo ja hiljainen sekä sulkeutunut siinä mielessä, että en henkilökohtaisista asioista puhuminen tuntuu hyvin vaikealta...”

”...Olen melko tottunut tähän epäsosiaaliseen elämäni, ja kaipaen omaa rauhaa. Etenkin jos olen joutunut olemaan pitkään muiden seurassa, alan helposti odottaa, että pääsen kotiin ja saan olla yksin...”

”...En yleensä osaa ilmaista mielipiteitäni tai olla mistään eri mieltä, vaan yritän olla kaikille mieliksi...”

”...elän avoliitossa, mutta...kaipaen muitakin ihmisiä elämäni, ja ajatus siitä että sosiaalinen elämä on yhden ihmisen varassa on aika pelottava...”

”...Kärsin itsekin tuosta monien mainitsemasta ”mistä puhuisin\” - ongelmasta...”

”...Syy yksinäisyyteeni on pitkälti ujoudessani...”

”...ryhmässä mykistyn heti. Epäröin itseäni ja hermostun...”

”...Uudet ja arvaamattomat tilanteet ahdistavat...”

”...olenkin sitten oppinut välttelevän käyttäytymistavan...”

”...kaksi vastakkaista voimaa: kaipaus työntää ihmisten luo ja ujous vetää sieltä

Problem gällande kommunikation

Blyg, tyst och introvert personlighet

Behov av ensamhet och ensamhet som vana

Strävan till att behaga andra

Ensamhet i parförhållande

Kommunikationssvårigheter

Blyghet som orsak till ensamhet

Svårigheter att tala i grupp

Ångest i nya och oförväntade situationer

Undvikande beteende

Blyghet som hinder för socialt umgänge

Att inte hitta på något att säga

Blyghet och ångest i sociala situationer

<p>pois...”</p> <p>”...puheenaiheiden keksiminen tuottaa minulle vaikeuksia...”</p> <p>”...Syynä tähän on ujouteni. Sosiaaliset tilanteet ovat usein kiusallisia ja ahdistavia...”</p> <p>”...Huomion keskipisteenä oleminen on minulle vaikeaa. Mietin aivan liian usein, mitä muut minusta ajattelevat...”</p> <p>”...Olen kyllä aina pitänyt yksinolosta ja välillä suorastaan hakeudun yksinäisyyteen...”</p> <p>”...En ole ujo, mutta kylläkin aika epäsosiaalinen...”</p> <p>”...teini-iässä koin jonkinlaisen henkisen kriisin, jonka seurauksena eristäydyin lähes täydellisesti maailmasta...!</p> <p>”...Asia, joka viime aikoina on alkanut ahdistamaan entistä enemmän on se, etten ole koskaan myöskään seurustellut...”</p> <p>”...ajatus koko loppuelämästä yksin tuntuu ankealta. Ei yksinäinen elämä ehkä täysi katastrofi olisi, mutta mieluummin sitä toivoisi muita ihmisiä ympärilleen...”</p> <p>”...olen ulkopuolinen, erilainen ja omituinen...”</p> <p>”...monikaan ei halua olla ystäväni. Tuntuu, että olen monille vain se ”hölmö tyyppi”...”</p> <p>”...Tiedän myös, että voisin mennä ”ammattiauttajan” luo puhumaan ongelmistani, mutta hänkin kuuntelisi minua vain rahasta. Psykiatreille kuunteleminen on työtä, josta maksetaan palkkaa. Ja minä haluaisin, että joku kuuntelisi minuakin hyvää hyvyttään...”</p>	<p>Beroende av andras åsikter och tankar</p> <p>Behov av ensamhet</p> <p>Asocial</p> <p>Ensamhet till följd av kris och därpå följande isolering</p> <p>Ångest på grund av att aldrig ha sällskapat</p> <p>Oro för en ensam framtid</p> <p>Känsla av utanförskap och av att vara annorlunda</p> <p>Känsla av att inte tas på allvar</p> <p>Behov av att få tala med någon (annan en professionell) om sina problem</p> <p>Ensamhet på grund av flytt till nytt område</p> <p>Behov av att få dela med sig sina tankar</p>
--	---

”..Asun yksin uudella paikkakunnalla ja ne vähätkin tuttavat, joita minulla oli lähelläni jäivät kauas toiselle paikkakunnalle...”

Sänkt studiemotivation på grund av ensamhet

”...olen totaalisen yksin ajatusteni kanssa. Tuntuu, että minulla on vain velvollisuuksia tässä elämässä...”

”...Opiskelumotivaatiokin puuttuu kun minulla ei ole kotona poikaystävää odottamassa (ei ole koskaan ollutkaan), ei montakaan tuttavaa saati sitten ystävää kenelle soittaa kun on vapaa-aikaa tenteilä eikä paikkaa mihin mennä kun on todella yksinäistä...”

Ensamhet och nedstämdhet

Inåtvändhet och tillbakadragenhet som orsak till utanförskap

”...Ennen kaikkea olen todella yksinäinen ja surullinen ja en enää todella tiedä, mitä tehdä...”

Låg självkänsla och rädsla att närma sig andra människor

”...Alalla, jota opiskelen, suurin osa ihmisistä vaikuttaa todella ekstroverteilta tapauksilta. Itse olen aina ollut varautuneempi ja sisäänpäin lämpiävämpi, ja sitä kautta kenties pudonnut pois porukasta...”

Utanförskap på grund av attitydskillnader gentemot alkohol

”...Kun tähän lisätään jonkinlaiset itsetunnon ongelmat, en yksinkertaisesti uskalla lähestyä ihmisiä, elleivät he itse tee aloitetta...”

”...Toinen ongelma lienee se, etten varsinaisesti perusta juhlimisesta. Tai pikemminkin en perusta juomisesta, joka siihen liittyy...”

