

# Stresshanteringsmetoder hos högskolestuderande

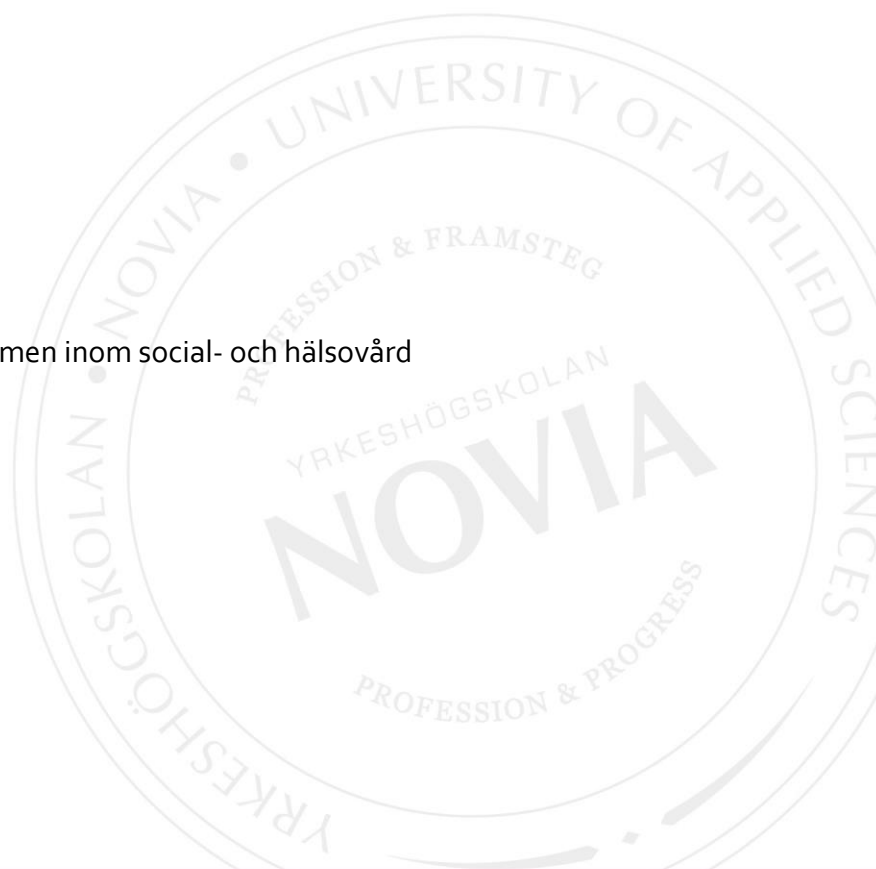
En systematisk litteraturstudie

Jennie Bagge

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa 2020



## EXAMENSARBETE

Författare: Jennie Bagge

Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa

Handledare: Anna-Lena Nieminen

Titel: Stresshanteringsmetoder hos högskolestuderande – En systematisk litteraturstudie

---

Datum 17.04.2020

Sidantal 28

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Syftet med detta arbete är att ta reda på vilka stresshanteringsmetoder som kan lindra stress hos högskolestuderande. Frågeställningarna är: Vilka former av stresshanteringsmetoder kan lindra stress hos högskolestuderande? Vilka resultat fick högskolestuderande av stresshanteringsmetoderna?

Examensarbetet är en systematisk litteraturstudie. Med hjälp av innehållsanalys har resultatet av nio artiklar analyserats. Artiklarna finns sammanfattade i en bilaga. Som teoretisk utgångspunkt har Dorothea Orems teori om egenvård använts.

Resultatet visar olika former av stresshanteringsmetoder som varit effektiva hos studerande såsom stresshanteringsprogram, online interventioner, medveten närvaro, andningsövningar, rörelsebaserade kurser och fritidssysselsättningar.

Metoderna har på olika sätt bidragit till att lindra stress, öka stresshanteringsförmågan, öka psykosociala anpassningen, minska ångest- och depressionssymtom, öka medveten närvaro och närvarande kontroll, öka självkontroll och vitalitet, förbättra sömnen samt sänka blodtryck och puls. Stresshanteringsmetoderna kan läras ut till studerande via studerandehälsovården.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: stresshanteringsmetoder, stress, förebyggande, studerande

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Jennie Bagge

Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidtaja, Vaasa

Ohjaaja(t): Anna-Lena Nieminen

Nimike: Korkeakouluopiskelijoiden stressinhallintamenetelmiä – Systemaattinen kirjallisuustutkielma

---

Päivämäärä 17.04.2020

Sivumäärä 28

Liitteet 1

---

### Tiivistelmä

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää mitkä stressinhallintamenetelmät voivat lievittää korkeakouluopiskelijoiden stressiä. Tutkimuskysymykset ovat: Minkälaiset stressinhallintamenetelmät voivat lievittää korkeakouluopiskelijoiden stressiä? Mitä tuloksia korkeakouluopiskelijat saivat stressinhallintamenetelmistä?

Opinnäytetyö on systemaattinen kirjallisuustutkielma. Yhdeksän artikkelin tulokset analysoitiin sisältöanalyysin avulla. Yhteenveto artikkeleista löytyy liitteestä. Teoreettisena lähtökotana on käyttänyt Dorothea Oremen teoriaa omahoidosta.

Tulokset näyttävät mitkä stressinhallintamenetelmät ovat olleet tehokkaita opiskelijoilla, esimerkiksi stressinhallintaohjelmat, online interventiot, mindfulness, hengitysharjoitukset, liikeperusteisia kursseja sekä vapaa-ajanharrastuksia.

Menetelmät ovat vaikuttaneet stressin lievittämiseen, stressinhallintokyvyn paranemiseen, lisännyt psykososiaalista sopeutumista, lievittänyt ahdistusta sekä masennuksen oireita, lisännyt tietoista läsnäoloa ja läsnäolon hallintaa, lisännyt itse hallintaa ja elinvoimaa, parantanut unta ja alentanut verenpainetta sekä sykettä. Stressinhallintamenetelmiä voidaan opettaa opiskelijoille opiskelijoiden terveydenhoidon kautta.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: stressinhallintamenetelmiä, stressiä, ennaltaehkäisy, opiskelijat

---

**BACHELOR'S THESIS**

Author: Jennie Bagge

Degree Programme: Nurse, Vaasa

Supervisor(s): Anna-Lena Nieminen

Title: Stress management methods in college students – A systematic review

---

Date 17.04.2020

Number of pages 28

Appendices 1

---

**Abstract**

The aim of this thesis is to find out what stress management methods relieves stress in college students. The questions are: What kind of stress management methods can relieve stress in college students? What results did college students get from those stress management methods?

This thesis is a systematic literature study. Results of nine articles have been analyzed using content analysis. The articles are summarized in an appendix. Dorothea Orem's self-care theory has been used as theoretical framework.

The result show different kinds of stress management methods that have been effective in college students such as stress management programs, online interventions, mindfulness, breathing exercises, movement-based courses and leisure activities.

The methods have in various ways contributed to relieving stress, increasing stress management capability, increasing psychosocial adjustment, reducing anxiety and depression symptoms, increasing mindfulness and present control, increasing self-control and vitality, improving sleep and lowering blood pressure and heart rate. Stress management methods can be taught to students through student health care.

---

Language: Swedish

Key words: stress management methods, stress, prevention, college students

---

## Innehåll

1	Inledning.....	6
2	Syfte och frågeställningar .....	7
3	Teoretisk bakgrund .....	7
3.1	Stress som fenomen .....	7
3.1.1	Psykisk påverkan.....	8
3.1.2	Fysisk påverkan.....	8
3.1.3	Social påverkan .....	9
3.1.4	Antistresssystemet.....	9
3.2	Stress hos studerande .....	9
3.3	Stresshantering.....	10
3.3.1	Stresshantering hos studerande.....	11
4	Teoretisk utgångspunkt.....	13
4.1	Dorothea Orems teori om egenvård .....	13
5	Metod .....	15
5.1	Systematisk litteraturstudie .....	15
5.2	Datainsamling.....	15
5.3	Dataanalysmetod.....	17
5.4	Praktiskt genomförande.....	17
5.5	Etiska överväganden.....	18
6	Resultat .....	19
6.1	Program och kurser.....	19
6.1.1	Seminarier .....	19
6.1.2	Online interventioner .....	20
6.2	Medveten närvaro och andningsteknik.....	21
6.2.1	MBSR (Mindfulness-based stress reduction) .....	21
6.2.2	Djup andningsteknik .....	22
6.3	Fritidssysselsättningar.....	22
6.3.1	Humor, yoga, läsning.....	22
6.3.2	Rörelsebaserade kurser .....	23
7	Resultatdiskussion.....	24
7.1	Program och kurser.....	24
7.2	Medveten närvaro och andningsteknik.....	25
7.3	Fritidssysselsättningar.....	26
8	Metoddiskussion.....	28
8.1	Giltighet.....	28
8.2	Pålitlighet .....	29
8.3	Överförbarhet.....	29

		5
9	Slutledning.....	30
10	Källförteckning .....	31
11	Bilagor .....	34

# 1 Inledning

Tidigare har den fysiska stressreaktionen varit nyttig för människan för att överleva. I dagens samhälle behöver vi sällan ta till med fysisk kraft för att rädda oss från yttre faror. Stressreaktionen lever dock kvar i oss och har mer eller mindre bytts ut till att sättas igång vid psykiska påfrestningar, såsom när vi känner att vi har för mycket att göra. Bara tanken av en svår situation eller ett hot som inte ens existerar kan få oss stressade eftersom kroppen reagerar på hjärnans signaler. För hjärnan är det inte lätt att avgöra skillnaden mellan ett riktigt hot och ett som man bara har tänkt sig (1177 Vårdguiden, 2018).

Höga krav från både andra och sig själv kan vara stressande faktorer. Vissa upplever att kraven från andra är höga medan andra har egna förväntningar på sitt liv som kan orsaka stress. Faktorer som kan utlösa stress kan vara förväntningar och krav från jobb, studier och relationer (Vårdguiden 1177, 2018). Enligt Folkhälsomyndigheten (2019) upplever unga oftare stress än äldre i en svensk undersökning gjord 2018. Högsta andel uppgav kvinnor i 16-29 års åldern där 35 procent upplever stress. Hos män i samma ålder är andelen stressade 18 procent. Hos studerande har procenten ökat från 22 till 31 procent från år 2016 till år 2018.

Med tanke på att stress blir allt vanligare hos unga och studerande behövs mera kunskaper om hur man kan förebygga och behandla det. Stora krav och förväntningar som ställs på den unga kan vara en bidragande faktor till stress och många har svårt att hitta balans mellan aktivitet och vila. Samhället förändras och har förändrats väldigt snabbt, vilket kan vara en orsak till att många upplever stress.

Mitt intresse för ämnet har växt när flera i min omgivning lider av stress och ångestrelaterad stress samt att det är ett aktuellt ämne. Denna studie är riktad till hälsovårdare i studerandehälsovården och övrig primärvård. Genom att få mera kunskap och förståelse om vilka stresshanteringsmetoder som kan lindra stress och vilka resultat studerande kan få av dem, kan också hälsovårdare undervisa och ge råd om hur man hanterar stress.

## 2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta examensarbete är att genom en systematisk litteraturstudie ta reda på vilka stresshanteringsmetoder som kan lindra stress hos högskolestuderande.

1. Vilka former av stresshanteringsmetoder kan lindra stress hos högskolestuderande?
2. Vilka resultat fick högskolestuderande av stresshanteringsmetoderna?

## 3 Teoretisk bakgrund

I bakgrunden beskrivs vad stress är och hur stressreaktionerna visar sig hos individen. Vidare framförs hur stress påverkar de psykiska, sociala och fysiska faktorerna samt ett kort avsnitt om antistresssystemet. Därefter beskrivs stress hos studerande, allmän stresshantering och tidigare forskning om stresshantering hos studerande.

### 3.1 Stress som fenomen

Fysiologiska omställningar har gjort att människan har reagerat snabbt vid hottillfällen. Vid faror har vi klarat oss tack vare dessa reaktioner från kroppen. Dessa reaktioner har varit och är livsviktiga för oss. Reaktionerna kan delas in i kamp och flyktreaktionen, spela död reaktionen och uppgivenhetsreaktionen. Kortvariga starka reaktioner är viktiga för människans överlevnad medan mildare och samtidigt väldigt långvariga reaktioner inte hör till människans reaktioner för överlevnad vilket kan krocka med dagens samhälle. Stressrelaterade symptom och sjukdomar uppkommer när individen utsätts för långvariga stressreaktioner och inte får ordentlig återhämtning (Jonsdottir & Folkow, 2013).

Stressreaktionerna kan delas in i kortvarig stressreaktion, långvarig stressreaktion och akut stressreaktion. Vid kortvarig stressreaktion gör sig kroppen beredd på att agera och reaktionen går om när stressituationen är över. Vid långvarig stressreaktion höjs kortisolnivåerna vilket i sin tur påverkar bland annat ämnesomsättningen och sömnrutinen. På längre sikt blir fysiska och psykiska hälsan uttröttad. Vid akut stressreaktion är orsaken oftast en väldigt stark psykisk eller fysisk stressande situation. Personen kan bli förvirrad, apatisk, få panikångest eller pendla mellan olika tillstånd. En akut stressreaktion kan övergå till posttraumatisk stress en tid efter händelsen, men posttraumatisk stress kan även inträffa utan att personen ha haft en akut stressreaktion (Larsson, 2019).



### 3.1.1 Psykisk påverkan

Vid långvarig stress kan symtomen vara känsla av utmattning, variationer i humöret, ångest, extrem trötthet, ängslan, sänkt koncentrationsförmåga, minnessvårigheter, depression och labilitet (Praktisk medicin, 2018).

Stress är viktigt och bra för oss för att göra en anpassning på ett socialt och psykiskt plan. En aktivering av stresssystemet som är både stark och regelbunden under en lång tid leder dock till nedsatt hälsa samt psykiska och fysiska skador. Vid kamp eller flyktreaktionen som kan komma vid stress, kan individen bli mer vaken, rädd eller arg. Inte bara vid fysiska stressmoment kan människan reagera med stressreaktioner. Jobbiga minnen och oförmåga att hantera en viss situation kan påverka stresssystemet (Moberg Uvnäs & Petersson, 2006).

### 3.1.2 Fysisk påverkan

Kroppens reaktioner på stress kan vara exempelvis motorisk oro, sömnsvårigheter, spända muskler, muskelvärk, huvudvärk, tryck över bröstet, takykardi, metabola syndromet (såsom förhöjt blodtryck och insulinresistens), diarré, svårläkta sår, nedsatt immunförsvar och osteoporos. Stress påverkar kroppen genom att aktivera HPA-axeln vilket innebär att vi får en hög halt kortisol vilket följer senare med en låg kortisolproduktion. Hippocampus, som är en stressregulator, blir utmattad och de neurohormonella systemen är ibland aktiva utan vår vetskap (Praktisk medicin, 2018).

Enligt Jonsdottir & Folkow (2013) har fysiologiska reaktioner som satts igång vid fysiska hot förut, idag ersatts med psykosociala påfrestningar. Dessa stressfysiologiska reaktioner varierar i grad på grund av individens bemästringsstrategier, tidigare erfarenheter och ärftlighet. Vår livsstil spelar också en stor roll för vår hälsa. Vid långvarig stress och brister i att kunna hantera påfrestning kan psykosociala stressfaktorer orsaka både psykiska och fysiska symtom. Långvarig stresspåfrestning ökar risken för diabetes, högt blodtryck och depression enligt flera studier.

Åkerstedt (2006) menar att sömn är viktigt för att kroppen ska kunna återhämta sig från stress. Hos patienter med insomnia, sömnlöshet, har studier visat att de har förhöjda stressnivåer såsom förhöjt kortisolvärde, förhöjd temperatur och hjärtfrekvens. Upprepad och regelbunden stress kan förhindra en normal sömnutveckling. Stressrelaterade sjukdomar till följd av sömnsvårigheter är bland annat psykiska besvär, hjärt- och kärlsjukdomar och sänkt immunförsvar.

### **3.1.3 Social påverkan**

Vårdguiden 1177 (2018) menar att ett av symtomen vid stress kan vara att man undviker sociala kontakter eftersom man är trött och uppgiven. Man kan även välja bort kontakt med vänner och familj på grund av tidsbrist. Vid tillfällen när man upplever att stressen är alltför stor kan man hamna i ett tillstånd där man vill isolera sig och minska sociala kontakter. Moberg Uvnäs & Petersson (2013) menar att livsstilen vi har idag stimuleras av datorer, internet och arbetsbördor både hemma och på jobbet. Detta innebär också att vi har mindre tid för sociala relationer och närhet. Goda mänskliga relationer leder till minskad stress vilket i sin tur leder till bland annat fortare läkning och mindre risk för hjärt-och kärlsjukdomar.

### **3.1.4 Antistresssystemet**

Vi har ett antistresssystem som höjer toleransen vid påfrestningar och som motverkar stress. Det finns alltså en motpol till stress och i det läget råder lugn och ro där kroppen växer och får läka. När kroppen är i antistressläget förbrukas energin åt upplagring av näring, läkande och tillväxt. Antistresssystemet aktiveras av närhet, beröring, värme samt positiva föreställningar och minnen. Neuropeptiden oxytocin motverkar stress genom att det dämpar funktionen som utlöser kamp-och flyktmönstret, minskar oro och ökar social interaktion. Beröring eller mentala stimuli genom en stödjande och trevlig omvärld kan aktivera antistresssystemet. Stressreaktionen kan dämpas med en stödjande människa eftersom människan som stöder personen aktiverar dess oxytocinsystemet (Moberg Uvnäs & Petersson, 2013).

## **3.2 Stress hos studerande**

Studerandehälsovården i Finland omfattar hälso-och sjukvård såsom mentalvård, främjande och uppföljning av studerandes hälsa och studieförmåga, främjande av en trygg studiemiljö och studiegemenskap samt identifiering av studerandes behov av vidare undersökningar och särskilt stöd (Institutet för hälsa och välfärd, 2016).

Psykisk ohälsa hos högskolestuderande har ökat kraftigt under de senaste 10 till 15 åren. I tidigare studier har man sett att upplevd stress hos studerande är associerat med symptom av depression, ångest, risktagande beteende såsom alkoholbruk och andra hälsoproblem. De psykiska problemen kan i sin tur leda till sämre studieresultat eller att studerande väljer att avsluta studierna. Studerande kan även ha koncentrationssvårigheter och uteblivande närvaro i studierna. Trots att studerandehälsovården finns tillgänglig är det många som inte

vänder sig till dem. En tidig identifiering av studerande som är i riskzonen för psykiska besvär är därför viktigt samt att använda sig av förebyggande arbete (Coiro, Bettis & Compas, 2017).

Tidigare forskning har visat att studietiden hos universitets- och högskolestuderande kan vara en av de mest stressfulla tider i en persons liv. Möjliga orsaker till studierelaterad stress är känslan av att det är för mycket information som de ska lära sig på en kort tid, strävan efter höga betyg och utförandet av examinationer. Både akut och långvarig stress kan orsaka psykiska och emotionella problem (King, Singh, Bernard, Merianos & Vidourek, 2012). Förutom de studierelaterade orsakerna till stress är också studietiden fylld av andra utmaningar. Dessa är minskad kontakt med familjen, relationsmässiga orsaker till stress och ekonomisk stress (Coiro m.fl., 2017).

### **3.3 Stresshantering**

Stresshantering innebär att man gör en ansträngning för att reglera ens kognitiva, emotionella, beteendemässiga eller psykiska respons till stressutlösande faktorer (Coiro m.fl., 2017). Enligt Angelöw (1999) kan stress hanteras genom två huvudsakliga strategier. Det första är ta tag i det som orsakar stressen och det andra är att lindra stressens verkningar. För att kunna bemästra stressen är det viktigt att vara medveten om hur man själv reagerar vid förändringar och stressfulla situationer.

För att hantera stress är det viktigt för individen att hålla sig till goda vanor. Dessa är bland annat att ha bra sömnvanor, ett tryggt socialt nätverk, äta mångsidigt, hålla en positiv syn på livet och regelbundet motionera. Samhället bör i sin tur uppmuntra människor på både arbetsplats och hemmaplan att utveckla egna positiva mönster för att upprätthålla en god livsstil (Mcewen S, 2013). Faktorer som kan bidra till återhämtning av stress kallas för återhämtningsassocierade faktorer. Dessa kan skilja sig åt från person till person. Några exempel är avslappning, tystnad, kravlöshet, lugnt tempo, acceptans och närvaro, förnöjsamhet, utmaning och bemästring, socialt stöd, naturen, beröring, musik, fysiska aktiviteter och kulturella aktiviteter (Almén, 2017).

Enligt Almén (2017) är det bevisat i många studier att avslappning av olika typer är effektiva stresshanteringsmetoder. Avslappningsmetoderna kan förbättra hälsan men även arbetsprestationer. Tillämpad avslappning (TA) är en välbeprövad metod som fungerat som behandling vid flera olika diagnoser. Förutom stress så har TA även fungerat väl på olika ångestsyndrom samt kroppsliga åkommor såsom huvudvärk och kronisk smärta. Genom att

lära sig denna teknik får klienten en upplevelse av att ha kontroll och bemästra situationen, vilket ofta kan vara bristande vid stress. Denna teknik rekommenderas att användas i samråd med beteendeterapeuter.

Redan på 1970-talet utvecklade professorn Joe Kabat-Zinn mindfulness-based stress reduction (MBSR) programmet. Syftet med programmet var att lindra stress hos patienter med medicinska sjukdomar som upplevde stress samt hos patienter med stress-relaterade sjukdomar. Han beskriver att mindfulness (medveten närvaro) inte är en teknik för att bli avslappnad utan för att vara närvarande. Avslappningseffekterna kommer dock av utövandet automatiskt. Medveten närvaro innebär att man uppmärksammar andningens rytm och sensationerna från kroppen. Fokuset ligger på att vara närvarande i stunden och att inte värdera tankarna som kommer. Det handlar inte om att stoppa tankarna som dyker upp, utan det handlar om hur man hanterar dem (Almén, 2017).

Bemästrande (coping) innebär att man tror på sin förmåga att klara av ett problem och hur man löser ett problem (strategi). Ifall personen själv tror på sin förmåga att hantera problemet, minskar stressreaktionen och då minskar risken för ohälsa. Personens tro på sin förmåga att lösa problem säger mer om dess inre tillstånd än hur de faktiskt löser problemet (Eriksen & Ursin, 2013).

### **3.3.1 Stresshantering hos studerande**

Den stress som kommer från yttre miljön har olika effekter på den unga, beroende på individuella skillnader och strategier för att stresshantering. Det kan vara svårt att komma åt ungas stressreaktioner på ett vetenskapligt sätt. Det talas om den totala stressbördan, vilket innebär ett flertal faktorer som utlöser stress av låg grad under en lång tid, vilket orsakar en långdragen stressfysiologisk aktivering som också är svår att identifiera vid ett enskilt mätbart tillfälle (Währborg & Friberg, 2013).

Tidigare forskning har identifierat några akuta effektiva stresshanteringsmetoder. Dessa är stretchning, progressiv muskelavslappning, andningsövningar, meditation, medveten närvaro och visualisering. Flera studerande har använt sig av effektiv tidshantering, socialt stöd och fritidsaktiviteter för att hantera stress. Fastän många studerande känner till stresshanteringsmetoderna är det många som inte skapar tid för dem (King m.fl., 2012).

En studie gjordes på 485 studerande för att utvärdera studerandes användning av akuta stresshanteringsmetoder. Studien tog reda på vilka stresshanteringsmetoder som används,

hur ofta och hur effektiva de är. De akuta effektiva stresshanteringsmetoderna som studerande kunde välja mellan var att ta djupa andetag, meditera, be, räkna till tio, lyssna på musik, muskelavslappning, motion, stretchning, prata med någon, försöka se på helheten och visualisering. De mest effektiva metoderna var enligt studerande själva att lyssna på musik, ta djupa andetag och röra på sig/motion. Hela 61 procent av studerande i studien uppgav att de hade hög nivå av stress och endast 28 procent uppgav att de ofta använde akuta effektiva stresshanteringsmetoder (King m.fl., 2012).

Garett & Young (2017) menar att deras studie som gjordes på första årets högskolestuderande lade märke till en ökad stressnivå vid examinationsperioder. Studien gjordes under de 10 veckor på 197 studenter. Kvinnor upplevde mer stress än män. När stressen ökade upplevde också många sämre sömnkvalitet och känslor av ilska eller rädsla. I studien framkom det att en effektiv stresshanteringsstrategi var motion medan stressutlösande faktorer var rikligt internetbruk, isolering och meditation.

## 4 Teoretisk utgångspunkt

I denna studie har Dorothea Orems teori om egenvård valts som teoretisk utgångspunkt. I hennes teori belyser hon egenvårdsbalans genom tre delteorier. Dessa är teorin om egenvård, egenvårdsbrist och omvårdnadssystem. Denna teori valdes eftersom patienten kan med rätt kunskap och stöd tillämpa egenvård till sina egna behov.

### 4.1 Dorothea Orems teori om egenvård

Dorothea Orem beskriver i teorin om egenvårdsbalans om hur omvårdnad är både som en praktisk och didaktisk konst. Teorin tar fasta på den vuxna människans förmåga att tillgodose hälsorelaterade behov och skapa en balans i tillvaron genom att visa omsorg till sig själv och sina närstående (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012).

Egenvårdsbalans innebär att människan har en förmåga och en vilja att själv eller tillsammans med andra använda sig av egenvård i livets olika skeden. Egenvården sträcker sig utanför sjukhusvärlden och går att finna i det vardagliga livet. Definitionen på hälsa innefattar människans förhållningssätt inför tillvarons krav. En förutsättning för hälsa är därav förmågan till egenomsorg (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012).

Orems omvårdnadsteori betonar att alla människor kan av olika omständigheter vara i behov av hjälp med egenvård. Egenvårdskapaciteten och kapacitet till närståendeomsorg kan vara bristande på grund av fysiska, psykiska eller sociala faktorer. Egenvårdskapaciteten kan se olika ut beroende på motivationen, förmågan att ta beslut och förmågan att lära sig nya färdigheter samt om det finns möjlighet att utföra egenvård. Egenvårdsbehovet kan vara olika, beroende på hälsoavvikelse och sjukdom (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012).

När egenvårdskapaciteten inte räcker till uppstår egenvårdsbrist. För att främja egenvårdsbalansen stöttar sjuksköterskan patienten för att kompensera bristerna i egenvården. Sjuksköterskan kan använda sig av hjälpmetoder genom att ge vägledning, stödja psykiskt och fysiskt samt att skapa förutsättningar i miljön som bidrar till lärande och utveckling genom undervisande aktiviteter (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012).

Enligt Wiklund Gustin & Lindwall (2012) kan omvårdnadsteorin om egenvårdsbalans delas in i tre delteorier. Dessa tre är teorin om egenvård, teorin om egenvårdsbrist och teorin om omvårdnadssystem. Teorin om egenvård innefattar att vuxna främjar liv och välbefinnande genom att medvetet ge omsorg till sig själv och närstående. Det finns grundläggande faktorer

som påverkar förmågan till egenvård. Dessa är bland annat ålder, kön, livsstil, socialt nätverk och familjesituation. Andra viktiga faktorer för att upprätthålla egenvård är den sociokulturella miljön såsom hälso-och sjukvårdssystemet.

Teorin om egenvårdsbrist innebär att människans förmåga till egenomsorg inte räcker till för att balansera behoven och människan är i behov av professionell omvårdnad. Olika faktorer kan utlösa egenvårdsbrist såsom sjukdomar, olyckor eller ålder. Inre eller yttre faktorer bidrar till att personen inte kan på egen hand tillgodose sina behov. Obalans i egenvården är en begränsning som beror på livsomständigheter. Problem i beteenden kan förstås som en konsekvens av personens begränsningar. För att kunna återupprätta egenvårdsbalansen borde man beakta vad som ligger bakom problemen (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012).

Wiklund Gustin & Lindwall (2012) beskriver den tredje och sista delteorin, teorin om omvårdnadssystem, som den förenande teorin. Genom att stödja människor att utveckla egenvårdskapacitet bildas vårdprocessen. Sjuksköterskan är den som har kompetensen att uppfatta en obalans mellan patientens egenvårdskapacitet och de krav som ställs utifrån situationen och hälsotillståndet. Sjuksköterskan ska då i samråd med klienten utforma en omvårdnadsplan för att återställa balansen. Planen ska inte begränsas till sjuksköterskans interventioner utan patienten och dess närstående har också ansvar över att återställa balansen. Den främsta rollen hos sjuksköterskan är att stödja människor att på bästa möjliga sätt ta hand om sina nära och om sig själva. Målet är stödja dem att återfå hälsa, återhämta sig efter skador och sjukdomar samt att bemästra effekten av dessa tillstånd.

Orem delade upp vårdprocessen i en serie av kognitiva operationer. Den första fasen kallas för diagnostiska operationer och innebär att sjuksköterskan gör en omvårdnadshistoria, där sjuksköterskan får en kartläggning över den aktuella situationen. Här betonas noggrannhet om det aktuella tillståndet och att få en noggrann bild över egenvårdskraven och egenvårdskapaciteten. Den andra fasen kallas för föreskrivande operationer och innebär att sjuksköterskan formulerar målsättningar och designar omvårdnadssystem. Denna fas innefattar planering och hur man går till väga för att hitta egenvårdsbalansen. Tredje fasen kallas för reglerande operationer och syftar på vårdprocessens förverkligande. Sista och fjärde fasen kallas för kontrollerade operationer och innebär att man utvärderar vårdprocessen. Desto större ansvar som är på patienten, desto viktigare är det med uppföljning och utvärdering (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012)

## 5 Metod

Syftet med denna studie är att ta reda på vilka stresshanteringsmetoder som kan lindra stress hos högskolestuderanden. Genom frågeställningarna tar studien reda på vilka former av stresshanteringsmetoder som kan lindra stress och vilka resultat studerande har fått av dem. Som metod för studien har systematisk litteraturstudie med kvalitativ innehållsanalys valts. I kapitlet redogörs för datainsamlingen, dataanalysen, etiska överväganden och det praktiska genomförandet.

### 5.1 Systematisk litteraturstudie

En systematisk litteraturstudie innebär att skribenten söker systematiskt, granskar kritiskt och sammanställer litteratur från ett problemområde. Studien ska fokusera på aktuell forskning inom ämnet och hitta beslutsunderlag för klinisk verksamhet (Forsberg & Wengström, 2015).

Enligt Forsberg & Wengström (2015) innefattar en systematisk litteraturstudie flera olika steg. För det första bör skribenten motivera varför studien görs vilket också kallas för problemformulering. Därefter ska skribenten formulera frågeställningar som går att besvara samt formulera en plan för studien. Skribenten väljer sökord och sökstrategier för att sedan identifiera och välja vetenskaplig litteratur. Litteraturen ska kvalitetsbedömas och kritiskt granskas. Därefter analyseras den valda litteraturen. Slutligen diskuteras och sammanställs resultatet.

### 5.2 Datainsamling

Urvalsprocessen innefattar att skribenten definierar sökord och bestämmer kriterier. Kriterier för studien kan vara att begränsa vilka studier som väljs med utifrån språk och publiceringsår. Därefter görs en sökning i databaser. Utifrån titel kan man välja om man vill läsa abstraktet. Utifrån abstraktet görs en bedömning om artikel ska väljas för vidare granskning. Slutligen läser skribenten artiklarna och gör en kvalitetsvärdering (Forsberg & Wengström, 2015).

Urvalet till examensarbetet är kvalitativa och kvantitativa artiklar. Urvalet av artiklar har valts genom inklusions- och exklusionskriterier. Inklusionskriterierna är utifrån studiens syfte och frågeställningar. Artiklarna bör vara vetenskapligt granskade (peer reviewed), artiklar från år 2009 och framåt, engelska eller svenska artiklar, populationen innefattar



högskolestuderande, specifika sökord kombineras i booleska operatorer samt att artiklarna finns tillgängliga som full åtkomst.

**Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier för studien**

Inklusionskriterier	Exklusionskriterier
Från 2009	Tidigare än 2009
Peer reviewed	Icke peer reviewed
Engelska och svenska artiklar	Alla andra språk
Högskolestuderanden	Icke högskolestuderanden
Full åtkomst	Icke full åtkomst

**Tabell 2. Sökningar**

Sökord	Antal träffar	Antal valda artiklar
Stress management or stress reduction or stress intervention or coping or stress techniques or stress AND college students	55	3
Abstrakt: mindfulness AND Abstrakt: collegestudents AND Abstrakt: stress	51	1
TI stress AND TI college students	17	1
Titel: stress management AND Abstrakt: college students	15	1
Referenslista		3

Sökningarna på artiklarna har gjorts via Finna samt databaserna CINAHL (full åtkomst) och Medline genom EBSCO host. De sökord som har kombinerats är *stress management, stress techniques, stress reduction, stressintervention, stress, collegestudents, coping, mindfulness*. Vid de första sökningarna kom ett väldigt stort antal träffar. Sökningarna begränsades då till att sökorden skulle finnas i titel eller abstrakt. Skribenten valde artiklar utifrån sökningarnas rubriker för att sedan läsa artiklarnas abstrakt. De artiklar vars abstrakt som tycktes vara lämpliga för studien valdes med i studien. Tre av artiklarna har skribenten hittat genom några av de valda artiklarnas referenslista.

### **5.3 Dataanalysmetod**

Den kvalitativa innehållsanalysen kan användas på olika sorts material inklusive artiklar. För att innehållsanalysen ska ha en hög tillförlitlighet behöver stegen i analysen redovisas tydligt. Innehållsanalysen är beskrivande till sin form och den kan göras på olika nivåer. Syftet med studien behöver vara fastställt för att inte få ett missvisande resultat (Danielson, 2012).

Att analysera på ett vetenskapligt sätt innebär att dela upp det som har blivit undersökt i mindre delar och undersöka delarna enskilt. Därefter sätts det ihop på ett nytt sätt till en helhet. Som allra första steg bekantar sig skribenten med artiklarna. Sedan görs en bedömning om vad texten egentligen handlar om. Koder skapas och kan sedan läggas in i huvud-och underkategorier. Slutligen tolkas resultatet och diskuteras. Att tänka på vid innehållsanalys är att huvudkategorierna kan skapas från materialet men även från forskningsfrågorna eller teorin. Artiklarnas bevisvärde har en viktig faktor vid analyserandet av artiklarna (Forsberg & Wengström, 2015).

### **5.4 Praktiskt genomförande**

Artiklarna söktes med specifika sökord i de databaser som nämnts i kapitel 5.2. Från början valdes 13 artiklar som lästes genom. Slutligen valdes 9 artiklar som svarade på studiens syfte och erhöll god kvalitet. De valda artiklarna har lästs genom noggrant. Det som har varit väsentligt har blivit markerat. Genom markeringarna har man kunnat hitta underkategorier som sedan skapat huvudkategorier. Resultatet som framkom i artiklarna har presenterats tillsammans med huvud-och underkategorierna i resultatkapitlet.

## 5.5 Etiska överväganden

Till den systematiska litteraturstudien ska väljas sådan litteratur som fått godkännande från etisk kommitté eller att noggranna etiska överväganden har gjorts. Alla artiklar som har valts bör redovisas. Alla resultat bör redovisas, både de som stöder respektive inte stöder hypotesen. Att endast presentera artiklar som stöder skribentens åsikt anses oetiskt (Forsberg & Wengström, 2015).

Kjellström (2012) menar att för att en studie ska vara etisk bör den behandla väsentliga frågor, genomföras på ett etiskt vis och ha vetenskaplig kvalitet. Litteraturstudier har också etiska överväganden som är viktiga att ta fasta på. I vissa fall kan studenten inte göra rättvisa bedömningar av alla artiklar på grund av brister i metodologiska kunskaper eller bristande engelska. Här finns en risk att feltolkningar görs. Andra etiska överväganden är vikten av ärlighet i ett vetenskapligt arbete. Oredlighet är något som man ska undvika och detta innefattar att personen avsiktligt förvränger arbetet genom ändringar i metoder och resultat.

## 6 Resultat

I detta kapitel redovisas resultatet från innehållsanalysen. Sammanlagt har nio artiklar analyserats. En översikt av artiklarna finns i bilaga 1. Genom innehållsanalysen framkom tre huvudkategorier: **program och kurser, medveten närvaro och andningsteknik, fritidssysselsättningar.**

Kategorin program och kurser delades in i underkategorierna *seminarier och online interventioner*. Kategorin medveten närvaro och andningsteknik delades in i underkategorierna i *MBSR (mindfulness-based stress reduction) och djup andningsteknik*. Kategorin fritidssysselsättningar delades in i underkategorierna *humor, yoga, läsning och rörelsebaserade kurser*.

### 6.1 Program och kurser

Enligt Conley, Travers & Bryant (2013) rapporterar en stor andel av studerande psykiska besvär, trots det söker endast tio procent av studerande hjälp hos studerandehälsovården. Studerandehälsovården erbjuder ofta en individbaserad behandlingsmodell och flera högskolor och universitet lägger inte en så stor vikt på förebyggande metoder. Grupp- och klassrumsbaserad förebyggande interventioner kan därför vara mer passande för studerande och ökar sannolikheten för att fler studerande får den psykiska vård de behöver.

#### 6.1.1 Seminarier

Conley m.fl. (2013) utförde en studie för att utvärdera effekten av **psykosociala välmående seminarier** hos förstaårets studerande. Studien pågick under 8 månader och hade 51 deltagare som delades in i interventionsgrupp och kontrollgrupp. Interventionsgruppen utvecklade förmågor i stresshantering, problemlösning, kognitiv ombildning, medveten närvaro och effektiv social kommunikation. De utövade läsning, skrivövningar, medveten närvaro och avslappning, reflektionsuppgifter, övningar i klass och hemma för att utveckla deras förmågor. I studien märkte de att desto större engagemang studerande hade i seminarierna desto bättre långsiktiga resultat i stresshantering och psykosocial anpassning fick de. Man såg även att praktiska uppgifter som främjade behärskandet hade mer fördelar än prestationsinriktade uppgifter såsom hemläxor.

Conley m.fl. (2013) noterade att interventionsgruppen hade **större förbättringar i stresshantering och psykosocial anpassning** jämfört med kontrollgruppen. Aktiv närvaro

i seminarierna resulterade i bättre psykosocial anpassning, som innefattade minskade stress- och ångestsymtom. Man såg även att aktiv närvaro bidrog till bättre stresshantering såsom bättre anpassning till högskolestudier och mindre akademisk stress.

En annan typ av program är **ISMP (Integrated stressmanagement program)**. Sunah, Hyangkyu, Hyunlye, Dabok, Hyunhwa (2015) utvärderade vilken effekt ISMP hade på stress, stresshantering och kortisolnivån hos studerande med stress-och ångestsymtom. Sammanlagt deltog 84 manliga studerande som delades in i kontroll-och experimentgrupp. Experimentgruppen deltog i 2 timmars sessioner per vecka under 4 veckors tid. Sessionerna innehöll kognitiv ombildning, emotionell kontroll, beteende kontroll samt fakta om stress. (Sunah m.fl., 2015).

Studiens resultat visade en **kraftig minskning i stress** medan man inte fann någon större skillnad i stresshantering. Studien menar att en längre uppföljningsperiod skulle behövas för att se förbättring i stresshantering. Gällande kortisolnivån fann man **ingen större skillnad** mellan kontroll-och interventionsgruppen. Enligt studien kan en förklaring till detta vara att programmet innehöll för få relaxerande övningar, såsom djup andningsteknik och meditation (Sunah m.fl., 2015).

### 6.1.2 Online interventioner

I en studie utförd av Cavanagh, Strauss, Cicconi, Griffiths, Wyper & Jones (2013) undersökte de om en **kort online mindfulness-baserad intervention** kan öka medveten närvaro och minska upplevd stress och ångest/depressionssymtom hos studerande. Studien gjordes som en randomiserad kontrollstudie där sammanlagt 104 studerande deltog. Man använde sig av MBSH (mindfulness-based self-help) som metod via plattformen Moodle. Interventionsgruppen fick under 2 veckor höra på en guidad ljudfil i medveten närvaro 10 minuter per dag. De fick några påminnelser via epost under de två veckorna om att göra övningen samt praktiska tips om hur man gör övningen.

Tidigare studier har identifierat ett samband mellan ökad närvarande kontroll och förbättrad psykisk hälsa. Hintz, Frazier & Meredith (2015) gjorde en studie där de undersökte effekten av en **teoretisk online stress-hanteringsintervention** hos studerande. Syftet med studien var att utveckla en online intervention som skulle öka närvarande kontroll hos studerande för att bedöma dess effektivitet på stress. Deltagarna var 223 psykologistuderanden som delades in i två grupper. Interventionsgruppen fick under en veckas tid, tio minuter per dag

lära sig om närvarande kontroll genom att se videor online och göra reflektionsuppgifter kring hur man tillför närvarande kontroll i olika situationer. (Hintz m.fl., 2015).

Sänkta nivåer av **stress och upplevd stress samt minskade ångest- och depressionssymtom** fann man i både den teoretiska online interventionen och i mindfulness-baserade online interventionen. Den mindfulness-baserade online interventionen visade sig bidra till **ökad medveten närvaro** hos studerande medan den teoretiska online interventionen hade medel till stor effekt på **ökad närvarande kontroll** hos studerande (Cavanagh m.fl., 2013; Hintz m.fl., 2015).

## 6.2 Medveten närvaro och andningsteknik

Forskning tyder på att interventioner som är mindfulness-baserade har positiva verkningar på den psykiska och fysiska hälsan hos både kliniska och icke-kliniska grupper. En av de mest väletablerade formerna av medveten närvaro är MBSR (mindfulness-based stress reduction) (Cavanagh m.fl., 2013).

### 6.2.1 MBSR (Mindfulness-based stress reduction)

Canby, Cameron, Calhoun & Buchanan (2014) undersökte effekterna av en 6 veckors **anpassad MBSR intervention** på den psykiska hälsan och välmående hos högskolestuderande. Interventionsgruppen träffades en gång i veckan för en 2 timmars session och de uppmanades att utöva 30-minuters meditationsövningar hemma fem dagar i veckan. Sessionerna innehöll meditationer, diskussioner, föreläsningar och gruppaktiviteter. Interventionsgruppen och kontrollgruppen undersöktes tre gånger under interventionen genom självrapport angående symptom kring stress, emotionell kännedom, självkontroll, medveten närvaro och vitalitet.

Genom en randomiserad kontrollstudie undersökte Hazlett-Stevens & Oren (2016) effekten av en **mindfulnessbaserad självhjälpshandbok** för att lindra stress. Totalt deltog 92 studerande som delades in i interventionsgrupp och kontrollgrupp. Interventionsgruppen deltog i ett 10 veckors MBSR program med hjälp av en självhjälpbok. De läste ett kapitel i veckan och dit tillhörde även inspelade övningsinstruktioner. Varje vecka fyllde de också i en online undersökning där de svarade på hur ofta de använder arbetsboken och inspelningarna, en kort mätning av deras stressnivå samt ett test om föregående kapitel.

I båda studierna där man använde sig av MBSR observerades en **markant minskning i psykiska besvär, minskade stressnivåer och en ökning i medveten närvaro** (Canby m.fl., 2015; Hazlett-Stevens & Oren, 2016). Förutom ökad medveten närvaro såg man även en ökning i **självkontroll och vitalitet** (livskraft) vid 6-veckors MBSR interventionen (Canby m.fl., 2015).

### 6.2.2 Djup andningsteknik

I sin studie undersökte Joshi, Kiran, Kumar Singla & Narayan Sah (2016) ifall **djup andningsteknik** kan kontrollera blodtrycket som i sin tur påverkar stressnivån. Sammanlagt deltog 123 ingenjörsstuderande som rapporterade hög stressnivå. De delades in i experimentgrupp och kontrollgrupp. Experimentgruppen använde sig av djup andningsteknik medan kontrollgruppen använde vanlig andningsteknik. Blodtrycket mättes före och efter andningsövningarna hos båda grupperna. Resultatet visade att experimentgruppen fick **sänkt övre (systoliskt) och nedre (diastoliskt) blodtryck** medan kontrollgruppen inte visade på någon större skillnad.

## 6.3 Fritidssysselsättningar

Genom att utveckla en grund för studerande att hantera sin stress i början på deras utbildning kan hälsosamma beteenden skapas. Yoga, humor och läsning är några av stresshanteringsmetoderna som kan tillämpas hos många eftersom de är lätta och lätt tillgängliga (Rizzolo, Pinto Zipp, Stiskal, Simpkins, 2009).

### 6.3.1 Humor, yoga, läsning

Studier har visat att humor och yoga kan bidra till lindrade stress-och ångestsymtom samt sänka blodtryck och puls. Däremot har inte så många studier gjorts hur läsning påverkar stressnivån. Rizzolo m.fl. (2009) jämförde i deras studie effekten mellan **yoga, humor och läsning** på akut stress hos studerande. 22 magisterstuderande deltog i humor, läsning och yoga interventioner en gång i veckan i 30 minuter, under tre veckors tid. Före och efter sessionerna mättes stressnivån, blodtryck och puls. Stresshanteringsmetoderna hade verkan både den psykiska och fysiska hälsan och resulterade i **sänkta stressnivåer samt sänkt blodtryck och puls** (Rizzolo m.fl., 2009).

### 6.3.2 Rörelsebaserade kurser

Förutom fritidssysselsättningarna som nämndes ovan har även rörelsebaserade aktiviteter visat sig lindra stress. Caldwell, Harrison, Adams, Quin & Greeson (2010) undersökte i deras studie om medveten närvaro ökar genom olika **rörelsebaserade kurser** samt om förändringar i självförmågan, humör och upplevd stress hade ett samband med ökad mindfulness och förbättrad sömn. Under 15 veckor deltog 166 studerande i kurser såsom pilates, taji quan och gyrokinesis. Deltagarna hade lektioner två till tre gånger i veckan. Mätningar i mindfulness, självförmågan, humör, upplevd stress och sömnkvalitén gjordes i början, mitten och slutet av hela kursen. Studien observerade att rörelsebaserade kurser ökade mindfulness vilket **minskade stressnivåerna** samt hade **positiv inverkan på humöret**. Detta ledde i sin tur till **förbättrad sömn**.



## 7 Resultatdiskussion

I detta kapitel kommer innehållsanalysens resultat diskuteras och tolkas mot den teoretiska utgångspunkten och den teoretiska bakgrunden. Kapitlet är indelat enligt de huvudkategorier som framkom i resultatdelen. Värt att påpeka angående den teoretiska utgångspunkten är att trots Orem främst nämner sjuksköterskan i hennes teori så används egenvårdsteorin för flera andra yrkeskategorier såsom hälsovårdare.

I de artiklar som blivit analyserade har högskolestuderande använt sig av olika stresshanteringsmetoder. Dessa är stresshanteringsprogram, online interventioner, MBSR interventioner, andningsövningar, rörelsebaserade kurser och fritidssysselsättningar. Metoderna har på olika sätt bidragit till att lindra stress, öka stresshanteringsförmågan, öka psykosociala anpassningen, öka medveten närvaro och närvarande kontroll, öka självkontroll och vitalitet, minska ångest- och depressionssymtom, förbättra sömnen samt sänka blodtryck och puls.

### 7.1 Program och kurser

Enligt tidigare studier är det många som inte vänder sig till studerandehälsovården fastän den finns tillgänglig. Att tidigt identifiera studerande som är i riskzonen för psykisk ohälsa är viktigt (Coiro m.fl., 2017). Program inom e-mentalhälsovård kan komma att vara väldigt eftertraktat för studerande då många är unga och vana vid att vara online. Man har sett att sannolikheten för att studerande sökte hjälp sjönk vid ökade stress- och ångestsymtom medan användningen av online interventioner ökade (Hintz m.fl., 2015; (Cavanagh m.fl., 2013).

I de analyserade studierna framkom att en teoretisk online intervention och en mindfulness-baserad intervention fungerade som effektiva stresshanteringsmetoder. Under interventionerna fick studerande öva på medveten närvaro eller närvarande kontroll. (Hintz m.fl., 2015; Cavanagh m.fl., 2013). Tidigare forskning har konstaterat att faktorer som bidrar till återhämtning från stress kan vara bland annat känslan av behärskande och acceptans samt utövandet av medveten närvaro (Almén, 2017; King m.fl., 2012).

En av de analyserade studierna undersökte effekten av psykosociala välmående seminarier. Resultatet visade att seminarierna hade en markant effekt på stresshantering hos studerande. Studerande fick i seminarierna öva på bland annat social kommunikation och medveten närvaro. I resultatet observerades att de som hade större engagemang i seminarierna fick bättre långsiktiga resultat i stresshantering och psykosocial anpassning (Conley m.fl., 2013).

Enligt Orems egenvårdsteori kan egenvårdskapaciteten se olika ut beroende på motivationen och förmågan att lära sig nya färdigheter (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012). Den sociala delen har också betydelse för hälsan. Goda mänskliga relationer kan leda till minskad stress (Moberg Uvnäs & Petersson, 2013).

Enligt Coiro m.fl. (2017) är förebyggande åtgärder viktiga för att hjälpa studerande med stresshantering och för att förebygga psykisk ohälsa. Studerande som lider av psykisk ohälsa kan också ha svårt med att bibehålla koncentrationen, lämna in uppgifter i tid och närvara i studierna. Conley m.fl. (2013) märkte att de som varit aktiva i seminarierna fick bättre resultat gällande stresshantering och psykosocial anpassning. Dessa resultat var bland annat mindre akademisk stress och bättre resultat i studierna.

De studier som undersökte ISMP programmet samt psykosociala välmående seminarierna använde sig av undervisande program för att lära ut till studerande om stresshantering (Conley m.fl., 2013; Sunah m.fl., 2015). I teorin om egenvård främjar sjuksköterskan egenvårdsbalansen. Genom olika hjälpmetoder kan sjuksköterskan skapa förutsättningar i miljön vilket främjar lärande och utveckling. Dessa hjälpmetoder kan exempelvis vara genom undervisande aktiviteter (Wiklund & Gustin, 2012).

Några av artiklarna har använt sig av olika former av stresshanteringsprogram och studerande har då övat på problemlösning, emotionell kontroll och kognitiv ombildning som fått goda resultat för den psykiska hälsan (Canby m.fl., 2015; Conley m.fl., 2013; Sunah m.fl., 2015). Eriksen & Ursin (2013) menar att personens tro på sin förmåga att hantera problem påverkar stressnivån. Om personen tror på sin förmåga att hantera problem så kommer inte stressreaktionen vara lika stor.

## **7.2 Medveten närvaro och andningsteknik**

I en av de analyserade artiklarna undersökte man effekten av MBSR (mindfulness-based reduction) intervention. Studerande hade sessioner som innehöll meditationer, gruppaktiviteter, föreläsningar och diskussioner (Canby m.fl., 2014). Enligt King m.fl. (2012) hör meditation och medveten närvaro till de effektiva stresshanteringsmetoderna. I en tidigare studie fann man ett annorlunda resultat som pekade på att studerande ansåg att meditation var en stressutlösande faktor (Garett & Young, 2017).

En annan studie visade på goda resultat av att använda en MBSR självhjälpshandbok. Studerande fick läsa ett kapitel i veckan samt höra på inspelade övningsinstruktioner. En

mätning av studerandes stressnivå, hur ofta de använde arbetsboken samt ett test om föregående kapitel gjordes varje vecka (Hazlett-Stevens & Oren, 2016). Enligt egenvårdsteorin är det desto viktigare med uppföljning och utvärdering om patienten har ett större eget ansvar. Sjuksköterskan har också kompetensen att uppfatta en obalans mellan patientens egenvårdskapacitet och de krav som ställs utifrån situationen (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012).

Tidigare forskning har noterat att stress har ett samband med ökade ångest-och depressionssymtom (Coiro m.fl., 2017). I flera artiklar framgick att MBSR interventioner och rörelsebaserade kurser som ökade medveten närvaro ledde till minskade ångest- och depressionssymtom hos studerande (Cavanagh m.fl., 2013; Canby m.fl., 2015; Hazlett-Stevens & Oren, 2016; Caldwell m.fl., 2010). Enligt egenvårdsteorin pratar man om egenvårdsbalans då människan har en förmåga och en vilja att själv eller tillsammans använda sig av egenvård. Egenvården går att finna i det vardagliga livet (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012).

Andra sätt för att hantera stress visade sig vara djup andningsteknik. Joshi m.fl. (2016) konstaterade i deras studie att djup andningsteknik sänkte blodtrycket hos studerande. Det sänkta blodtrycket kan i sin tur påverka stressnivån. Enligt King m.fl. (2012) är andningsövningar en effektiv stresshanteringsmetod. I en tidigare studie har man sett att studerande ansåg att ta djupa andetag var en av de mest effektiva stresshanteringsmetoderna.

### **7.3 Fritidssysselsättningar**

Fritidsaktiviteter är en stresshanteringsmetod som brukar användas av studerande. I en tidigare studie fann man att studerande själva ansåg att motion var en av de mest effektiva stresshanteringsmetoderna (King m.fl., 2012). Mcwen (2013) poängterar att för att hantera stress är det viktigt för individen att ha goda vanor i vardagen. En av dem är att regelbundet motionera.

Att motion fungerar som stresshantering påvisades även i de analyserade artiklarna. Caldwell m.fl. (2010) konstaterade i deras studie att rörelsebaserade kurser såsom taji quan, pilates och gyrokinesis fungerade som stresshantering. Förutom rörelsebaserade kurser har även yoga, humor och läsning interventioner visat sig fungera som stresshantering hos studerande (Rizzolo m.fl., 2009). Fysiska aktiviteter, kulturella aktiviteter och ett lugnt tempo är några av de faktorer som kan bidra till återhämtning från stress (Almén, 2017).

Orem menar att sjuksköterskan kan ge vägledning samt stöda individen både psykiskt och fysiskt för att på bästa sätt ta hand om sig själv (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012).

Tidigare studier har sett samband mellan stress och negativa hälsobeteenden. De som rapporterat högre stressnivåer utövade mindre motion, åt mindre frukt och grönt men åt mera snabbmat och läsk (Hintz m.fl., 2015). Stress kan orsaka att fysiska symtom ökar, särskilt vid långvarig stress och vid brister i att kunna hantera påfrestningar från stressfaktorer (Jonsdottir & Folkow, 2013). De fysiska symtomen på stress kan vara exempelvis högt blodtryck, snabb puls och sömnsvårigheter (Praktisk medicin, 2018).

I de analyserade studierna identifierades resultat där djup andningsteknik och fritidssysselsättningar såsom yoga, humor och läsning sänkte blodtryck och puls hos studerande (Joshi m.fl., 2016; Rizzolo m.fl., 2009). I en annan studie observerades att rörelsebaserade kurser påverkade medveten närvaro vilket minskade stressnivån och ledde till förbättrad sömn (Caldwell m.fl., 2010). Målet hos sjuksköterskan är att stödja klienten att återfå hälsa, återhämta sig efter sjukdomar och att bemästra effekten av de tillstånden. Tillsammans med klienten kan sjuksköterskan utforma en omvårdnadsplan för att återställa balansen hos individen (Wiklund Gustin & Lindwall, 2012).

## 8 Metoddiskussion

Genom metoddiskussionen påvisas kvaliteten i arbetet. I kapitlet diskuteras studiens giltighet, pålitlighet och överförbarhet (Henricson, 2012).

### 8.1 Giltighet

Giltighet innebär att studien har besvarat syftet och frågeställningarna genom den valda metoden, i detta fall genom litteraturstudie. Det innefattar även vilka strategier man har valt för att få ett tydligt urval av artiklar samt hur artiklarna och dataanalysen har kvalitetsgranskats (Henricson, 2012).

Syftet med studien var att genom en systematisk litteraturstudie ta reda på vilka stresshanteringsmetoder som kan lindra stress hos högskolestuderande. Frågeställningarna tar reda på vilka former av stresshanteringsmetoder som kan lindra stress och vilka resultat högskolestuderande fått av dem. Artikelsökningarna gjordes via CINAHL (full åtkomst) och MEDLINE genom Ebsco host samt Finna. För att öka giltigheten kunde sökningarna gjorts i flera databaser. De första sökningarna gav ett enormt antal artiklar. Majoriteten av sökningarna svarade inte på studiens syfte. Sökningarna begränsades då till att sökorden skulle finnas i titel eller abstrakt för att avgränsa antalet.

Av de artiklar som valdes har fyra av nio artiklar undersökt effekten av medveten närvaro som stresshanteringsmetod hos studerande. För att öka giltigheten kunde studier med mer varierande stresshanteringsmetoder valts till studien. Under artikelsökningens gång framkom dock att många studier använt sig av medveten närvaro som stresshantering, därav valdes de som var relevanta till studien.

Genom att ha använt systematisk litteraturstudie som metod har studien fått en översikt i vilka stresshanteringsmetoder som kan användas generellt sett hos högskolestuderande och vilka resultat de fått av att använda dem. Om skribenten skulle ha använt en kvalitativ studie och intervju som metod hade studiens resultat fått ett mera djup men frågeställningarna skulle inte ha besvarats lika väl. Studien skulle troligen ha fått ett annorlunda resultat om den hade tagit reda på den enskilde individens användning av metoderna. Genom att använda en enkätstudie kunde studien fått information om vilka stresshanteringsmetoder som fler studerande använder. Analysens resultat skulle nog sett annorlunda ut även vid enkätstudie, där studerande själva skulle fått fylla i vilka stresshanteringsmetoder de tycker fungerar.

## 8.2 Pålitlighet

Pålitlighet innefattar kvaliteten i egna arbetet och de valda artiklarna. Urval, sökord, datainsamling och dataanalys ska redovisas i metodavsnittet för att påvisa god pålitlighet. Det innefattar även förförståelsen skribenten hade innan arbetet (Henricson, 2012). I studiens metodkapitel redogörs tydligt urval och sökord samt hur datainsamlingens och dataanalysens arbetsprocesser fortskridit.

Till studien valdes både kvalitativa och kvantitativa artiklar, vilket bidrog till både bredd och djup till studien. Artiklarna använde olika metoder för sitt urval. Tre av artiklarna var randomiserade kontrollerade studier. De olika metoderna bidrog till ökad variation. Begränsningar gällande arbetet är bland annat arbetets omfattning såsom begränsat med tid och resurser. Det här var även första gången som skribenten forskade i ett ämne, vilket även kan ha påverkat arbetet.

Artiklarna har använt sig av liknande mätinstrument för att mäta bland annat stressnivån, ångest-och depressionssymtom och medveten närvaro. Främst användes olika former av blanketter där studerande själva fick fylla i. Åtta artiklar använde sig av psykologiska mätinstrument eller av blandad form vilket innebar både fysiologiska och psykologiska mätinstrument. De fysiologiska mätningarna innefattade mätning av blodtryck och puls.

## 8.3 Överförbarhet

Med överförbarhet menar man att resultaten i arbetet kan överföras till andra situationer eller kontexter. Vid tydlig pålitlighet och giltighet möjliggörs att resultaten kan överföras (Henricson, 2012).

Stress kan ses som ett globalt fenomen som de flesta människor känner eller har känt. Det kan dock finnas kulturskillnader i hur man ser på och beskriver stress i olika länder och kulturer. Av de nio artiklar som analyserats är sex från USA, två från Asien och en från England. För ökad överförbarhet vore det önskvärt med fler studier som gjorts på europeiska studerande och särskilt nordiska studerande. Högskolestudierna kan se annorlunda ut i de olika kontinenterna och kan därför vara svåra att överföra till Finland och de nordiska länderna. Stresshanteringsmetoderna borde ändå gå att applicera hos högskolestuderande, eftersom alla kan lära sig eller få kurser i de olika metoderna för att lindra stress.

## 9 Slutledning

Syftet med studien var att ta reda på vilka stresshanteringsmetoder som kan lindra stress hos högskolestuderande. Till frågeställningarna hör vilka former av stresshanteringsmetoder som kan lindra stress och vilka resultat studerande fått av dem.

I den teoretiska bakgrunden och i artiklarnas bakgrundskapitel framkom hur vanligt det är med stress hos studerande. Många olika faktorer bidrar till stress hos studerande och många vet inte hur de ska hantera den. Den akademiska stressen är en bidragande faktor men även personliga faktorer bidrar till stress. För att kunna hantera stressen behövs verktyg såsom stresshanteringsmetoder

Innehållsanalysens resultat visade många olika stresshanteringsmetoder som kan lindra stress hos studerande. Dessa var stresshanteringsprogram och kurser, online interventioner, medveten närvaro, andningsövningar, rörelsebaserade kurser och fritidssysselsättningar. De olika metoderna påverkade den psykiska och fysiska hälsan på olika sätt. Studerande noterade framför allt lindrad stress, ökad stresshanteringsförmåga, ökad medveten närvaro, minskade ångest-och depressionssymtom samt sänkt blodtryck och puls.

Några av metoderna använde sig av kursbaserade program. Det visade sig att programmen var effektiva för att få fler studerande att använda sig av stresshantering. Eftersom programmen var ordnade som kurser via skolan fick de studerande hjälp, som inte sökt hjälp tidigare från studerandehälsovården eller mentalvården. Andra metoder var mer självständiga, såsom online interventionerna där studerande gjorde övningarna självständigt. För att metoderna ska fungera effektivt behöver studerande vara engagerade, oavsett om de är kursbaserade eller självständiga.

Många av de analyserade artiklarna använde medveten närvaro för att lindra stress hos studerande. Det användes i olika metoder såsom online interventioner, självhjälpshandböcker och rörelsebaserade kurser. Förutom medveten närvaro visade sig också djup andningsteknik och fritidssysselsättningar vara effektiva stresshanteringsmetoder. Dessa metoder är lätta att tillämpa och lära ut till studerande.

Under datainsamlingens gång märkte skribenten att de flesta studier var från USA eller Asien. För vidare forskning vore det intressant med studier från de nordiska länderna. Vidare forskning skulle kunna göras under en längre tidsperiod, möjligen under hela studietiden.

För att få en bredare bild av de olika metoderna kunde också forskning göras på ett större antal studier.

Resultatet av innehållsanalysen kan användas i relation till evidensbaserad vård eftersom stresshanteringsmetoderna visade sig lindra stress hos studerande och ha positiv inverkan på hälsan. Studerandehälsovården kan tillämpa metoderna i deras verksamhet och använda dem som både förebyggande och åtgärdande program. För att trygga alla studerande som är i behov av hjälp och stöd vore kursbaserade program ett lämpligt alternativ. Då studerande ökar stresshanteringsförmågan lyckas ofta studierna bättre. Den utvecklade förmågan förbereder också den unga vuxna på de utmaningar som kommer i framtida yrke.

## 10 Källförteckning

1177 Vårdguiden. (2018). Stress. Källa hämtad 28-10-2019 från <https://www.1177.se/Vasterbotten/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/>

Almén, N. (2017). Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder. Lund: Studentlitteratur AB

Angelöw, B. (1999). Att hantera stress och möta förändringar. Stockholm: Natur & Kultur

Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American college health*, 58 (5).

Canby, N., Cameron, I., Calhoun, A. & Buchanan, G. (2014). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Springer Science + Business Media New York*, 6 (5)

Cavanagh, K., Strauss, C., Cicconi, F., Griffiths, N., Wyper, A. & Fergal, J. (2013). A randomised controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention. *Behaviour Research and Therapy*, 51 (9), 573-578.

Coiro, M., Bettis, A. & Compas, B. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American college health*, 65 (3), 177-186.



Conley, S., Travers, L. & Bryant, F. (2013). Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal of American college health*, 61 (2)

Danielson, E. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Henricson (Red.), Vetenskaplig teori och metod – från idé till examination inom omvårdnad. Studentlitteratur.

Eriksen, R H. & Ursin, H. (2006). Stress – It is all in the brain. I B. B Arnetz & R. Ekman (Red.), Stress in health and disease. Weinheim: WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Folkhälsomyndigheten. (2019). Statistik över vuxnas psykiska hälsa. Källa hämtad 28-10-2019 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/vuxnas-psykiska-halsa/>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2015). Att göra systematiska litteraturstudier. Stockholm: Natur och Kultur

Garett, R., Liu, S. & D. Young, S. (2017). A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. *Journal of American college health*, 65 (5), 331-338.

Hazlett-Stevens & Oren. (2016). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction bibliotherapy: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 73 (6), 626-637

Henricson, M. (2012). Vetenskaplig teori och metod – från idé till examination inom omvårdnad. Studentlitteratur.

Hintz, S., Meredith, L. & Frazier, P. (2015). Evaluating an online stress management intervention for college students. *Journal of Counseling Psychology*, 62 (2), 137-147.

Institutet för hälsa och välfärd (THL). (2016). Studerandehälsovård. Källa hämtad 14-04-2020 från <https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/basservice/elevvard/studerandehalsovard>

Joshi, A., Kiran, R., Singla Kumar, H., & Narayan Sah, A. (2016). Stress management through regulation of blood pressure among college students. *Work*, 54 (3), 745-752

Jonsdottir H., I. & Folkow, B. (2013). Stressfysiologiska mekanismer i evolutionärt och historiskt perspektiv. I B. B Arnetz & R. Ekman (Red.), Stress – Gen, individ, samhälle. Stockholm: Liber Ab

King, K., Singh, M., Bernard, A., Merianos, A. & Vidourek, R. (2012). Employing the health belief model to examine stress management among college students. *American journal of health studies*, 27 (4), 192.

Kjellström, S. (2012). Forskningsetik. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod – från idé till examination inom omvårdnad*. Studentlitteratur.

Käll Bunketorp, L. & Ekman, R. (2013). Kunskapande och stress – ”att uppmärksamma det väsentliga”. I B. B Arnetz & R. Ekman (Red.), *Stress – Gen, individ, samhälle*. Stockholm: Liber Ab

Larsson, J. (2019). Stressreaktioner. Källa hämtad 01-11-2019 från <https://stress.se/stressreaktioner/>

Lundberg, U. (2013). Samspelet individ, samhälle, livsstil och biologi. I B. B Arnetz & R. Ekman (Red.), *Stress – Gen, individ, samhälle*. Stockholm: Liber Ab

Moberg Uvnäs, K. & Petersson, M. (2006). Antistress, Well-being, empathy and social support. I B. B Arnetz & R. Ekman (Red.), *Stress in health and disease*. Weinheim: WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Mcewen S, B. (2013). Stressfaktorers skyddande och skadliga effekter. I B. B Arnetz & R. Ekman (Red.), *Stress – Gen, individ, samhälle*. Stockholm: Liber Ab

Praktisk medicin. (2018). Stress. Fysiologiska stressreaktionen. Källa hämtad 30-10-2019 från <https://www.praktiskmedicin.se/sjukdomar/stress-fysiologiska-stressreaktionen/>

Rizzolo, D., Pinto Zipp, G., Stiskal, D. & Simpkins, S. (2009). Stress management strategies for students: the immediate effects of yoga, humor, and reading on stress. *Journal of College teaching and Learning*, 6 (8), 79.

Sunah, K., Hyangkyu, L., Hyunlye, K., Dabok, N., Hyunhwa, L. (2015). Effects of an integrated stress management program (ISMP) for psychologically distressed students: A randomized controlled trial. *Perspective in Psychiatric Care*, 52 (3), 178-185

Wiklund Gustin, L. & Lindwall, L. (2012). Dorothea Orems teori om egenvårdsbalans – att kunna visa sig själv och sina nära omsorg. *Omvårdnadsteorier i klinisk praxis*. Stockholm: Natur & Kultur.

Währborg, P. & Friberg, P. (2013). Tidig utveckling av hjärt-och kärlsjukdom. I B. Arnetz & R. Ekman (Red.), Stress – Gen, individ, samhälle. Stockholm: Liber Ab

Åkerstedt, T. (2006). Stress, sleep and restitution. I B. B Arnetz & R. Ekman (Red.), Stress in health and disease. Weinheim: WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

## 11 Bilagor

### Bilaga 1. Artikelöversikt

Författare & title	Syfte	Metod	Resultat
Sunah, K., Hyangkyu, L., Hyunlye, K., Dabok, N., Hyunhwa, L. (2015). <i>Effects of an integrated stress management program (ISMP) for psychologically distressed students: A randomized controlled trial</i>	Utvädera effekten av ett integrerat stresshanteringsprogram och effekt på stresshantering, upplevd stress och kortisolnivån hos manliga högskolestuderanden.	84 deltagare indelades i ISMP-grupp eller kontrollgrupp (43 vs. 41). ISMP grupp hade åtta 2 timmars pass på fyra veckor. ISMP programmet innehöll kognitiv ombildning, emotionell kontroll och beteendekontroll.	Stress och upplevd stress minskade väldigt hos ISMP-gruppen. Angående stresshantering och kortisolnivåer hittades ingen stor effekt.  Metod: <b>ISMP</b>
Hazlett-Stevens, H. & Oren, Y. (2016). <i>Effectiveness of mindfulness-based stress reduction bibliotherapy: A preliminary randomized controlled trial</i>	Undersöka effekten av en mindfulnessbaserad självhjälpshandbok för att lindra stress.	10 veckors program med MBSR genom en självhjälpshandbok. Studerande delades in i interventionsgrupp, n=25 och kontrollgrupp, n=43. Interventionsgruppen gjorde ett kapitel i veckan, dit tillhörde inspelade övningsinstruktioner.	Hos interventionsgruppen fann man ökad medveten närvaro (mindfulness) och förbättrad fysisk och psykisk hälsa. Depressionssymtom, ångest, stress och upplevd stress minskade väldigt.  Metod: <b>MBSR handbok.</b>
Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R., Greeson, J. (2010).	Undersöka om medveten närvaro (mindfulness) ökar	Under 15 veckor deltog 166 studerande i kurser såsom pilates, taji quan och	Ökad mindfulness, som i sin tur förbättrade humör

<p><i>Developing mindfulness in college students through movement-based courses: Effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress and sleep quality</i></p>	<p>genom olika rörelsebaserade kurser samt om förändringar i självförmågan, humör och upplevd stress hade ett samband med ökad mindfulness och förbättrad sömn.</p>	<p>gyrokinesis. Mätningar i mindfulness, självförmågan, humör, upplevd stress och sömnkvalité gjordes i början, mitten och slutet av kursen.</p>	<p>och lindrade stress vilket förbättrade sömnkvalitén. Metod: <b>Rörelsekurser (Pilates, taji quan, gyrokinesis)</b></p>
<p>Canby, N., Cameron, I., Calhoun, A., Buchanan, G. (2014). <i>A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality.</i></p>	<p>Undersöka effekterna av en anpassad MBSR (mindfulness-based stress reduction) intervention på den psykiska hälsan och välmåendet hos högskolestuderanden.</p>	<p>Interventionsgruppen möttes en gång i veckan under 6 veckor för två-timmars sessioner, och deltagarna övade dagligen på egen hand. Interventionsgruppen, n=19 och kontrollgruppen, n=25 undersöktes tre gånger genom självrapport angående symtom kring psykisk stress, emotionell kännedom, självkontroll, daglig mindfulness och vitalitet.</p>	<p>Väldig minskning i psykisk stress samt ökning i medveten närvaro, självkontroll och vitalitet (livskraft). Metod: <b>MBSR</b></p>
<p>Conley, S., Travers, L., Bryant, F. (2013). <i>Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar</i></p>	<p>Utvärdera effekten av psykosociala välmående seminarier hos första årets högskolestuderande.</p>	<p>Metoden var av en quasi-experimentell design. Seminarierna pågick under 8 månader. Studerande delades in i interventionsgrupp och kontrollgrupp (n=29 vs n=22). Seminarier innehöll stresshantering och psykosocial anpassning</p>	<p>Förbättrad stresshanteringsförmåga och psykosocial anpassning.</p>

		<p>som fullföljdes genom läsning, skrivövningar, medveten närvaro och avslappning, reflektionsuppgifter, övningar i klass och hemma.</p>	<p>Metod:</p> <p><b>Psykosociala välmående seminarier</b></p>
<p>Joshi, A., Kiran, R., Singla Kumar, H., Narayan Sah, A. (2016). <i>Stress management through regulation of blood pressure among college students</i></p>	<p>Undersöka om djup andningsteknik kan kontrollera blodtrycket som i sin tur påverkar stressnivån hos ingenjörstudenter.</p>	<p>123 studenter som rapporterade hög stressnivå delades in i två grupper: interventionsgrupp och kontrollgrupp. Interventionsgruppen använde djup andningsteknik och kontrollgruppen vanlig andningsteknik.</p>	<p>Djup andningsteknik sänkte både det systoliska (övre) och det diastoliska (nedre) blodtrycket. Tekniken kan användas för att hantera stress.</p> <p>Metod:</p> <p><b>Djup andningsteknik</b></p>
<p>Hintz, S., Meredith, L., Frazier, P. (2015). <i>Evaluating an online stress management intervention for college students.</i></p>	<p>Undersöka effekten av en teoretisk online stresshanteringsintervention hos studenter.</p>	<p>223 psykologistuderanden delades in i två grupper. Interventionsgruppen fick under en veckas tid, tio minuter per dag lära sig om närvarande kontroll genom att se videor och göra reflektionsuppgifter kring hur man tillför närvarande kontroll i olika situationer. Kontrollgruppen fick endast information om stress.</p>	<p>Interventionsgruppen hade lägre nivåer av stress, depression, ångestsymtom och upplevd stress jämfört med kontrollgruppen.</p> <p>Metod:</p> <p><b>Teoretisk stresshanteringsintervention online</b></p>
<p>Rizzolo, D., Pinto Zipp, G., Stiskal, D., Simpkins,</p>	<p>Jämföra effekten av yoga, humor och läsning</p>	<p>22 studenter deltog i yoga, humor och läsning</p>	<p>Alla tre sessioner (yoga, humor, läsning) bidrog till</p>

<p>S. (2009). <i>Stress management strategies for students: the immediate effects of yoga, humor, and reading on stress</i></p>	<p>på akut stress hos magisterstuderande i fysioterapi och ergoterapi.</p>	<p>interventioner en gång i veckan i 30 minuter, under tre veckors tid. Före och efter sessionerna mättes stressnivån genom blodtryck och puls.</p>	<p>sänkt blodtryck, puls och stressnivå. Ingen av sessionerna var mer effektiv än den andra.</p> <p>Metod:</p> <p><b>Yoga, humor, läsning</b></p>
<p>Cavanagh, K., Strauss, C., Cicconi, F., Griffiths, N., Wyper, A., Fergal, J. (2013). <i>A randomised controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention</i></p>	<p>Undersöka om en kort online mindfulness-baserad intervention kan öka mindfulness och minska upplevd stress och ångest/depressionssymt om hos studerande.</p>	<p>104 studerande delades in i en självständig online mindfulness-baserad interventionsgrupp eller i en väntelistagrupp. Interventionen pågick under 2 veckor, 10 minuter per dag genom en guidad mindfulness ljudfil. Före och efter interventionen mättes upplevd stress, medveten närvaro, ångest/depressionssymtom .</p>	<p>Interventionsgruppen hade ökad medveten närvaro (mindfulness) och minskad upplevd stress och ångest/depressionssymtom</p> <p>Metod:</p> <p><b>Kort online mindfulness-baserad intervention</b></p>