



**Var i processen av att producera en kortfilm
upplever medianomstudernade stress och
ångest?**

Examensarbete

Medianom

2020

Sonja Wikström

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Mediekultur, foto och klipp
Identifikationsnummer:	
Författare:	Sonja Wikström
Arbetets namn:	Var i processen av att producera en kortfilm upplever mediastuderande stress och ångest?
Handledare (Arcada):	Fred Nordström
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>I mitt examensarbete har jag valt att fokusera på mediastuderandenas hälsa och välmående i film- och TV-skapandet. Genom att använda mig av en kvantitativ forskningsmetod har jag utformat en enkätundersökning för att ta reda på när och hur mediastuderanden upplever stress och ångest i produktionsprocessen. Dessa två känslor är relevanta i mediabranschen generellt och även för studerandena i sitt kreativa arbete under studietiden. I undersökningen har jag valt att fokusera på fyra av fem yrkesinriktningar vid institutionen för Film och Media på Arcada (foto och klipp, ljud, producentskap och manus och regi) eftersom studierna innehåller flera praktiska kurser där studenterna producerar bl.a. kortfilmer. Undersökningen är indelad i tre huvudkategorier: pre-produktion, inspelning och post-produktion. Med hjälp av enkäten har jag kunnat se mönster i studerandenas upplevelser av stress och ångest, och fått reda på vilka typer av symptom de upplever under kursernas gång. I forskningen har jag därmed kartlagt 12 symptom och belyst de delmoment där studerandena upplever stress och ångest. Målet är att examensarbetet i framtiden skall hjälpa både studeranden och lärare att identifiera de tillfällen där stress och ångest upplevs, och öppna för vidareutveckling av strategier och verktyg för att hantera stress och ångest i produktionsprocessen.</p>	
Nyckelord:	Hälsa, välmående, produktion, kortfilm, stress, ångest
Sidantal:	34
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Bachelor of Culture and Arts. Major: photography and editor, Arcada University of Applied Sciences
Identification number:	
Author:	Sonja Wikström
Title:	Var i processen av att producera en kortfilm upplever mediastuderande stress och ångest?
Supervisor (Arcada):	Fred Nordström
Commissioned by:	
Abstract:	
<p>In my thesis I have chosen to focus on the health and well-being of the media students in film and television production. By using a quantitative research method, I designed a survey to find out when and how media student experiences stress and anxiety in the production process. These two feelings are relevant in the media industry in general, as well as for students in their creative work during their studies. In the study I have chosen to focus on four out of five programs at the Department of Film and Media at Arcada (cinematography, sound design, production, and directing and scriptwriting), as these contain several practical courses in which the students produce short films, <i>e.g.</i> shorts. The study is divided into three main categories: pre-production, production and post-production. With the help of the survey I have been able to see patterns in when the students experience stress and anxiety, and also found out what kind of symptoms they experience during their courses. Thus, in the research I have mapped 12 symptoms and highlighted the production phases where the students experience stress and anxiety. The goal is that my thesis in the future will help both students and teachers to identify situations when stress and anxiety are experienced, and open up for further development of strategies and tools in order to facilitate stress and anxiety management in the production process.</p>	
Keywords:	Health, well-being, film production, short film, stress, anxiety
Number of pages:	34
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1 Inledning.....	7
1.1 Bakgrund och studier	7
1.2 Syfte och mål.....	9
1.3 Hypotes och frågeställning	9
1.4 Validitet, reliabilitet och avgränsning	11
1.5 Definition.....	12
2 Teori och metod.....	12
2.1 Motiv	13
2.2 Teori	13
2.3 Tidigare forskning.....	14
3 Enkäten.....	15
3.1 Uppbyggnad.....	16
3.2 Ändringar i enkäten	18
3.3 Egna reflektioner kring enkäten	18
4 Enkätens resultat.....	19
4.1 Poängsättning	19
4.2 Könsfördelning och inriktning	21
4.3 Resultat för inriktningen fotografierna	22
4.4 Ljudarbetarnas resultat.....	26
4.4.1 Ljudarbetarnas symptom.....	27
4.5 Producenternas resultat	27
4.5.1 Producenternas symptom	28
4.6 Regissörernas resultat	29
4.6.1 Regissörernas symptom.....	30
5 Diskussion och analys	30
5.1 Analys av fotografierna	30
5.2 Analys av ljudarbetarna.....	31
5.3 Analys av producenterna.....	32
5.4 Analys av regissörerna.....	33
6 Sammanfattning.....	33
Källor	35
Bilaga 1. Beskrivning av enkäten	36
Bilaga 3. Frågeformulär, pre-produktion	38

Bilaga 4. Frågeformulär, inspelning	39
Bilaga 5. frågeformulär, post-produktion.....	40

Figurer

Figur 1. Exempel på hur enkäten såg ut.....	17
Figur 2. Korrigeringar som gjordes i enkäten.....	18
Figur 3. Exempel från kategorin inspelning.....	19
Figur 4. Exempel på hur jag delade upp mina resultat.....	21
Figur 5. Fördelning mellan kön.....	21
Figur 6. Fördelning mellan inriktning och kön.....	22
Figur 7. Genomsnitt av stress- och ångestnivåer gällande fotografierna.....	23
Figur 8. Hur foto- och klippstuderandena upplever pitchen.....	24
Figur 9. Hur foto- och klippstuderandena upplever att nöja sig med slutprodukten.....	25
Figur 10. Genomsnitt av stress- och ångestnivåer gällande ljudarbetarna.....	26
Figur 11. Genomsnitt av stress- och ångestnivåer gällande producenterna.....	28
Figur 12. Genomsnitt av stress- och ångestnivåer gällande regissörerna.....	29

1 INLEDNING

Kreativitet, och mitt intresse för välfärd och hälsa, är tre ord som ganska långt kan beskriva min studietid och arbetsprocessen med detta examensarbete. Att göra skillnad, kunna bidra till bättre mående och kanske till och med kunna främja medianomstuderandes studiegång är något jag brinner för. Vi lever i en stressande värld, med mer ångest än nödvändigt och med tanke på dagens situation när vi alla blir påverkade av Covid-19 blir vår känsla av stress och ångest inte direkt mindre. Under mina, snart fyra, år som media-studerande på Arcada har jag sett hur påverkade vi blir av, inte enbart av att vara kreativa, men också av produktionsperiodernas intensitet som lämnar spår av bland annat utmattning hos oss studerande.

1.1 Bakgrund och studier

De flesta av oss vet hur det känns att uppleva stress och ångest. Det är ytterst individuella och subjektiva upplevelser som är svåra att jämföra med varandra. Hur jag upplever stress och ångest är förmodligen inte hur andra upplever dessa känslor. När och i vilka sammanhang som känslorna uppkommer kan variera från person till person, men kan det ändå finnas samband mellan vårt kreativa intresseområde och känslan av stress och ångest?

Jag själv har under många år lidit av extrem ångest och delvis också stress. Under mina snart fyra år av studier har jag haft både bättre men också sämre perioder där det stundvis har känts som att min ångest kommer att äta upp mig. Innan jag valde min bransch fick jag ta emot många varningar om stress, och till och med kritik från nära och kära. Flera personer ansåg att jag inte skulle klara av utbildningen, och inte heller nödvändigtvis arbetslivet i mediabranschen efter studierna, eftersom jag under hela mitt liv har varit väldigt känslig och ångestfylld. Som tur valde jag att gå emot dessa tankar för att själv testa mina begränsningar. Att studera på samma gång som man genomgår en djup depression är inte lätt. Att förminska detta skulle helt enkelt innebära en lögn.

När vår första produktion var i startgroparna kämpade jag ständigt med min oro och hade mycket stress och press på mina axlar. Min kreativitet flödade men min energi satte ofta

stopp för det. När inspelningsperioden väl kom igång var det bara att bita ihop och ta sig igenom den. Det går inte att frånta att det verkligen var roligt och inspirerande att arbeta med så många duktiga studiekamrater, men när inspelningsdagarna väl var över drabbades jag av en enorm trötthet. Att gå igenom den här processen, från pre-produktion, inspelning till post-produktion, var inte likt något annat jag tidigare upplevt.

Arbetet inom media är unikt, och jag är otroligt glad över att jag har fått ta del av den kreativa studiemiljön och samarbetet i diverse produktionsprocesser. I och med mina upplevelser genom åren som mediastuderande, har jag valt att forska i när studerande på medianomutbildningen upplever stress och ångest under produktionsprocesserna och hurdana symtom de upplever. Jag har valt mina respondenter från tredje och fjärde årskursen eftersom de har gått igenom flera produktionsprocesser i diverse kurser. Avsikten är också att kunna hitta ett mönster, eller rättare sagt variationer, i studerandenas upplevelser av stress och/eller ångest inom de olika inriktningarna *foto och klipp* (hädanefter också ”fotograferna”), och *ljud* (”ljudarbetarna”), *manus och regi* (”regissörerna”) och *producent-skap* (”producenterna”). Jag vill att insikten ska kunna hjälpa kommande studerande som skall gå igenom produktionsupplevelsen att vara förberedda på vad som komma skall.

När vi mediastuderande börjar vårt första år på institutionen för Film och Media på Arcada¹ har vi egentligen ingen inriktningsspecifik undervisning. I stället går vi alla igenom grunderna i medieproduktion tillsammans; fotograferna, regissörerna, producenterna och ljudarbetarna tillsammans med studeranden från inriktningarna Online media och Kulturproducent-skap. Det är först under det andra året som vi börjar med längre produktioner som kortfilmer inom olika genren och deltar i flerkameraproduktioner.

Produktionsprocessen för kortfilmerna börjar med att manus och registuderandena skriver var sitt manus till en kortfilm. Därefter delas vi in i grupper där alla inriktningarna blandas och så många som möjligt, beroende på hur många vi är på vår inriktning, får chansen att agera HOD (*eng. Head of Department*). Tillsammans med gruppen börjar vi med att läsa igenom manuset och fortsätter sedan med att förbereda oss inför pitchen. Under några väldigt intensiva veckor förbereder vi oss till (i vissa kurser två) pitchtillfällen, gör upp

¹ <https://start.arcada.fi/sv/mina-studier/institutioner/institutionen-for-kultur-och-media/utbildningar/film-och-media>

en budget för hela projektet, skriver bildmanus, hittar inspelningsplats, skådespelare och andra medverkande.

Eftersom vi är uppdelade i relativt små team som jobbar tillsammans är det viktigt att vi stöder och hjälper varandra. Det är inte ovanligt att vi gör saker utöver vår egen inriktning eftersom det är det som krävs för att få ihop allt inför inspelningsperioden. Oftast får vi tre till fyra inspelningsdagar på oss att filma allt material och då är det viktigt att planera och disponera tiden så bra som möjligt. Ju bättre förberedd man är desto lugnare kommer inspelningsperioden att bli. Så fort inspelningsdagarna är över fortsätter vi med att föra över allt material in i klippet. Klippskedet brukar normalt sett ta ungefär tre veckor innan filmen skickas vidare till ljudarbetaren och till färgkorrigering. När allt är klart (inklusive grafik, sluttexter och arkivering) har vi en färdig produkt och produktionsperioden är över.

1.2 Syfte och mål

Målet är att examensarbetet i framtiden skall hjälpa både studeranden och lärare att identifiera de faser i produktionsprocessen där studeranden upplever stress och/eller ångest, och att öppna för vidareutveckling av strategier och verktyg för att hantera stress och ångest bättre under de olika faserna. För att detta skall vara möjligt är syftet därför att undersöka i vilket stadie av produktionsprocessen studenterna upplever stress och/eller ångest, i tillägg till att hitta variationer inom inriktningarna. I den produktionsfas där fotograferna upplever stress, är nödvändigtvis inte samma fas som t.ex. producenterna upplever som stressande. Om det i slutändan finns ett tydligt mönster hoppas jag att studerande med hjälp av min undersökning i framtiden bättre kan förutse *om* och *när* de själva ligger i riskzonen för att utveckla känslor av stress och/eller ångest. Slutligen vill jag också kartlägga de symtom som studeranden säger sig uppleva.

1.3 Hypotes och frågeställning

Det var förstås svårt att säga hur resultaten skulle se ut före enkäten var gjord, ändå hade jag mina aningar. För att vara tydlig så grundar sig dessa slutsatser på mina egna, subjektiva tankar och iakttagelser från mina snart fyra år som studerande.

Något sade mig att ljudarbetarna skulle uppleva minst stress och ångest av alla inriktningarna. Det var mycket sällan jag hade hört personer från den inriktningen klaga eller agera stressigt. Dock trodde jag att de upplevde mest stress och ångest under post-produktionen eftersom tiden kan upplevas som knapp då man som studerande arbetar med kortfilm.

Studeranden på de övriga tre inriktningarna tänkte jag att upplevde stressen ganska lika. Möjligtvis misstänkte jag att fotograferna upplevde mest stress och ångest under produktionsfasen. Det jag trodde kunde kännas ångestfyllt för fotograferna var att få kritik under post-produktionsfasen. Det baserar jag dels på mina egna känslor som fotografstuderande, dels på hur jag upplevt att andra som varit i samma situation har känt.

Om det framkommer olikheter mellan könen hade jag ingen aning om. Det verkade kanske som om de kvinnliga studerandena upplevde det kämpigare p.g.a. att vi möjligen är mer öppna om våra känslor. Men det är fullt möjligt att de studerande männen hade det minst lika stressigt.

När det kommer till inriktningarna manus och regi och producentskap förväntade jag mig inte så stora skillnader. Jag tänkte att regissörerna kände mest stress under inspelningen och med att *nöja sig* med det slutliga resultatet i post-produktionen. Jag trodde också att producenterna kände stress med att hålla tidsplanen samt att arbeta med andra uppgifter inom sitt specifika ansvarsområde.

Min forskningsfråga är: *Var i processen av att producera en kortfilm upplever media-
nomstuderanden stress och ångest?*

Övriga frågor som jag också vill ta upp är:

- *Finns det variationer mellan de enskilda inriktningarna gällande känslan av stress och/eller ångest?*
- *Hur uttrycker sig stressen och/eller ångesten hos studeranden?*
- *I hur stor grad upplever studerande stress och ångest?*

1.4 Validitet, reliabilitet och avgränsning

Validitet handlar om att de mätinstrument (i mitt fall enkäten) man använt faktiskt mäter det som man avser att mäta. Det är därför viktigt att poängtera att denna forskning baserar sig på *subjektiva* upplevelser av stress och ångest. Samtidigt litar jag på att enkäten ansågs vara ett lämpligt instrument, eftersom jag fick handledning i processen av Institutionen för vård vid Arcada. Jag definierade också de båda känslorna i enkäten så att alla skulle ha samma uppfattning om hur stress och ångest skulle uppfattas.

Reliabilitet handlar däremot om huruvida forskningen kan anses vara pålitlig och här gäller det för forskaren att bl.a. vara så neutral som möjligt (Gunnarsson 2002, Malterud 1998). Jag har strävat till att vara så objektiv och opartisk som möjligt, men det är klart att min tolkning av resultaten till en del möjligtvis har färgats av t.ex. mina egna upplevelser av stress och ångest, och min solidaritet gentemot mina medstudenter.

Med forskning strävar man också till att resultaten kan generaliseras (Gunnarsson 2002, Malterud 1998). I denna forskning är urvalet relativt litet (46 studerande) vilket kan tolkas som att resultatet inte kan generaliseras (d.v.s. inte skulle leda till samma resultat ifall man mätte en gång till). Men jag avgränsade urvalet till två årskullar eftersom de var de enda som kunde anses ha tillräckligt med erfarenhet av flera kurser. Antalet deltagare är inte heller jämförbart genom alla inriktningar, samtidigt som könsfördelningen inte heller är jämn – vilket måste tas i beaktande då man analyserar och jämför resultaten.

Jag inser också det kan vara problematiskt att mäta stress och ångest med en enkät, eftersom t.ex. stress också kan leda till en positiv känsla i slutändan. Däremot tvivlar jag inte på att de som svarade på enkäten inte skulle ha haft de känslor av stress och/eller ångest de uttryckte.

1.5 Definition

Produktion: en produktion innefattar faserna pre-produktion, inspelning och post-produktion, det vill säga hela projektet.

Pitch: en presentation av en idé för en produktion till en möjlig kund, producent, ett produktionsbolag etc.

Pre-produktion: det första stadiet av att producera en film som innefattar att skriva manus, göra bildmanus, hitta skådespelare m.m.

Post-produktion: det sista stadiet av att producera en film som innefattar editering av både ljud och bild, samt av grafik, och färgkorrigering.

HOD: Head of department (*sv. avdelningschef*). I de olika ansvarsområdena finns det alltid olika ansvarspersoner. Fotografteamet arbetar under ledning av A-fotografen och ljudteamet under ledning av A-ljud o.s.v.

2 TEORI OCH METOD

För det här arbetet har jag använt mig av en kvantitativ forskningsmetod som grundar sig på enkätfrågor. Forskningen riktar sig till fyra av fem inriktningar på medianomutbildningen i Arcada. De fyra inriktningarna är manus och regi, foto och klipp, ljud och producentskap. Orsaken till att online media, som är den femte studieinriktningen på Arcada, inte kommer att delta i undersökningen är p.g.a. att studenterna på den linjen oftast inte medverkar i hela produktionsprocessen.

Enkäten har utvecklats i samarbete med Institutionen för vård, och riktar sig till medianomstuderanden som varit med om processen av att producera flera kortfilmer, och besvarades därför av tredje- och fjärdeårsstuderanden. Enkäten är uppbyggt enligt tre huvudkategorier: pre-produktion, inspelning och post-produktion. Dessa tre kategorier delades sedan upp i underkategorier som beskriver produktionsprocessen mera i detalj.

Deltagarna började med att svara på tre informationsfrågor (kön, ålder och inritning), och sedan på de 18 följdfrågorna som berör produktionsprocessen. Efter varje huvudkategori fanns dessutom 12 symptom som deltagarna fick kryssa i genom att subjektivt uppskatta hur väl dessa stämde överens med de känslor de själv upplevt. Efter att jag fick in materialet, sammanställde och analyserade jag svaren för att få ihop resultat.

2.1 Motiv

I och med att jag själv har gått igenom produktionsprocessen flera gånger, och vet hur stressigt och ångestfyllt det faktiskt kan vara, kände jag mig mycket motiverad att genomföra just denna forskning. Jag känner till många studiekamrater som har upplevt produktionsperioden på exakt samma sätt, vilket gav mig ytterligare skäl att genomföra min undersökning. Att välja en forskningsfråga som inte enbart handlar om medieproduktion utan också om hälsa och välfärd kom väldigt naturligt för mig.

Året innan jag valde medianomutbildningen provade jag mina vingar på annat håll, nämligen som hälsovårdare. Jag har alltid varit intresserad av hur kroppen fungerar och visste att om jag inte provade på den utbildningen direkt efter gymnasiet kommer jag aldrig att göra det. Genom att kombinera båda mina intresseområden får jag fram, enligt mig, intressanta och framför allt viktiga forskningsresultat som förhoppningsvis både studeranden och lärare kan dra nytta av.

2.2 Teori

Stress och ångest, är två väldigt vardagliga ord idag. Enligt mig överanvänder vi speciellt ordet ångest. 1177 Vårdguiden (Holmér 2019, 1177 vårdguiden) beskriver ångest på följande sätt:

Ångest är rädsla eller oro som känns i kroppen. Det är obehagligt men inte farligt att ha ångest. Det finns olika sätt att hantera ångest, och saker du kan göra själv för att må bättre. Det finns även behandling som hjälper.

För en person som lidit av diagnostiserad ångest eller depression kan ordet ångest bli problematiskt om det överanvänds. Att höra personer som inte har diagnosen säga sig

uppleva t.ex. måndagsångest kan upplevas jobbigt för personer som diagnostiserats med ångest. Att lida av ångest är inte något som går över bara för att måndagen byts till tisdag, känslan kan finnas med en hela tiden och plågar en i vardagen.

Stress förklarar 1177 Vårdguiden (Engström 2018, 1177 vårdguiden) så här:

Stressreaktionen har tidigare varit nödvändig för att överleva, men i det moderna samhället behöver du sällan kämpa rent fysiskt för att överleva. Ändå händer ungefär samma saker i kroppen oavsett om du upplever ett verkligt hot eller om du springer ikapp en buss. Stressreaktionen sätts även igång vid psykiska ansträngningar, till exempel när du blir arg på någon eller känner att du har för mycket att göra.

Dessa två känslor har benägenheten att påverka saker i våra liv utan att vi först lägger märke till det. Vi kan få sömnbrist, svårt att andas, lätt att fastna i negativa tankar, vårt minne kan till och med försämrans. I enkäten ansåg jag det vara nödvändigt att det uttryckligen stod hur stress och ångest definieras så att alla som deltog fick samma kunskap innan de fyllde i enkäten. På detta sätt kunde jag garantera ett mera sanningsenligt resultat (jfr. Engström 2018 & Holmér 2019, 1177 vårdguiden).

2.3 Tidigare forskning

Att vi som arbetar inom medier lider av mycket stress är ingen myt. En undersökning om stress inom den kreativa branschen och mediasektorn gjord av NABS (National Advertising Benevolent Society) uttrycker det så här:

A study released today by the National Advertising Benevolent Society (NABS) has revealed that 23% of workers in the creative and media sector find their working environment overly stressful most of the time – and two-thirds (65%) admit to reaching points in their career when they felt so stressed they were unable to cope. It also found that 84% percent of advertising and media employees say demands on them have risen over the past year, one in seven now works more than 55 hours a week and four in ten mainly attribute their stress to external sources such as client demands. (Smith, Chris 2013. The Guardian)

En liknande forskning gjord av Bupa (internationellt hälsoförsäkringsbolag) pekar också på stress i mediabranschen, i tillägg till att visa hur ovilliga arbetstagarna var att prata om, eller söka hjälp, vid stressymptom:

45 per cent of mid-level managers in the media/advertising/PR sectors are currently going through a period of stress, according to a Bupa study. Yet despite 21 per cent being worried about the effect stress is having on their health, only 10 per cent have spoken to their boss about it. The study found that 37 per cent won't talk to anyone about their stress because they feel they should be able to manage it themselves and 56 per cent would only seek help for stress if they felt unable to cope with daily life. (Faull, Jennifer 2013. The Drum)

Genom tiderna har också många forskare frågat sig ifall kreativitet och mental ohälsa korrelerar och om man kan hitta mönster som tyder på att personer inom den kreativa branschen har större benägenhet att må sämre än personer som inte har ett konstnärligt yrke. Jag kan tänka mig att orsaken bakom hypoteserna om att kreativa personer i konstnärliga yrken mår sämre, kan bero på att flera kända konstnärliga personer har varit öppna om deras mentala ohälsa och t.o.m. begått självmord.

Det handlar i extremfall om personer som står i rampljuset varje dag, som paparazzis förföljer på jakt efter sensationella ”nyheter”. Tim ”Avicii” Bergling, var en offentlig artist som helt klart inte mårde bra och valde att ta sitt liv (jfr. Berglings familj. 2018. SVT Nyheter). Vincent van Gogh (jfr. Harrisson, Dick, 2014, SVD) och Virginia Woolf (jfr. Lee, Hermione, 1999, *Virginia Woolf*) är även exempel för kända konstnärssjälar som lidit av olika psykiska problem.

Enligt forskning gjord på 70 och 80-talet visade det sig att dock det *inte* fanns någon koppling mellan mental ohälsa, stress och kreativitet. En liknande forskning från 2007 bekräftade samma resultat:

Creativity and its link with mental health have always been much speculated about. However there have been a handful of methodologically sound studies to clearly establish the relationship between creativity and mental health. The objective of the study therefore was to examine the psychiatric morbidity stress profile, coping skills and personality profile in creative versus non-creative populations. Forty writers, 40 musicians and 40 controls chosen after randomization, who met the inclusion and exclusion criteria constituted the sample of the study [...] The present study corroborated the findings of earlier studies in 70's and 80's that there was no difference between creative and non-creative groups in terms of mental illness and stress profile. (Pavitra K.S, Chandrashekar C.R. & Choudhury Partha 2007. Indian Journal Psychiatry)

3 ENKÄTEN

Innan jag började sammanställa min enkät var jag väldigt noga med att komma på ett bra sätt att bygga upp den på. Den fick varken vara otydlig, lång eller för privat. Jag ville att

de personer som utförde enkäten skulle ha en trygghetskänsla då de svarade på frågorna. Personerna skulle även få känslan av att bidra till något positivt genom att besvara, att de faktiskt kunde göra skillnad. Jag är övertygad om att ifall man inte upplever att ens röst spelar någon roll orkar man inte lägga tid på enkäten, eller så utför man den med minsta möjliga intresse. Jag ansåg det också vara viktigt att deltagarna fick information om hela undersökningen innan de besvarade den. I inledningen beskrev jag först målet med mitt examensarbete, syftet med enkäten, presenterade uppställningen samt informerade att deltagande är frivilligt och svaren anonymiseras (se bilaga 1).

För att bygga upp min enkät använde jag mig av verktyget Limesurvey (limesurvey.org), som visade sig vara ett ganska komplicerat och tidskrävande verktyg i början. I och med covid-19 valde jag att enkäten enbart var tillgänglig från och med 30.03.2020-09.04.2020, det vill säga tio dagar. Detta upplevde jag var tillräckligt eftersom jag antog att flesta som studerade på distans nu hade mera tid i sitt schema, och därmed också tid att besvara enkäten.

De flesta svar kom under de första fyra dagarna och efter det endast sporadiskt. Mitt mål var att få in minst 25 svar, vilket överskreds. Jag fick till slut in 27 användbara svar. Allt som allt fick jag 36 svar, men fem av dem var inte ifyllda korrekt och fyra deltagare hade endast fyllt i pre-produktionsdelen. Enkäten skickades ut till 46 studerande.

3.1 Uppbyggnad

Före deltagarna började svara på frågorna skulle de läsa definitionen av både stress och ångest som de presenterats i 1177 Vårdguiden. Innan själva testet började skulle deltagarna svara på tre frågor som jag kallade för ”info om dig”. Den infon som jag tyckte var relevant för min undersökning var kön, inriktning och ålder. Jag valde dessa tre för att kunna reda ut skillnader i de svar jag fått in. Dessa tre frågor var inte obligatoriska på grund av att deltagarna inte skulle känna sig blottade eller osäkra på att delta i min undersökning.

För mig var det även viktigt att enkäten hade en bra uppbyggnad som deltagarna enkelt kunde förstå. Hur jag skulle strukturera mina frågor och mina svarsalternativ var lättare sagt än gjort. Med hjälp av ett verktyg som jag utformade kunde jag lättare få en helhetsbild. Jag började som sagt med att dela upp hela undersökningen i tre huvudkategorier; pre-produktion, inspelning och post-produktion, varje kategori hade också ett visst antal påståenden. Efter varje påstående skulle man värdera sin upplevelse av både sin stress och ångest skilt för sig - från *aldrig*, *nästan aldrig*, *ibland*, *nästan alltid*, till *alltid*.

Exempel: när jag skall prestera upplever jag stress och ångest...
observera att det finns två svarsfält för stress och ångest

	STRESS					ÅNGEST				
	aldrig	nästan aldrig	ibland	nästan alltid	alltid	aldrig	nästan aldrig	ibland	nästan alltid	alltid
Prestation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arbeta i grupp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Långa arbetsdagar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hålla fokus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Figur 1. Exempel på hur enkäten såg ut

Sedan fick deltagarna även svara på vilka olika symptom de hade upplevt under de tre olika produktionsfaserna. Valet av de 12 symptom som jag tog med var en blandning av de vanligaste för upplevelsen av både stress och ångest i 1177 Vårdguiden. Bland dessa fanns; huvudvärk, försämrad aptit, sömnsvårigheter, trötthet, andningsvårigheter, försämrat minne, fastnar lätt i negativa tankar, koncentrationssvårigheter, ont i magen, undviker sociala kontakter, yrsel och hjärtat slår fortare (jfr. Engström 2018 & Holmér 2019, 1177 vårdguiden). I fall att deltagarna upplevde andra symptom som inte var uppräknade upp kunde de också skriva in det i slutet av spalten. Detta upprepades på samma sätt efter varje huvudkategori.

Slutligen, då jag kommer att redogöra för resultaten i kapitel 4, kommer jag att använda mig av definitioner som ”upplever minst” eller ”upplever mest” stress och/eller ångest när jag redogör mina resultat – eftersom enkäten inte mäter mående, men istället upplevelsen av stress och ångest.

3.2 Ändringar i enkäten

Då enkäten var tillgänglig för studerande fick jag snabbt respons av en vän. Hen meddelade att man kan misstolka enkäten och tro att man kan *välja* mellan stress och ångest, istället för att fylla i upplevelsen av *både* stress och ångest. Jag valde att stänga enkäten (men de några resultat jag redan hade fått in togs inte bort) för att korrigera detta och gjorde enkäten ännu ytterligare. Jag gjorde även en ytterligare korrigering i inledningstexten i fall att man skulle missa de andra ändringarna; ”*Obs! svara på både stress och ångest i frågorna.*”

	aldrig	nästan aldrig	ibland
Planeringsmöten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Figur 2. Korrigeringar som gjordes i enkäten

3.3 Egna reflektioner kring enkäten

I stora drag blev jag ändå nöjd med hur jag hade byggt upp enkäten. Det jag i efterhand skulle ha velat få fram, men tyvärr inte hade tid att ändra på av olika orsaker, var att tillägga en kommentar i slutet av texten. När jag hade gått igenom alla resultat märkte jag nämligen att det tyvärr fanns flera deltagare som verkade ha upplevt mycket stress och ångest under produktionsperioderna vilket förstås bekymrade mig. Jag skulle ha velat tillägga att om deltagarna själva märker att de har kryssat i de flesta symptomen, eller om deras svar oftast landat på ”nästan alltid” eller ”alltid”, kunde det vara en bra idé att söka sig till studenthälsovården för att prata med någon.

Efter att ha gått igenom svaren märkte också jag stor skillnad på om deltagarna hade svarat på vilken inriktning de tillhörde. Enligt mig var könet och åldern inte det viktigaste i denna undersökning eftersom jag helst ville veta om det fanns skillnader mellan våra fyra inriktningar. De deltagare som enbart svarat på vilket kön de hade i ”info om dig” kunde jag förstås inte ta med i beräkningarna när det kom till vilken inriktning de

tillhörde. Långt efter att min enkät stängdes märkte jag även en miss. I pre-produktionsdelen hade jag inte märkt ut vilken stapel som var för stress samt ångest. Dock hoppas jag att deltagarna själv listade ut det eftersom jag i exemplet ovan skrev ”under planeringsmötena upplever jag stress och ångest...”. Därav kan jag tänka mig att deltagarna uppfattade att vänstra stapeln var för stress och högra för ångest. Som tur var det utskrivet på de andra huvudkategorierna.

4 ENKÄTENS RESULTAT

Till att börja med kommer jag att gå igenom hur många kvinnor och män som deltog i undersökningen och efter det fortsätter jag med att beskriva hur många deltagare per inriktning som deltog. När denna redovisning är klar kommer jag att gå in på deltagarnas svar på påståendena och symptomen som fanns uppräknade.

4.1 Poängsättning

För att kunna få en helhetsbild över allt material som jag fick in valde jag att gå igenom dem för hand. Märkligt kan kanske vissa tycka, men det är så jag jobbar bäst. Genom att få skriva ner allt för hand kunde jag lättare ta till mig svaren, och jag har alltid varit mest bekväm med att arbeta med papper och penna. Jag använde mig av verktyget som jag tidigare nämnde (kapitel 3.1, s. 16) och började med att dels gå igenom varsin inriktning i taget, dels att dela upp respondenterna enligt kön. Jag valde att gradera svarsalternativen på en poängskala mellan 1–5 där *aldrig* ger 1 poäng och *alltid* ger 5 poäng:

	STRESS						ÅNGEST				
	aldrig	nästan aldrig	ibland	nästan alltid	alltid		aldrig	nästan aldrig	ibland	nästan alltid	alltid
Prestation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Figur 3. Exempel från kategorin inspelning

Låt oss säga att person x har svarat att hen känner *stress* ”nästan alltid” (4) när hen skall prestera under inspelningsskedet (se figur 3). Dessutom upplever hen ”alltid” (5) *ångest* vid prestation. I och med att den första huvudkategorin har sex påståenden skulle

maximala poängen för stress vara 30 och samma för ångeststapel. I den andra huvudkategorin (inspelningen) som har fyra påståenden, skulle den maximala poängen vara 20 på stress och 20 för ångest. Post-produktionsdelen hade i sin tur 25 för stress och förstås också 25 för ångest. Eftersom de maximala poängen för de tre kategorierna pre-produktion, inspelning och post-produktion var olika valde jag att dessutom räkna ut under vilken kategori studeranden känner *minst*, respektive *mest*, stress och ångest.

Som exempel, om person x hade fått 15/30 poäng i kategorin pre-produktion, 18/20 i inspelning och 10/25 i postproduktion, hade hen en procentuell andel på 50%, 90% samt 40% av maxpoängen. Resultatet för denna person var alltså att hen upplever minst stress och ångest under post-produktionen och mest under inspelningen. För att sedan veta hur personen upplevde stress och ångest utgående från de 12 olika symptomen² som blev uppräknade, kunde hen maximalt få på 12 poäng. Skulle någon mot förmodan få den totala maxpoängen skulle personen landa på 186 poäng. Detta har förstås ingen ens varit i närheten av. Men tyvärr var det ändå några som enligt min uppfattning upplevde mycket stress och ångest under produktionsperioderna.

Jag fortsatte sedan med att skriva en lista med alla deltagares svar som antingen var en fyra eller en femma (det vill säga svaren som landade på "nästan alltid" och "alltid"). Enligt mig är det relativt lätt att svara allt från en etta till en trea i en enkät. Att gradera något till en trea, vilket motsvarar "ibland", är ofta ett säkert kort om man inte riktigt orkar ta enkäten på fullt allvar, eller inte helt vet vad man ska svara. Därför valde jag att börja med att gå igenom alla fyror och femmor. Jag ville veta vad det var som deltagarna upplevde som extra betungande och också om det är stress och/eller ångest som de känner.

² Huvudvärk, försämrad aptit, sömnsvårigheter, trötthet, andningssvårigheter, försämrat minne, fastnar lätt i negativa tankar, koncentrationssvårigheter, ont i magen, undviker sociala kontakter, yrsel och hjärtat slår fortare (jfr. Engström 2018 & Holmér 2019, 1177 vårdguiden).

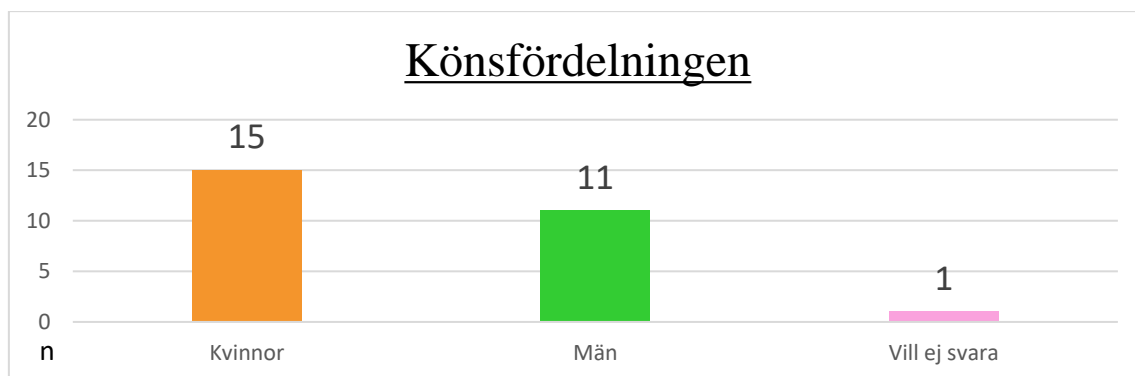
	Kvinna	STRESS	ÅNGEST
4	Planeringsmöte	X	X
	Kritik	X	
5	Pitch		X
	Arbeta i grupp (insp.)		X

Figur 4. Exempel på hur jag delade upp mina resultat

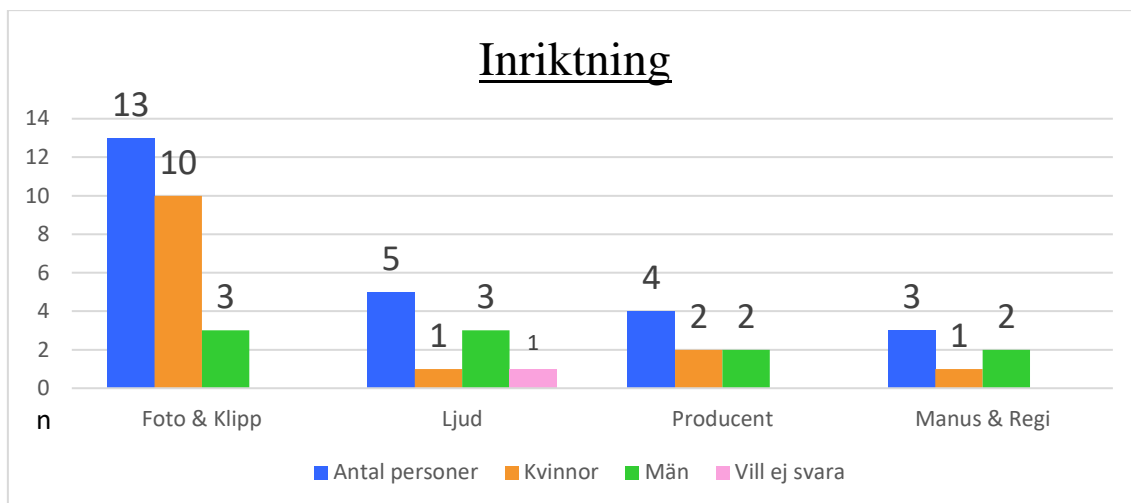
Figur 4 är ett exempel på hur min lista kunde se ut. Låt oss säga att en kvinnlig deltagare hade tre fyror, hon kände alltså "nästan alltid" stress under planeringsmöten och när hon får kritik. Hon hade även en fyra vid planeringsmöte men då i form av ångest. Personen i fråga upplevde även "alltid" (5) ångest vid pitch och när hon skulle arbeta i grupp vid inspelning. När jag delade upp det på det här viset kunde jag enkelt se allas svar för att sedan analysera vidare.

4.2 Könsfördelning och inriktning

Figur 5 visar att det är fyra kvinnor mer än män som har svarat på undersökningen och en person har valt att inte svara på frågan. Om man endast ser på könsfördelningen är det rätt jämnt, men när det kommer till vilka inriktningar som har visat störst intresse att delta ser det helt annorlunda ut.



Figur 5. Fördelning mellan kön



Figur 6. Fördelning mellan inriktning och kön

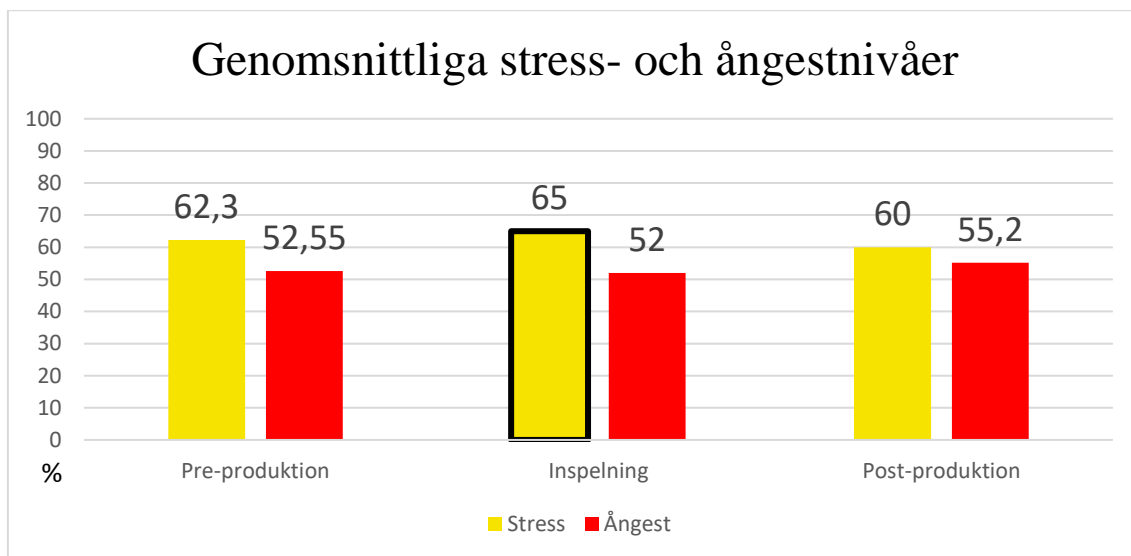
I figur 6 ser man väldigt tydligt att de flesta som svarat på enkäten är kvinnor med inriktningen foto och klipp, vilken givetvis ska beaktas då man analyserar och drar slutsatser. Av tretton fotografer som svarar är tio kvinnor, medan endast tre är män. Detta kan förstås bero på att många av mina närmaste vänner i skolan är kvinnliga fotografer, men jag tycker även att det visar ett stort engagemang och vilja bidra till studerandes hälsa från de kvinnliga fotografers sida. Vad det kan bero på kommer jag att komma till lite senare när jag analyserar svaren på de olika påståendena och deras symptom.

Det skiljer sig inte mycket mellan de tre resterande inriktningarna manus och regi, ljud och producentskap. Ljud har näst mest antal deltagare på fem personer, producenterna är totalt fyra och den inriktningen som har haft minst antal deltagare är manus och regi på tre personer. Jag är oavsett mycket nöjd med antalet deltagare som svarat. Eftersom summan av studeranden i de fyra inriktningarna är 46 är 29 användbara svar väl godkänt.

4.3 Resultat för inriktningen fotograferna

Eftersom det är flest fotografer som har svarat på enkäten börjar jag med att analysera dem. Redan den första genomgången av materialet visade tydligt att de kvinnliga fotograferna tyvärr upplever mest stress av alla inriktningar under produktionsperioderna. Fem av tio kvinnliga fotografer, det vill säga att hela 50%, verkar uppleva mycket stress och ångest. För att veta under vilket skede av produktionsprocessen de upplever dessa

känslor, räknade jag ut deras medeltal. Jag började med att räkna alla kvinnliga deltagares medeltal på stress- och ångestnivåer i kategorin pre-produktion. Efter det fortsatte vidare på samma sätt med de övriga två huvudkategorierna. Figuren nedan visar de kvinnliga fotografernas genomsnitt gällande stress- och ångestnivåer.



Figur 7. Genomsnitt av stress- och ångestnivåer i procent för de kvinnliga fotograferna

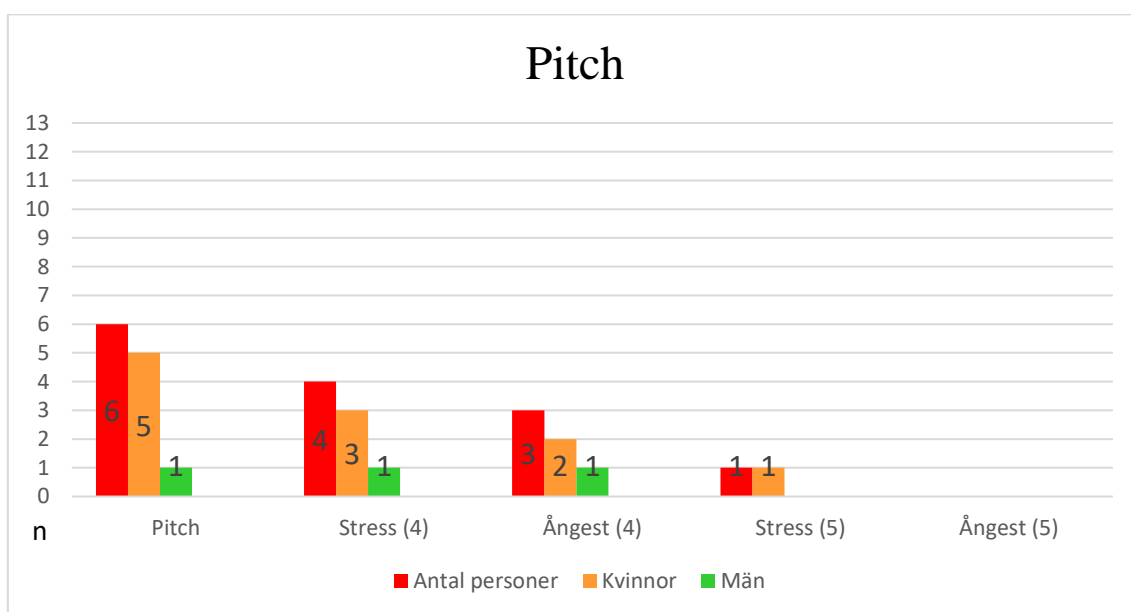
Enligt mina beräkningar är det inte särskilt mycket som skiljer sig åt mellan de tre olika produktionsfaserna, och de två känslorna stress och ångest. Men över lag känner kvinnliga fotografer mer stress än ångest under produktionsprocessen och det är under inspelningsperioden som de flesta upplever mest stress. Detta kommer inte som en speciellt stor chock för mig eftersom jag, precis som de andra, upplevt på samma sätt. När jag går närmare in på deras svar, och vad det är som de upplever som jobbigast under inspelningen, finns det några saker som sticker ut. Jag kommer att räkna upp de sex scenarier som de kvinnliga fotograferna tycker är stressigast och mest ångestfyllt.

Till att börja med är det sex personer av tio som upplever att *prestation*³ är jobbigt. Tre personer har sagt att de ”nästan alltid” upplever det som stressigt och två tycker det ”nästan alltid” är ångestfullt. En person tycker att det ”alltid” är stressigt och en annan har ”alltid” ångest när hon ska prestera. Något som inte heller verkar vara värst roligt för de kvinnliga fotograferna är att *arbeta i grupp under inspelningen*. Fyra personer har ”nästan

³ Hur man lyckas med att utföra ett uppdrag

alltid” stress och en av dem har ”nästan alltid” ångest. De kvinnliga fotograferna upplever även mycket stress och ångest med inspelningens *långa arbetsdagar*. Fyra av tio upplever att de ”nästan alltid” har stress medan en person ”nästan alltid” har ångest. Tre personer i sin tur upplever att de ”alltid” har stress under långa arbetsdagar samt en av dem har även ”alltid” ångest. Det verkar också som att *visningen*⁴ i post-produktionen är en jobbig del för dem. Fem personer upplever den som stressigt eller ångestfyllt. Tre av dem har ”nästan alltid” ångest och en person upplever också att hon ”nästan alltid” känner stress. Tre personer har alltid stressigt och två personer upplever att detta skede ”alltid” är ångestfyllt.

Slutligen har vi två olika skeden där både kvinnor och män upplever stress och/eller ångest, och detta är *pitchen*⁵ under pre-produktionen och att *nöja sig*⁶ med sin produkt i slutskedet av produktionen. Stapeldiagrammet nedan visar hur de kvinnliga och manliga fotograferna upplever pitchen.



Figur 8. Hur fotograferna upplever pitchen

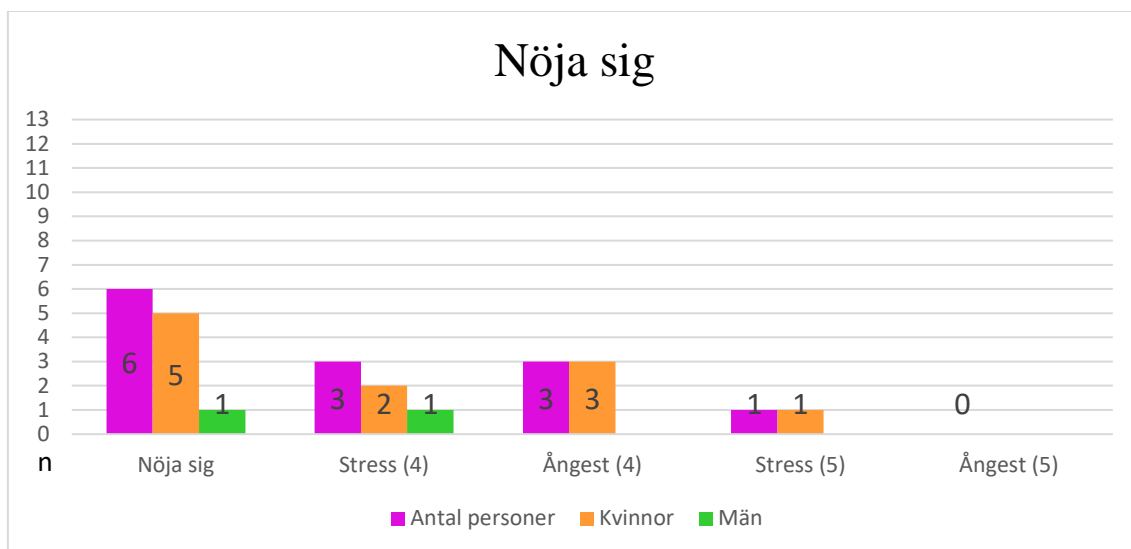
Det kan uppfattas som att det inte är många som känner av stress och ångest eftersom endast sex personer av totalt tretton fotografer upplever att pitchen är jobbig. Men det

⁴ Då den färdiga filmen visas inför de andra studenterna och lärarna för första gången

⁵ Där man presenterar idén inför medstuderanden och läraren

⁶ Att man själv upplever sig nöjd med slutresultatet av kortfilmen

betyder att av de som svarat på enkäten är det ändå strax under hälften som *blir* stressade och/eller känner ångest under pitcharna. Att nöja sig med den slutliga produkten är inte heller det lättaste, varken för kvinnliga eller manliga fotografer.



Figur 9. Hur fotograferna upplever att nöja sig med slutprodukten

Om man jämför dessa två produktionsfaser så ser man att det inte skiljer mycket mellan dem. Det verkar i princip vara lika jobbigt att ta del av en pitch som att nöja sig med slutprodukten. Men varför är dessa två skeden så stressiga och ångestfyllda?

4.3.1 Fotografernas symptom

Slutligen kommer jag att redogöra vilka typer av symptom som de flesta fotografer upplever under produktionsperioderna. Jag har valt att analysera både kvinnor och män på samma gång för att reda ut vilka symptom som är vanligast. Under *pre-produktionen* är det fem symptom som förekommer oftast. Åtta personer av tretton, det vill säga mer än hälften, känner av trötthet i detta skede av produktionen. Fem personer upplever att de lätt fastnar i negativa tankar. Fyra personer upplever sömnsvårigheter samt koncentrationssvårigheter och tre personer säger att de har huvudvärk.

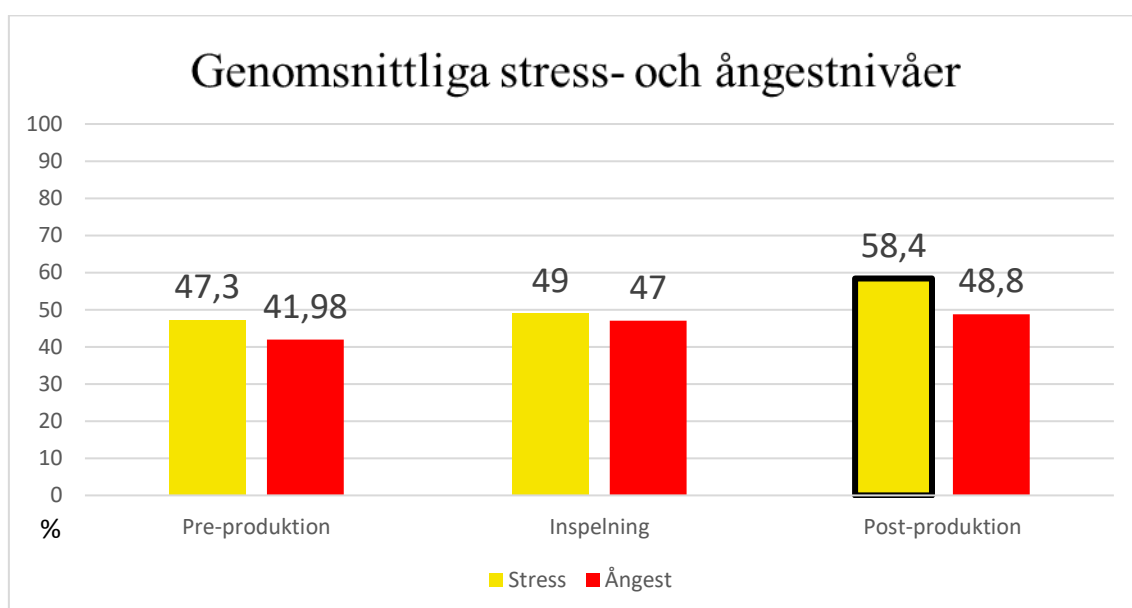
Inspelningsperioden är tyvärr avsevärt sämre när det kommer till vilka symptom som fotograferna upplever. Nio av tretton känner av trötthet, fem upplever huvudvärk och att

de har försämrad aptit. Fyra personer har koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter, ont i magen och att de lätt fastnar i negativa tankar. Tre personer upplever yrsel och att hjärtat slår fortare.

Under *post-produktionen* är det inte många olika symptom som blir uppräknade men däremot många som upplever samma sorts symptom. Hela tio personer av tretton känner av trötthet, fem personer upplever att de har koncentrationssvårigheter och huvudvärk, och fyra fastnar lätt i negativa tankar.

4.4 Ljudarbetarnas resultat

I och med att det är relativt få ljudstuderande som har svarat (och av dem är det endast en kvinna) har jag valt att analysera dem som en enda grupp. I det stora hela upplever ljudarbetarna relativt lite stress och ångest under våra produktionsperioder. Sammanlagt är det fem personer från denna inriktning som svarat på min enkät.



Figur 10. Genomsnitt av stress- och ångestnivåer i procent för ljudarbetarna

Det vi kan utläsa ur denna tabell (figur 10) är att det är under post-produktionen som ljudarbetarna upplever mest stress. Den period som upplevs som lättast är i sin tur pre-produktionen. Till skillnad från fotograferna finns det inte ett lika tydligt mönster för vilken del av arbetet som ljudarbetarna upplever som stressigast och mest ångestfyllt. Två

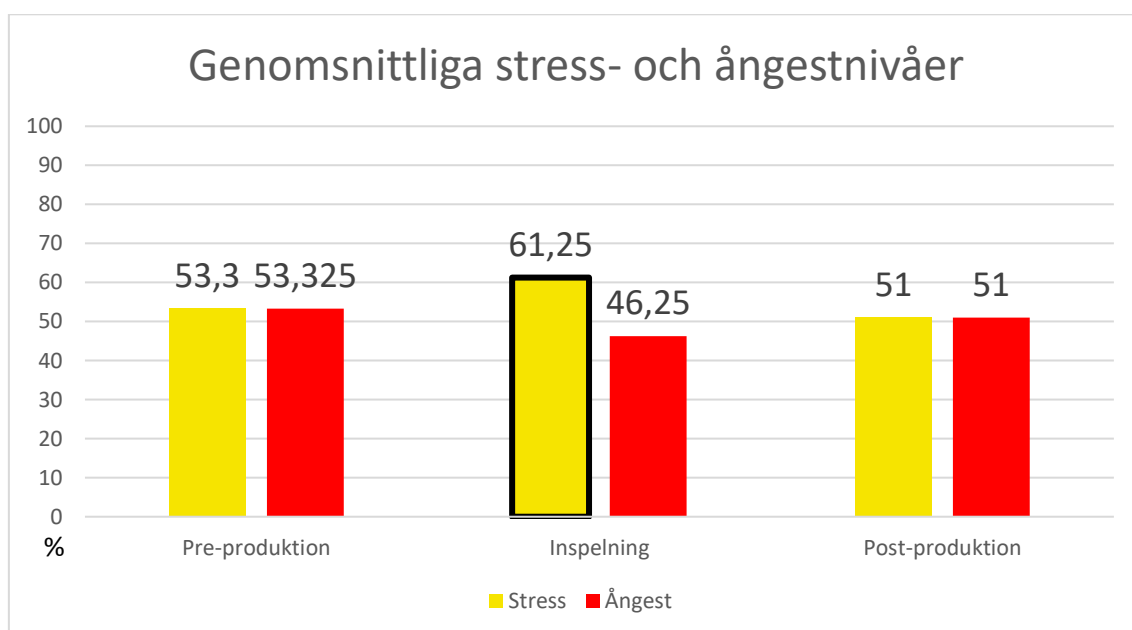
personer tycker att det ”nästan alltid” är stressigt under *pitchen*. Två personer upplever ”nästan alltid” stress med att *hålla tidsplanen* under post-produktionen och en person har ”alltid” ångest i det skedet. Att *nöja sig* med slutresultatet är både stressigt och ångestfyllt för två personer. En av dem upplever ”nästan alltid” stress och den andra upplever ”alltid” stress och ångest.

4.4.1 Ljudarbetarnas symptom

Under *pre-produktionen* är det två personer som upplever huvudvärk, två som har sömnproblem och två som lider av trötthet. I *inspelningsskedet* är det tre personer, det vill säga mer än hälften, som upplever att de har huvudvärk och koncentrationssvårigheter. Två personer lider av både trötthet och sömnsvårigheter. I *post-produktionen* då ljudarbetarna upplevde mest stress och ångest, är det två personer som upplever huvudvärk, två har ont i magen, två upplever att de lätt fastnar i negativa tankar och två personer känner av trötthet.

4.5 Producenternas resultat

I min undersökning var det fyra producenter som valde att delta. Två kvinnor och två män. I och med att de var så få som svarande väljer jag att analysera alla på samma gång.



Figur 11. Genomsnitt av stress- och ångestnivåer i procent för producenterna

Om man jämför producenternas resultat med fotografernas och ljudarbetarnas, kan man se att producenterna upplever lite mera stress och ångest än ljudstuderandena, men mindre än fotograferna. På samma sätt som fotofotograferna, upplever producenterna mest stress och/eller ångest under inspelningen. 61,25% upplever att de är stressade i detta skede av produktionen. Under pre-produktionen är stress- och ångestnivåerna ungefär likvärdiga. Minst stress och ångest upplevs under post-produktionen (51%).

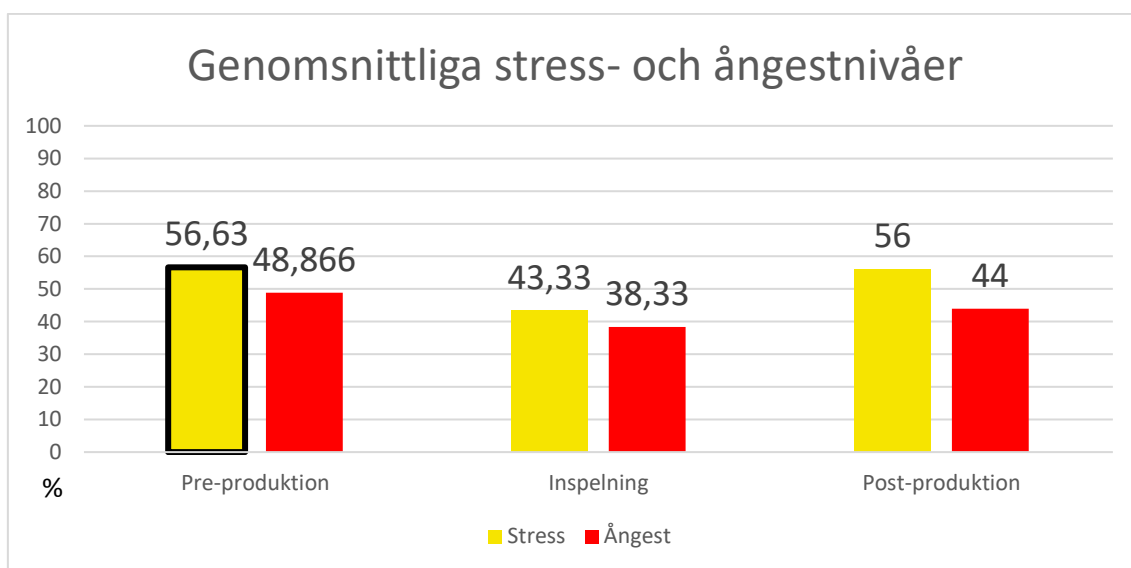
Tre av fyra tycker att *pitchen* är jobbig. En upplever ”nästan alltid” stress och ångest medan två av dem ”alltid” har ångest. En person känner ”alltid” både stress och ångest. Två av fyra producenter tycker att det ”nästan alltid” är stressigt när det kommer till att *prestera* på inspelningen, och en av dem upplever även ”alltid” ångest. Två personer har ”alltid” ångest över att *komma igång med eget arbete* medan en av dem ”nästan alltid” känner stress. Två känner ”nästan alltid” stress när de ska *hålla fokus* under inspelningen och en av de två har ”nästan alltid” också ångest. Två av fyra upplever ”nästan alltid” stress när det kommer till att *nöja sig* med slutprodukten och en av de två har ”nästan alltid” ångest. Till sist känner även två av producenterna stress under de *långa arbetsdagarna* som inspelningsskedet kan medföra, och en av dem har ”nästan alltid” ångest.

4.5.1 Producenternas symptom

När jag gick igenom producenternas symptom skedde något mycket intressant, något som jag inte lika tydligt lagt märke till i de andra inriktningarna. Det är inte många olika symptom som producenterna räknade upp, men de symptom som nämndes var nästan identiska för alla deltagare. Under *pre-produktionen* upplever tre producenter av fyra att de lätt fastnar i negativa tankar. Ytterligare tre personer har koncentrationssvårigheter och två av fyra känner av yrsel. I *inspelningsfasen* upplever alla producenterna som deltagit i undersökningen trötthet. Två personer har sömnsvårigheter och två lider av huvudvärk. Under *post-produktionen* är det tre av fyra som känner att de lätt fastnar i negativa tankar.

4.6 Regissörernas resultat

Eftersom det inte kom in mer än tre svar från manus och registuderandena är det ganska svårt att säga hur de upplever stress och ångest i allmänhet, eftersom så många som studerar denna inriktning inte deltog i undersökningen. Men för att få en inblick i vad de tre som deltog kände och hur de upplever stress och ångest, lagade jag stapeldiagrammet nedan (figur 12):



Figur 12. Genomsnitt av stress- och ångestnivåer i procent för regissörerna

Till skillnad från alla andra inriktningarna är det under pre-produktionen som regissörerna upplever mest stress och ångest. Men det är ändå inte långt ifrån den stress som upplevs under post-produktionen (en skillnad på 0,63%). Dock ser man en markant skillnad på hur de upplever stress och ångest i inspelningsskedet. Ingen annan inriktning upplever lika *lite* ångest (38,33%) i något av de olika produktionskedena som regissörerna upplever under inspelningen.

Under inspelningsperioden är det två personer av tre som känner att de ”nästan alltid” har det stressigt när det kommer till att *prester*a under *inspelning*, en av dem upplever också ”nästan alltid” ångest. Två av tre känner även att de ”alltid” har stress under *visningen* i post-produktionen, av dem är det även en som ”alltid” har ångest. Mer tydliga mönster finns dock inte av de som studerar manus och regi.

4.6.1 Regissörernas symptom

Av de tre som svarat i denna inriktning är de två som upplever att de har försämrad aptit, två personer fastnar lätt i negativa tankar och ytterligare två personer undviker sociala kontakter under *pre-produktionen*. Inga ytterligare resultat pekar på tydligt mönster.

5 DISKUSSION OCH ANALYS

I det här kapitlet kommer jag att analysera de resultat som jag anser vara de mest intressanta. Jag kommer att ta upp inriktningarna i samma ordning som resultaten var upplagda.

5.1 Analys av fotografierna

Något jag lätt kan relatera till (i och med att jag också studerat foto och klipp) är upplevelsen av stress och ångest i att prestera bra under inspelningen, och jag tror det är relativt vanligt för fotografer över lag att känna så. Jag kan tänka mig att det har att göra med att det finns så oerhört många som delar just vårt intresse. Alla vill vara unika, göra något som ingen annan har gjort tidigare. Jag kan tycka att det finns både positiva och negativa aspekter av detta. Det negativa är det vi tyvärr kan se i statistiken i denna undersökning; det är många som inte trivs med pressen av att vara unik och originell. MEN, jag tror att det även kan tjäna som en drivkraft att utvecklas som kreatör.

Att arbeta i grupp är också en sak som fotografierna inte verkar känna sig helt bekväma med. Det är något jag inte helt kan känna igen mig i, men jag har ändå två aningar om varför. Som kvinnlig fotograf upplever man sig som en ständig minoritet i vår bransch. Många som jag känner har upplevt sig nertryckta av sina manliga kollegor vilket jag definitivt tror är en bidragande faktor till detta problem. En annan iakttagelse som jag gjort under mina studieår som stillbildsfotograf, och då menar jag både män och kvinnor, är att man inte van vid att behöva samarbeta. Före utbildningen har kanske de flesta förmodligen arbetat självständigt och fått göra sina egna val. Samarbete är förstås något som inte går att undvika i vår utbildning.

Att pitchen upplevs som jobbig för fotograferna, är något jag absolut upplever att man skulle behöva ändra på. Att känna viss stress behöver nödvändigtvis inte vara det största problemet och det är kanske till och med ganska uppenbart att många upplever pitchen som stressig. Men det faktum att många känner av så pass mycket ångest väcker en viss oro hos mig. Vad är det som skapar denna ångest? Är det rädsla, osäkerhet eller är det ovissheten av vilken sorts kritik man får? Kan svaret vara så enkelt att det är själva situationen att stå inför en publik som skapar känslan av ångest (vilket inte alls är sällsynt)? Jag själv upplever hela detta skede främst som något väldigt spännande. Jag känner en viss stress över hurudan kritik vår grupp kommer att få, men i slutändan har jag mest positiva känslor inför pitchen.

När jag nu ser tillbaka på min hypotes (kapitel 1.3, s. 9) kan jag konstatera att det som stämmer överens med mina tidigare tankar är att fotograferna nog upplevde mest stress och ångest under våra produktionsperioder. Dock hade jag fel om att post-produktionen skulle kännas jobbigast, när det istället visade sig vara inspelningen som upplevdes som den jobbigaste fasen. Att få kritik under post-produktionen visade sig inte vara lika stressigt och/eller ångestfyllt som jag trodde, vilket gör mig positivt överraskad. Förutom ångest under pitchen, oroar jag mig för fotografernas symtom som visar sig under största delen av hela produktionsprocessen. Att över hälften av dem upplever trötthet under största delen av produktionen är ett varningstecken i mina ögon, och att många upplever att de lätt fastnar i negativa tankar, får koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter samt huvudvärk.

Över lag känner fotograferna stress och ångest på många plan (vilket jag hade räknat med) och tyvärr är det ingen god nyhet. Mycket kan och bör förbättras, ett alternativ på hur detta skulle kunna gå till kommer jag att gå igenom i kapitlet sammanfattning (kapitel 6, s. 34).

5.2 Analys av ljudarbetarna

I min hypotes antog jag att det var under post-produktionen som ljudarbetarna skulle uppleva mest stress och ångest vilket även i slutändan stämde (kapitel 1.3 s. 9). I och med att det inte var många från denna linje som deltog i undersökningen, är resultaten givetvis

inte representativa för hela ljudutbildningen. Att det är flera olika skeden i post-produktionen som personerna i undersökningen upplevs som stressiga och ångestfyllda, är enligt mig helt förståeligt eftersom det är i post-produktionen studerande har mycket att arbeta med.

Att de upplever stress och ångest när det kommer till att nöja sig med slutresultatet är förståeligt. På samma sätt som för en klippare har även ljudarbetarna känslan av att man kan sitta och peta på materialet i all evighet och att man gärna vill förbättra in till minsta detalj. Men i något skede tar tiden slut och det kan man inte påverka. Ett av de vanligaste symptomen som ljudstuderanden upplever är trötthet och huvudvärk. Ingenting av symptomen är farliga, men de gör att både kreativiteten och humöret kan lida. Vilket i sin tur lätt kan leda till koncentrationsproblem och att man fastnar i negativa tankar.

5.3 Analys av producenterna

Att producenterna skulle ha en ganska konstant upplevelse av stress och ångest genom hela produktionsprocessen stämde helt överens med min hypotes. Det som dock inte stämde var i vilken fas av denna process de upplevde mest stress och ångest. Jag antog att producenterna skulle uppleva pre-produktionen som den stressigaste fasen där de har ansvar för t.ex. hantering av budgeten och tidtabeller, hitta (och få tillgång till) inspelningsplatser, skriva kontrakt med skådespelare och medverkande med mera (kapitel 1.3, s. 9-10). Men här tog jag fel. Det är nämligen under *inspelningen* som producenterna känner mest stress och ångest, vilket är förstås förståeligt eftersom de ska hålla i de flesta trådarna, se till att tidsplanen håller och att inspelningen fungerar som planerat.

Eftersom producenterna är ledarna under våra produktioner är det i *pre-produktionen* som producenterna drar det tyngsta lasset. De flesta producenter upplever ”nästan alltid” eller ”alltid” stress och ångest också under pitchen. På samma sätt som för fotograferna kan det förstås handla om att stå framför en grupp människor och prata, men jag kan tänka mig att det också har att göra med faktumet att det är producenterna som ska ha svar på det mesta som gäller deras produktion. Det är ofta tuffa (men väsentliga) frågor som ställs, och det kräver att man då har tydliga svar att ge.

Att alla producenters symptom skulle vara näst intill identiska var verkligen förvånande och mycket intressant. Av de tolv symptom som blev uppräknade var det fyra av dem som uppkom under pre-produktionen, fyra under inspelningen och endast tre i post-produktionsfasen. De absolut vanligaste var att de lätt fastnar i negativa tankar, har koncentrationssvårigheter samt upplever trötthet.

5.4 Analys av regissörerna

Med tanke på de få svar som jag fick in från denna inriktning, har jag av naturliga skäl inte värst mycket att analysera. I min hypotes antog jag att det var under själva inspelningen som manus och registuderandena skulle uppleva mest stress och ångest. Men när jag analyserade resultaten visade det sig att det faktiskt är då som de upplever minst stress och ångest (kapitel 1.3, s. 9-10).

Däremot upplever de att *pre-produktionen* är snäppet stressigare än post-produktionen (med en skillnad på 0,63%). Att pre-produktionen på så sätt var stressigast är ingen överraskning för mig eftersom de arbetar väldigt intensivt med att hitta skådespelare, de planerar bildmanus med fotografen och söker inspelningsplats tillsammans med producenten. Många saker ska klaffa innan inspelningskedet kan börja.

Men att post-produktionen skulle vara lika stressigt hade jag dock inte förväntat mig. Det intressanta är att det bara är en person som upplever symptom (alla 12 symptomen) i postproduktionen av de tre som svarat, men ändå upplever de nästan lika mycket stress som under pre-produktionen.

6 SAMMANFATTNING

Till att börja med vill jag tacka alla som har deltagit i min undersökning, utan er skulle detta examensarbete blivit både innehållslöst och ointressant. Tack vare er har jag fått bekräftat att denna undersökning var både viktig och relevant.

Att kunna identifiera när studenterna upplever stress och ångest i en produktionsprocess, samt vilka symptom de känner, var ett av mina största mål med detta arbete och jag hoppas

att resultaten kan bidra till fortsatt utveckling av strategier och verktyg som kan underlätta studenternas välmående under studietiden.

Resultaten i denna forskning tyder på att de kommande medianomerna vid Arcada känner av både stress och ångest under produktionsperioderna. Min undersökning har pekat på många viktiga resultat och jag vill sammanfattningsvis ta fram de fyra viktigaste:

1. De kvinnliga fotograferna upplever stress genom hela produktionsperioden
2. Ljudarbetarnas upplever stress under post-produktionen
3. Producenternas symtom är nästan identiska
4. Regissörernas upplever stress under pre- och postproduktionen

Jag anser att resultaten bör beaktas av lärarna inom utbildningen för ökad kunskap om studenternas upplevelser när det gäller stress och ångest. Man kan kanske inte utesluta all stress och ångest, men med vetskapen om när och hur studerandena upplever dessa känslor kan man förhoppningsvis förminska dem.

Mediabranschen är tuff och därför måste studerandena också vara förberedda på att möta arbetslivet efter studierna. Som ett exempel är det viktigt att vi får kritik under pitchen eftersom den kan hjälpa oss att utvecklas. Dessutom måste man vara beredd på att få kritik också senare i arbetslivet. Men jag anser det vara lika viktigt, och speciellt efter de resultat som framkommit i denna undersökning, att diskutera stress och ångestkänslor lärare och studerande emellan.

Vad är det som studerande upplever som stressigt och ångestfyllt? Att t.ex. ta emot kritik kan vara svårt om man inte vet hur man ska hantera känslan. Men eftersom vi är i skolan för att lära oss borde studerande kanske oftare få möjligheten att diskutera vad som känns jobbigt, också för att vidareutveckla gemensamma strategier och verktyg för att hantera dessa känslor. Vi bär alla ett ansvar för att göra tiden i skolan till den bästa möjliga och om vi alla sänker tröskeln för goda samtal med varann (även då det gäller svåra ämnen), kan vi kanske minska känslan av både stress och ångest.

KÄLLOR

ARCADA 2020, Institutionen för Film och Media. Tillgänglig:

<https://start.arcada.fi/sv/mina-studier/institutioner/institutionen-for-kultur-och-media/utbildningar/film-och-media> Hämtad: 31.5.2020

Berglings familjs öppna brev. Tillgänglig.

<https://www.svt.se/kultur/aviciis-familj-i-oppet-brev-han-orkade-inte-langre>

Hämtad: 7.5.2020

Engström, Louise, 1177 Vårdguiden, nationella redaktionen. Tillgänglig.

<https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/> Hämtad: 30.4.2020

Gunnarsson, R. 2002, Malterud, K. 1998 Validitet och reliabilitet. Tillgänglig: <http://info-voice.se/fou/bok/10000035.shtml> Hämtad 31.5.2020.

Harrisson, Dick, 2014, Svenska dagbladet. Tillgänglig.

<http://blog.svd.se/historia/2014/03/06/vincent-van-goghs-dod/> Hämtad: 7.5.2020

Holmér Emma, 1177 Vårdguiden, nationella redaktionen. Tillgänglig.

<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/angest/angest--starka-kanslor-av-oro/> Hämtad: 30.4.2020

Lee, Hermione, 1999, *Virginia Woolf*, s. 185

Pavitra KS, Chandrashekar CR, Choudhury P. Creativity and mental health: A profile of writers and musicians. *Indian J Psychiatry*. 2007; vol. 49(1): s. 34-43.

Start.arcada.fi. Kurser, film och media, Fiktivt berättande. Tillgänglig.

<https://start.arcada.fi/sv/kurser/605000/2019-2020/MK-2-128/0> Hämtad: 6.5.2020

BILAGA 1. BESKRIVNING AV ENKÄTEN

Var i processen av att producera en kortfilm upplever studerande stress och ångest

*Denna undersökning kommer att användas till mitt, Sonja Wikströms, examensarbete. Jag kommer att forska i när studerande upplever stress och ångest i processen av att producera en kortfilm. Enkäten kommer att delas upp i tre kategorier som ingår i en produktion; **pre-produktion**, **inspelning** och **post-produktion**. Undersökningen är frivillig och anonym och man får när som helst avbryta. Genom att besvara enkäten ger man även sitt samtycke till deltagandet i undersökningen. Besvara senast 09.04.2020*

Obs! svara på både stress och ångest i frågorna.

Genom att besvara denna enkät hjälper man inte enbart mig, det hjälper även kommande studerande efter er att kunna hantera stress och ångest bättre under sina produktioner.

Tack för att ni deltar!

Hur 1177 Vårdguiden definierar *stress*:

Stressreaktionen har tidigare varit nödvändig för att överleva, men i det moderna samhället behöver du sällan kämpa rent fysiskt för att överleva. Ändå händer ungefär samma saker i kroppen oavsett om du upplever ett verkligt hot eller om du springer ikapp en buss. Stressreaktionen sätts även igång vid psykiska ansträngningar, till exempel när du blir arg på någon eller känner att du har för mycket att göra.

Stress behöver dock inte alltid vara något negativt, eftersom det för vissa gör att man kanske jobbar bättre under en viss mängd stress. Men i denna forskning fokuserar jag enbart på den negativa stressen.

Hur 1177 Vårdguiden definierar *ångest*:

Ångest är rädsla eller oro som känns i kroppen. Det är obehagligt men inte farligt att ha ångest. Det finns olika sätt att hantera ångest, och saker du kan göra själv för att må bättre. Det finns även behandling som hjälper.

BILAGA 2. FRÅGEFORMULÄR, INFO OM DIG

Info om dig

Kön

📌 Välj ett av följande svar

- Kvinna
- Man
- Vill ej ange
- Inget svar

📌 This is a question help text.

📌 Välj ett av följande svar

- Manus & regi
- Foto & klipp
- Ljud
- Producentkap
- Inget svar

📌 Välj ett av följande svar

- 18-25 år
- 25- år
- Inget svar

BILAGA 3. FRÅGEFORMULÄR, PRE-PRODUKTION

Pre-produktion

Svara på frågorna genom att gradera stressen och ångesten som uppstår i påståendena nedan på en skala från aldrig till alltid.

Exempel: under planeringsmöten upplever jag stress och ångest...
observera att det finns två svarsfält för stress och ångest

	aldrig	nästan aldrig	ibland	nästan alltid	alltid		aldrig	nästan aldrig	ibland	nästan alltid	alltid	Inget svar
Planeringsmöten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Planering av eget arbete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Pitch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Arbeta i grupp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Komma igång med eget arbete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Hålla tidsplanen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Vilka symptom upplever du under pre-produktion?

Flervalsalternativ

● Välj de alternativ som stämmer

- Huvudvärk
- Försämrad aptit
- Sovnsvårigheter
- Trötthet
- Andningssvårigheter
- Försämrat minne
- Fastnar lätt i negativa tankar
- Koncentrationssvårigheter
- Öns i magen
- Undviker sociala kontakter
- Yrsel
- Hjärtat slår fortare
- Annat:

BILAGA 4. FRÅGEFORMULÄR, INSPELNING

Inspelning

Svara på frågorna genom att gradera stressen och ångesten som uppstår i påståendena nedan på en skala från aldrig till alltid.

Exempel: när jag skall prestera upplever jag stress och ångest...

observera att det finns två svarsfält för stress och ångest

	STRESS					ÅNGEST					Inget svar
	aldrig	nästan aldrig	ibland	nästan alltid	alltid	aldrig	nästan aldrig	ibland	nästan alltid	alltid	
Prestation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Arbeta i grupp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Långa arbetsdagar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Hålla fokus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Vilka symptom upplever du under inspelning?

Flervalsalternativ

● Välj de alternativ som stämmer

- Huvudvärk
- Försämrad aptit
- Sömnsvårigheter
- Trötthet
- Andningssvårigheter
- Försämrat minne
- Fastnar lätt i negativa tankar
- Koncentrationssvårigheter
- Ömt i magen
- Undviker sociala kontakter
- Yrsel
- Hjärtat slår fortare
- Annat:

BILAGA 5. FRÅGEFORMULÄR, POST-PRODUKTION

Post-produktion

Svara på frågorna genom att gradera stressen och ångesten som uppstår i påståendena nedan på en skala från aldrig till alltid.

Exempel: när jag ska hålla tidsplanen upplever jag stress och ångest

observera att det finns två svarsfält för stress och ångest

	STRESS					ÅNGEST					Inget svar
	aldrig	nästan aldrig	ibland	nästan alltid	alltid	aldrig	nästan aldrig	ibland	nästan alltid	alltid	
Hålla sig till tidsplanen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Arbeta med sitt ansvarsområde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Nöja sig med slutprodukten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Visning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kritik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Vilka symptom upplever du under post-produktion?

Flervalsalternativ

Välj de alternativ som stämmer

- Huvudvärk
- Försämrad aptit
- Sömnsvårigheter
- Trötthet
- Andningssvårigheter
- Försämrat minne
- Fastnar lätt i negativa tankar
- Koncentrationssvårigheter
- Ont i magen
- Undviker sociala kontakter
- Yrsel
- Hjärtat slår fortare
- Annat: