



Motion som ett effektivt stresshanteringsverktyg

En kartlägningsstudie ifall kulturproducent- och media-
nomstuderanden på Arcada medvetet använder motion för att
lindra stress

Jenna Tulonen

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Kulturproducent
Identifikationsnummer:	8682
Författare:	Jenna Tulonen
Arbetets namn:	Motion som ett effektivt stresshanteringsverktyg: En kartläggingsstudie ifall kulturproducent- och medianomstuderanden på Arcada använder motion för att lindra stress?
Handledare (Arcada):	Richard Silin
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är en kartläggning över ifall kulturproducent- och medianomstuderanden medvetet använder sig av motion för att lindra sin stress. Examensarbete svarar på forskningsfrågorna, hur vanligt är det att kulturproducent- och mediastuderanden medvetet använder motion som verktyg för att hantera stress, känner kulturproducent och medianomstuderanden till att motion kan lindra stress och behöver kulturproducent- och medianomstuderanden mer vägledning i stresshantering från yrkeshögskolan? Målet med forskningen är att undersöka hur vanligt det är att kulturproducent- och medianomstuderande medvetet använder sig av motion för att lindra stress. Syftet med forskningen är att kartlägga ifall kulturproducent- och medianomstuderande känner till att motion kan användas som ett stresshanteringsverktyg och om de använder sig av motion för att lindra sin stress. Litteraturen i examensarbetets teoridel består främst av Anders Hansens arbete ur boken <i>Hjärnstark, hur motion och träning stärker din hjärna</i>. Teoridelen i examensarbetet, behandlar bakgrund om hjärnans utveckling, belyser vad stress är, varför det är viktigt att hantera sin stress och hur motion påverkar stress. Forskningsresultaten samlades in genom kvantitativ datainsamling i form av en enkät. Enkäten skickades ut via e-post elektroniskt till målgruppen i fråga. Arbetet avgränsades till att enbart behandla motion som ett stresshanteringsverktyg och målgruppen för undersökningen var kulturproducent- och medianomstuderanden. En kvantitativ forskning ger möjlighet till att samla in mycket data för att få en så bred representation som möjligt i forskningen. Resultaten av forskningen visar att de flesta kulturproducent- och medianomstuderanden känner till att motion är ett effektivt stresshanteringsverktyg, men att majoriteten av målgruppen ändå inte använder sig medvetet av motion för att lindra sin stress. Resultatet från undersökningen tyder dock på att den primära orsaken till att motionera hos kulturproducent- och medianomstuderanden, inte nödvändigtvis är att återhämta sig från stress.</p>	
Nyckelord:	Motion, stress, stresshantering, kulturproducenter, medianomer, studeranden, amygdala, hippocampus, projektarbete
Sidantal:	56
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Cultural Management
Identification number:	8682
Author:	Jenna Tulonen
Title:	Exercise as an effective stress management tool: A mapping study if the culture producer students and media students at Arcada uses exercise to relieve stress?
Supervisor (Arcada):	Richard Silin
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>This thesis is a survey of whether the cultural producer students and media student consciously uses exercise to relieve their stress. The degree projects answer the research questions, how common is it that culture producer students and media students consciously use exercise as a tool to manage stress, if culture producer students and media student know that exercise can relieve stress and does the culture producer students and media students need more guidance in stress management from the University of Applied Sciences? The aim of the research is to investigate how common it is for culture producer students and media students to consciously use exercise to relieve stress. The purpose of the research is to map whether culture producer students and media students know that exercise can be used as a stress management tool and whether they use exercise to relieve their stress. The literature in the theoretical part of the thesis mainly consists of Anders Hansen's work from the book <i>Hjärnstark, how exercise and training strengthen your brain</i>. The theoretical part of the thesis, deals with background about the development of the brain, highlights what stress is, why it is important to manage your stress and how exercise affects stress. The research results were collected through quantitative data, in the form of a questionnaire. The questionnaire was sent by e-mail electronically to the target group in question. The work was limited to treating only exercise as a stress management tool and the target group for the study was the culture producer students and media student. Quantitative research provides the opportunity to collect a lot of data to get as broad a representation as possible in the research. The results of the research show that most culture producer and media students know that exercise is an effective stress management tool, but the majority of cultural producer students and media student does not use exercise consciously to help them cope with stress. However, the results of the study suggest that the primary reason for w exercising among culture producer students and media students may not necessarily be to recover from stress.</p>	
Keywords:	Exercise, stress, stress management, cultural producer students, media students, amygdala, hippocampus, project work
Number of pages:	56
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Kulttuurituotanto
Tunnistenumero:	8682
Tekijä:	Jenna Tulonen
Työn nimi:	Liikunta tehokkaana stressinhallintatyökaluna: kartoitustutkimus, käyttävätkö Arcadan kulttuurituottaja- ja mediaopiskelijat liikuntaa stressin lievittämiseen?
Työn ohjaaja (Arcada):	Richard Silin
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tutkimus siitä, käyttävätkö kulttuurituottaja- ja mediaopiskelijat tietoisesti liikuntaa stressin lievittämiseen. Tutkimus vastaa tutkimuskysymyksiin, kuinka yleistä on, että kulttuurituottaja- ja mediaopiskelijat tietoisesti käyttävät liikuntaa stressinhallintavälineenä, ovatko kulttuurituottaja- ja mediaopiskelija tietoisia siitä, että liikunta voi lievittää stressiä, sekä tarvitsisivatko kulttuurituottaja- ja mediaopiskelijat lisää ohjausta stressinhallinnassa ammattikorkeakoululta? Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, kuinka yleistä on että kulttuurituottaja- ja mediaopiskelijat tietoisesti ovat käyttäneet liikuntaa stressin lievittämiseen. Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa, tietävätkö kulttuurituottajat- ja mediaopiskelijat, että liikuntaa voidaan käyttää stressinhallinnan työkaluna ja käyttävätkö he liikuntaa stressin lievittämiseen. Opinnäytetyön teoreettisen osan kirjallisuus koostuu pääosin Anders Hansenin teoksesta <i>Hjärnstark-kirjasta, kuinka liikunta ja harjoittelu vahvistavat aivojasi</i>. Opinnäytetyön teoreettinen osa käsittelee taustaa aivojen kehityksestä, korostaa mitä stressi on, miksi stressin hallinta on tärkeää ja miten liikunta vaikuttaa stressiin. Tutkimustulokset kerättiin kvantitatiivisella tiedonkeruulla kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake lähetettiin sähköpostilla kyseiselle kohderyhmälle. Työ rajoittui käsittelemään vain liikuntaa stressinhallinnan työkaluna ja tutkimuksen kohderyhmänä oli kulttuurituottaja- ja mediaopiskelijat. Kvantitatiivinen tutkimus tarjoaa mahdollisuuden kerätä paljon dataa mahdollisimman laajan edustuksen saamiseksi tutkimuksessa. Tutkimustulokset osoittavat, että useimmat kulttuurituottaja- ja mediaopiskelijat tietävät, että liikunta on tehokas stressinhallintaväline, mutta valtaosa kulttuurituottaja- ja mediaopiskelijoista eivät kuitenkaan käytä liikuntaa tietoisesti hallitakseen stressiä. Tutkimuksen tulokset viittaavat kuitenkin siihen, että kulttuurituottaja- ja mediaopiskelijoiden ensisijainen syy liikuntaan ei välttämättä ole stressistä toipuminen.</p>	
Avainsanat:	Liikunta, stressi, stressinhallinta, kulttuurituottajaopiskelija, mediaopiskelijat, amygdala, hippokampus, projektityö
Sivumäärä:	56
Kieli:	ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Introduktion.....	7
1.1	Målsättning och syfte.....	9
1.2	Forskningsfrågor.....	9
1.3	Avgränsning.....	9
2	Metod.....	10
2.1	Kvantitativ forskning	10
2.1.1	<i>Tillvägagångsätt</i>	11
2.2	Begrepp	12
3	Stresshantering	15
3.1	Bakgrund - En hjärna som förändras ständigt.....	15
3.2	Vad är stress?	17
3.2.1	<i>Amygdala- stressens motor</i>	18
3.2.2	<i>MIST – test</i>	19
3.3	Varför är det viktigt att kunna hantera sin stress?.....	20
3.3.1	<i>Kortisolets goda sidor</i>	21
3.4	Hur motion påverkar stress	22
3.4.1	<i>Styrketräning hjälper hantera stress</i>	24
3.4.2	<i>GABA, Gamma – aminobutyric acid</i>	25
3.4.3	<i>Rätta sättet att motionera bort stressen</i>	26
4	Forsknings resultat	27
4.1	Enkätens resultat.....	28
5	Analys.....	37
5.1	Använder kulturproducent- och medianomstuderanden medvetet motion för att lindra stress	42
6	Diskussion och slutsatser.....	45
7	Sammanfattning.....	48
	Källor	50
	Bilagor	52

Figurer

Figur 1, Hur gammal är du?.....	29
Figur 2, På vilket studieår går du?.....	29
Figur 3, Arbetar du på sidan om studierna?.....	30
Figur 4, Hur stressad känner du sig just nu?.....	31
Figur 5, hur stressad kände du dig en vecka tillbaka?.....	31
Figur 6, Hur stressad kände du dig en månad tillbaka?.....	32
Figur 7, Hur stressande upplever du studierna?	32
Figur 8, Har du medvetet gjort något för att lindra stressen?	33
Figur 9, Hur många gånger har du motionerat under den senaste veckan?.....	34
Figur 10 tabell på rangordningssvaren	35
Figur 12, Känner du till att motion hjälper dig att återhämta dig från stress?.....	35
Figur 13, Använder du motion som ett sätt att återhämta dig från stress?	36
Figur 14, Skulle du behöva vägledning i att hantera din stress från högskolan?	36
Figur 15, Om du svarade ja, hur skulle du i så fall önska dig att få vägledning i att hantera stress från högskolan?.....	37

1 INTRODUKTION

Detta examensarbete kommer att vara en kartläggning över om kulturproducent- samt medianomstuderanden är medvetna om att motion lindrar stress och kan användas som ett verktyg för att hantera sin stress. Forskningen i examensarbetet kommer också att undersöka om studeranden känner att de skulle behöva mer vägledning i stresshantering från högskolans sida. Examensarbetet kommer också att behandla vad stress är, hur det påverkar människans kropp samt hjärna och hur motion kan fungera som ett verktyg mot att lindra stress.

I examensarbetet antas att kulturproducent- och medianomstuderandes yrkeshögskolestudier är jämförbara med kulturproducenternas och medianomers projektarbete i arbetslivet.

En kulturproducent eller medianom arbetar ofta inom olika projekt. För många andra arbetstagare består arbetsdagen av en bestämd arbetstid som utförs mellan specifika klockslag under dagen. Till exempel arbetar många från klockan åtta till fyra, från måndag till fredag. Den ordinarie arbetstiden får då vara högst 8 timmar om dagen eller 40 timmar i veckan (Arbetstidslagen 872/2019). Den vanligaste avtalade arbetstiden i Finland är dock 37,5 timmar i veckan eller 7,5 timmar per dygn (Ekonomit 2020). När man arbetar med projekt kan det vara att man arbetar mer i perioder. Det vill säga, man arbetar tills projektet är klart oberoende hur lång eller kort tid det tar, eller hur mycket arbetsuppgifter man har att göra. När man väl är klar med projektet börjar man eventuellt på nytt med ett annat projekt. Det betyder att om man arbetar efter periodarbetstid, kan man periodvis arbeta fler timmar än vad som stadgas angående den fastställda ordinarie arbetstiden. Om man arbetar efter periodarbetstid får man enligt lagen arbeta 120 timmar på tre veckor eller 80 timmar under två veckor (Arbetstidslagen 872/2019). I lagen finns yrken uppräknade som anses höra till periodarbetstiden och i listan finns bland annat arbeten som relaterar till kulturtjänster eller filmproduktion (Arbetstidslagen 872/2019).

Oregelbundna arbetstider med obalanserad arbetsbelastning kan orsaka väldigt mycket stress, och långvarig stress som man inte kan hantera är skadlig för hälsan (Terveystalo 2021). I Finland har vi dessutom en väldigt stark arbetskultur präglad av det finska uttrycket Sisu (seg kraft och uthållighet, kampvilja (SAOL 2015)).

Men hur är det med de studerande som studerar till att bli kulturproducenter eller medianomer? Studierna inom en yrkeshögskola eller högskola kan väldigt långt jämföras med projektarbete. Ett projekt har en tydlig början, ett tydligt slut och inom projektet strävar man efter att nå ett mål (Johansson et al, 2007). Därtill kännetecknas ett projekt även av att det tilldelas vissa resurser för att målen ska kunna nås och projektet avklaras (Löow, 2009). I högskolestudier och i utbildningarna för kulturproducent- samt medianomstuderanden, studerar man i form av kurser för att nå de kunskaper som krävs för att klara sig i arbetsfältet. Kurserna har en tydlig början och ett tydligt slut. De inleds ofta med en kort introduktion av kursens karaktär och en presentation av dess innehåll, och avslutas med ett prov, slutuppgift, eller portfolio. Varje kurs har ett lärandemål, det vill säga, en beskrivning på den kunskap och färdigheter som det är tänkt att man ska lära sig under kursen. Till varje kurs finns inlärningsmaterial, vilket fungerar som resurs för att lärandemålen ska kunna uppnås. Detta stämmer väldigt bra överens med Johanssons (2007) och Lööws (2009) beskrivning av ett projekt. Därtill använde man ”projektlärande” som pedagogik i alla kurser för kulturproducentstuderanden under tiden 2009–2012, under denna tidsperiod gav utbildningen från studieanstalten Novia (Programledaren 2009–2012). Nu har utbildningen flyttats över till yrkeshögskolan Arcada.

Arbetstid är den tid då en arbetstagare ska vara tillgänglig för arbetsgivare (Arbetstidslagen 872/2019). I denna studie antas att heltidsstudier går att jämföra med heltidsarbete, då 5 studiepoäng ska motsvara 135h arbete. (Start Arcada 2022). En studerande har dock ingen fastställd arbetstid då hen ska arbeta under dagen, förutom de lektioner hen ska närvara på som är insatta i schemat, och även de kan vara utspridda över hela dagen. Enligt mina erfarenheter ska en studerande vara tillgänglig och arbeta varje dag, även på veckosluten. Det kan handla om uppgifter som ska lämnas in, tilläggsinformation från lärarna, e-postmeddelanden om kurser, evenemang, seminarier etc. I studier kan stress orsakas av brådska osäkerhet om arbetsmängd, problem med tidshanteringen, brist på stöd, dålig arbets- eller studieklimat, osäkerhet över brist på sina egna förmågor och kunskaper, samt brist på kontroll över skolarbetet (SHVS). I studien antas alltså att yrkeshögskolestudierna hos kulturproducenter och medianomer kan anses jämförbart med projektarbete i arbetslivet, likaså antas att de ovannämnda faktorerna kan orsaka stress i projektliknande arbetsförhållanden. Frågan är hur kan man lära sig att hantera stressen som

kommer ens väg? Det finns många sätt att hantera stress på. Ett av dem är att motionera (Hansen 2016 s. 34)

1.1 Målsättning och syfte

Målet med forskningen är att undersöka hur vanligt det är att kulturproducent- och medianomstuderande medvetet använder sig av motion för att lindra stress, samt om studerandena upplever att de skulle behöva mer vägledning i stresshantering från sin studiestanstalt. Syftet med forskningen är att kartlägga ifall kulturproducent- och medianomstuderande känner till att motion kan användas som ett stresshanteringsverktyg och om de använder sig av motion för att lindra sin stress. Examensarbetets resultat skulle kunna användas för att avgöra ifall studeranden behöver mer vägledning i stresshantering från sin utbildning på högskolan. Examensarbetet kan också fungera som ett verktyg för stresshantering, genom att informera om stress och hur motion påverkar stress.

1.2 Forskningsfrågor

- Hur vanligt är det att kulturproducent- och mediastuderanden medvetet använder motion som verktyg för att hantera stress?
- Känner kulturproducent och medianomstuderanden till att motion kan lindra stress?
- Behöver kulturproducent- och medianomstuderanden mer vägledning i stresshantering från yrkeshögskolan?

Forskningsfrågorna är rangordnade i viktighetsordning. Det vill säga examensarbetets huvudsakliga forskningsfråga är *hur vanligt är det att kulturproducent- och mediastuderanden medvetet använder motion som verktyg för att hantera stress?* De två andra forskningsfrågorna är följdfrågor som ger mer information i kartläggningen.

1.3 Avgränsning

Jag har avgränsat mitt område till att endast fokusera på kulturproducent- och medianomstuderanden, eftersom jag själv studerar till kulturproducent och för att dessa två studieenheter riktar sig till ett arbetsliv som präglas av projektarbete. Jag kommer att

inkludera alla som studerar till antingen kulturproducent eller till medianom på Yrkes-
högskolan Arcada och jag har ingen åldersgräns i min forskning. Mitt område avgränsas
också till motion som ett verktyg för stresshantering, eftersom jag har många års erfaren-
het av tävlingsinriktad träning samt motion i vardagslivet och det intresserar mig. Trots
att jag inriktar mitt arbete på motion som stresshantering, finns det många andra sätt att
lindra och hantera stress, så som till exempel att äta hälsosamt, sova mer, ta hand om sina
relationer och att planera sin vardag bättre (SHVS).

2 METOD

2.1 Kvantitativ forskning

För att samla in empiriskt material för min forskning kommer jag att använda mig av en
enkät. Undersökningen kommer att vara kvantitativ. Kvantitativ forskning är en formali-
serad och strukturerad undersökning som baserar sig på siffror. Det är en statistikstödd
databearbetning. I kvantitativ forskning bearbetar man den råa data man samlat upp i den
empiriska forskningen till siffror som lämpar sig för statistisk behandling. (Aronson
2020)

All forskning är av kvalitet trots att man inte använder sig av kvalitativa undersöknings-
metoder som t.ex. intervjuer. Även kvalitativa undersökningar behöver omformas till siff-
ror. Med kvantitativ forskning vill man lyfta fram endast det väsentliga och generella.
Kvantitativa metoder kan användas för att testa hypoteser och användas för att falsifiera
felaktiga antaganden. En kvantitativ forskning kräver också mindre tid än en kvalitativ
undersökning. (Aronson 2020)

Kvantitativ forskning kan ses som en objektiv metod. Den är dock inte helt och hållet det
ena eller det andra, då inget kan vara totalt objektivt. Kvantitativ forskning kan ses som
ett spektrum mellan objektivitet och subjektivitet. Trots detta strävar en kvantitativ forsk-
ning efter mer objektiva svar. (Aronson 2020)

Resultatet i en kvalitativ forskning kan också kännas mindre slumpartat då man når en
större grupp människor för sin undersökning. Det finns med andra ord mindre risk för att
man "råkar" välja just de personer som inte kanske representerar den stora mängden, så

som det kan ske i en kvalitativ forskning. (Aronson 2020) I en kvantitativ forskning bör man också räkna ut hur stor risken är att resultatet beror på slumpen. Denna siffra kallas för p-värdet. (Aronson 2020) P- värdet räknar ut hur troligt det är att de som deltar i undersökningen valts enbart av slumpen. Om P- värdet är 0,1 betyder det att risken är 10 % att man har fått det resultat, enbart för att man "råkat" välja ut vissa personer att delta i undersökningen. I en kvantitativ forskning får inte p-värdet överstiga 0,05. (Aronson 2020)

En hörnsten att samla in kvantitativa data är att man gör allt på samma sätt (Aronson 2020). Den insamlade data måste vara strukturerad så att man klart och tydligt kan urskilja siffrorna samt se sammanhanget i dem. Den kvantitativa data ska också vara sluten och klart avgränsad. (Aronson 2020)

Jag har valt att använda mig av kvantitativ forskningsmetod i mitt examensarbete, eftersom det är ett effektivt sätt att samla in data på. Med kvantitativ data får man in siffror efter vilket man kan analysera svaret efter. För att få svar på forskningsfrågan krävs det inte att man frågar personliga frågor som går in på djupet. Man kan ta reda på om kulturproducent- och medianomstuderanden medvetet använder sig av motion för att hantera sin stress utan en kvalitativforskning så som till exempel intervjuer. Med en kvantitativ forskning kan jag istället satsa på att få in så många svara som möjligt, så att målgruppen är representerat så bra som möjligt.

Fördelarna med en kvantitativ forskning är att jag kan få in mycket data på en kort tid. Kvantitativa frågeformulär som t.ex. enkäter tar ofta inte särskilt lång tid att fylla. Kvantitativa data behöver jag heller inte ta i beaktande identitetsfrågor, då enkäter kan göras anonyma. Nackdelarna med kvantitativ datainsamling är att, ifall målgruppen inte är tillräckligt brett representerad eller om svarprocenten är låg, kan forskningsresultatet ifrågasättas lättare. I en kvantitativ forskning får man heller inte gå särskilt djupt in på specifika frågor. (Aronson 2020)

2.1.1 Tillvägagångsätt

Det empiriska material som används i min kvantitativa forskning samlas in med en enkät som skickades ut till alla medie- och kulturproducentstuderanden. Enkäten skickades ut digitalt och skapades på Google forms. Google forms är designat för att ge snabba resultat

på ett enkelt och visuellt sätt (Google 2022). Google forms ger en möjlighet att designa sin enkät så att man får svar på de frågor man behöver ställa. Det finns möjlighet att formulera olika typer av flervalsfrågor men också möjlighet till att ställa helt öppna frågor. (Google 2022) Min enkät bestod av olika frågor som kan besvaras kort. De flesta av frågorna i enkäten var flervalsfrågor, eftersom de framställer siffror som lättare går att analysera och ställas upp i grafer. Men det finns ändå några öppna frågor som samlar in tilläggsinformation.

Enkäten skickades ut via e-postmeddelande enbart till målgruppen, det vill säga till kulturproducent- och medianomstuderanden. På grund av en miss i distribueringen av enkäten, fick alla inte enkäten samtidigt. Jag kände inte till att medianomstuderanden var uppdelade i två olika e-postlistor, varpå medianomstuderanden på årskurs 1–3 inte fick enkäten då jag skickade ut den första gången. Jag rättade till felet genom att skicka ut enkäten en gång till, enbart till 1–3 årets medianomstuderande genast då missen uppdagades.

2.2 Begrepp

I det här avsnittet beskriver jag hur jag använder och definierar olika begrepp som är väsentliga för detta examensarbete.

Projekt: Ett projekt definieras som ett tidsbegränsat arbete som har en tydlig början och ett tydligt slut, med ofta tilldelade och/ begränsade resurser. (Johansson et al 2007, Lööv 2009). Projekt kan användas till för att föra framåt olika moment i arbetssammanhang något som behöver till exempel behöver, skapas, utvecklas, förändras, eller förstöras. Projekt kan kategoriseras som intraorganisatoriska och interorganisatoriska, var av den första handlar om att arbeta inom den egna organisationen och den andra handlar om att man arbetar tillsammans med en annan organisation. (Jensen et al. 2007)

Det är vanligt att kulturproducenter och medianomer arbetar i projektkaraktäristiska förhållanden ute på kulturfältet, då de flesta produktioner framställs i projektform (Kulturproducent, 2022 och Produktioner, 2022).

Kulturproducent: En kulturproducents huvudsakliga uppgift är att koordinera och skapa en fungerande dialog mellan publiken och artisten. En kulturproducent arbetar med att analysera en produktion ur publikens synvinkel och ser till att artistens budskap uppfattas

av publiken. Kulturproducenter kan arbeta med många olika kulturområden så som teater, evenemang och konstutställningar. Kulturproducentens kunder kan bestå av till exempel konstnärer, skådespelare, musiker, dansare, författare och bildkonstnärer. (Arcada)

När jag i mitt examensarbete använder begreppet kulturproducentstuderande, menar jag studerande från Yrkeshögskolan Arcada, det vill säga en blivande kulturproducent som går Bachelorutbildningen.

Medianom: En medianom är en person som arbetar inom medieindustrin med olika medieproduktioner. En medianom kan arbeta med foto och klipp, manus och regi, ljud planering, online media eller producentskap. (Arcada)

När jag i mitt examensarbete använder begreppet medianomstuderande, menar jag studerande från yrkeshögskolan Arcada, det vill säga en blivande medianom som går Bachelorutbildningen.

Motion: Motion är kroppsrörelser som främjar hälsan och välbefinnandet (SO). I examensarbetet kommer jag att referera till motion som en fysisk aktivitet som kan höja pulsen (Hansen 2016). Det vill säga all form av aerobisk och anaerob träning.

Aerobisk träning: Aerobisk träning har som mål att förbättra eller bibehålla kroppens syretransportförmåga under fysisk ansträngning. Aerobisk träning ska förbättra en persons uthållighetsförmåga så man orkar arbeta med musklerna en längre tid genom att utnyttja syret och fettförbränningen, samtidigt som den ska öka eller bibehålla kroppens förmåga att återhämta sig efter hård ansträngning. Det finns tre typer av aerobisk träning; lågintensiv träning som ligger kring 65% av maxpulsen, medelintensiv träning som ligger kring 80% av pulsen och högintensiv träning som ligger kring 90% av maximal pulsfrekvens. Maxpulsen mäts genom att använda sig av en pulsmätare. Den lågintensiva träningens syfte är att ge kroppen möjlighet till återhämtning och den medelintensiva träningens syfte är att utveckla av uthållighet. Högintensiv träning har som mål att utveckla konditionen samt återhämtningsförmågan och sker ofta i form av tidsmässigt korta men intensiva intervallträningar. (Bangsbo, Michalsik 2004 s. 143–155)

Anaerob träning: Anaerob träningens syfte är att öka kroppens förmåga att reagera snabbt och att kunna producera kraft vid maximal ansträngning. Anaerob träning ska öka på kroppens förmåga att snabbt skaffa energi åt sig för en kort stund som kan användas

vid hård kroppslig ansträngning, samtidigt som anaeroba träning också ska öka på kroppens återhämtningsförmåga efter den hårda ansträngningen. Anaerob träning sker på väldigt höga intensitetsnivåer och sker ofta i form av intensiva intervallträningar. Man kan dela in anaerob träning i två delar; snabbhetsuthållighet och snabbhetsträning. Snabbhetsuthållighet syftar till att träna kroppen att motstå trötthet under intensiv fysisk ansträngning. Snabbhetsträning handlar om att öka kroppens reaktionsförmåga. (Bangsbo, Michalsik 2004 s.64–82)

Medveten motion: I examensarbete använder jag begreppet medveten motion. Med medveten motion menar jag en person som motionerar på sidan om sin vardagsmotion. Vardagsmotion är motion inbakat i vardagliga sysslor, till exempel att gå till jobbet eller skolan, cykla till butiken, klippa gräsmattan eller skotta snö (Górecka 2020). Till skillnad från vardagsmotion är medveten motion frivilligt och görs av egen motivation samt självdrift.

Kortisol: Kortisol är ett stresshormon som tillverkas i binjurarna. Kortisol hormonet ökar puls, blodtryck och sätter oss i beredskap för att antingen slåss eller fly. Höga nivåer av kortisol under en lång tid är nedbrytande på hjärnan, och speciellt för hippocampus. (Hansen 2016 s.235)

HPA- axeln: HPA- axeln är hjärnans viktigaste stresssystem. HPA- axeln börjar i den delen av hjärnan som heter hypotalamus, som sedan skickar en signal till hypofysen. Hypofysen skickar sedan i sin tur en signal till binjurarna att börja producera stresshormonet kortisol. (Hansen 2016 s. 235)

Hypofysen: Hypofysen är en körtel i hjärnan som inte är större än en ärt. Den reglerar flera viktiga hormoner i kroppen och ett av dem är stresshormonet kortisol. Hypofysen ingår i kroppens stresssystem, det vill säga HPA -axeln. (Hansen 2016 s. 235)

Hypotalamus: Hypotalamus är viktigt för bland annat blodtrycket, hjärtfrekvenserna, kroppstemperaturen, och ämnesomsättningen. Hypotalamus är ett område som befinner sig centralt i hjärnan. (Hansen 2016 s. 235)

Amygdala: Amygdala är en del av hjärnan, inte större än en mandel, som är viktig för rädsla och känslomässiga reaktioner. Amygdalan hör till den så kallade reptilhjärnan – vilket de primitiva delarna i hjärnan som har bevarats under evolutionen kallas. Det finns

två amygdalan, en i varje hjärnhalva. Amygdalan kan snabbt sätta kroppen i beredskap i situationer som kräver tankesättet slåss eller fly. (Hansen 2016 s.234)

3 STRESSHANTERING

3.1 Bakgrund - En hjärna som förändras ständigt

Enligt Hansen (2016) har människans evolution inte förändrats biologiskt särskilt mycket på 12 000 år. Hundra år kan kännas som en livstid för att inte tala om 12 000 år, men biologiskt sätt är det bara en blinkning. Det som däremot förändrats på 12 000 år, är livsstilen vi lever i. Men även om människans livsstil förändrats, sedan levnadsåren på savannen, finns vår hjärna kvar på slätterna där människan jagade och samlade sin föra för att hållas vid liv. Människan behöver inte jaga maten mer, men vår hjärna kräver fortfarande samma motion för att utvecklas och hållas frisk. (Hansen 2016 s. 9)

Stress och fysisk aktivitet har ett komplext samband, motion kan därför vara en positiv faktor för patienter som lider av långvariga stressproblem och utmattningssyndrom (Börjesson & Jonsdottir 2010). Fysisk aktivitet är en vanlig behandling i livsrelaterad ohälsa, som till exempel stress, men används också terapeutiskt vid psykisk ohälsa (Börjesson & Jonsdottir 2010). En stor forskningsgrupp på 32 000 personer ansåg ett samband mellan fysisk aktivitet och stress. Senare gjorda forskningar har bekräftat att så är fallet. (Börjesson & Jonsdottir 2010)

Det är känt att psykosociala faktorer så som stress, kan påskynda utvecklingen av sjukdomar, samt leda till kroppsliga och/eller psykiska sjukdomar. Regelbunden motion påverkar hjärnans funktion och olika signalsubstanser i vår hjärna. (Börjesson & Jonsdottir 2010) Nya hjärnceller skapas ständigt, precis som nya kopplingar i hjärnan skapas men också försvinner. Allt man gör, även minst lilla tanke förändrar hjärnan. De ständiga förändringarna som sker i hjärnan, gör det möjligt att jämföra hjärnans formbarhet med till exempel modellera. (Hansen 2016 s. 8–9)

Hjärnans förmåga att förändras kallas för plasticitet. Plasticitet är den viktigaste egenskapen hjärnan har (Hansen 2016 s. 22) Hjärnan förändras mest när man är barn och nya kopplingar i hjärnan både skapas och bryts ständigt då man växer och måste lära sig som

barn att navigera i världen snabbt. Detta betyder att plasticiteten är som aktivast när man är barn. Men eftersom hjärnan förändras ständigt, slutar plasticiteten inte då man blir äldre, utan fortsätter även när man är vuxen, till och med hos personer som är 80 år. (Hansen 2016 s. 22) Det har länge debatterats om huruvida det är människans genetik eller den miljö människan växer upp i, som formar individen till den man är. Idag vet man dock att det varken är den ena faktorn eller den andra faktorn som ensam spelar en avgörande roll i formandet av individen, utan att det är en kombination av de båda faktorerna gemensamt. Man vet också genom forskning att människans genetiska arv är nära sammanflätat med den miljö man lever i, och att miljön påverkar det genetiska arvet genom biologiska mekanismer. (Hansen 2016 s. 23) Generna sätter ett ramverk för hur hjärncellerna bildas, dör, kopplas och bryts till varandra samt från varandra. Exakt hur detta sker kommer att påverkas av den miljö man lever i och främst av allt vilken livsstil man väljer att leva. (Hansen 2016 s. 23)

Det viktigaste är ändå att inse att hjärnan *kan* förändras. När man har studerat plasticiteten i hjärnan, har man kommit fram till att få saker påverkar hjärnans förändring mer än fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten behöver inte hålla på i flera timmar, utan faktum är att redan 20–30 minuters fysisk aktivitet påverkar plasticiteten. (Hansen 2016 s. 27–28) Den biologiska mekanismen som omvandlar den fysiska aktiviteten till en föränderlig hjärna, utgörs av ämnet GABA (Gamma-amino-butyric acid). GABA dämpar aktivitet i hjärnan och ser till att inget förändras, man kan alltså se på GABA som ”hjärnans bromspedal”. Men när man är fysiskt aktiv, förändras GABA:s aktivitet så att hjärnan blir mer flexibel och har lättare att omorganisera sig istället för att bromsa ner förändringarna. Så om man jämför hjärnan med modeller, gör den förändrade GABA aktiviteten att ”leran” blir mjukare och mer formbar. Om plasticiteten är som aktivast när man är barn, är hjärnan hos en som tränar, jämförbar med ett barns ständigt utvecklande hjärna. (Hansen 2016 s.28)

Ovan har jag beskrivit mekanismen som gör att hjärnan kan förändras, och att det är flera faktorer som påverkar hjärnans plasticitet, däribland människans biologiska arv, men också omgivningen man lever i, livsstilen man lever efter, samt att det är påvisat att motion har ger hjärnan formbara egenskaper. Nu är det dags att kolla närmare på vad stress är, hur en stressande livsstil påverkar människan och hur motion kan hjälpa en att hantera den.

3.2 Vad är stress?

“Whenever we feel stressed out, that’s a signal that our brain is pumping out stress hormones. If sustained over months and years those hormones can ruin our health and make us a nervous wreck.” (Daniel Goleman, citerad av Hansen 2016 s. 31)

Stress och oro är ett välkänt problem inom mänskligheten. Stress är den vanligaste orsaken till sjukskrivningar i Sverige. En undersökning gjord av det amerikanska psykologförbundet American Psychological Association, visar att 72 procent av alla vuxna amerikaner upplever kraftig stress av och till, samtidigt som 42 procent har sömnproblem som följd av detta. (Hansen 2016 s. 33) Även i Finland är den vanligaste orsaken till sjukskrivning problem med mentala hälsan, där stress och oro spelar en stor roll (Siirilä 2020). Sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa har stigit med över 50 procent i Finland under de senaste tre åren och de som är mest utsatta enligt undersökningen, är de unga vuxna (Siirilä 2020).

För att kunna hantera sin stress måste man först förstå sig på vad stress är (Hansen 2016 s. 32). Den fysiologiska reaktionen på stress kan betraktas som en normal överlevnadsreaktion (Börjesson & Jonsdottir 2010).

När hjärnan upptäcker ett hot, sänder hypotalamus en signal till hypofysen. Hypofysen utsöndrar då ett hormon till binjurarna som sedan reagerar i sin tur och släpper ut stresshormonet kortisol i kroppen. Kortisol får hjärtat att slå snabbare och hårdare. Hela denna process sker väldigt snabbt, från det att hjärnan uppfattat hotet, till det att kortisol utsläpps i kroppen. (Hansen 2016 s.34) Processen som sätts igång i kroppen är en kraftfull biologisk mekanism som bevarats genom hela människans evolution i miljoner år, det vill säga, den så kallade instinkten ”*fly eller fäkta*” (Hansen 2016 s.35). Kortisolnivåerna i kroppen sätter både hjärnan och musklerna på helspänn. Kroppen behöver mer blod i musklerna för att slåss eller fly och därför börjar hjärtat slå snabbare. I en stressande situation blir hjärnan känsligare och fokuserar på minsta detalj som kan förändras i omgivningen. (Hansen 2016 s. 34–35) Det är därför man lätt kan knycka, eller skrämman sig för småsaker då man är stressad. Enligt Hansen 2016, uppfyller stressen en funktion, den skärper hjärnan och får en att fokusera bättre i situationer hektiska situationer, men för en del blir reaktionen alldeles för svår. Detta kan leda till att istället för att bli fokuserad, får man svårt att tänka, man upplever att man tappar kontrollen och känner ett fruktansvärt obehag. (Hansen 2016 s.34)

I vårt moderna samhälle, är dock allt som oftast de situationer som sätter igång kroppens instinkter för fly eller fäkta, väldigt vardagliga. Det kan handla om att t.ex. arbetsbelastning, att hålla en presentation, uppträda, eller prestera bra i en tävling. Om människan inte kan fly från sina plikter, måste man stanna kvar och slåss, det vill säga, ta tag i sysslorna, hur obehagliga man än upplever dem.

3.2.1 Amygdala- stressens motor

Varningssignalen om ett hot, som lägger kroppen i ett stressande tillstånd, kommer dock inte från HPA-axeln, utan från amygdalan. Amygdalan är en mandelstor del av hjärnan som kan lokaliseras långt inne i tinningloben och det finns två av den, en i varje hjärnhalva. Amygdalan är en del i hjärnan som människan har gemensam med många andra däggdjur. Amygdalan har bevarats under evolutionens gång för att den är oerhört viktig för människans och andra arters överlevnad. Amygdalan fungerar som ett larmsystem som signalerar när en situation är farlig, och på det viset utgör den viktig komponent då det kommer till överlevnad. (Hansen 2016 s. 35–36)

Det låter ju bra att kroppen har ett eget larmsystem som hjälper en att överleva, vad är problemet? Problemet är att amygdalan *aktiverar* inte bara stresssystemet som utsöndrar kortisol i kroppen, utan *triggar* även sig själv av mängden kortisol, vilket leder till att amygdalan ger signal om att producera även mer kortisol (Hansen 2016 s. 36).

”Amygdalan signalerar fara och det leder till ökade kortisolnivåer, vilket i sin tur gör amygdalan ännu mer aktiv och ökar kortisolnivåerna ännu mer. Stressen föder sig själv i en ond cirkel.” (Hansen 2016 s. 36)

När amygdalan signalerar HPA- axeln okontrollerbart att producera kortisol, drabbas man förr eller senare av fullständig panik, vilket inte är en bra sak, eftersom man oftast handlar irrationellt när man är panikslagen (Hansen 2016 s.36). Men om amygdalan triggar sig själv i samband med när den skickar en varningssignal till HPA- axeln att börja producera kortisol, borde inte människan befinna sig ständigt i ett panikslaget tillstånd? Var finns bromsarna till amygdalas okontrollerbara onda cirkel? Svaret ligger i hippocampus. (Hansen 2016)

På grund av amygdalas egenskaper har kroppen och hjärnan flera bromspedaler för att paniken inte ska gå överstyr. Hippocampus är en av bromspedalerna och är hjärnans

minnescentrum. Förutom att hippocampus utgör en viktig del i människans minnesfunktioner, spelar den även en viktig roll i att bromsa ner stresssystemet så att man inte reagerar så starkt känslomässigt. Hippocampus fungerar som en motvikt till amygdalan som fungerar som motorn för stressen. Balansen mellan hippocampus och amygdala sker hela tiden i hjärnan, inte bara under stressande situationer, det vill säga, den ena bromsar (hippocampus), och den andra drar (amygdala). (Hansen 2016 s. 36)

Hippocampus är inte ensam om att bromsa amygdalas framfart. Den andra bromsen hjärnan har, är frontalloben. Den främre delen av frontalloben har hand om vårt rationella tänkande, det vill säga, förmågan att motstå impulser samt tänka abstrakt och analytisk, finns i frontalloben. Vid stress har frontalloben en viktig roll då den minskar på riskerna att överreagera och att agera irrationellt. (Hansen 2016 s. 41)

När den *faran* som orsakade stressen väl är över, eller om hippocampus eller frontalloben lyckats bromsa ner stressen, minskar amygdalans aktivitet och kortisolnivåerna i kroppen sjunker. Kroppen lägger ner vapnen och slutar förbereda sig för strid eller flykt. Då känner man sig lugnare igen. Att kortisolnivåerna sjunker när den stressiga situationen är över, är väldigt viktig (Hansen 2106 s. 37) Varför det är viktigt att kortisolnivåerna i kroppen sjunker kan du läsa om under rubriken; *Varför är det viktigt att kunna hantera sin stress.*

3.2.2 MIST – test

Montreal Imaging Stress Test, eller MIST- test, är ett test som använts för att undersöka omedelbar påverkan av stress på en individ. Testet görs på en dator och går ut på att man under tidspress ska lösa räkneuppgifter i huvudet och markera rätt svar på skärmen. Efter varje fråga får man se om man svarat rätt eller fel på frågan. I början av testet berättar man att genomsnittsdeltagaren svarar 80–90 procent rätt på frågorna. Detta ger testtagaren en bild av vad hen kan förvänta sig från testet redan innan man har tagit det. Men när testet väl börjar, kommer datorn att registrera att endast 20–45 procent av svaren är rätt oberoende om testtagaren har svarat rätt eller fel på frågorna. Detta betyder att testtagaren hela tiden får veta att hen presterar lägre än genomsnittet. (Hansen 2016 s.40)

Syftet med testet är att göra testtagaren frustrerad, eftersom det är meningen att forska stressuthålligheten hos individen. Stressen ökar på blodtrycket och stresshormonet kortisol utsöndras i kroppen under testets tid. MIST testet har bevisat vilken fantastisk effekt motion har på stress. Forskare delade upp testpersoner i två grupper, den ena gruppen fick göra testet genast, medan den andra gruppen först skulle cykla i 30 minuter innan de tog testet. Resultatet blev följande; de som hade motionerat innan testet hade lägre kortisolnivåer och blev inte lika starkt påverkade av stressen, i motsats till de som inte hade tränat innan testet. Det intressanta i testresultaten var, att träningen hade samma effekt på alla individer som hade cyklat innan testet, oberoende om de var vältränade eller otränade. Motion lugnar alltså stresssystemet oberoende i vilken form man är. (Hansen 2016 s. 40)

3.3 Varför är det viktigt att kunna hantera sin stress?

Stress uppfyller en funktion. Den har genom tiderna varit och är fortfarande en livsviktig funktion för överlevnad. Amygdalan ger varningssignalen för fara och meddelar att HPA-axeln ska börja producera kortisol. (Hansen 2016) Detta har beskrivits ovan i avsnitt 3.2. Stress har alltså även goda egenskaper. Lite stress gör en mer skärpt, aktiv och ger en mer energi. Så under korta perioder är lite stress helt nyttigt, men under längre tider kan stress vara väldigt skadligt för hjärnan och kroppen. (Hansen 2016)

Efter en stressande situation är det viktigt att kortisolnivåerna sjunker i kroppen, eftersom höga kortisolnivåer inte är bra för kroppen under en längre tid. Kortisolhormonet kallas nämligen även för *dödshormonet*, vilket syftar på att kortisol kan ses som ett gift för hjärncellerna i hippocampus. Hippocampus riskerar att krympa, då kortisolet tar kål på dess hjärnceller. På grund av att hippocampus är hjärnans minnescentrum, kan personer med långvarig stress få sämre minne. Med lång tid av hög kortisolnivå i kroppen avses månader och år snarare än dagar eller timmar. (Hansen 2016 s. 37)

Vad som kan ses som ännu värre än att minnet blir sämre, är att eftersom kortisolhormonet tar kål på hippocampus hjärnceller, leder det till att hippocampus krymper. Man har funnit hos personer som lider av stressproblem, har mindre hippocampus än hos de som inte lider av stress. Detta beror förmodligen på det att kortisolet har brutit ner den. Om hippocampus krymper, fungerar den som en allt svagare broms för amygdala, vilket leder

till att hippocampus inte kan kontrollera amygdalas okontrollerbara signaler lika bra. (Hansen 2016 s. 37) Om hippocampus blir svag och inte kan bromsa amygdalan, skapas en spiral där ”stress föder stress”; motorn amygdala, ökar sin aktivitet mer och mer, medan hippocampus, bromsen, bara krymper och blir allt sämre. (Hansen 2016 s. 37)

Stressen påverkar inte bara hippocampus, utan också frontalloben. Frontalloben har visat sig vara mindre hos individer vars personlighet rymmer mycket oro. När amygdalan börjar reagera på olika saker i omgivningen runt om, och frontalloben inte kan balansera det, börjar man reagera på tillsynes banala saker. (Hansen 2016 s. 42)

När frontalloben fungerar i balans med amygdalan är man lugnare och mindre stressad. Det blir lättare att stå emot oron som amygdalan skapar när man kan tänka logiskt och rationellt utan att överreagera på saker. Det är alltså avgörande för stresslindring att stärka den tänkande delen av frontalloben. (Hansen 2016 s. 43)

3.3.1 Kortisolets goda sidor

Att kortisol kallas för ”*dödshormonet*” anser Hansen (2016) vara en onödigt hård bedömning. Enligt Hansen finns kortisol inte i kroppen för att bryta ner hjärnceller, tvärtom behövs kortisolet till fler viktiga funktioner i kroppen. Problemet ligger inte i kroppens förmåga att producera kortisol, utan i dagens livsstil. Människans biologiska system, med stresshormonet kortisol i spetsen, lämpar sig inte för den långvariga och höga stressnivå som människan blir utsatt för i dagens läge. Hansen förklarar att på savannen, kunde människans förfäder välja att antingen fly från hotet, eller gå till attack mot hotet. Det de inte gjorde, var att stå kvar dag, efter dag och låta sig stressas av ifall ett vilt rovdjur ville äta upp dem eller inte. Stressen var med andra ord kortvarig och effektiv för överlevnaden. (Hansen 2016 s. 39)

I dagens samhälle är stressen långvarig och pågår ständigt, då man oroar sig för att till exempel betala räkningar, räntenivåer eller att hämta barnen från dagis. Man kan spring från ett rovdjur, men det går inte direkt att spring ifrån räntenivåerna. Räkningar och räntor är stressfaktorer som visserligen inte tar kål på en människa, men de kan göra att kortisolnivåerna i kroppen är kontinuerligt höga och det finns risk att hjärnan kan ta skada

av långvarig stress. Det är dock viktigt att betona att kortvarig stress inte är farligt, utan nödvändig för att människan ska kunna fungera. (Hansen 2016 s. 39)

Stress och ångestmekanismer finns till för att vi ska överleva olika situationer, samtidigt så lever vi i dagens samhälle där det är lättare att överleva än någonsin tidigare i historien. De flesta behöver inte oroa sig för faror eller att få mat och tak över huvudet. Torts det känner vi mer stress än någonsin. (Hansen 2016 s. 48) Svaret kan man hitta om man ser tillbaka i tiden då människan fortfarande levde på savannen. Om man förställer sig två grupper av människor, Den första gruppen är alltid nöjd. De tar allt med en klackspark och känner sig lugna och konstaterar att allt kommer att ordna sig. Den andra gruppen är missnöjda och oroliga. De oroar sig över ifall de har tillräckligt med mat, om det blir oväder och ifall de hittar djur att jaga. Grupp två bestämmer sig för att fylla förråden lite mer, för ”säkerhetskull”. Vilken av grupperna var mer troliga att överleva på savannen? (Hansen 2016 s. 48)

Hansen (2016) anser att det troliga svaret på frågan är, grupp två, d.v.s. den oroliga gruppen. Att känna oro och stress hjälper människan att planera för framtiden och därmed öka chanserna för överlevnad. Detta gör stress nödvändigt och viktigt i vardagen. Stress är alltså inte ett dåligt skämt från naturens sida, utan en mekanism som hjälpt människans förfäder. (Hansen 2016 s. 48)

3.4 Hur motion påverkar stress

De flesta känner till att man kan behandla stress till exempel med terapi och läkemedel, vilket hör till de två vanligaste metoderna att hantera svår stress hos patienter. Det som många inte känner till är att den kanske allra mest effektiva stressbehandlingen är att röra på sig. (Hansen 2016 s. 33–34) ”Motion och träning har visat sig vara en fullständigt formidabel metod för att både behandla och förebygga stress.” (Hansen 2016 s. 34) I MIST- testet fick man omedelbara resultat på hur motion kan minska stress på bara 30 minuter. Så vad händer då man tränar regelbundet?

Vill man lära sig att hantera sin stress är det en bra sak att föröka få ner kortisolnivåerna i kroppen och det är då motion kommer in i bilden. Faktum är, att om man beger sig ut

och springa, cykla eller gör någon annan fysisk aktivitet, ökar kortisolnivåerna i kroppen naturligt. (Hansen 2016 s. 38) Varför? Jo, för fysisk träning i sig innebär en form av stress för kroppen. Detta beror på att musklerna behöver mer energi och syre för att klara av ansträngningen, hjärtat slår snabbare för att pumpa ut mer blod till kroppen, vilket leder till att puls och blodtryck stiger. Dessa effekter som kortisolet skapar i kroppen, hör till de normala och positiva effekterna kortisolet har. Effekterna är inte bara normala, utan avgörande för att man ska klara av den fysiska ansträngningen. (Hansen 2016 s. 38)

Efter passet behöver kroppen inte längre samma stresspåslag för att hålla igång kroppen. Då sjunker kortisolnivåerna till lägre nivåer än innan man började springa. (Hansen 2016 s.38) Fortsätter man att träna regelbundet, kommer kortisolet i kroppen att minska successivt allt mer under träningspassen, eftersom man blir i allt bättre form och kroppen behöver inte anstränga sig lika mycket för att orka göra den fysiska aktiviteten. Efter träningspasset, fortsätter motionens goda inverkan, eftersom kortisolet kommer att minska allt mer för varje träningspass som går. (Hansen 2016 s. 38)

Den form av stress som skapas i kroppen under träningspasset, tränar kroppen att handskas med dålig stress i livet. Den fysiska träningen lär kroppen att inte reagera lika starkt på stress, eftersom man vant sig vid den högre kortisolnivån under träningspasset. Fortsätter man träna regelbundet kommer kortisolnivåerna att öka allt mindre i kroppen då man befinner sig i en stressig situation som skapar dålig stress. Med andra ord, behöver man mindre kortisol i kroppen för att aktivera kroppen för en fysisk aktivitet då man har god kondition. (Hansen 2016 s. 38)

”Din kropp svarar allt bättre på stress i takt med att du blir mer vältränad. Träningen lär kroppen att inte reagera så strakt på stressen.” (Hansen 2016 s. 41)

I MIST – testet undersökte man individernas omedelbara stresstålighet och de två grupperna som deltog i testet, hade olika utgångspunkter. Hos den gruppen som hade tränat 30 minuter innan testet, var resultaten på stresstålighet bättre, men man kunde också se att aktiviteten i hippocampus, som bromsar stresssystemet, var högre hos de som hade tränat innan. Motionens påverkan på hippocampus är enorm. (Hansen 2016 s. 41) ”*Det verkar överhuvudtaget inte finnas något som är så nyttigt för hippocampus som att vara fysisk aktiv*” (Hansen 2016 s. 41). Det bildas nämligen nya hjärnceller i hippocampus när man tränar regelbundet, vilket betyder att hippocampus blir bara starkare och starkare ju mer man motionerar (Hansen 2016 s. 41). Som tidigare nämnts fungerar hippocampus

inte bara som stresssystemets broms, utan är också hjärnans minnescentrum, vilket betyder att motion även har en positiv inverkan på individens minne (Hansen 2016 s. 41).

Frontalloben stärks också av motion. Så fort man börjar träna, fungerar frontalloben bättre, eftersom blodflödet i hjärnan ökar när man rör på sig. På längre sikt bildas nya blodkärl i frontalloben som gör att blodförsörjningen och syresättningen blir bättre, samtidigt som förmågan att göra sig av med slaggprodukter blir bättre. (Hansen 2016 s. 43)

Idag vet man även att regelbunden träning kopplar frontalloben närmare amygdala. På grund av detta har frontalloben bättre kontroll över amygdala och kan bromsa dess aktivitet även effektivare. (Hansen 2016 s. 43) På längre sikt kan man även se att frontalloben växer till sig av fysisk aktivitet. I en forskning har man mätt frontallobens storlek hos friska vuxna som gjort timslånga promenader regelbundet under olika tidpunkter. Det har visat sig att hjärnbarken, det vill säga hjärnans yttre del, i frontalloben hade växt av promenaderna. (Hansen 2016 s. 43) *"Ofattbart nog kan man alltså mäta hur frontalloben blir större av att promenera!"* (Hansen 2016 s. 43)

Motion är alltså inte bara nyttigt för att låta kroppen sänka och hantera kortisolnivåerna i kroppen, motion har även en direkt påverkan på hippocampus och frontalloben som båda fungerar som stresssystemets bromsar. Faktumet är att frontalloben och hippocampus är de delar av hjärnan som påverkas allra mest av motion (Hansen 2016 s. 43). Det gäller dock att vara uthållig och motionera regelbundet för att hippocampus och frontalloben ska växa, bli starkaste och bättre kunna kontrollera amygdala. Utvecklingen är inget som sker över en natt, utan snarare flera månader. Trots att motion även ger en omedelbar stresslindring, som man kunde se på MIST- testet, lönar det sig alltså att hålla i gång och motionera regelbundet, för de goda resultaten är något att se fram emot. (Hansen 2016 s. 44)

3.4.1 Styrketräning hjälper hantera stress

Med genetiskt manipulerade möss, som föds med vältränade muskler, har man kunnat forska i hur musklerna påverkar stress. De muskulösa mössen blev nämligen inte alls stressade av forskarna som försökte stressa upp dem med lampor och kraftiga ljudstötter.

Musklerna skyddar nämligen djuren från ett skadligt ämne som heter; kyrotenin. Kyrote- nin kan vara skadligt för hjärnan, men musklerna har en förmåga att neutralisera ämnet så att det inte kan komma in i hjärnan. Musklerna fungerar alltså som ett reningsverk för djuren och bryter ner skadliga stressämnen. Processen går att jämföra med hur till exem- pel levern kan rena blodet från skadliga ämnen. (Hansen 2016 s. 50)

En likadan mekanism, som beskrivs hos mössen ovan har även hittats i människans musk- ler. Man vet dock ännu inte hur stor effekten är på människan, men om man följer ex- emplet av mössen verkar det som att man kan träna upp förmågan att hantera stress genom styrketräning. (Hansen 2016 s. 50) Experimentet med mössen har varit den första gången forskare har kunnat påvisa att styrketräning kan motverka stress. Forskarna har nämligen oftast fokuserat på konditionsträning, alltså aerobisk träning i sina undersökningar av stress. Det lönar sig alltså att variera mellan konditionsträning och styrketräning. Mångsidig träning är alltid bra. (Hansen 2016 s. 50–51)

3.4.2 GABA, Gamma – aminobutyric acid

I kapitlet 3.1 *Bakgrund – En hjärna som förändras ständigt*, nämnde jag GABA, som har till uppgift att förhindra förändringar i hjärnan. GABA förhindrar förändringar i hjärnan genom att lugna hjärnan och dämpar hjärncellernas aktivitet, man kan säga att GABA:s uppgift är att fungera som brandsläckare så att hjärncellerna inte löper amok (Hansen 2016 s. 46). När hjärnans aktivitet lugnas, försvinner stresskänslorna GABA:s aktivering innebär en snabb stresslindring. GABA kan också aktiveras av till exempel tabletter eller alkohol, som då för med sig en snabb och tillfällig lindring av stress. Det intressanta är att GABA också aktiveras av rörelse, det vill säga motion. Till skillnad från alkohol och piller är motionens stresslindring mer långvarig samt bestående. GABA:s lugnande effekt är beroende av vad man gör. Det effektivaste sättet att aktivera GABA har varit löpning eller cykling. (Hansen 2016 s. 46)

Ovan har nämnts att motion har en positiv inverkan på hippocampus och att det skapas nya hjärnceller i hippocampus vid regelbunden motion. Nybildade hjärnceller går att jämföra med småbarn (Hansen 2016 s. 47). Nybildade hjärnceller är extremt aktiva och skickar gärna signaler till andra celler utan att de fått en signal från sin omgivning att göra

det. Lättaktiverade hjärnceller är inte bra ur ett stressperspektiv, eftersom de skapar oro. En person som upplever svår stress, vill inte ha lättaktiverade hjärnceller som signalerar hur som helst. (Hansen 2016 s. 47) Det intressanta är faktumet, att trots att det bildas nya hjärnceller när man motionerar, verkar man ändå bli lugn. Det har troligtvis att göra med, att en del av de nya hjärncellerna som bildas vid träning är GABA- celler, som istället för att aktiveras okontrollerbart, hjälper till med att dämpa aktivitet hos de nya hjärncellerna. I amerikanska populärvetenskapliga artiklar kallar man GABA- cellerna för ”barnvaksneuroner”, när man hänvisar till GABA- cellernas förmåga att lugna andra unga hjärnceller. Resultatet av att barnvaksneuroner lugnar sin omgivning är att hela hjärnan lugnar ner sig. (Hansen 2016 s. 47)

Tränar man verkar det alltså bildas fler GABA- celler eller barnvaksneuroner som effektivt kan dämpa aktiviteten i hjärnan, och därmed också dämpa stressen (Hansen 2016 s. 47).

3.4.3 Rätta sättet att motionera bort stressen

Tittar man närmare på forskning om stress och fysisk aktivitet kan man urskilja ett tydligt mönster. Träning verkar ha motsatt effekter på hjärnan som stress. Höga kortisolnivåer i kroppen, försämrar hjärncellernas kommunikationsförmåga med varandra, medan träning ökar den. Stress minskar hjärnans förmåga att förändras, d.v.s. stress minskar på plasticiteten, medan träning igen ökar den. Ökad stress bromsar överföringen från kortisidsminnet till långtidsminnet, och träning igen förbättrar den. Stress och träning verkar ha motsatta funktioner på många områden i kroppen. Motion och träning är alltså bokstavligen ett motgift mot stress och ångest (Hansen 2016 s. 66-68)

Alla människor är individer och det finns inget ”bästa sätt” att träna på för att bli av med stressen som skulle fungera för alla säger Hansen (2016). Hansen förklarar att, trots att man gjort mycket forskning kring ämnet kan man inte skapa en enda skraddarsydd plan på hur man ska motionera för att bli av med stressen. Men även om man inte kan komma fram med en plan som skulle fungera för alla, menar Hansen att det finns några konkreta tips man kan följa för att nå goda resultat.

1. Fokusera på konditionsträning i första hand. Detta på grund av att det mesta tyder på att konditionsträning är effektivare än styrketräning på att motarbeta stress. Håll på i minst 20 minuter, gärna lite längre 30–45 minuter om möjligt. (Hansen 2016 s. 69)
2. Motionera regelbundet gör det till en vana, eftersom effekten av motionen kommer att öka efter hand. Det tar tid att stärka hippocampus och frontalloben. (Hansen 2016 s. 69)
3. Försök att höja pulsen rejält 2–3 gånger i vecka. Detta lär kroppen att kraftigt ökad puls inte är en signal på fara, utan tvärtom på något positivt. Denna träning hjälper om man har svåra ångestproblem som panikattacker. (Hansen 2016 s. 69)
4. Försök att höja pulsen riktigt ordentligt med t.ex. intervallträning minst en gång i veckan. Det finns antydningar på att detta har extra bra effekt mot ångest. Det är viktigt att komma ihåg att inte börja fullt första gången man gör intervallträning, eftersom risken finns att man utlöser stark ångest om man börjar för hårt. (Hansen 2016 s. 69)
5. Gör det som känns bäst. Promenera om det inte känns bra att få upp pulsen. Att promenera är också ångestdämpande om än inte lika kraftig som löpning. Det viktigaste är att göra någonting (Hansen 2016 s. 69)

4 FORSKNINGSGRUPPENS RESULTAT

I denna del kommer jag att redovisa för resultaten från enkätundersökningen. Forskningen gjordes digitalt som en enkät och hade som uppgift att samla in resultat på forskningsfrågorna;

- *Hur vanligt är det att kulturproducent- och mediastuderanden medvetet använder motion som verktyg för att hantera stress?*
- *Känner kulturproducent och medianomstuderanden till att motion kan lindra stress?*
- *Behöver kulturproducent- och medianomstuderanden mer vägledning i stresshantering från skolan?*

På grund av en miss i distribueringen av enkäten till målgruppen, skickades enkäten ut två gånger. Den första gången enkäten skickades ut, nådde den inte alla i målgruppen då jag inte kände till att medianomstuderandena är uppdelade i två e-epostlistor och därför

blev jag tvungen att skicka ut enkäten en gång till de medianomstuderanden som inte hade fått enkäten den första gången. Det var tre veckor mellan den första och andra gången enkäten skickades ut. De medianomstuderanden som fick enkäten tre veckor senare, var studeranden från årskurs 1–3. Uppbyggnaden av enkäten var samma båda gångerna. Även frågorna som ställdes i enkäten var samma båda gångerna och ordningen på frågorna var inte förändrad.

Enkäten besvarades av 35 personer från båda utbildningsprogrammen sammanlagt. Enkäten var delad i två delar, varav den första delen gav information om individens stressnivå samt antal gånger respondenten motionerat i veckan. I första delen frågades också basfakta, som ålder och vilket år respondenten studerade på. Den andra delen av enkäten gav information om varför respondenten motionerar och ifall respondenten känner till att motion hjälper mot stress. I den andra delen ställdes frågor som gav svar på den tredje forskningsfrågan, det vill säga ifall respondenten kände att hen skulle behöva mer vägledning i stresshantering från utbildningen.

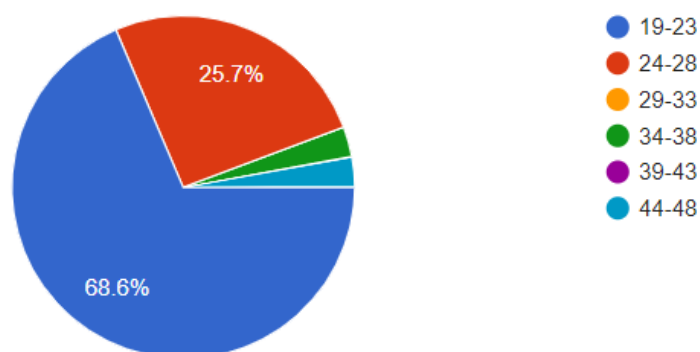
Enkäten hade sammanlagt 18 frågor. De flesta av frågorna var flervalssfrågor, fyra av frågorna skulle markeras på en skala, tre frågor var öppna frågor och en fråga var en rangordningsuppgift. Det fanns dessutom två följdfrågor som respondenten ombads besvara endast om hen valt ett visst flervalssvar. Alla respondenter hade samma ordning på frågorna. Två av frågorna gällde ålder och studieår. Enkäten finns som bilaga till examensarbetet.

4.1 Enkätens resultat

68,6% (24 stycken) av alla respondenterna, var mellan 19–23 år gamla. 25,7% (9 stycken) var mellan 24–28 år, 2,9% (1 person), var mellan 34–38 och 2,9% (1 person), var mellan 44–48 år. Största delen av respondenterna var tredje- eller andraårsstuderanden (40% och 28,6%). Av alla respondenter var 17,1% fjärdeårsstuderande, 8,6% första årsstuderande och 5,7% femteårsstuderande. I figur 1 och 2 syns fördelningen av ålder, samt studie år från enkäten.

Ålder: hur gammal är du, välj rätt alternativ.

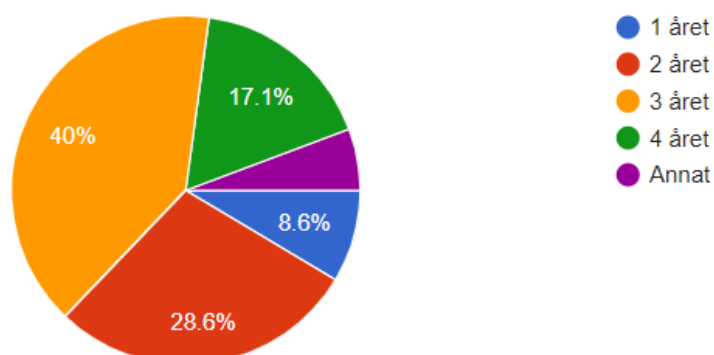
35 responses



Figur 1, Hur gammal är du?

På vilket studieår går du? Välj rätt alternativ.

35 responses

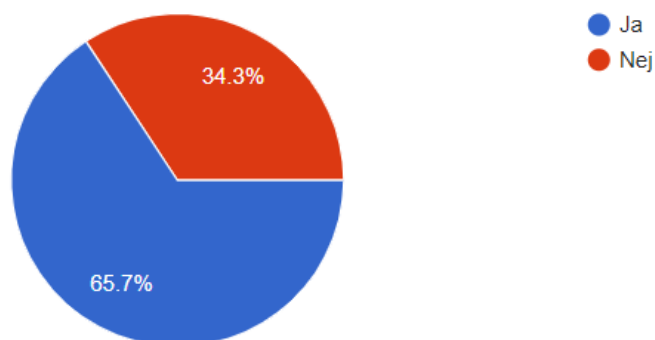


Figur 2, På vilket studieår går du?

Många av respondenterna svarade i enkäten att de arbetade på sidan om sina studier. Rent av 65,7% av kulturproducent – och medianomstuderandena arbetade på sidan om sina studier. Endast 34,3% av respondenterna studerade på heltid utan att arbeta med något på sidan om sina studier.

Arbetar du på sidan om studierna?

35 responses



Figur 3, Arbetar du på sidan om studierna?

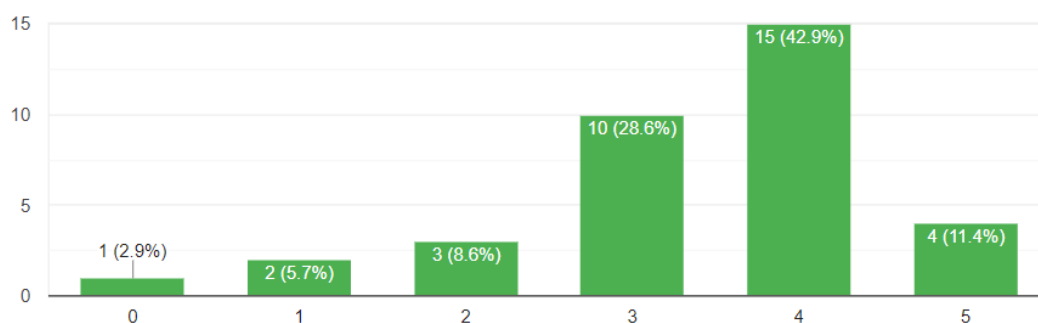
I de följde 5 frågorna skulle respondenterna ta ställning till hur stressade de kände sig just nu, hur stressade de kände sig för en vecka sedan och hur stressade de kände sig för en månad sedan. Respondenterna skulle också svara på hur stressande de tyckte att studierna kändes och som följdfråga frågades vad i studierna som kändes stressande. Svaren markerades på en skala från 0-5, varav 0 är lika med inte alls stressad och 5 är väldigt mycket stressad.

42,9% av alla respondenter svarade en 4 på skalan på frågan *Hur stressad känner du dig just nu?* 11,4% svarade 5, 28,6% svarade 3, 8,6% svarade 2 och 5,7% svarade 1. 2,9%, det vill säga en person svarade 0.

Hur stressad känner du dig just nu? Välj på skalan, varav 0 = inte alls stressad och 5 = väldigt mycket stressad.



35 responses



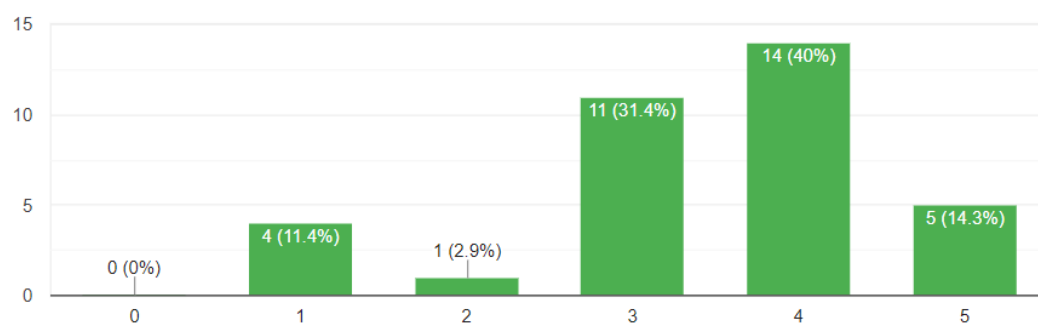
Figur 4, Hur stressad känner du sig just nu?

På frågan, *Hur stressad kände du dig en vecka tillbaka?* svarade 40% av respondenterna 4 på skalan. 14,3% av respondenterna svarade 5 på skalan, 31,4% av respondenterna svarade 3 och 11,4% av respondenterna svarade 1. 2,9% av respondenterna svarade 2 och ingen svarade 0 på skalan.

Hur stressad kände du dig en vecka tillbaka? Välj på skalan, varav 0 = inte alls stressad och 5 = väldigt mycket stressad.



35 responses



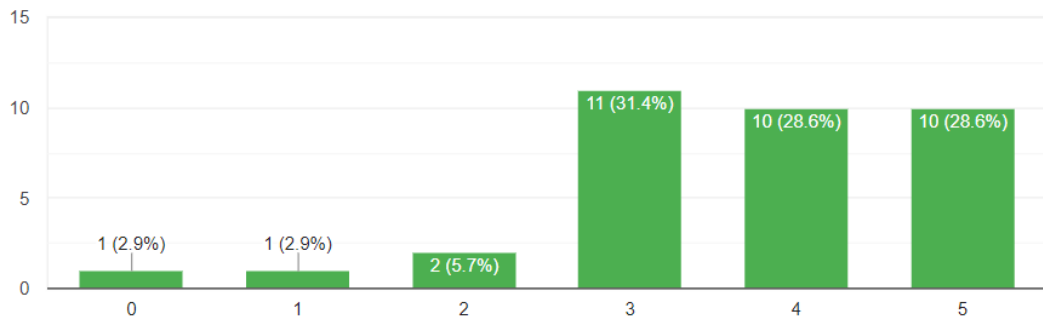
Figur 5, hur stressad kände du dig en vecka tillbaka?

På frågan, *Hur stressad kände du dig en månad tillbaka?* svarade 28,6% av respondenterna 5 på skalan, 28,6% av respondenterna svarade 4 på skalan, 31,4% av respondenterna

svarade 3 på skalan och 5,7% av respondenterna svarade 2, 2,9% av respondenterna svarade 1 och 2,9% svarade 0.

Hur stressad kände du dig en månad tillbaka? Välj på skalan, varav 0 = inte alls stressad och 5 = väldigt mycket stressad. [Copy](#)

35 responses

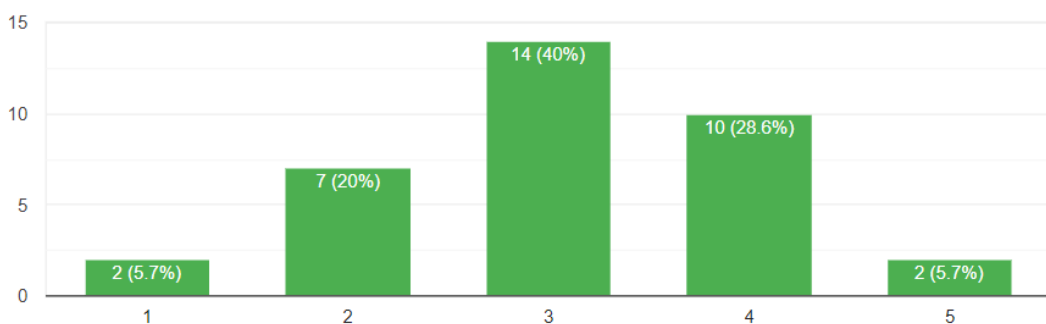


Figur 6, Hur stressad kände du dig en månad tillbaka?

Följande fråga ger information om hur stressande respondenterna upplevde sina studier. 28,6% av respondenterna svarade 4 på skalan, 40% av respondenterna svarade 3, 20% av respondenterna svarade 2 och 5,7% av respondenterna svarade 1. 5,7% av respondenterna svarade 5 på skalan.

Hur stressande upplever du studierna? 0= inte alls stressande, 5= väldigt mycket stressande [Copy](#)

35 responses



Figur 7, Hur stressande upplever du studierna?

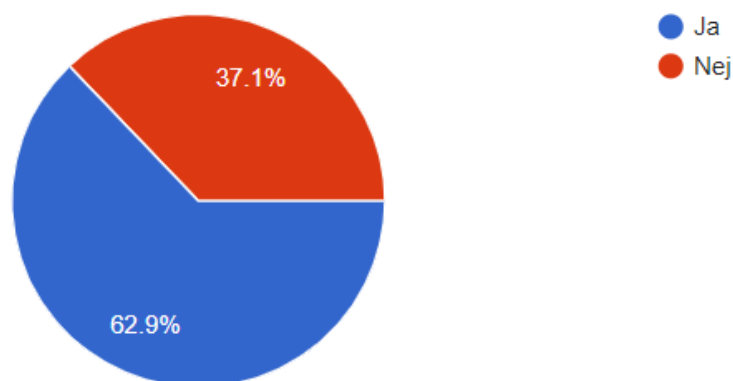
Till frågan, *Hur stressande upplever du studierna?* ställdes en öppen följdfråga, för att få information om vad i studierna som kändes stressande. Det vanligaste svaret på frågan var att *hålla deadlines*. Det andra vanligaste svaret var att *kombinera skola och jobb*, och det tredje vanligaste svar, var *dålig kommunikation* samt *problem med uppgiftsbeskrivningar*. Andra saker som kulturproducent- och medianomstuderanden ansåg stressande var bland annat, att *prestera bra* och *få bra vitsord, betyg, examensarbete, tidshantering, överväldigande uppgifter, pengar, gemenskap i klassen, oklarheter i att hitta jobb, för kort självstudie tid, undervisningen och kraven som ställs på eleverna går inte ihop* samt *att hitta praktikplats*.

På frågan *Har du medvetet gjort något för att lindra stressen?* svarade 62,9% av respondenterna att de hade gjort någonting åt sin stress, medan 37,1% av respondenterna svarade att de inte hade gjort någonting för att lindra stressen.

Efter frågan *Har du medvetet gjort något för att lindra stressen?* ställdes en följdfråga, för att få information om vad respondenten hade gjort för att lindra sin stress. Det vanligaste svaret var att *motionera*, det andra vanligaste var *meditation* eller *yoga* och tredje vanligaste var att *umgås med vänner*. Andra svar, var t.ex. *gå på terapi* eller *massage, ha vilodagar, göra skoluppgifter tidigare, läsa bok, sova, och stänga av mediebruset i bakgrunden*.

Har du medvetet gjort någonting för att lindra stressen?

35 responses

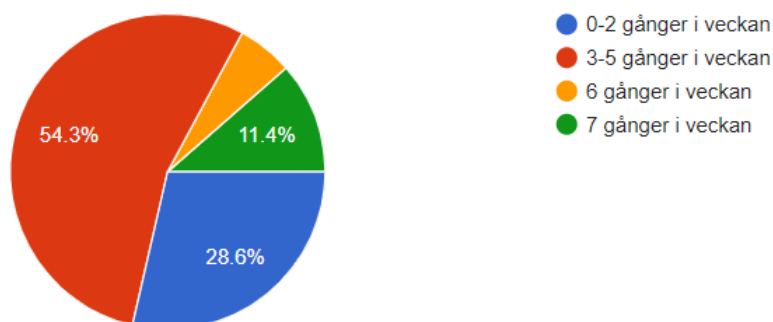


Figur 8, *Har du medvetet gjort något för att lindra stressen?*

Med hjälp av nästa fråga, söktes en kartläggning av hur ofta respondenten motionerade under en vecka. Motion definieras i frågan som att *röra på sig i rask takt minst 10 minuter*. 54,3% av respondenterna, motionerade 3–5 gånger i veckan, 28,6% av respondenterna motionerade 0-2 gånger i veckan, 5,7% av respondenterna motionerade 6 gånger i veckan och 11,4% av respondenterna motionerade 7 gånger i veckan.

Hur många gånger har du motionerat (= rört på dig raskt i minst 10 min) under den senaste veckan?

35 responses



Figur 9, Hur många gånger har du motionerat under den senaste veckan?

I fråga 13 skulle respondenterna rangordna orsakerna varför de motionerade. 1 på skalan var lika med den viktigaste orsaken, 2 var näst viktigast, 3 var tredje viktigast osv. Sammanlagt fanns det 8 orsaker att rangordna, varav den åttonde frågan var markerad som *annat* där respondenterna fick skriva in sitt eget alternativ, om hen hade ett sådant. Om respondenten kände att påståendet inte alls stämde in på sig själv, skulle respondenterna lämna bort det alternativet. Figur 10 visar hur svaren fördelade sig. På den vänstra sidan av tabellen återges de åtta orsakerna till att motionera som respondenterna skulle rangordna. Upptill syns viktighetsskalan från 1–8. Siffrorna i tabellen visar på vilken plats respondenten hade listat orsaken, och hur många som hade listat orsaken på den specifika platsen. Fältet *sammanlagt* i tabellen beskriver hur många respondenter som hade nämnt orsaken i sin lista. Till exempel hade 4 respondenter listat *för att återhämta sig från stress* som sin viktigaste orsak till att de motionerade och sammanlagt 24 hade använt sig av orsaken i sin lista. Den vanligaste orsaken för att motionera bland respondenterna var *Föra att komma ut i friska luften*. Denna orsak anges av 12 respondenter som den viktigaste orsaken till motion. Sammanlagt hade man listat orsaken 27 gånger.

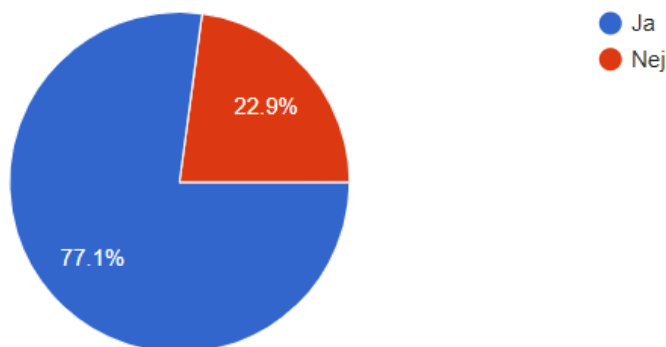
PÅSTÅENDE	Viktighetsgrad, varav 1 = viktigast och 8 = minst viktigast								sammanlagt
	1	2	3	4	5	6	7	8	
För att vara tillsammans med vänner	3	4	1	4	1	1	0	0	14st
För att återhämta mig från stress	4	10	4	3	2	0	1	0	24st
För att få snyggare kropp	5	4	3	4	3	1	0	0	20st
För att hålla vikten	1	5	4	2	5	0	0	1	18st
För att komma ut i friska luften	12	6	6	2	1	0	0	0	27st
För att fylla ut tiden med något	0	0	5	4	3	0	1	1	14st
Träna inför något speciellt (t.ex. tävlingar)	0	0	1	1	1	1	1	0	5st
Annat, vad?	6	1	2	1	0	1	0	0	11st

Figur 10 tabell på rangordningssvaren

I fråga 14 söktes information om huruvida respondenterna kände till att motion hjälper att återhämta sig från stress. 77,1% av respondenterna svarade *ja* på frågan, medan 22,9% av respondenterna svarade att de inte kände till att motion kan hjälpa en att återhämta sig från stress.

Känner du till att motion hjälper dig att återhämta dig från stress?

35 responses

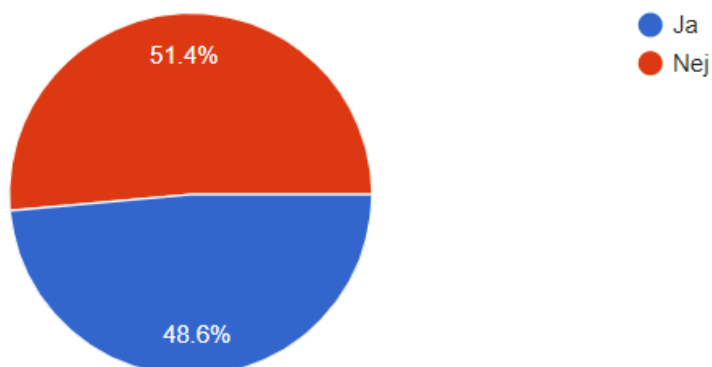


Figur 11, Känner du till att motion hjälper dig att återhämta dig från stress?

I följande fråga söktes information om huruvida respondenten specifikt använde sig av motion för att hantera stress. 48,6% av respondenterna svarade att de använder motion för att hantera sin stress och 51,4% av respondenterna svarade att de inte använder sig av motion för att hantera sin stress.

Använder du motion som ett sätt att återhämta dig från stress?

35 responses

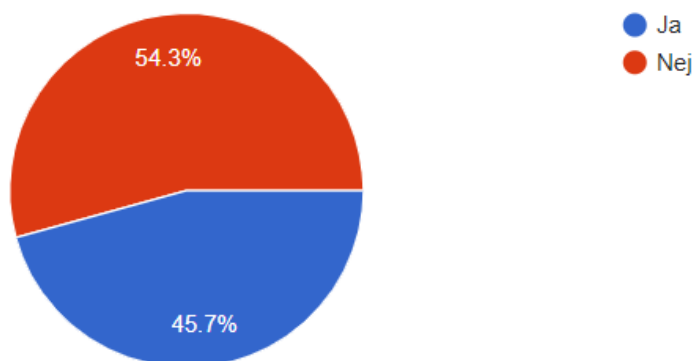


Figur 12, Använder du motion som ett sätt att återhämta dig från stress?

I näst sista frågan vill jag ha information om huruvida respondenterna kände att de skulle behöva mer hjälp från yrkeshögskolan för att hantera sin stress. 45,7% av respondenterna svarade att de skulle behöva mer vägledning i att hantera sin stress från yrkeshögskolan, medan 54,3% av respondenterna svarade att de inte behöver det.

Skulle du behöva vägledning i att hantera din stress från högskolan?

35 responses



Figur 13, Skulle du behöva vägledning i att hantera din stress från högskolan?

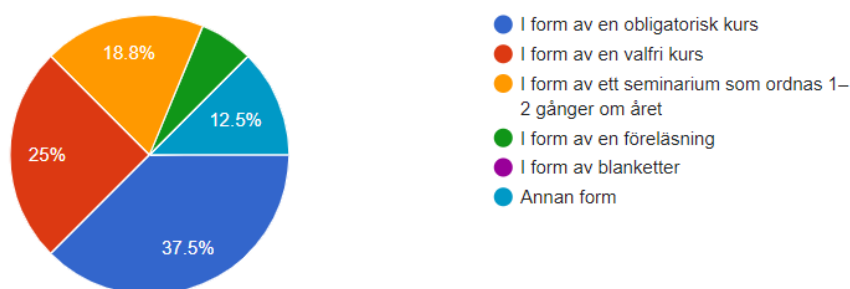
I sista frågan söktes information om i vilken form respondenterna helst skulle vilja få vägledning på från yrkeshögskolan. På denna fråga skulle endast de respondenter svara, som hade kryssat för ja på frågan *Skulle du behöva vägledning i att hantera stress från högskolan?* I denna fråga var svaren mer splittrade. 37,5% av respondenterna svarade att

de skulle vilja få vägledning i att hantera sin stress i *en obligatorisk kurs från yrkeshögskolan*, 25% av respondenterna svarade att de skulle vilja få vägledning i form av *en valfri kurs*, 18,8% av respondenterna ville få vägledning i form av *ett seminarium som skulle ordnas 1–2 gånger om året* och 12,5% av respondenterna önskade att få vägledning i *annan form*. 6,3% av respondenterna svarade att de skulle vilja få vägledning i att hantera sin stress i form av en föreläsning. Ingen av respondenterna ville få vägledning i *form av blanketter*. De som hade angett alternativet *annan form* på frågan om vägledningsform, hade möjlighet att fritt formulera svar i en följdfråga. Svaren på följdfrågan var: *i form av en gruppdiskussion var en lärare eller psykolog kunde delta i och att hålla individuella diskussioner med eleven om stresshantering*.

Om du svarade ja, hur skulle du i så fall önska dig att få vägledning i att hantera stress från högskolan? Välj rätt alternativ.



16 responses



Figur 14, Om du svarade ja, hur skulle du i så fall önska dig att få vägledning i att hantera stress från högskolan?

5 ANALYS

Undersökningens mål var att undersöka om kulturproducent- och medianomstuderanden använder sig av motion för att hantera sin stress. Frågan går att besvara utan tilläggsinformation om identitet, så som till exempel ålder eller studieår. Bortsett från det är det ändå intressant att se hurdan fördelningen blev mellan respondenterna och man kan komma till den slutsatsen att undersökningen fick en relativt bred svarsradie. Undersökningens svarsprocent var 14,6% och det fanns gott om representation från varje årskurs av kulturproducent- och medianomstuderanden. Störst representation hade ändå tredje- och andraårsstuderanden. Tredje årsstuderanden motsvarade hela 40% i undersökningen, medan andraårsstuderandena motsvarade 28,6% av undersökningen.

Majoriteten av respondenterna hade svarat att de jobbade på sidan om sina studier. 65,7% av alla respondenter hade svarat att de även jobbar samtidigt som de studerar. Med tanke på att 40% av respondenterna redan studerar tredje året och 17,1% av respondenterna studerar fjärde året är det inte så konstigt att procentuellt är det även många som jobbar på sidan om studierna. Från de kulturproducent- och medianomstuderanden som svarade på enkäten, var 57% sammanlagt tredje och fjärdeårsstuderanden. Har man redan studerat i 3–4 år, har man troligtvis haft tid att bekanta sig en del med arbetsfältet och hittat ett bra jobb som går att antingen koppla till studierna för att få studiepoäng, eller för att skaffa mer erfarenhet. Om ingen av de ovanstående orsakerna, så för att skaffa inkomster så man kan täcka utgifterna av att studera. I enkäten kom det också fram att en av de saker som stressade respondenterna, var att kombinera skola med jobb. I enkäten hade många svarat att det är stressande att kombinera studier med jobb. I detta fall kan man reflektera kring frågan ifall kulturproducent- och medianomstuderanden skulle känna sig mindre stressade ifall de inte jobbade? En annan faktor som kändes stressande för respondenterna var pengar, kanske stressen inte skulle försvinna om man inte jobbade på sidan om studierna, utan bara skifta från en stressfaktor till en annan. Om kulturproducent- och medianomstuderanden inte jobbat, kanske stressen för sin egna ekonomi och överlevnad öka.

42,9% av respondenterna hade svarat en fyra på skalan *Hur stressade de känner sig just nu?* Det är en hög siffra om skalan går från 0–5, där 0 är lika med inte alls stressad och 5 är lika med väldigt mycket stressad. Detta resultat betyder att nästan hälften av alla respondenter känner sig *mycket stressade* i sin nuvarande situation. 11,4% av de som svarade känner sig *väldigt mycket* stressade, det vill säga 5 på skalan och 28,6% procent av respondenterna svarade en 3 på skalan, vilket kan tydas som att de känner sig stressade (mitt emellan lite stressad och mycketstressad). Sammanlagt känner sig alltså 82,9% av alla respondenter sig stressade i någon grad.

Som Hansen (2016) nämnde är alla individer olika, vilket betyder att alla också känner av stress på olika sätt och i olika grad. En person kan bli mycket stressad av att hålla en presentation framför en publik, medan en annan person kan tycka att det inte alls är stressande. Att respondenterna svarat olika på skalan betyder inte att de är stressade över samma saker i olika grad. Det som dock inte framkommer i enkäten, är vad det är som stressar dem just nu. Det skulle ha varit en intressant följdfråga, men som inte i sig är

relevant för att svara på själva forskningsfrågan. Att 82,9% av alla respondenter känner någon form av stress, antingen i lite lindrigare form eller i mycket stark form, är ändå oroande. Av detta kan man dock ännu inte dra slutsatsen ifall det handlar om långvarig stress som enligt Hansen (2016) är skadligt för hjärnan och kroppen, eller om det handlar om kortvarig stress som bara är nyttigt för att människan ska kunna överleva. Enligt Hansen räknas långvarig stress efter månader och år, snarare än dagar eller veckor. Långvarig stress börjar dock någonstans ifrån och därför är det viktigt att följa med hur man känner sig redan i ett tidigt skede av sin stress, så man kan undvika fortsatt stress som kan leda till långvarig stress.

I följande fråga frågas, *hur stressade respondenterna kände sig en vecka tillbaka*. Från svaren på denna fråga, kan man få lite djupare insikt i hur länge den nuvarande stressen har eventuellt pågått. 40% av alla respondenter hade svarat en 4 på skalan. Det betyder att om man ser en vecka tillbaka har procenten minskat. Däremot har det skett en ökning i procenten på siffran 5 i skalan. När man ser en vecka tillbaka är det 14,3% av respondenterna som svarat att de kände sig *väldigt mycket stressade* en vecka tillbaka. 31,4% av respondenterna svarade en 3 på skalan, vilket betyder att även här har det skett en ökning procentuellt. Ser man på de lägre siffrorna i skalan 0, 1 och 2 har det skett en minskning i procentarna. Det betyder att fler respondenter kände sig stressade när det såg en vecka tillbaka. Sammanlagt var det 85,7% som kände sig antingen *stressade*, *mycket stressade* eller *väldigt mycket stressade*. Procentuellt har stressnivån alltså ökat hos respondenterna, från 82,9% till 85,7%, när man tittar en vecka tillbaka, vilket betyder att sannolikheten för att fler av respondenterna känt av långvarig stress ökar.

Blickar man en *månad tillbaka i tiden och frågar respondenterna hur stressade de kände sig då*, kan man se en tydlig förändring. Procenten på siffran 5 (väldigt mycket stressad) har nämligen ökat från att ligga där kring 10-15%, till 28,6%. 31,4% av respondenterna har svarat tre på skalan och 28,6% av respondenterna har svarat 4 på skalan. Detta betyder att procenten för 3 på skalan fortfarande ligger på samma nivå när man ser en månad tillbaka, medan procenten på nummer 4 i skalan, har ökat. När man läser resultatet, kan man dra den troliga slutsatsen att vissa respondenter som svarade en 4 på frågan *Hur stressad kände du dig en vecka tillbaka?*, har känt sig mer stressade än månad tillbaka.

Ser man på resultatet från undersökningen kan man se att 88,6% har känt sig *stressade*, *mycket stressade* eller *väldigt mycket stressade* för en månad sedan.

Detta betyder att sammanlagt kände sig 82,9% av respondenterna sig antingen stressade eller allvarligt stressade just nu, 85,7% av respondenterna kände sig antingen stressade eller allvarligt stressade en vecka tillbaka och 88,6% av respondenterna kände sig antingen stressade eller allvarligt stressade en månad tillbaka. Procenttalen visar ett tydligt mönster. Över 80% av respondenterna har alltså känt av en relativt långvarig stress, vilket enligt Hansen (2016) är skadligt för hälsan.

Väldigt få av respondenterna kände att de inte alls var stressade under tidsperioderna som frågades i enkäten. Jag undersökte respondenternas svar individuellt för att se ifall det fanns någon koppling mellan året man studerade och svaren från 0–2 på skalan. Det fanns inga tydliga mönster som tyder på något sådant. Detta tyder på precis det som Hansen (2016) lyfter fram, nämligen att alla är olika individer och var och en har olika stressnivåer och kan hantera olika saker. Vissa känner av stress för mindre medan andra kräver någonting mer för att höja stressnivån. Siffrorna som visar kulturproducenternas- och medianomstuderandenas stressnivåer, känns ändå lite oroväckande, i och med att deras arbete efter studierna, riktar sig ofta till projektarbete. Projektarbete har ofta oregelbundna arbetstider och obalanserad arbetsbelastning, som kan leda till svår stress under en längre tid (Terveystalo 2021). Blickar man framåt och reflekterar kring arbetslivet, kan det vara att kulturproducent- och medianomstuderanden ligger i en riskzon att ligga under konstant stress under en längre tid, om de känner att deras stressnivå är nu redan under studierna svår.

I enkäten frågades *hur stressande man upplevde sina studier* samt *vad i studierna* man i så fall kände att var stressande. På basen av svaren kan man analysera om det finns några kopplingar mellan stressnivån respondenten känner eller har känt och studierna. Ser man på resultaten märker man att en större del, till skillnad från de föregående skalorna inte känner stress över sina studier det vill säga fler har svarat 0-2 på skalan. Sammanlagt 25,7% av alla respondenter känner *ingen* eller bara *lite stress* från studierna. Däremot kände 40% att studierna var *stressande* och 28,6% upplevde att studierna var *mycket stressade*. Väldigt få respondenter svarade 5 på skalan. Endast 5,7% av alla respondenter

svarade att deras studier känns *väldigt mycket stressande*. Från resultaten kan man då dra slutsatsen att majoriteten av studerandena känner någon slags stress gentemot sina studier, men nödvändigtvis är studierna inte den primära faktorn som orsakar stress åtminstone hos en del av respondenterna. Resultaten kan också tyda på att respondenterna periodvis känner att studierna är stressande, men när man ser på studierna som en helhet under en längre tidsperiod, känns studierna mindre stressande. Fler faktorer än studier och arbete kan orsaka stress. Enligt Hanen (2016) orsakas stress av en situation som amygdalan uppfattar som fara. Detta betyder ändå inte nödvändigtvis att respondenterna känner att studierna är en obehaglig situation. Sannolikheten att det finns paralleller mellan studierna och stressnivån är stora, eftersom 74,3% har svarat att de känner någon slags stress gentemot studierna, medan sannolikheten samtidigt är liten att det endast är studierna som orsakar stressen hos respondenterna. Troligtvis handlar respondenternas stressnivåer av olika kombinationer från både studier, arbete och det personliga livet. Men eftersom enkäten inte frågar specifikt om vad det är som stressar respondenterna kan man inte dra några långtgående slutsatser gällande detta baserat på dessa resultat. För att få reda på vad exakt det är som respondenterna känner sig stressade av, borde man i enkäten ha ställt en följdfråga som specifikt skulle ha pekat ut vad annat än studier som stressar respondenten.

I enkäten frågades vad respondenten tyckte att var stressande i sina studier. Det vanligaste svaret på frågan var att *deadlines* i skolan kändes stressande (bestämd tidpunkt då någonting senast måste vara avslutat (Svenska ordboken 2021)). Det andra vanligaste som respondenterna ansåg vara stressande, var att *kombinera studier och jobb*. Tidigare nämndes att 65,7% av alla respondenter arbetade på sidan om sina studier. Sannolikheten är därmed stor att stressen respondenterna känner, är en kombination av stress från studierna och arbetet. Andra orsaker som kändes stressande i studierna var *pengar, dålig kommunikation, dåliga uppgiftsbeskrivningar* och *tidshantering*. Enligt Hansen (2016) passar inte människans stresssystem in i dagens samhälle. Som tidigare nämndes i teoridelen, förklarar Hansen att i det nuvarande samhället ligger stressen på oss ständigt, eftersom den orsakas av vardagliga situationer, snarare än av farliga situationer som man måste fysiskt fly ifrån. Ser man på de insamlade resultaten kan man dra slutsatsen att det knappast är endast en faktor som stressar respondenterna, utan snarare flera faktorer kombinerade.

5.1 Använder kulturproducent- och medianomstuderanden medvetet motion för att lindra stress

Följande ska jag undersöka om det finns några paralleller mellan stressen och stressens hanteringsmetod, det vill säga hur vanligt är det att kulturproducent- och medianomstuderanden använder sig av motion för att lindra stressen.

62,9% av respondenterna svarade att de hade gjort någonting för att lindra stressen. Tidigare i examensarbetet konstaterades att långvarig stress kan orsaka skada på hjärnan och kroppen (Hansen 2016). Resultatet tyder på att 62,9% av respondenterna, trots sin stress, tagit ansvar för sin hälsa och gjort något för att hantera stressen. Det är dock oroväckande att 37,1% av respondenterna inte har gjort någonting åt sin stress. Av dessa 37,1% ska man ändå komma ihåg att det kan vara personer som inte känner, eller har känt sig stressade och därför inte har gjort något åt stressen, eller att de möjligtvis känner av att stressen är kortvarig och kommer gå över efter att man övervunnit sina stressmoment. Men det kan också bero på andra faktorer som till exempel, att de kanske inte vet hur de ska hantera sin stress. Ifall det gällde den sistnämnda orsaken, kunde man eventuellt koppla ihop det med de sista frågorna i enkäten, *Skulle du behöva vägledning i att hantera din stress från högskolan?* och *Hur skulle du i så fall önska dig att få vägledning i att hantera stress från högskolan?* För att få svar på orsaken varför man inte har hanterat sin stress, skulle det behövas en följdfråga för att klargöra varför man inte gjort något för att lindra stressen. En sådan fråga fanns inte med i denna enkät.

Det vanligaste respondenterna svarat att de gjort för att lindra stressen är att *motionera* eller *träna*. Som tvåa, och mycket nära ettan kom *meditation* och *yoga*. Andra sätt att lindra stressen hos respondenterna har varit *terapi*, *umgås med vänner*, *läsa* och *planera tiden effektivare*. Det intressanta är, att 77,1% av alla respondenter har svarat att de känner till att motion hjälper en att återhämta sig från stress, men ändå är det bara 48,6% som svarat *ja* på frågan *Använder du motion som ett sätt att återhämta dig från stress?* Förstås finns det ju andra sätt att hantera sin stress på än motion och man behöver inte hantera sin stress med motion, bara för att man känner till att motion hjälper en att återhämta sig från stress. 54,3% av alla respondenter har svarat att de *motionerar raskt 3–5 gånger i veckan, minst 10 minuter*, 11,4% av respondenterna har svarat att de *motionerar 7 gånger i veckan*

minst 10 minuter raskt och 5,7% av respondenterna har svarat att de *motionerar 6 gånger i veckan raskt minst 10 minuter*. Resultaten tyder alltså på att 71,4% av alla respondenter motionerar *minst tre gånger i veckan*, men ändå har bara 48,6% svarat att de *använder motion som ett sätt att återhämta sig från stress*. Betyder detta att 22,8% av respondenterna omedvetet motionerar för att lindra sin stress, eller att de helt enkelt motionerar för andra orsaker? Vad motionen består av framkommer inte i forskningen, vilket kunde vara intressant att veta eftersom man på basen av detta kunde dra närmare slutsatser på ungefär hur länge respondenterna har motionerat eller tränat. Man får inte heller reda på om det handlat om aerob eller anaerob träning.

När vi kommer till kärnfrågan som besvarar forskningsfrågan mer specifikt; *Känner du till att motion hjälper dig att återhämta dig från stress*, svarade 77,1% *ja*. Detta betyder att endast 22,9% av respondenterna inte vet om att motion lindrar stress. Slår man samman tidigare resultat från andra frågor, med denna fråga, tyder det här på att de flesta av kulturproducent- och medianomstuderanden som svarade, känner till att motion är ett effektivt sätt att hantera stress på och att kulturproducent- samt medianomstuderandena använder sig av motion för att hantera sin stress i en viss grad. Trots att det endast är 22,9% som svarat att de inte känner till att motion hjälper till att lindra stress, har ändå 45,7% svarat att de skulle behöva vägledning i att hantera sin stress från högskolan. Det är alltså ändå fler, än bara de som inte känner till att motion är nyttigt för stresshantering, som känner att de skulle behöva mer vägledning. Det finns kan finnas många orsaker till att man vill ha handledning i stresshantering. Det kan det bero på att man upplever att man inte känner till tillräckligt om stress och man eventuellt skulle behöva mer information om metoder för att hantera sin stress på? Andra möjligheter är att respondenter skulle vilja ha mer information om vad stress är och hur man kan förebygga den, eller hurdan effekt olika stresshanteringsverktyg, som till exempel motion, har på stress. Det kan också hända att man kanske bara vill prata med någon om sin stress eller att man kanske inte känner till den service som högskolan redan erbjuder studeranden för att hjälpa dem med sin hälsa. Man kan ändå inte dra några långtgående slutsatser kring detta ämne då det inte frågas specifik information i enkäten om detta.

En annan intressant aspekt i forskning framkommer när vi analyserar rangordningsfrågan i enkäten, det vill säga där respondenterna *rangordna varför de motionerade*. I denna

fråga har jag valt att analysera de orsaker som sammanlagt blev listade mest. Rangordningsuppgiften var insatt i formuläret för att jag skulle kunna se på vilken plats i viktighetsordningen *att motionera för att återhämta sig från stress*, placerades på av respondenterna. De andra orsakerna behövs inte för att besvara forskningsfrågan, men jag behövde lägga några val åt respondenterna att välja mellan, för att kunna se hur de skulle prioritera olika orsaker till att motionera. Det intressanta i rangordningsfrågan är nämligen att *återhämtning från stress* inte varit den populäraste orsaken till att motionera. Den populäraste orsaken som de flesta hade med i sin rangordningslista, var nämligen *att komma ut i friska luften*. 12 personer hade listat att komma ut i friska luften som sin viktigaste orsak till att de motionerade. 6 hade satt frisk luft som den andra viktigaste orsaken till att motionera och 6 hade satt den som sin tredje viktigaste orsak till att motionera. Sammanlagt hade 27 stycken använt *för att komma ut i friska luften* på sin rangordningslista. 24 stycken listat *att återhämta sig från stress*, på sina rangordningslistor. Av dessa 24 respondenter hade endast 4 stycken satt orsaken som sin viktigaste orsak till att motionera, men däremot hade 10 stycken rangordnat *att återhämta sig från stress* som den andra viktigaste orsaken till varför man motionerade. Tredje populäraste orsaken till att motionera var, *för att få snyggare kropp*. 5 respondenter hade listat *att träna för att få snyggare kropp*, som den viktigaste orsaken för dem att motionerna, det vill säga en person mer än de som listat *återhämtning från stress* som sin viktigaste orsak till motion. Sammanlagt hade 20 stycken använt orsaken för att få *snyggare kropp* på sin rangordningslista. Dagens samhälle lägger höga krav på individen, både fysiska och psykiska krav som sprids lätt i och med till exempel sociala medierna. Att sträva efter en idealbild som samhället målar upp, kan kanske vara en av orsakerna till att man ser motion först och främst som ett verktyg för att omforma sig fysiskt, snarare än psykiskt. Dessutom kan jämförelsen av sig själv med en idealbild vara en orsak som förorsakar mycket stress (Hansen 2016).

Ser man på resultaten kan man alltså dra slutsatsen att motionera för att återhämta sig från stress inte är den viktigaste orsaken till att motionera för majoriteten av respondenterna. Denna undersökning resultat tyder på att kulturproducent- och medianomstuderandenas primära orsak till att motionera är, *för att komma ut i friska luften*. Detta kan betyda att respondenterna kopplar motion till att gå ut i friska luften, snarare än till att återhämta sig

från stress, men det kan också betyda att respondenterna kopplar frisk luft till stresslindring istället för själva motionen.

6 DISKUSSION OCH SLUTSATSER

Undersökningsresultaten tyder på att majoriteten, över 80% av kulturproducent- och medianomstuderanden känner till att motion är ett effektivt stresshanteringsverktyg. En stor del av kulturproducent- och medianomstuderandena lider av långvarig stress, som är skadlig för hälsan (Hansen 2016). Faktorer som respondenterna upplevt som stressande inom ramen för studierna är bl.a. *deadlines, pengar, dålig kommunikation, dåliga uppgiftsbeskrivningar* och *tidshantering*. Stressen hos respondenterna är dock en kombination av studier, arbete vid sidan om studierna och andra faktorer. Detta är i linje med vad Hansen (2016) påpekar om dagens samhälle. På grund av mängden stimuli som våra sinnen hela tiden blir utsatta för och bristen på verklig äkta fara, framställer den mänskliga hjärnan egna bilder av faror som varit och eventuellt kan finnas i framtiden. Kroppen kan inte skilja på reell verklig fara och fara som det mänskliga medvetandet producerat, utan reagerar på dessa bilder med att höja stresshormonet i kroppen.

Majoriteten, ca 77%, av kulturproducent- och medianomstuderanden känner till att motion är ett effektivt stresshanteringsverktyg. En stor del, nästan hälften av kulturproducent- och medianomstuderandena verkar också använda sig av motion, i kombination med att komma ut i friska luften, som ett verktyg för att lindra sin stress. Enligt Hansen 2016 är motionen en av de bästa stresshanteringsverktygen som finns. Motionen startar processer i kroppen som effektivt lindrar stress och som till och med hjälper att bygg upp hjärnceller som skadats av för mycket stress.

I och med att det skedde en miss med distribueringen av enkäten, har inte alla i målgruppen svarat på undersökningen samtidigt. Det är ca. tre veckor emellan de insamlade svaren och detta kan ge en felaktig bild av frågorna *Hur stressad känner du dig just nu? Hur stressad kände du dig en vecka tillbaka?* och *Hur stressad kände du dig en månad tillbaka?* Resten av frågorna borde inte påverkas av den ca. 3 veckors stora tidsskillnaden mellan svaren.

Denna studie skulle kunna byggas på med till exempel en kvalitativ studie för att fylla i vissa frågor som förblev öppna. Med intervjuer kunde man gå mer in på djupet och eventuellt få reda på olika sammanhang som nu inte syns i resultaten. Till exempel skulle det vara intressant att mera exakt reda ut vilken typ av motion respondenterna idkade. Undersökningen kunde också ha lagt mer tyngd vid vilken den allmänna stressfaktorn hos respondenterna var. I denna undersökning togs bara upp vad i studierna som kändes stressande. Visserligen är även studierna en möjlig stressfaktor, men som konstaterat tidigare, finns det troligtvis inte bara en faktor som orsakar stress i dagens samhälle, utan fler. Vissa av frågorna i enkäten, såsom till exempel frågan *Vad i studierna upplever du stressande?* var kanske till och med irrelevanta för att svara på forskningsfrågan, men dessa frågor gav ändå en intressant synvinkel till analysen som gick att koppla ihop med forskningsfrågan på fler sätt än ett. Vissa av dessa frågor utgav en intressant synvinkel på varifrån stressen möjligtvis kom ifrån och hur länge respondenterna upplevt sin stress. Det kan dock vara bra att veta vad som utlöste stressen och hur länge man känt sig stressad, om man t.ex. vill använda forskningen för att avgöra ifall man borde ge mer vägledning i stresshantering till studeranden från yrkeshögskolan. Trots att forskningen tyder på att majoritet av kulturproducent- och medianomstuderanden inte behöver vägledning i att hantera sin stress, men ändå hade nästan hälften av respondenterna (45,7%) svarat att de skulle behöva mer vägledning i ämnet.

Man kan även diskutera kring ifall forskningen är valid med tanke på svarsprocenten (14,6%), eller om man skulle behöva mer data för att avgöra om resultaten är riktiga. Målgruppen i forskningen var ändå brett representerat med studeranden från alla årskurser samt åldrar. Detta betyder att resultaten, trots den låga svarsprocenten, ändå kan anses som riktiga.

Sammanfattningsvis fanns det luckor som kunde ha fyllts i forskningen. Det som forskningen möjligtvis skulle behöva för att komma vidare, vore en kvalitativ forskning i form av intervjuer. Då skulle man möjligen kunna gå djupare in i sammanhanget mellan kulturproducent- och medianomstuderanden sätt att hantera stress och varför de motionerar. Man kan ändå dra slutsatsen att de huvudsakliga forskningsfrågorna blev besvarade.

De flesta känner till att motion hjälper en att återhämta sig från stress. Majoriteten av kulturproducent- och medianomstuderanden motionerar i kombination med att få frisk luft. Det vill säga väldigt många av respondenterna hade listat att återhämtning från stress var en viktig orsak till att man motionerade, det var dock inte den allra viktigaste orsaken till att man motionerade. I rangordningsfrågan kom det fram att majoriteten ansåg att deras viktigaste orsak till att motionera var *för att komma ut i friska luften*. Kombinerar man de två orsakerna med varandra med resultatet från frågan, *Hur många gånger motionerar du i veckan?* kan man tolka resultatet som att en del av kulturproducent- och medianomstuderanden omedvetet sänker sin stressnivå när de går ut för att motionera i friska luften.

Nästan hälften av kulturproducent- och medianomstuderanden kände att de skulle behöva mer vägledning i att hantera sin stress. Detta tyder på att trots att man har kännedom om ett stresshanteringsverktyg, betyder det nödvändigtvis inte att man vet hur man ska använda sig av det, eller vad dess effekter är. Ser man på teorin i examensarbetet finns det många detaljerade saker som händer i hjärnan när man är stressad. Det kunde möjligtvis vara lättare och kännas mera motiverande för studerandena att hantera sin stress ifall man kände till hur stress påverkar hjärnan och kroppen, samt kände till de fysiska processer som gör att motion motverkar stress. Det kunde troligtvis också vara nyttigt att veta hur stresshanteringsverktyget motverkar stressen för att få en bättre helhetsbild i varför det är viktigt att hantera sin stress, samt hur lätt det egentligen kan vara att påverka sitt välmående, genom att till exempel motionera (Hansen 2016). Trots att hälften av respondenterna har svarat att de inte behöver mer vägledning i att hantera sin stress, vore det kanske ändå en bra idé att reflektera kring ifall mer vägledning vore på sin plats för kulturproducent- och medianomstuderandena. Undersökningen visar trots allt att studeranden har känt av långvarig stress nu under studierna. I och med att arbetslivet på kulturfältet ofta präglas av projektarbete som kan innehålla obalanserad arbetsbelastning, vilket kan leda till svår stress, kunde det vara nödvändigt med mer detaljerad information om stress och stresshantering för att undvika en ond spiral där unga arbetare ligger i risk att ta skada av långvarig stress.

Examensarbetet har gett mig en inblick i hur blivande aktörer till kulturfältet förhåller sig till motion och stress. Det finns många goda kopplingar, men även en del oroväckande

trender. Ur processen har jag även fått en del nya insikter i ämnet, speciellt kring hur effektivt motion påverkar den mänskliga hjärnan. Resultatet var inte något som jag kunde ha räknat ut i förväg, vilket får mig att tänka på hur viktigt detta ämne är att skriva och prata om. Jag tror att om man kände till mer än bara frasen ”motion är bra för hälsan”, kunde man använda motion på ett mer effektivare sätt än vad man gör nu. Detta examensarbete innehåller mer detaljerade fakta kring de hälsofrämjande effekterna motion har, vilket för mig har varit en ögonöppnare. Jag tror att om fler kände till ämnet på en mer detaljerad nivå, skulle man använda motion som ett verktyg för att lindra stress med större eftertanke.

7 SAMMANFATTNING

Undersökningsresultaten påvisar att en stor del av kulturproducent- och medianomstuderanden lider av långvarig stress, som är skadlig för hälsan (Hansen 2016)

Fler egenskaper i hjärnan förbättras av motion. Motion attackerar stress och oro från inte bara ett håll, utan från alla tänkbara håll. Kortisolnivåerna sjunker efter träningspassen och kommer inte stiga lika kraftigt nästa gång man går och motionera. Stressmotorn amygdalas bromspedaler, hippocampus och frontalloben stärks och blir bättre på att kontrollera amygdalas aktivitet av att motionera. Vid motion skapas också fler GABA- celler, det vill säga barnvaktneuroner, som fungerar som hjärnans bromspedaler eller brandsläckare och lugnar ner hjärnans aktivitet på cellnivå, vilket lindrar stressen. Dessutom har musklerna en förmåga att neutralisera att ett farligt stressämne ökar. (Hansen 2016 s. 51) Slår man ihop alla mekanismerna som motion påverkar för att motverka stress, finns det inget tvivel på att fysisk träning är ett fantastiskt botemedel mot stress (Hansen 2016 s. 51)

En stor del, nästan hälften av kulturproducent- och medianomstuderandena verkar använda sig av motion, i kombination med att komma ut i friska luften, som ett verktyg för att lindra sin stress.

För yrkeshögskolan Arcada kunde det vara nyttigt att fundera kring ifall studerande skulle behöva mer vägledning i att hantera sin stress och om så är fallet, i vilken form skulle

man då erbjuda vägledning. Denna forskning tyder att det finns intresse hos studerande att lära sig mer om stresshantering, trots att det inte handlar om majoriteten, är procenten för mer vägledning ändå relativt hög.

KÄLLOR

- Arbetstidslagen, 872/2019, tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2019/20190872#Pidm452378169172> 48 hämtad: 9.4.2022
- Arcada, Bachelorutbildning, *Film och media*, tillgänglig: <https://start.arcada.fi/sv/mina-studier/institutioner-och-enheter/institutionen-for-kultur-och-media/utbildningar/film-och-media> hämtad: 12.4.2022
- Arcada, Bachelorutbildningar, *kulturproducent*, tillgänglig: <https://www.arcada.fi/sv/studera-pa-arcada/bachelorutbildningar/kulturproducent>
- Aronson, O., *Varför används kvantitativ metod?*, 2020, Örebro University, tillgänglig <https://www.youtube.com/watch?v=PAFgySKuKpw> hämtad 25.2.2022
- Bangsbo, J., Michalsik, L., 2004, *Aerob och anaerob träning*, SISU idrottsböcker s. 64–155, Stockholm
- Börjesson, M., Jonsdottir, I., 2010, *Fysisk aktivitet och stress*, Svensk idrottsforskning, Tillgänglig: <https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Fysisk-aktivitet-stress.pdf>, Hämtad: 4.2.2022
- Ekonomit, 2020, tillgänglig: <https://www.ekonomit.fi/sv/arbetslivdatabank/arbetstid/> hämtad: 9.4.2020
- Google, 2022, *Skapa fina formulär*, tillgänglig: <https://www.google.com/forms/about/>, hämtad 11.4.2022
- Górecka, J., 2020, *Vardagsmotion - viktigare än träning*, Wellness, Aftonbladet, 2020, tillgänglig: <https://www.wellness.se/traning/a/qAOdr1/vardagsmotion-viktigare-an-traning> hämtad: 11.4.2022
- Hansen, A., 2016, *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna*, Fitnessförlaget, Lettland, 2019
- Jensen, C., Johansson, S., & Löfström, M., (2007), *Projektledning i offentlig miljö*, (1. uppl.) Malmö: Liber
- Johansson, S., Löfström, M., och Ohlsson, Ö, (2007), *Separation or integration? A dilemma when organizing development projects*, International Journal of Project Management, vol. 25, s. 457-464.
- Kulturproducent, 2022, Start Arcada, tillgänglig: <https://start.arcada.fi/sv/mina-studier/institutioner-och-enheter/institutionen-for-kultur-och-media/utbildningar/kulturproducent> Hämtad 12.4.2022
- Lööv, M., (2009), *Att leda och arbeta i projekt: en praktisk handbok om att lyckas i projekt*, (4. uppl.) Malmö: Liber

- Produktioner, 2022, Start Arcada, tillgänglig: <https://start.arcada.fi/sv/mina-studier/institutioner-och-enheter/institutionen-for-kultur-och-media/utbildningar/film-och-media/produktioner> hämtad: 13.4.2022
- Programledaren, 2009-2012, Yrkehögskolan Novia, Helsingfors
- Siirilä, M., 2020, *Sairausloma voi venyä vuoden mittaiseksi – alle 35-vuotiaat nuoret ovat mielenterveysongelmien tilastojen kärjessä*, YLE Uutiset, 10.2.2020, tillgänglig: <https://yle.fi/uutiset/3-11191722> hämtad: 24.4.2022
- Start Arcada, 2022, *Studiernas struktur*, tillgänglig: <https://start.arcada.fi/sv/mina-studier/institutioner-och-enheter/institutionen-for-kultur-och-media/utbildningar/film-och-media/studiernas-struktur> hämtad: 12.4.2022
- Studenternas hälsovårdsstiftelse, *Stresshantering*, tillgänglig: <https://www.yths.fi/sv/halsokunskap/mental-halsa/stresshantering/>
- Svenska Akademiens ordlista (SAOL), 2015, *Sisu*, tillgänglig: <https://svenska.se/tre/?sok=sisu&pz=1> hämtad: 9.4.2022
- Svenska ordboken (SO), 2015, *motion*, tillgänglig: <https://svenska.se/tre/?sok=motion&pz=1>
- Svenska ordboken (SO), 2021, *deadline*, tillgänglig: <https://svenska.se/tre/?sok=deadline&pz=2> hämtad: 1.5.2022
- Terveystalo, 2022, *Stressi uuvuttaa ja altistaa muille mielenterveyshäiriöille*, tillgänglig: <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/stressi/> hämtad: 13.4.2022

BILAGOR

Enkätundersöknings formuläret *Enkätundersökning om motion och stresshantering*.

Enkätundersökning om motion och stresshantering

Denna undersökning är en del av mitt examensarbete. Mitt examensarbete behandlar motion som ett stresshanteringsverktyg och hur vanligt det är att man medvetet använder sig av motion för att lindra stressen. Undersökningen är riktad till kulturproducent- och medianomstuderanden på Yrkeshögskolan Arcada. Enkäten är anonym och frivillig att fylla i. Datan kommer att användas i examensarbetet och kommer att publiceras endast i form av det.

*Required

1. Ålder: hur gammal är du, välj rätt alternativ. *

19-23

24-28

29-33

34-38

39-43

44-48

2. På vilket studieår går du? Välj rätt alternativ. *

1året

2året

3året

4året

Annat

3. Om du svarade Annat på förra frågan, skriv in vad?

4. Arbetar du på sidan om studierna? *

.

Ja

Nej

5. Hur stressad känner du dig just nu? Välj på skalan, varav 0 = inte alls stressad
* och 5 = väldigt mycket stressad.

	0	1	2	3	4	5	
inte alls stressad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	väldigt mycket stressad

6. Hur stressad kände du dig en vecka tillbaka? Välj på skalan, varav 0 = inte alls
* stressad och 5 = väldigt mycket stressad.

	0	1	2	3	4	5	
inte alls stressad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	väldigt mycket stressad

7. Hur stressad kände du dig en månad tillbaka? Välj på skalan, varav 0 = inte alls
* stressad och 5 = väldigt mycket stressad.

0 1 2 3 4 5

inte alls stressad väldigt mycket stressad

8. Hur stressande upplever du studierna? 0= inte alls stressande, 5= väldigt mycket stressande *

1 2 3 4 5

inte alls stressande väldigt mycket stressande

9. Vad upplever du att är stressande i dina studier? Svara kort. *

10. Har du medvetet gjort någonting för att lindra stressen? *

- Ja
 Nej

11. Om du svarade ja, vad har du gjort?

- 12.

13. Hur många gånger har du motionerat (= rört på dig raskt i minst 10 min) under
* den senaste veckan?

- 0-2 gånger i veckan
- 3-5 gånger i veckan
- 6 gånger i veckan
- 7 gånger i veckan

Varför har
du
motionerat?

Varför har du motionerat? Rangordna i följande svarsruta, så att 1 står för det påstående som är den viktigaste orsaken, 2 för den orsak som är näst viktigast. osv. Om påståendet inte alls stämmer in på dig lämnar du det alternativet bort.

- För att vara tillsammans med vänner
- För att återhämta mig från stress
- För att få snyggare kropp
- För att hålla vikten
- För att komma ut i friska luften
- För att fylla ut tiden med något
- Träna inför något speciellt (t.ex. tävlingar)
- Annat, vad?

Rangordna ditt svar i följande svarsfält!

14. Rangordna här, så att 1 är den viktigaste orsaken, 2 är den näst viktigaste orsaken o.s.v.

15. Känner du till att motion hjälper dig att återhämta dig från stress? *

.

Ja

Nej

16. Använder du motion som ett sätt att återhämta dig från stress? *

.

Ja

Nej

17. Skulle du behöva vägledning i att hantera din stress från högskolan? *

.

Ja

Nej

18. Om du svarade ja, hur skulle du i så fall önska dig att få vägledning i att hantera stress från högskolan? Välj rätt alternativ.

- I form av en obligatorisk kurs
- I form av en valfri kurs
- I form av ett seminarium som ordnas 1–2 gånger om året
- I form av en föreläsning
- I form av blanketter
- Annan form

19. Om du svarade "Annan form" i förra frågan, förklara i hurdan form du skulle vilja få vägledning från högskolan?
