



Stressupplevelsen hos kvinnor i olika åldrar

En netnografisk studie

Jenna Söderholm

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Sjukskötare 2017
Identifikationsnummer:	7463
Författare:	Jenna Söderholm
Arbetets namn:	Stressupplevelsen hos kvinnor i olika åldrar
Handledare (Arcada):	Jessica Silfver
Uppdragsgivare:	FINLUST Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är en kvalitativ netnografisk studie om hur kvinnor i olika åldrar upplever stress och om åldern har någon betydelse i kvinnornas stressupplevelse. Syftet med studien är att skapa en överblick i hur stressen upplevs av kvinnor och om åldern har någon betydelse i hur stressen upplevs. Studien ska kunna ge en förståelse över hur olika och annorlunda stressfaktorer och stressupplevelser det finns hos kvinnorna. Studien är gjord på internet genom en analys av sammanlagt två stressrelaterade diskussionskedjor från två olika forum. Analysen av diskussionskedjorna har skett genom observation, skribenten har inte själv deltagit i diskussionerna. Resultatet berättar att yngre kvinnor upplever stress över rädsla om arbetslöshet, krävande arbete och skönhetsideal. Medan äldre kvinnor i pensionsålder upplever stress över att ha för lite att göra. Att ha för lite att göra kan leda till Bore out som är samma som Burn out, fast tråkigare. Unga kvinnor uppges vara mera sårbara medan de äldre redan skapat ett perspektiv på tillvaron. Analysen av resultatet har sammanfattats i en tabell med hjälp av kategorisering med följande tre rubriker: <i>Livskvalitet, arbetsrelaterad stress och andra stressrelaterade symptom och orsaker</i>.</p> <p>Slutsatsen i studien är att alla kvinnor upplever stress under hela livet. I vilken form eller grad stressen upplevs är individuell och starkt kopplad till livssituationen och livssituationen går delvis hand i hand med kvinnornas ålder.</p> <p>Materialet som används till denna studie utöver diskussionskedjorna är artiklar, böcker och e-böcker. Av det material som används har diskussionsforumen gett mest information om hurdan stressupplevelsen hos kvinnorna i verkligheten är.</p> <p>Avgränsningen i denna studie är att forska i om hur kvinnor upplever stress. Denna studie är en endast en skrapning på ytan om stressupplevelsen hos kvinnan och kan användas som en översikt för ämnet i syftet att väcka intresse hos läsaren för vidare forskning.</p>	
Nyckelord:	kvinnor, stress, ålder, netnografi, diskussionsforum
Sidantal:	26
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sjukskötare 2017
Identification number:	7463
Author:	Jenna Söderholm
Title:	Stressupplevelsen hos kvinnor i olika åldrar
Supervisor (Arcada):	Jessica Silfver
Commissioned by:	FINLUST Arcada
<p>Abstract:</p> <p>This degree thesis is a netnographic study about how women in different ages experience stress and if the age has any difference in the experience of stress. The purpose of this study is to get an overview of how women in different ages experience stress and if the age has any impact in the experience of stress. This study should be able to provide an understanding in how different and differently stress factors and stress is experienced among humans. This study is performed on the internet through an analysis of a total of two stress-related discussion threads from two different forums. The analysis of the discussion chains has taken place through observation and the writer has not participated in the discussions. The results show that younger women experience stress due to fear of unemployment, demanding work and beauty ideals. Elderly women of retirement age experience stress over having too little to do. Having too little to do can lead to "Bore out", which is the same as "Burn out", only more boring. Young women are said to be more vulnerable while the older women have already created a perspective on life. The analysis of the results has been summarized in a table with the following three headings: <i>Livskvalitet, arbetsrelaterad stress</i> and <i>andra stressrelaterade symptom och orsaker (translated "Quality of Life, Work-related Stress and Other Stress-related Symptoms and Causes")</i>. The conclusion of the study is that all women experience stress throughout life, although the form or degree to which stress is experienced is individual and strongly linked to the life situation and the life situation goes partly hand in hand with age. The material used for this study in addition to the discussion chains are articles and books. Among the material used, the discussion forums have provided the most information about how the stress experience in women is. The limitations of the study are to research how women experience stress. The thesis is mainly a scratch on the surface for the subject with the purpose of providing an overview of the subject that could create the reader's interest for further research.</p>	
Nyckelord:	kvinnor, stress, ålder, netnografi, diskussionsforum
Sidantal:	26
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	

INNEHÅLL

1	Inledning	5
2	Syfte och frågeställning	5
3	Metod	6
3.1	Netnografi som metod och tillvägagångssätt	6
3.2	Kvalitativ och induktiv innehållsanalys	7
3.3	Etik	8
4	bakgrund	8
4.1	Tidigare forskning	8
	<i>Figur 1. Stressprocenten hos kvinnor i olika åldrar</i>	<i>10</i>
5	Teoretisk referensram	12
6	Resultat	13
6.1	Livskvalitet	14
6.2	Arbetsrelaterad stress	15
6.3	Andra stressrelaterade orsaker och symptom	16
	<i>Figur 2. Tabell över resultatet</i>	<i>17</i>
7	Diskussion och slutsatser	18
7.1	Metoddiskussion	21
7.2	Sammanfattning	22
8	Källor	24

1 INLEDNING

Med detta examensarbete försöker skribenten bilda en uppfattning om hur kvinnor i olika åldrar upplever stress och om åldern har någon betydelse för hur stressen upplevs.

Det är vanligt att det i livet finns perioder då man upplever att de egna resurserna inte räcker till hemma eller på arbetet, skärskilt till både och samtidigt. Detta stöter man på allt oftare idag då de samhälleliga kraven på oss människor ökar konstant. (Sorkkila, 2019)

Detta examensarbete är inget beställningsarbete och ämnet som arbetet behandlar är valt enbart på basen av skribentens egna intressen och preferenser i forskning.

Som metod för insamling av data till detta arbete använder sig skribenten av den netnografiska forskningsmetoden. Skribenten har analyserat två olika diskussionskedjor från två olika diskussions-forum på internet där kvinnor diskuterar sina tankar kring stress. Där försöker skribenten få fram material till arbetet för att kunna besvara sina frågeställningar. Skribenten har även använt sig av olika artiklar och böcker för att skapa material till bakgrundsinformation och den teoretiska referensramen för att skribenten med hjälp av dessa ska kunna diskutera med sitt resultat.

2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med detta examensarbete är att med hjälp av två forum på internet och artiklar få en överblick i hur kvinnor upplever stress och även om åldern har någon betydelse i hur stressen upplevs.

Läsaren ska med hjälp av detta arbete kunna få en bättre förståelse över hur olika patienter kan uppleva stress och därmed kunna förverkliga en bättre och mera individuell vårdrelation till patienten. Efter att läsaren läst detta arbete ska hen kunna förstå hur olika och annorlunda stressfaktorer och stressupplevelser det finns hos människan.

Examensarbetet har två frågeställningar:

1. Vad upplever kvinnor som orsaken till upplevd stress?
2. Har åldern någon betydelse i stressupplevelsen?

3 METOD

I följande kapitel berättar skribenten om hur och varför hen valt att använda sig av den netnografiska forskningsmetoden. Här lyfts också fram varför skribenten använder sig av en kvalitativ induktiv analys för bearbetning av den insamlade datan.

Skribenten har avgränsat arbetet till hur kvinnor upplever stress, skribenten har satt mest fokus på den negativa upplevda stressen. Eftersom skribenten analyserat diskussionskedjor som möjliggör inlägg av alla registrerade medlemmar kan hen dock inte vara 100 procent säker på att alla som diskuterar verkligen är kvinnor, detta bör tas i beaktandet.

För att diskutera kring det som lästs på forumen kommer skribenten att använda sig av några vetenskapliga artiklar och andra källor. Skribenten har inriktat sig på stressrelaterade diskussionskedjor, bland annat om skillnaden mellan upplevd stress i olika åldrar och faktorer som orsakat stress.

I detta arbete kommer skribenten att analysera innehållet av två inhemska diskussionskedjor. I diskussionskedja nr.1 antas deltagarna vara unga kvinnor i åldern 19–40 år. I diskussionskedja nr.2 antas deltagarna vara över 70 år. Skribenten har sammanfattat svaren och fritt översatt materialet från finska till svenska.

3.1 Netnografi som metod och tillvägagångssätt

Enligt Berg (2015) kan begreppet etnografi tolkas som en praktisk metod där man har valt sig av att teckna eller skriva om tex. människors sociala eller kulturella tillvaro.

Då man gör en etnografisk studie är man vanligen fysiskt närvarande på det ställe där materialet samlas in och skapas medan i den netnografiska studien är man inte fysiskt på plats eftersom materialet du vill använda dig av redan finns tillgängligt på internet, materialet är redan skapat. Då vi tänker på netnografi utgående från etnografi kommer vi fram till en praktisk metod där vi skriver om människors sociala och kulturella tillvaro i

eller från internetet. (Berg, 2015). Eftersom skribenten har observerat människors sociala och kulturella tillvaro genom att läsa diskussionskedjor på internet där personer skriver och kommunicerar med varandra kan man antyda att detta är fråga om en netnografisk studie.

Netnografi är en typ av kvalitativ forskning av social media. Den tillämpar metoder inom etnografi och andra kvalitativa forskningsmetoder till de kulturella upplevelser som omfattas och reflekteras inom social media. Netnografi skiljer sig från det mer allmänna området för digital utredning genom att betona spår, interaktioner och socialiteter. (Kozinets, 2019)

3.2 Kvalitativ och induktiv innehållsanalys

Då du gör en induktiv innehållsanalys går du från data till teori (MeanThat, 2016). I en induktiv innehållsanalys utgår man ifrån frågeställningar för att skapa en teori eller få ett svar på frågeställningarna (Russell, 2015). I detta arbete har skribenten utgått ifrån den data hen fått ut av diskussionsforumen på internet för att skapa en helhetsuppfattning för att därmed kunna svara på frågeställningarna.

Eftersom skribenten i detta arbete har utgått ifrån två frågeställningar och inte påståenden, är metoden i arbetet den induktiva innehållsanalysen. Genom den induktiva analysen kan skribenten få svar på frågeställningarna som skapat utgångsläget för detta arbete.

”Forskningsprocessen är oftast induktiv, dvs. man utgår inte som vid deduktion från en teori som man försöker härleda hypoteser från som man sedan kan testa, utan man försöker på basis av sina iakttagelser eller sina data komma fram till en förklaring eller en modell av något.” (Hedin 1996).

De kvalitativa och induktiva metoderna var lämpliga eftersom det som källa valts flera diskussionsforum där åsikterna uttrycks på subjektiv basis och på olika sätt av flera olika personer. Skribenten har varit ute efter intryck, åsikter och synpunkter vid analysen av diskussionskedjorna. Analysen av diskussionskedjorna har skett genom observation och man inte har deltagit i diskussionerna kan detta anses som en kvalitativ innehållsanalys. Skribenten har utgått från att vara totalt osynlig för att inte påverka det som diskuteras i kedjorna. (Lundman, Hällgren, Graneheim, 2008)

3.3 Etik

I detta arbete har skribenten beaktat Arcadas etiska principer ”god vetenskaplig praxis i studier vid Arcada” och Forskningsetiska delegationens allmänna etiska principer som är tillgängliga på nätsidan tenk.fi. Med hjälp av dessa kommer skribenten se till att deltagarna hålls anonyma. Skribenten använder sig av dessa riktlinjer genom att följa och respektera dem. Innan skribenten börjat undersöka andra personers känsloupplevelser har det tagits i beaktandet att alla människor upplever saker individuellt. Alla blir inte stressade av samma saker eller upplever stress på samma sätt och även graden hur stressad man är, är individuell. I dag är det väldigt lätt att röra sej anonymt på nätet eller alternativt använda sig av ett annat namn än sitt eget. Det data som skribenten kommer använda sig av är tillgänglig för alla som rör sig på nätet, vilket gör det lättare att under analysering av diskussionskedjorna, undvika etiska utmaningar gällande integriteten hos personerna i diskussionsforumet. Det material som använts från diskussionskedjorna kommer återges i den form som den ursprungliga skribenten återgett sin text i forumet. Inget kommer att förvrängas. Av etiska skäl har skribenten namngett diskussionskedjorna till diskussionskedja nr.1 och nr.2.

4 BAKGRUND

I följande kapitel har skribenten lyft fram olika material för att lyfta fram tidigare forskning och beskriva grunden för vad stress är. Materialet som har använts här härstammar från olika vetenskapliga artiklar och andra undersökningar.

4.1 Tidigare forskning

I följande kapitel presenteras vad begreppet stress betyder och här presenteras även bakgrundsfakta som utgör grunden för examensarbetets frågeställningar.

Till tidigare forskning i detta arbete räknas olika artiklar som är skrivna eller publicerade mellan år 2017 – 2020. Artiklarna måste vara tillgängliga i full text. Denna avgränsning

är gjord för att möjliggöra tillgången till tillräcklig och inte för gammalt material för bakgrundsforskningen i detta examensarbete.

Enligt Työterveyslaitos så upplever var fjärde arbetstagare i Finland stress på grund av sitt arbete. (Työterveyslaitos, 2020)

Enligt Mehiläinen kan äldre personer uppleva stress relaterat till rädsla för sjukdom och nedsatt funktionsförmåga. (Mehiläinen, 2020)

Enligt den svenska Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät, Hälsa på lika villkor, känner sig var fjärde person i åldern 16-29år, stressade. Orsaken till en stor del av den upplevda stressen är att personerna inte befinner sig i arbetslivet. I en undersökning gjordes av folkhälsomyndigheten på ca 40 000 personer i Sverige, framkom det att unga som upplever stress har på två år stigit med 6 procent. (Busch, 2018)

Hos 16–29 åringar upplever 26 procent stress. I åldersgruppen 16–29 år uppger flickor sig uppleva dubbelt så mera stress än pojkar, orsaken till stressen är vanligtvis det att man inte är i arbetslivet.

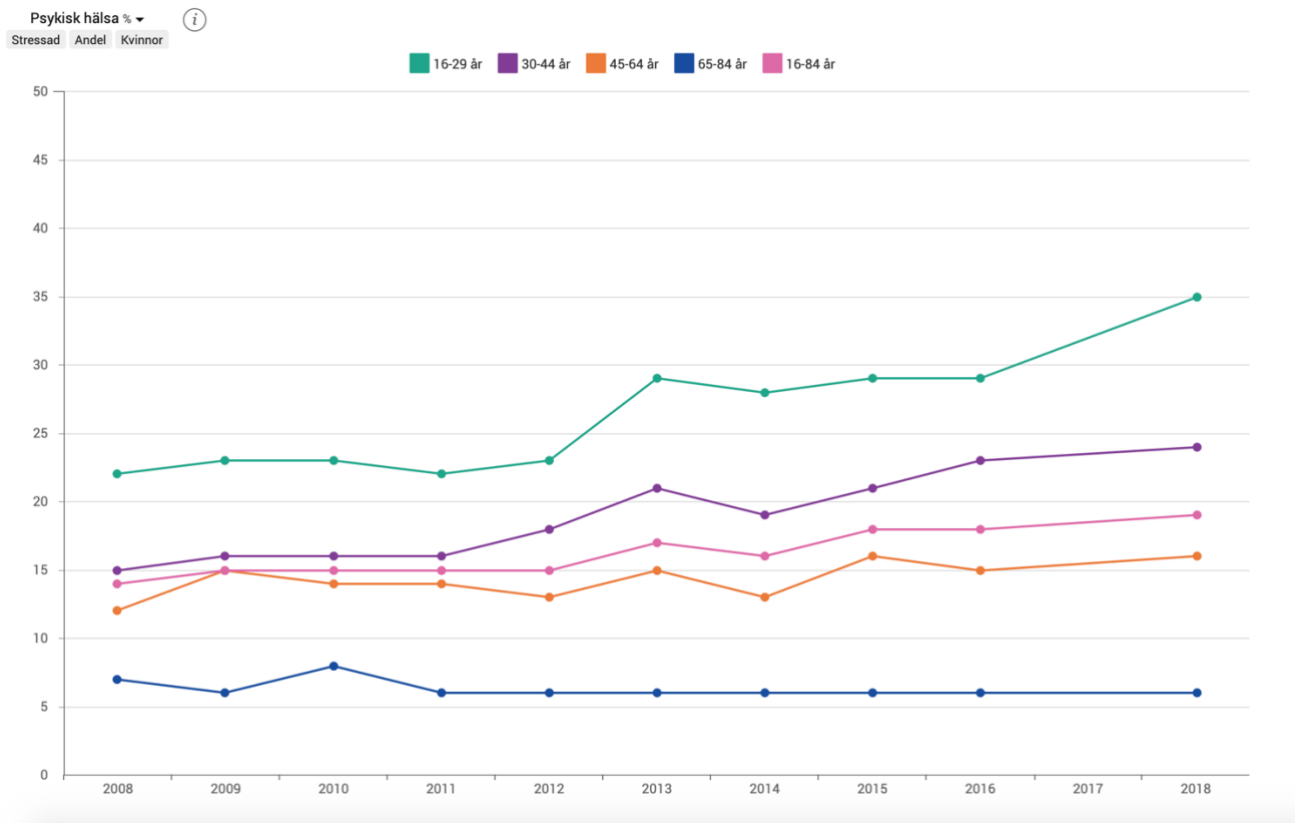
Personer som inte är i arbetslivet pga. Tex. Studier, arbetslöshet eller sjukskrivning upplever sig dubbelt oftare stressade än personer i arbetslivet. (Busch, 2018)

Hos personer i studielivet har mängden av upplevd stress ökat med 9 procent jämfört med statistiken 2016. Lider man av långvarig stress utan att få tillräckligt med vila finns det en betydligt ökad risk för psykisk och fysisk ohälsa, även psykosomatiska symptom kan uppkomma som tex. Huvudverk, magont eller sömnproblem. (Busch, 2018)

“Vad vi upplever som stress varierar från person till person. Det kan handla om tidspress men också om ekonomiska svårigheter, till exempel. Både att ha för mycket och för lite att göra kan leda till stress” (Hillevi, 2018)

Detta tar även Mehiläinen upp på sin hemsida, att ha för lite att göra kan leda till en ”alikuormitusstressi” (Mehiläinen, 2020). Enligt Töres Theorell som är pensionerad professor inom stressforskning kan för lite att göra också göra dig sjuk. ”Den som är understimulerad riskerar få liknande symtom som den som är utbränd” (Theorell, 2018). Theorell drar även paralleller till ”burn out” och kallar understimulans för ”bore out, fast tråkigare”. (Theorell, 2018)

Figur 1. I figuren nedan kan man se hur stor procent av kvinnor i olika åldrar känner sig stressade. Resultatet i denna figur baserar sig på en fråga i Nationella folkhälsoenkäten, frågan lyder: Känner du dig för närvarande stressad? Enkäten har svarats av kvinnor i åldern 16-84 år. (Folkhälsomyndigheten, Nationella folkhälsoenkäten, 2018).



Figur 1. Figur på resultatet av en enkätstudiefråga utförd av Nationella folkhälsomyndigheten i Sverige. (Hämtad 4.2.2020)

Enligt Jyväskyläns universitet lär kvinnor i fertil ålder med familj och små barn, uppleva en sorts stress och utmattning pga. samhälleliga krav som gör att föräldern ställer höga krav på sig själv som vårdnadshavare och därmed känner sig oftare misslyckad. Familjens ekonomi är en stor stressfaktor hos föräldrar eftersom all press från samhället och dålig ekonomi, skapar en utmaning för hur familjen klarar sig, dessa faktorer kan orsaka en slags skam hos föräldern vilket ger ännu en extra stressfaktor. (Sorkkila, 2019)

Från SVT's dokumentär "Uppdrag granskning" som handlar om unga kvinnor och stress rapporteras det att bland kvinnor i åldern 25-29 år har stressrelaterade sjukskrivningar i Sverige ökat med 370 procent sedan år 2011. (SVT, 2019)

I SVT nyheter berättar psykiatriker och överläkare Ulla-Karin Nyberg stressupplevelsen hos olika åldersgrupper enligt följande: *"Unga har inte byggt upp sin självkänsla, jämför sig mer med varandra och är mer sårbara än äldre. Äldre har kanske i sin tur ett perspektiv på tillvaron och man vet att det kommer att ordna sig."* (SVT, 2019)

Nyberg menar i sin forskning att arbetsrelaterad stress är en allmän faktor för personer i arbetslivet. Enligt Europeiska Unionens information är det ungefär var femte arbetstagarare som meddelar att de upplever arbetsrelaterad stress, men värden varierar mellan 5–80% beroende på frekvensen. Enligt Nyberg uppstår arbetsrelaterad stress i de situationer där arbetets krav är höga och kontrollen av arbetet är dålig. (Nyberg, 2017)

Rao et.al. berättar i sin studie om stressfaktorer, dvs. stressorer och överlevnadsmetoder som kvinnor i arbetslivet och kvinnor som valt blir hemma och ta hand om sitt hem upplever och använder sig av. I Rao et. al. Studie beskrivs stress som en individuell upplevelse som uppstår av små, irriterande händelser som förekommer dagligen. Det sägs i studien att dagliga stressfaktorer är saker som förändrar eller förhinder som uppstår på de rutiner man har, oberoende om de är stora eller små saker. Dessa förändringar kan leda till omedelbar negativ verkan på det fysiska och psykiska välbefinnandet. De kan också samlas under flera dagars tid vilket kan leda till irritation och i värsta fall ångest och depression. (Rao, Bhardwaj, Mishra, 2017)

Enligt Mehiläinen har inte åldern direkt i sig någon påverkan på hur vi upplever stress, men olika stressorsakande faktorer som tex. att insjukna då man blir äldre eller att man börjar känna sig svag, man märker att man inte har samma prestationsförmåga som då man var ung, tankar angående pension kan vara faktorer som orsakar stress hos äldre, trots att äldre vanligen redan har lärt sig att kunna hantera sin stress. (Mehiläinen, 2020) Själva begreppet "stress" definieras enligt Lexico som ett mentalt eller ett känslolöst fenomen där det uppstår ett tryck på grund av krävande situationer. (Lexico.com, 2020)

Med stress menas en situation där det riktas så många krav till en person att den kraft och personen har till sitt förfogande för att kunna anpassa sig, närmar sig max eller helt enkelt överskrids. (Mattila, A.S., 2018)

Felman menar att stress är kroppens naturliga försvar mot fara. Kroppen fylls med hormoner som förbereder kroppen för strid eller för att fly. Detta kallas också ”fight-or-flight” mekanismen. Då kroppen reagerar på detta sätt, är man förberedd på en oförutsägbar situation. (Felman, 2017)

Enligt Mehiläinen kommer personens typiska sätt att reagera på stress bättre fram då hen blir äldre. Sättet att reagera på stress är kopplat till temperamentet hos personen och allting man lärt sig och upplevt under livets lopp. (Mehiläinen, 2020)

5 TEORETISK REFERENSRAM

I följande kapitel hänvisar skribenten till en del tidigare forskning, här lyfts det bland annat fram hurdan stressupplevelsen kan vara hos människan och hur den kan uttrycka sig. Här lyfts även fram skillnaden mellan den kortvariga och långvariga stressen (Akut och kronisk stress) och vilka orsaker det kan finnas till den upplevda stressen. Skribenten vill med hjälp av detta hitta likheter mellan den upplevda stressen kvinnor uttrycker på diskussionsforumen och teorin i denna teoretiska referensram.

Sarkkinen menar att en person som upplever stress funderar ofta på om det finns tillräckligt med tid, och om man kan klarar av att hinna göra det som ska göras. Den oro som finns inom personen aktiverar hen och skapar ett behov av att man måste göra någonting, detta hjälper till för att försäkra och att klarar av att göra det man ska.

Sarkkinen beskriver en stressad person som rastlös, svårigheter att slappna av och att koncentrera sig till 100% på det man gör, eftersom det är svårt att få grepp om tankarna då man försöker kartlägga situationen. Det som skiljer stress och oro är att stress vanligtvis innebär en osäkerhet om man klarar av att utföra sin uppgift eller inte. Annat som kännetecknar stress är att man försöker aktivt klara av sina motgångar. En person som är stressad kan vara utåt väldigt lugn och sansad, då stress inte syns utåt kan man behålla kontrollen över sitt liv genom att kämpa in i det sista. (Sarkkinen, 2018)

Felman menar att det finns två typer av stress: Akut stress och kronisk stress. Med den akuta stressen menas stress som är kortvarig, som kan triggas av att till exempel tänka på nånting som man känner en press över.

Den kroniska stressen är ”den farliga formen av stress”, dvs. den typ av stress som är långvarig. Den kroniska stressen kan bero på till exempel dåliga familjerelationer eller en annan väldigt jobbig livssituation, och man kan tänka att stressen övergår till kronisk stress då man inte längre vill anstränga sig för att hitta en lösning till stressen. (Felman, 2017)

Då den kroniska stressen håller på tillräckligt länge kan det övergå till utbrändhet.

Utbrändhet orsakas av en långvarig stress som oftast förekommer på arbetsplatsen och beskrivs som ett störningstillstånd där man känner utmattning. Utbrändhet är ingen sjukdom, men det kan leda till tex. depression, sömnbesvär och missbruk av olika rusningsmedel. (Ahola, et al., 2018)

Det som skiljer stress från utbrändhet är att utomstående börjar se att allt inte är okej. Personen klarar inte längre av att kontrollera situationen. Då man är stressad kan man tolkas som överaktiv, men då man är utbränd så försvinner denna överaktivitet och istället blir man som förlamad, man har varken psykisk eller fysisk energi kvar att använda sig av och det känns som att ingenting längre lyckas. (Sarkkinen, 2018)

6 RESULTAT

I följande kapitel presenteras resultatet av analysen. Skribenten har skrivit ner och kondenserat det hen läst och vad hen plockat ut från de två olika diskussionsforumen. Det som anses oväsentligt har plockats bort från materialet. Eftersom skribenten undersöker hur kvinnor upplever stress är resultatet i detta arbete det som personerna ursprungligen har uttryckt och diskuterat på de utvalda forumen. Det i diskussionskedjorna som inte anses relevant för resultatet kommer inte inkluderas i analysen. Skribenten börjar med att presentera det som diskuterats på diskussionsforumen. Av materialet i följande kapitel har det skapats tre kategorier. Första kategorin är av diskussionskedja nr.1 och heter *Livskvalitet*. De två andra kategorierna är av diskussionskedja nr.2 och heter *Arbetsrelaterad stress* och *Andra stressrelaterade orsaker och symptom*. Dessa kategorier presenteras kort sammanfattat i slutet av detta kapitel i form av en tabell.

6.1 Livskvalitet

Denna kategori börjar med inlägg från diskussionskedja nr.1 som är ämnad för personer över 70 år.

En person har öppnat diskussionen med frågan om hur personer som gått I pension fyller sina dagar då arbetet inte längre orsakar stress, man har inte längre det enorma ansvaret att besörja sig själv eller andra, när pensionen kommer på banken, utrymmen i huset har blivit eller blir öde, allt är redan gjort så varför nu stiga upp till en ny dag då rutinerna känns dödstråkiga?

Hon undrar om endast uppehåll av rutiner räcker för de andra personerna och om de ännu har energi kvar och hur de vill använda dessa "guldår" då tiden är deras och allt är fast i det egna initiativet och energin och vad man vill åstadkomma.

Åsikterna gällande vardagen efter att man blivit pensionerad är väldigt delad, en del anser att de inte har tillräckligt att göra medan andra kan tycka det är skönt och positivt att inte längre ha ansvar över jobb och familj.

En annan som deltagit i diskussionen besvarar föregående med att hon lever livet, livet är enkelt och trevligt. Hon har inte behov av någon särskild stimulans. Hon vakar ofta sent och sover länge på morgonen, så länge som hon känner för att sova. På morgonen kokar hon gröt och kaffe. Hon avnjuter dessa och kolla samtidigt på sin tablett vad som händer runt om i världen. Städar lägenheten och går sedan ut om vädret tillåter, pysslar där ute eller sitter och virkar. Hon lyssnar ofta på ljudbok och är ute och cyklar med sin el-cykel. Hon skriver att hennes liv har varit fyllt av skyldigheter att kanske hon därför kan njuta nu av sin egen tid.

En person skriver att hon älskar livet även om hon lever ensam, hon skriver också att det är hennes eget fel eftersom hon aldrig har velat ha någon man i sitt liv.

En annan person skriver om det när man levt hela sitt liv för att "uppfylla krav", familjens eller arbetsplatsen, tänker hon inte vara så orimlig att hon skulle börja ställa krav på sig själv mera. Hon ger sig friheten att göra det hon vill och känner för och det hon rimligt klarar av utan prestations press. Ex-tempore. Hon gör inget schema till sig själv. Hon skriver att hon har levt ända tills 65-års åldern enligt schema. Tack. Nu räcker det.

En har besvarat med följande kommentar: Jaa inte är det någon panik om man får vara frisk. Själv kan man bestämma om man säckar ihop eller inte. Om man insjuknar i ålderdomssjukdomar stänger sig draperiet direkt.

6.2 Arbetsrelaterad stress

På basen av diskussionsämnet och den blick skribenten fått av diskussionskedja nr.2 har skribenten utgått från att deltagarna i denna kedja är unga kvinnor.

Diskussion kedjan börjar med en aningen provocerande rubrik från tidningen Iltalehti, rubriken översatt till svenska låter enligt följande: Unga kvinnors sjukpensioner allt vanligare, orsaken okänd.

Personen skriver att när man blir retad tillräckligt länge, nertryckt, bollad med tidsbundna kontrakt och dålig lön sköter det nog sitt.

En annan person kommenterar att dessa är nog dom personer, som aldrig jobbar. Ångesten har börjat redan i högstadiet. Farmor (född 1946) har berättat hur på 60- och 70-talet snuttjobb var vanligt. Till butiken på sommarjobb, inget hum om slutet, man såg enligt semestrarna. Sedan som hem hjälpare till Helsingfors, därefter på våren till växthuset och efter det till sjukhuset för att städa osv. En månaders och två månaders kontrakt så tidsbundna eller snuttjobb är inga nya fenomen. Till svar på detta skriver en deltagare att snuttjobb inte är nåt nytt fenomen nej, men på den tiden var också jobbsökande lättare och oftast fick du jobb redan genom att modigt gå och fråga efter det. I dag är kraven annorlunda, det krävs att man har en utbildning, titel osv. Även arbetsgivarna kräver en massa av arbetstagarna. Exempelvis så vet säkert inte många hur mycket kassören i lilla grannbutiken egentligen måste kunna olika saker för att klara av sitt jobb. Eller hur stor press och bråttom städerskorna har det

En person skriver att mentala arbetsskyddet saknas helt från arbetsplatserna. Medan med det fysiska arbetsskyddet är det väldigt noggrant idag.

En annan person svarar och skriver att hon upplever samma sak, inget intresserar henne längre. Har tappat förtroendet för samhället, det är ett enda spex. Kommer aldrig mera att satsa på nånting. Endast på sig själv. Kommer inte att gå till jobbet och förgifta sig själv. Där får hönsen skvallra och mobba varandra.

En person skriver att hon är 30 år gammal och varit i detta ekorrhjul redan 11 år. Kroppen säger upp kontraktet. Hon kan inte längre leva under denna press. Sommarsemester har hon aldrig sett tack vare tidsbundna kontrakt och elak arbetsgemenskap. Hon beskriver dock inte noggrannare vilka fysiska symtom hon upplever då hon säger att kroppen säger upp kontraktet.

En annan person kommenterar att hela hennes ungdom har gått ut på prestationer och dåligt sinne. Något roligt eller semester har hon aldrig haft heller.

En person skriver att mentala belastningen på arbetsplatserna ökar hela tiden.

En annan kommentar på diskussionskedjan är: Att hänga unga kvinnor i tidsbegränsad anställning ökar stress och osäkerhet.

6.3 Andra stressrelaterade orsaker och symptom

En deltagare skriver att det finns fysiska skäl bakom det att kvinnor vanligtvis får tidsbundna kontrakt. Hon menar att eftersom kvinnors sjukdomar inte kan behandlas ordentligt. Att till exempel kan Endometriosis orsaka funktionshinder. Tarmsjukdomar har ökat hos unga och kvinnor har fler av dem. Om det finns problem med tarmen återspeglas det i den allmänna hälsan och det finns en koppling mellan tarmsjukdom och depression. Hon berättar att detta påverkas också av det faktum att vi vet mycket mindre om kvinnors hälsa än mäns stress överlag. Till exempel kan stress relaterat till utseende verkligen vara absurt. Hon säger sig vara en 26-årig kvinna, och av de kvinnor hon känner har minst hälften haft ätstörningssymptom, ofta ganska allvarliga. Visst, allt som kvinnor upplever kan svepas under mattan och säga att det bara handlar om kvinnors neuroticism, men jag håller inte med. Åtminstone för mig själv har symtomen på ätstörningar varit upplevelsen att min kropp helt enkelt inte kan existera som den är naturligt, och detta har varit en följd av samhället (= andras kommentarer, åsikter och värderingar, media. Tex. Kommenterade min farfar negativt om min kropp trots att jag alltid varit helt normal vikt). Enligt undersökningar har tjejer också sämre förhållanden till sina familjer än pojkar, vilket är en stor stressfaktor. Baserat på min erfarenhet tolkar jag detta så att det ofta förväntas mer av flickor än pojkar, och flickor får i genomsnitt något sämre behandling (naturligtvis är skillnaderna mellan familjer enorma). Stress och

depression orsakar också till exempel sexuella trakasserier och att vara i en ställning som underrespons i arbetslivet och annars socialt.

Figur 2. Nedan framförs en tabell där det kortfattat presenteras ett sammandrag av de ovannämnda kategorierna. Kategorierna är nu i figuren indelade i underkategorier för att kunna skapa en tydligare bild av analyseringen av resultatet.

Livskvalitet	Arbetsrelaterad stress	Andra stressrelaterade orsaker och symptom
<p>Negativa faktorer som påverkar livskvaliteten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensamhet • Brist på stimuli • Ansvarsbrist som leder till passivitet • Rädsla för sjukdom 	<p>Orsaker till arbetsrelaterad stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endast tidsbundna kontrakt, svårt att få fasttjänst • Arbetslöshet • Dålig lön • Dålig arbetsgemenskap (mobbing, skvaller) • Saknad av mentalt arbetskydd • Ökade krav och belastning på arbetstagaren • Upplevelse av saknad av mentalt arbetskydd • Tappat förtroendet för samhället 	<p>Andra orsaker på stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • Större förväntningar på flickor än på pojkar • Flickors sämre förhållanden till föräldrarna • Neuroticism • Andras kommentarer, åsikter och värderingar • Endometrios
<p>Positiva faktorer som påverkar livskvaliteten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tid att göra det man gillar 		<p>Psykiska symptom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ätstörningar • Depression

<ul style="list-style-type: none"> • Känslan av frihet • Mindre ansvar • Möjlighet till spontanitet 		
		<p>Fysiska symptom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarmbesvär

Figur 2. En sammanfattning på analysen av resultatet i form av en tabell

7 DISKUSSION OCH SLUTSATSER

De två frågeställningarna i detta arbete var: *Vad upplever kvinnor som orsaken till upplevd stress? Och Har åldern någon betydelse i stressupplevelsen?*

I bakgrunden nämns det att jag utgått från att stress är någonting som ofta orsakas av olika livssituationer och hälsa (työterveyslaitos, 2020). I resultatet där kvinnor diskuterar sin stress och stressfaktorer kan jag enligt min tolkning dra den slutsatsen att detta bär med sig en viss sanning, eftersom kvinnorna i diskussionsforumen är både yngre och äldre, i arbetslivet och pensionärer. Man kan lätt tolka att faktorerna till den upplevda stressen varierar beroende på livssituationen och livssituationerna förändras med åldern. En personlig slutsats som jag gjorde utifrån detta är att då du är ung har du enormt med ansvar gällande jobb, familj och ekonomi för att få allting att gå runt. Då du är äldre kanske lånen är 100% amorterade och barnen har flyttat hemifrån, du har ett ekonomiskt bra läge och inte samma press längre.

Som det nämns i bakgrundsinformationerna har unga inte byggt upp sin självkänsla på samma sätt som de äldre (SVT, 2019). På basen av detta kan jag besvara den andra av mina två frågeställningar med att åldern verkar ha en betydelse i den stress som upplevs eftersom självkänslan hos yngre kvinnor ännu kan ligga på en lägre nivå än hos de äldre. De yngre jämför sig lättare med varandra (SVT, 2019), vilket kommer fram i resultatet där en deltagare i diskussionsforumet upplevt att ätstörningar varit ett symptom hos henne eftersom hon upplevt att hennes kropp inte kan existera naturligt som den är

trots att hon alltid haft normal kroppsvikt. Enligt henne har detta varit en följd av samhället och hänvisar till andras kommentarer, åsikter, värderingar och median. Personen som skrivit detta i diskussionsforumet uppger sig vara en 26-årig kvinna. I bakgrunden lyfts det fram att i åldersgruppen 16–29 år upplever flickor sig vara dubbelt så stressade än pojkar, vanligtvis för att de inte befinner sig i arbetslivet bland annat på grund av sjukskrivning, arbetslöshet eller studier. (Busch, 2018)

I diskussionsforumen diskuteras det även kring tidsbundna kontrakt och snuttjobb. Dessa former av jobb ser ut att vara en stressfaktor hos de yngre kvinnorna idag, trots att det i bakgrunden som orsaker endast lyfts fram sjukskrivning, arbetslöshet och studier. Dock kan snuttjobb och korta arbetskontrakt delvis relateras med arbetslöshet. En deltagare diskuterar även kring olika obotliga sjukdomar som kvinnor kan ha och deras inverkan på sjukskrivningar och lyfter fram bland annat endometriosis som i värsta fall, enligt deltagaren, kan orsaka oförmåga att jobba. Enligt deltagaren kan dessa också vara orsaker till att kvinnor vanligtvis får tidsbundna kontrakt. Enligt mig går dessa tankar och yttranden i samklang med sjukskrivningen, som Busch nämner som en av orsakerna till att man inte befinner sig i arbetslivet.

Enligt Mehiläinen kan för lite att göra leda till en så kallad underbelastningsstress (Mehiläinen, 2020). I den första diskussionskedjan där deltagarna antas vara äldre kvinnor kommer det tydligt fram att det finns äldre kvinnor upplever sig ha för lite att göra medan andra tycker det är skönt. Kanske man då kan anta att de som tycker det är skönt att inte längre ha måsten klarar av att vara kreativa och ta initiativet att sysselsätta sig med andra saker medan för en del kanske det kan vara en större utmaning att ta initiativet att göra nånting överhuvudtaget då det inte längre finns ett måste? Kan man då tänka sig att måsten är till en rimlig grad hälsosamt för människan för att hålla människan aktiverad och stimulerad? Enligt mig kunde detta kopplas till den teoretiska referensramen och Sarkkinens teori, där hon berättar att en person som upplever stress ofta funderar på om tiden hinner till och om man klarar av att göra det som ska göras. Sarkkinen menar också att den oro som skapas inom personen skapar ett behov av att man måste göra någonting och detta hjälper till för att klara av att utföra det som ska utföras. (Sarkkinen, 2018).

En deltagare i diskussionsforumet undrar vad de andra fyller sin vardag med nu då de gått i pension och arbetet inte längre stressar, försörjningsansvaret för både sig själv och andra minskat eller försvunnit nu när pensionen kommer på banken och när utrymmen i huset har blivit eller blir överlopps. Allt är redan gjort så varför nu stiga upp till en ny dag då rutinerna känns dödstråkiga? Att vara understimulerad kan hämta med sig liknande symtom som att man skulle vara stressad eller utbränd. (Theorell, 2018).

Med tanke på den information jag samlat in kan man dra en slutsats om att stress är något som upplevs hos alla vuxna i olika livssituationer. Upplevelsen av stress är dock individuell (Rao, Bhardwaj, Mishra, 2017). Då man är yngre (d.v.s. 19-40år) och har en småbarnsfamilj upplever man stress över föräldraskap, samtidigt kanske karriären är på växande fot, vilket kan orsaka en arbetsrelaterad stress utanpå den stress du redan upplever hemma.

Efter dessa reflektioner återkommer jag till mina två frågeställningar: *Vad upplever kvinnor som orsaken till upplevd stress?* och *Har åldern någon betydelse i stressupplevelsen?*

Slutsatsen utgående från det jag läst är ”Ja”, för bägge av dessa frågor. Kvinnor upplever stress över sitt presterande som fru, flickvän, mamma och arbetstagare. Kvinnor upplever att sociala medier inverkar på självbilden och kan orsaka att man är missnöjd med sitt presterande som tex. förälder eller sitt utseende. Kvinnor upplever stress på grund av rädsla över arbetslöshet.

Om åldern har någon betydelse i den stress som upplevs har jag dock svårt att ta en stark ställning till. Ja, åldern påverkar vilka faktorer som orsakar stressen men också har kvinnor under livets lopp skapat ett perspektiv på tillvaron och man vet att det kommer ordna sig medan yngre kvinnors sägs vara mer sårbara än de äldre. (SVT, 2019). I diskussionsforumen upplever jag personligen en tydlig skillnad på tonen av diskussionen, de äldres diskussioner verkar mera behärskade medan de yngres diskussioner uppger ett mera laddat intryck. Detta knyter sig väl med påståendet om att de yngre är mer sårbara medan de äldre tänker att det kommer ordna sig.

7.1 Metoddiskussion

Då examensarbets processen startade var det ganska oklart hurdan studie det skulle bli. I början var tanken att studien skulle vara en litteraturstudie, sedan ändrades det till en enkätstudie.

Medan till slut med uppmuntran av handledarna blev det den netnografiska forskningsmetoden. Studien blev en kvalitativ netnografisk studie. Den kvalitativa metoden valdes eftersom jag var ute efter att samla material om kvinnors tankesätt, åsikter och attityder från diskussionsforum för att sedan analysera dem. Jag var snarare ute efter att få mera beskrivande material och svar på frågeställningarna att mäta den information som jag samlar in (SurveyMonkey, 2021). Problematiken med en kvalitativ netnografisk studiemetod är att den känns lite ostrukturerad och det var en utmaning att kunna binda ihop resultatet med bakgrunden och referensramen eftersom datan jag samlade in var det människor diskuterade på diskussionskedjorna. P.g.a. de metoder jag valt och etiska skäl kunde jag inte heller påverka diskussionen för att kunna få ut en mera besvarande data till frågeställningarna i min studie.

Namnet på den netnografiska forskningsmetoden härstammar från begreppet etnografi. Enligt Berg (2015) kan ordet etnografi tolkas som en praktisk metod där man har valt sig av att skriva om människors sociala och kulturella tillvaro men begreppet etnografi blir till netnografi eftersom man i netnografiska forskningsmetoden gör samma sak som i den etnografiska, men på internet. Jag har använt mig av den netnografiska metoden genom att observera diskussionskedjor på nätet där kvinnor pratar med varandra om stressrelaterade saker och därefter gjort en tolkning på det som diskuterats. Om metoden hade varit etnografisk skulle studien ägt rum genom att vara fysiskt på plats och observerat personerna i sin naturliga omgivning.

Den netnografiska forskningsmetoden var lämplig studiemetod för mig eftersom den netnografiska studiemetoden inte kändes lika tungläst jämfört med en litteraturstudie. Netnografin gav mig ett mera konkret intryck. Det var intressant att läsa vad personer skriver och hur de uttrycker sig själva med sina egna ord istället för att läsa en massa tunga forskningar där någon annan redan tolkat det som personer uttryckt. Den netnografiska studiemetoden var enligt min upplevelse mera ”äkta” än tex. litteraturstudie. Det negativa med denna netnografiska studie jag gjort är att man aldrig kan vara 100% säker på att deltagarna är det kön de uttrycker sig vara. Också är det

svårt då man måste förhålla sig mycket kritiskt till det man läser och hamnar filtrera bort en del oskäliga och saboterande kommentarer från diskussionskedjorna som inte var relevanta för studien. Den netnografiska forskningsmetoden kan vara en utmaning eftersom internet har en tendens av att vara en delvis oärlig plats.

Jag kan varmt rekommendera den netnografiska forskningsmetoden till andra som påbörjar sin examensarbetsprocess om man upplever att processen känns väldigt jobbig och tung, den netnografiska metoden kändes i mitt fall mera konkret än de andra metoderna. Jag är tacksam över att mina handledare kunde framföra denna forskningsmetod. Ursprungliga planen för skrivandet av detta examensarbete var att skriva tillsammans med en studiekamrat, men senare förde intresset för ämnet oss skilt.

7.2 Sammanfattning

På basen av det material som använts i detta examensarbete kan man göra den tolkningen att stress upplevs av alla kvinnor och i alla åldrar. Den betydelsen som åldern har på den stressen som upplevs är i stora drag livssituationen kvinnorna befinner sig i. Beroende på den livssituation personen befinner sig i förändras också stressfaktorerna. Man kan också tolka att alla personer upplever stress individuellt och är olika känsliga för att bli stressade. Den äldre generationen upplever stress över ensamhet, pension, sjukdom och att ha för lite att göra, men att ha för lite att göra kan leda till en underbelastningsstress.

Den yngre generationen upplever stress över att ha för mycket att göra, men också rädsla och ångest över arbetslöshet. Den uppfattning man kan få är att den yngre generationen upplever större press och höga förväntningar medan detta fenomen inte kommer fram hos den äldre generationen.

Att uppleva stress kan vara både bra och dåligt. En kortvarig stress kan hjälpa oss att prestera bättre medan den långvariga stressen i längden kan hämta med sig psykiska och fysiska t.o.m. psykosomatiska symtom.

Summa summarum till detta är att alla kvinnor upplever stress under hela livet, i vilken form eller grad stressen upplevs är individuell och en tolkning från diskussionskedjorna är att stressfaktorerna är starkt kopplade till livssituationen personerna lever i.

Ett annat område att forska i inom stressupplevelser hos kvinnor kunde vara om hur stressen har förändrats med åren. Hur såg det tex. ut för 100 år sedan? Hurdan inverkan har tex. den samhällsliga och teknologiska utvecklingen haft då man jämför med hur det var förr. Detta examensarbete är endast en skrapning på ytan inom detta ämne, kanske det kunde väcka intresse hos någon annan att fortsätta forska vidare och djupare inom samma ämne.

8 KÄLLOR

Ahola, K., Tuisku, K., Rossi, H., 2018, *Työuupumus (burnout)*, Duodecim Terveyskirjasto, Tillgänglig: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681, hämtad 20.12.2019

Berg, M., 2015, Netnografi – Att forska om och med internet, *Varför netnografi?* S.10

Busch, H., 2018, Folkhälsomyndigheten, *Allt fler unga uppger stress*, tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2018/december/allt-fler-unga-uppger-stress/> Hämtad 4.2.2020

Felman, A., 2017, *Why stress happens and how to manage it*, Medical News Today, Tillgänglig: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855.php>, hämtad 17.12.2019

Forskningsetiska delegationen (TENK), 2019, *Etiska principer för humanvetenskaperna i Finland*, tillgänglig: <https://tenk.fi/sv/etikprovning> Hämtad 1.9.2020

Hedin, A., 1996., Martin, C., 2011., En liten lathund om kvalitativ metod med tonvikt på intervju, *Vad är kvalitativ metod och när ska man använda den?* Tillgänglig: [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK_Ewjcut2locvuAhWk-
yoKHafDD6sQFjACegQIAxAC&url=https%3A%2F%2Fstudentportalen.uu.se%2Fuus
p-filearea-
tool%2Fdownload.action%3FnodeId%3D459535%26toolAttachmentId%3D108197&us
g=AOvVaw2yDelaH-c6IKFIVVw_YXAC](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK_Ewjcut2locvuAhWk-
yoKHafDD6sQFjACegQIAxAC&url=https%3A%2F%2Fstudentportalen.uu.se%2Fuus
p-filearea-
tool%2Fdownload.action%3FnodeId%3D459535%26toolAttachmentId%3D108197&us
g=AOvVaw2yDelaH-c6IKFIVVw_YXAC) Hämtad: 2.2.2021

Juvani, A., 2019, *Työstressin vaikutus työuriin*, Aikakausikirja Duodecim, vol. 135, no. 21, Tillgänglig: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/21/duo15224>, hämtad 20.12.2019

Kozinets, R. V., 2019, Netnography, *The Essential Guide to Qualitative Social Media Research*, Hämtad 3.3.2021, E-bok

Lexico.com, 2020, *Stess*, Tillgänglig: <https://www.lexico.com/en/definition/stress>, hämtad 27.1.2020

Lundman & Hällgren Graneheim, 2008., *Göteborgs Universitet*, s.161, Kvalitativ innehållsanalys.pdf.,
Tillgänglig:https://canvas.gu.se/courses/38406/files/2834329?module_item_id=165784
Hämtad 3.3.2021

Mattila, A.S., 2018, *Stressi*, Duodecim Terveyskirjasto, Tillgänglig:
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976, hämtad 17.12.2019

Mehiläinen, 2020, *stressin hallinta*, Tillgänglig
<https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/stressin-hallinta> Hämtad 1.9.2020

Mean That, 2016, *3.2 Choosing A Research Approach*, Tillgänglig:
https://www.youtube.com/watch?v=_T2BmiHEV0I Hämtad: 20.1.2021

Mehiläinen, 2020, *stressin hallinta*, Tillgänglig
<https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/stressin-hallinta> Hämtad 1.9.2020

Nyberg, S., 2017, *Job strain as a risk factor for obesity, physical inactivity and type 2 diabetes – a multi-cohort study*, Tillgänglig:
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/175214/JOBSTRAI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, hämtad 20.12.2019

Nyberg, U., 2019, *Psykiatrikern: ”unga är mer sårbara för stressen än äldre”*, Reacta.se, tillgänglig: <https://www.reacta.se/blog/psykiatriker-unga-ar-mer-sarbara-for-stressen-an-aldre> hämtad: 5.2.2020

Rao, P., Bhardwaj, G., Mishra, K., 2017, *Daily stressors and coping strategies of homemakers and employed women*, Indian Association of Health, Research and Welfare, Tillgänglig:
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&id=fef8759a-a11d-4fd4-93e9-f6cdfd3d284d%40sdc-v-sessmgr02>, hämtad 27.1.2020

Russell, D., 2015, *Inductive and Deductive Research Approaches*,
Tillgänglig: https://www.youtube.com/watch?v=QB41z6_mUxk Hämtad: 20.1.2021

Sarkkinen, M., 2018, *Stressiä vai työuupumusta? Lopulta pinnistelykään ei auta*, Verkkoletti työpiste, Työterveyslaitos, Tillgänglig: <https://www.ttl.fi/tyopiste/stressia-vai-tyouupumusta-lopulta-pinnistelykaan-ei-auta/>, hämtad 17.12.2019

Sorkkila, M., 2019, *korkeat vaatimukset uuvuttavat vanhemmat*, Jyväskylän yliopisto, Tillgänglig: <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2019/10/korkeat-vaatimukset-uuvuttavat-vanhemmat> hämtad 4.2.2020

Surveymonkey, *Skillnaden mellan kvantitativ och kvalitativ forskning.*, Tillgänglig <https://sv.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/> Hämtad 4.3.2021

Työterveyslaitos, 2020, *Stressi ja työuupumus*, Tillgänglig: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>, hämtad 8.1.2020

Theorell, T., SVT nyheter, 2018, Professorn: *Därför kan man bli sjuk av att ha för lite att göra*, Tillgänglig: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/professorn-darfor-kan-man-bli-sjuk-av-att-ha-for-lite-att-gora> Hämtad 1.9.2020

Figur 1, Busch, H., 2018, Folkhälsomyndigheten, *Allt fler unga uppper stress*, psykisk hälsa, tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2018/december/allt-fler-unga-uppper-stress/> Hämtad 4.2.2020