

“Stress är en av de största bovarna i mitt liv”

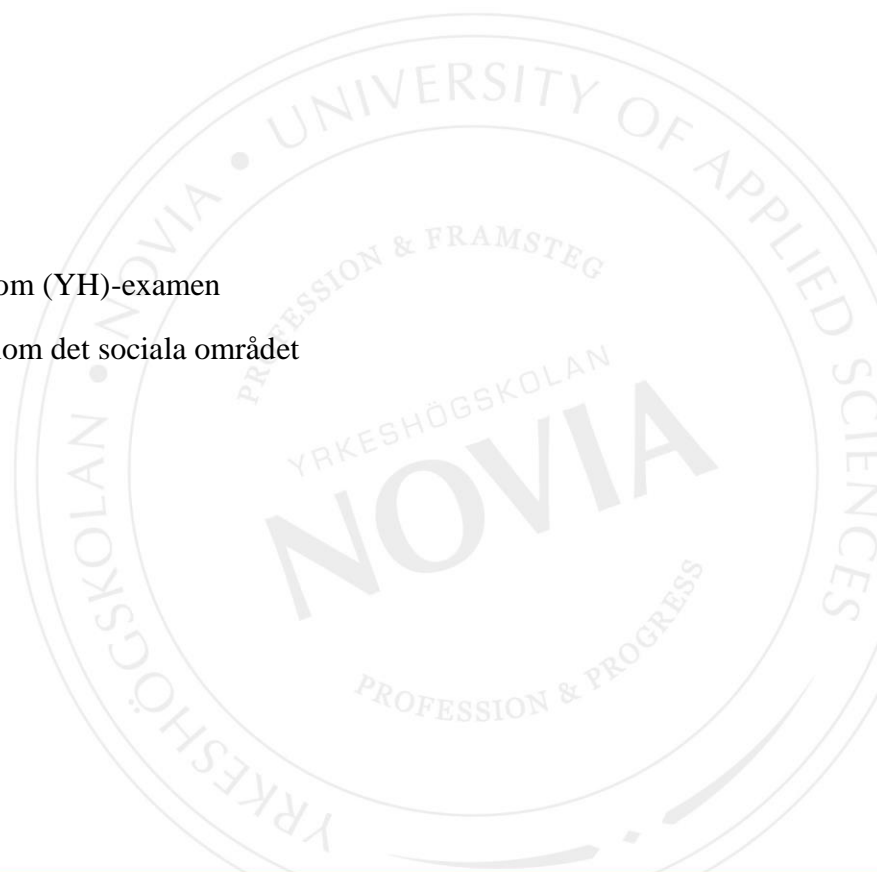
**En kvantitativ enkätstudie om stress och stresshantering hos
unga vuxna i yrkeshögskola**

Micaela Skog & Johanna Snellman

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet inom det sociala området

Vasa 2021



EXAMENSARBETE

Författare: Micaela Skog och Johanna Snellman

Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Mentalvård och missbrukarvård

Handledare: Johanna Sigfrids och Ralf Lillbacka

Titel: "Stress är en av de största bovarna i mitt liv" En kvantitativ enkätstudie om stress och stresshantering hos unga vuxna i yrkeshögskola

Datum 23.05.2021

Sidantal 53

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att granska upplevelser av stress hos yrkeshögskolestuderande och hur de hanterar stressen. De centrala frågeställningarna i detta arbete är: Hur upplever unga vuxna stress? Vilka verktyg och metoder använder unga vuxna för att hantera sin stress? Vad upplever unga vuxna som stressande idag?

Arbetets teoretiska ram behandlar stress och stresshantering. I kapitlen om stress förklaras vad stress är, hur det uppkommer, hur det tar sig till uttryck samt följer av stress. I kapitlen om stresshantering och stressåterhämtning förklaras vad som minskar vår stress, olika metoder att minska konsekvenser av negativ stress på samt copingmetoder.

Studien genomfördes med hjälp av en online-enkät. I studien deltog sammanlagt 195 respondenter. Resultaten visade att studier är den största stressoren hos våra respondenter, följt av arbete och ekonomi. Respondenterna upplever att stress påverkar avslappning och sömn negativt samt att stress ofta leder till prokrastinering. Det visade sig att göra något man gillar, prata ut med någon och gå i naturen var de tre vanligaste stresshanteringsmetoderna. Enligt teori samt resultat är unga vuxna i riskgrupp för stressrelaterad problematik, vilket i sig innebär att unga vuxna bör förses med funktionella stresshanteringsmetoder.

Språk: Svenska

Nyckelord: Stress, stresshantering, unga vuxna, stressor

BACHELOR'S THESIS

Author: Micaela Skog and Johanna Snellman

Degree Programme: Social welfare, Vasa

Specialization: Mental and addiction methodology

Supervisor(s): Johanna Sigfrids and Ralf Lillbacka

Title: "Stress is one of the greatest villains of my life" - A quantitative survey on stress and stress management in young adults in a University of Applied Sciences

Date 23.05.2021

Number of pages 53 Appendices 1

Abstract

The purpose of this thesis is to examine the experiences of stress among students at a University of Applied Sciences and how they manage their stress. The central questions in this thesis are: How do young adults experience stress? What methods do young adults use to manage their stress? What do young adults perceive as stressful today?

The theoretical framework describes stress and stress management. In the chapters on stress it is explained what stress is, how it develops, how it manifests itself as well as the consequences of stress. In the chapters on stress management and stress recovery it is explained what reduces our stress, different methods to reduce the consequences of negative stress, and coping methods.

This quantitative study was implemented with the help of an online survey. In total 195 respondents took part in the survey. The results showed that our respondents find studies to be the most significant stressor, followed by work and finances. Our respondents find that stress negatively affects relaxation and sleep, and that it often leads to procrastination. The results showed that doing something you like, talking to someone and walking in nature were the three most common stress management methods. According to theory as well as results, young adults are in the risk group for stress related problems, which in and of itself means that young adults should be equipped with functioning stress management methods.

Language: Swedish

Key words: Stress, stress management, young adults, stressor

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	2
3	Tidigare forskning.....	3
4	Stress.....	3
4.1	Negativ och positiv stress.....	4
4.2	Stressorer.....	6
4.2.1	Hur uppkommer stress?.....	7
4.3	Vad händer i kroppen?.....	8
4.4	Stresssymptom.....	10
4.4.1	Hur man mäter stress.....	11
4.5	Stressrespons.....	11
4.6	Följder av stress.....	12
4.6.1	När stressen blir för mycket.....	13
5	Stresshantering och stressåterhämtning.....	14
5.1	Vad minskar vår stress?.....	15
5.1.1	Sömn och vila.....	15
5.1.2	Motion.....	17
5.1.3	Natur och miljö.....	18
5.1.4	Social miljö.....	19
5.1.5	Kosten.....	20
5.2	Metoder för att minska negativ stress.....	20
5.2.1	ACT - Acceptance and Commitment Therapy.....	20
5.2.2	Självmedvetande.....	21
5.2.3	Mindfulness och meditation.....	23
5.2.4	Hjälp för att minska negativ stress.....	24
5.3	Copingmetoder och förhållningssätt.....	25
5.3.1	Aktiv och passiv coping.....	26
5.3.2	Prokrastinering och undvikande.....	27
6	Sammanfattning.....	28
6.1	Sammanfattning av stress.....	28
6.2	Sammanfattning av stresshantering.....	29
7	Val av metod och tillvägagångssätt.....	30
7.1	Val av respondenter.....	30
7.2	Datainsamlingsmetod.....	31
7.3	Pilotundersökning.....	32
7.4	Etik och sekretess.....	32

7.5	Reliabilitet och validitet.....	32
8	Redovisning av resultat.....	34
8.1	Upplevelser av stress	35
8.1.1	Vad stressar unga vuxna över?.....	35
8.1.2	Känsla av kontroll.....	39
8.1.3	Stressymptom	41
8.2	Stresshantering	43
8.2.1	Bedömning av egen stresshantering.....	43
8.2.2	Stresshanteringsmetoder	44
8.2.3	Professionell hjälp	46
8.2.4	Lära sig stresshantering.....	47
8.3	Annat.....	48
9	Slutdiskussion och kritisk granskning	48
	Litteraturförteckning.....	52
	Bilaga 1	55

1 Inledning

Stressupplevelser är och har alltid varit en viktig funktion för individens överlevnad. Stress och sjukdomar relaterade till stress har blivit betydligt mer förekommande i dagens moderna informationssamhälle. (Währborg, 2009, 30 - 31; Somppi, 2021) I vissa sammanhang pratar man om stress som en ny ohälsa och att dess nutida skadliga effekter har blivit mera kritiska i jämförelse med dåtid. Dagens utmaningar är inte heller samma som de en gång varit och varje generation möter olika utmaningar. Vår hjärna har inte utvecklats biologiskt sen lång tid tillbaka, vilket innebär att den hjärna som en gång i tiden skulle klara av stenålderns stressande utmaningar ska vara kapabel att klara av dagens helt andra omständigheter och utmaningar. För att kunna förstå vad stress verkligen är bör man gå närmare in på problematiken, eftersom stress är ett väldigt omfattande kroppsligt och mentalt fenomen.

Stress är något alla upplever i sina liv och det påverkar alla på individuella sätt. Därtill är stress en naturlig del av oss och kan vara både negativ och positiv. För att kunna minska på den negativa och skadliga stressen rekommenderas det att man ger tid för stressåterhämtning. Med mer kunskap inom området kan man i framtida socialt arbete ha en större förståelse och beredskap för att möta klienter i olika unika situationer. Detta arbete kan ge en bättre bild av hur vår specifika målgrupp, unga vuxna, upplever och hanterar stress.

I vårt arbete kommer vi att undersöka stressnivån hos yrkeshögskolestuderanden upp till 25 års ålder, samt deras sätt att hantera stress. Vi upplever att dessa unga vuxna, därmed också yrkeshögskolestuderanden i våra kretsar, ofta har och pratar om stress, därav skulle vi vilja se hur förekommande stress verkligen är och hur man hanterar den. Med unga vuxna menar vi personer i åldrarna 18 - 25. Unga vuxna är en utsatt grupp med tanke på studier, livsval och stora livsförändringar, och därav är målgruppen relevant för vårt examensarbete. Planen är att ta reda på och få mera förståelse för hur vanligt det är med stress hos unga vuxna, vilken stressnivå de ligger på och hur de hanterar den eventuellt upplevda stressen. Währborg (2009, s. 30 - 31) menar att utmattning och stressrelaterade sjukdomar har sökt sig längre ner i åldrarna, därmed också till unga vuxna. Vilket i sig betyder att unga vuxna upplever mera skadlig stress i jämförelse med förr.

För att läsa detta examensarbete krävs ingen desto större förkunskap om vad stress är, eftersom vi kommer beskriva vad det innebär fysiskt och psykiskt att uppleva stress. Coronapandemin som råder under skrivandet av examensarbetet kan påverka undersökningen,

vilket är något att beakta under läsningen av undersökningsresultaten. Även utan pandemin kan man konstatera att vi lever i ett samhälle där både negativ och positiv stress är en del av vardagen och där sjukskrivningar för utmattning bara blir vanligare. Utmattning som beror på långvarig stress är enligt Sari Somppi i Hufvudstadsbladet (2020) en av våra vanligaste folksjukdomar. Därav finns det avsevärda samhällseliga skäl att se på samt forska i stressproblematik.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta examensarbete är att granska upplevelser av stress hos yrkeshögskolestuderande och hur de hanterar stressen. I detta examensarbete har vi valt att ta upp temat stress och stresshantering och teoridelen kring detta, däribland vad stress innebär fysiskt och psykiskt, samt vad det kan leda till om man inte ger tid för stressåterhämtning. Vi vill undersöka specifikt unga vuxna i åldrarna 18 - 25 och deras upplevelser, eftersom tidigare forskning ofta har riktat in sig på en bredare eller en yngre åldersgrupp. Med detta arbete hoppas vi kunna ge och själva få en bättre förståelse för unga vuxnas stressnivåer och stresshantering.

Detta är våra konkretiserade frågeställningar:

- Hur upplever unga vuxna stress?
- Vilka verktyg och metoder använder unga vuxna för att hantera sin stress?
- Vad upplever unga vuxna som stressande idag?

Allvarliga följder av stress togs ej i beaktande vid konstruktion av enkäten, däremot behandlas ämnet kort i den teoretiska ramen. Vi kommer inte heller att ta upp behandlingen av allvarliga följder av stress, eftersom det annars blir ett för brett arbete och det har vi inte resurser och tid för inom ramarna för examensarbete.

Vi kommer i korthet gå in på vad som sker i kroppen under stress, men inte ingående ta upp vad som händer, eftersom vi väljer att inrikta oss mera på den psykiska och sociala sidan av stress. Därtill finns det flera sjukdomar som orsakas av stress, av vilka vi kort kommer nämna några, men eftersom arbetet handlar mera om en allmän aspekt av stress har vi valt att inte skriva ingående om stressjukdomar.

3 Tidigare forskning

Det hävdas att utmattning och stressrelaterade sjukdomar har sökt sig längre ner i åldrarna hos bl.a. unga vuxna, förr var det främst medelålders personer som drabbades av denna typ av problematik. I Sverige har det visat sig att fler individer än vanligt mellan 16 - 44 år upplever sig ha dålig hälsa, ofta p.g.a. stressrelaterad problematik såsom oro, ångest, utmattning och stress. Stressrelaterad problematik har därtill blivit en vanlig orsak till sjukskrivning hos allt yngre personer. Speciellt har det blivit vanligt för unga kvinnor att drabbas av utmattningssyndrom. Man har även konstaterat att utmattningssyndrom är vanligare i yrken inom hälso- och sjukvård eller andra människoinriktade arbeten. (Währborg, 2009, s. 30 - 31, 96 - 97)

Forskning av *the American College Health Association* från 2017 har visat att högskolestuderanden upplever stor stress under studietiden. I forskningen framkom det att 45,1% av respondenterna upplevde en större stress än normalt, 12% uppgav att de kände sig väldigt stressade, och 87% uppgav att de under det gångna året känt sig överväldigade. I forskningen redogjorde studerandena även för ett antal vanliga faktorer som avsevärt bidrog till stressen, bl.a. studierna, ekonomin, förhållanden samt sömnproblem. 50% av studerandena uppgav även att de det senaste året upplevt tre eller fler allvarliga stressorer, medan endast 24,7% uppgav att de inte upplevt några allvarliga stressorer. Stigman över mentala sjukdomar och problem har sjunkit på senare år och i samband med det har även tröskeln för att prata om det sjunkit, likaså har antalet som söker hjälp ökat. Trots det är det fortfarande en minoritet som söker hjälp även om hjälp finns att fås på campus, det kom även fram att män mer sällan sökte hjälp jämfört med kvinnor. Detta tyder på att studeranden är en riskgrupp för stress och stressrelaterade sjukdomar, samt hur viktigt det att stödåtgärder finns tillgängliga och att studerandena uppmuntras att söka hjälp om de upplever att egna resurser inte räcker till. (Hubbard et al., 2018, s. 293 - 294, 301 - 302; Hailu, 2020, s. 2)

4 Stress

En definition av stress är: *“Ett tillstånd med kroppslig eller mental påfrestning, som beror på faktorer som strävar efter att ändra balansen i kroppen”*. (Dotevall, 2001, s. 27)

Begreppet stress har definierats och omdefinierats många gånger genom tiderna. För 500 år sedan var stress något tungt som man måste utstå, det var svårigheter, lidande och något som hårdar en. För att hantera stress behövde man ha styrka och mod, och man kunde inte påverka

stressen själv eftersom det inte var en inre faktor, i stället var stress en yttre påfrestning som bevisade den styrka som redan fanns. Det har liknats till ett skepp och dess besättning på ett stormigt hav - skeppet och besättningen kan inte påverka stormen, men kan inte heller separeras från den. I dagens läge anses stress vara en inre såväl som yttre faktor, en orsak till problematik samt orsakat av annat. Till skillnad från hur ordet har uppfattats tidigare, som en yttre faktor, har fokuset idag till stor del skiftat till det inre. (Becker, 2013, s. 3 - 4; Mörelius, 2014, s. 17 - 19; Finn & Sandberg, 2018, s. 18 - 19)

Stress har enligt Friis Andersen och Brinkmann (2015, s. 9 - 12) definierats många gånger av forskare och behandlare, men begreppet har fortfarande ingen officiell definition. I diagnossystemet DSM är stress heller inte en egen diagnos, utan nämns endast i relation till andra sjukdomar, stress i sig är alltså ingen sjukdom men är ofta ett symptom eller en grund för andra sjukdomar. Detta understryks även av Finn och Sandberg (2018, s. 17). På samma sätt som forskare har olika uppfattningar så har även resten av befolkningen en egen uppfattning om vad stress är, när de upplever stress, och om det de upplever verkligen är stress eller något annat. Denna subjektivitet försvårar forskning inom stress. Vi kommer i detta arbete gå genom vad stress innebär fysiskt och psykiskt samt vilka faktorer som spelar in.

4.1 Negativ och positiv stress

Ofta när man pratar om stress pratar man om kortvarig och långvarig stress. Kortvarig stress kan ses som en positiv typ av stress och är ofta ofarlig, eftersom den höjer vår prestationsförmåga i stunden och hjälper oss att klara av utmanande situationer. Kroppen återhämtar sig snabbt från en situation där man upplevt kortvarig, även kallad akut, stress. Stress är alltså inte endast negativ, men när vi inte ger tid för återhämtning och stressen blir långvarig kan det uppstå problem. Långvarig stress är inte lika tydlig som den kortvariga och kan t.ex. ta sig i uttryck som en ständig oro. Den långvariga stressen påverkar både hjärnan och kroppen, bl.a. höjs stresshormonet kortisol som försämrar minnet och kroppen blir sämre på att bekämpa infektioner. Man kan alltså få allvarliga mentala och kroppsliga symptom av långvarig stress. Vid långvarig stress är det mycket vanligt att man inte återhämtar sig eller håller känslor som uppstår av stressen inne och sysselsätter sig med flera saker i hopp om att slippa stressen, "om jag bara gör det här först så kan jag varva ner sen". När man fortsätter sysselsätta sig under en lång period mister man stunder av återhämtning, varav man går miste om att tanka ny energi och man dränerar sig själv. Risken för att drabbas av utmattningssyndrom ökar därtill. Vid långvarig stress kan det många gånger kännas

obehagligt att stanna upp och bearbeta det som triggat den långvariga stressen och stressen i sig själv kan bidra till obehagliga känslor. (Livheim et al., 2017, s. 13 - 15, 30 - 32; Ihse, 2020, s. 29)

Dotevall (2001, s. 27 - 28, 31 - 33) använder sig av benämningen skadlig stress i stället för långvarig stress. Han menar att skadlig stress kan orsaka bland annat psykiska och somatiska besvär och att individen kan drabbas av sjukdomar som är psykosomatiska. Han nämner också att stress är en normal och en nödvändig del av vårt liv, men den sliter både fysiskt och mentalt på individen. Liknande som Livheim et al. (2017, s. 13 - 15, 30 - 32) menar Dotevall att stress blir skadligt först när individen inte kan anpassa sig till den. Stress kan orsaka att man mentalt och fysiskt befinner sig i obalans och skadlig stress gör att det kan vara svårt att återfå denna balans. Vid skadlig stress är man ofta mer känslig och har en betydligt lägre stresströskel.

I stället för långvarig, kortvarig eller skadlig stress, använder sig Seyle av begreppen distress och eustress. Med eustress menade han godartad och nyttig stress och med distress menar han ond och skadlig stress. Eustress bidrar till positiv anpassning, medan distress bidrar till negativ anpassning. Man menar även här att distress, alltså skadlig stress, kan bidra till sjukdomar och obalans hos individen. Seyle menar att medan stress kan orsaka skada så kan även en frånvaro av stress vara skadligt. Distress uppstår när ihållande krav och problem inte kan lösas genom anpassning, vilket har en negativ inverkan på ens prestationer, leder till negativa känslor samt orsakar fysiska besvär. Eustress, å andra sidan, uppstår när man besitter resurserna och energin för att anpassa sig enligt de ställda kraven, vilket har en positiv inverkan på ens prestationer och leder till positiva känslor samt personlig utveckling. (Währborg, 2009, s. 48; Devonport, 2013, s. 3; Mujtaba & Reiss, 2013, s. 627)

Begreppen för stress är många när det kommer till negativ och positiv stress. Währborg (2009, s. 55) pratar om funktionell och dysfunktionell stress. Han betecknar funktionell stress som den stress som inte orsakar sjukdomar och är därmed nyttig, medan han betecknar dysfunktionell stress till den typ av stress som kan orsaka bland annat psykosomatiska och andra sjukdomar.

Sättet man talar om stress påverkar hur man upplever det, och har därför direkt att göra med huruvida stressen blir negativ eller positiv för en själv. När det talas om stress kommer de negativa aspekterna ofta fram, och att stress kan vara positivt är något som relativt nyligen börjat inkluderas i diskussionerna. Om folk konstant får höra om hälsoriskerna av stress kan de uppmuntras till att försöka minska negativ stress och åtgärda orsaken till stressen.

Däremot är det naturligt att stress uppfattas som något dåligt som ska elimineras och undvikas om de negativa aspekterna lyfts fram i allt för hög grad, vilket i sin tur kan leda till ytterligare stress. Stress är dock naturligt, och målet är att främja positiv stresshantering framöver en frånvaro av stress. (Becker, 2013, s. 8 - 10; Mujtaba & Reiss, 2013, s. 630)

4.2 Stressorer

En stressor är en extern eller intern faktor eller ett stimuli som påverkar personen och orsakar därmed stress, d.v.s. att en stressor är något som orsakar en stressreaktion hos individen. Varje händelse kan potentiellt vara en stressor, däremot kan inget i sig självt identifieras som en stressor såsom det är. Individens egna tolkningar och känslomässiga upplevelser av händelsen, den mening händelsen ges samt den motivation individen har spelar en stor roll vid en stressreaktion och avgör om det är en stressor eller ej. Detta betyder alltså att olika individer upplever stressorer på unika och individuella sätt, vilket också gör det svårt att förebygga att stressfyllda omständigheter uppstår. (Dotevall, 2001, s. 27; Währborg, 2009, s. 50 - 51, 56; Devonport, 2011, s. 167; Hasson, 2012, s. 16)

Stressorer delas ofta in i tre kategorier: livsförändringar, kroniska stressorer, och vardagliga händelser. Livsförändringar handlar om förändringar i ens liv som kräver stor anpassning på en relativt kort tid, såsom skilsmässor, barnafödelse eller en flytt. Kroniska stressorer är ihållande, långvariga eller återkommande krav, konflikter eller problem som kräver en långvarig anpassning, såsom sjukdom eller svåra levnadsförhållanden, vilket även innefattar en bullrig miljö. Vardagliga händelser är det positiva och negativa som sker i våra dagliga liv och kräver små anpassningar, såsom att fastna i trafiken eller att få en god måltid. Den vardagliga stressen kan tyckas vara obetydlig, dock är stress något som byggs upp med tiden. En liten och till synes obetydlig händelse kan vara den sista droppen som till sist får bägaren att rinna över. (Barnes & Montefuscio, 2011, s. 5; Finn & Sandberg, 2018, s. 22 - 24)

Man kan även prata om fysikaliska, psykologiska, emotionella, kognitiva och sociala stressorer. Fysikaliska stressorer handlar om det som finns i vår omgivning, ex. ljud som buller och ljus. Psykologiska stressorer kan handla om bland annat vissa beteenden, exempelvis kan ett beteende där man strävar till att utföra mer och mer under en kort tid bidra till stress, även pessimistisk beteende kan bidra till mera stress. Emotionella stressorer handlar mycket om hur vi blir behandlade i vår sociala miljö, i relationer och i vårt sociala nätverk. Kognitiva stressorer handlar om hur vår hjärna bearbetar och hanterar stress, om det finns kognitiva problem kan det alltså vara en stressor. Sociala stressorer handlar om bland

annat arbetsliv och yrke som en stressor i livet, men även vår sociala miljö och det stöd vi får. De olika stressorerna är ofta sammanlänkade. Exempelvis kan sociala stressorer på jobbet, såsom att tilldelas en uppgift man inte borde ansvara för eller har tillräcklig kunskap om, kopplas till emotionella stressorer genom att ens nöje eller trygghetskänsla påverkas på arbetsplatsen. (Währborg, 2009, s. 68 - 97; Gerhardt et al., 2021, s. 3)

Detta är några exempel på vanliga stressorer, alltså det som vi som individer kan uppfatta som stressande: tidsbrist, sjukdom, livsförändringar (ex. flytt, nytt arbete, få barn), deadlines, separationer, psykiska problem, hög arbetsbelastning, konflikter, relationer och familj, mobbning, ekonomiska bekymmer, intervjuer och framtiden. (Währborg, 2009, s. 74 - 82; Livheim et al., 2017, s. 15)

4.2.1 Hur uppkommer stress?

Stress och stressorer uppkommer från vår yttre, även kallad extern, och inre miljö och även från påfrestningar. Stress kan alltså komma från yttre stressande situationer men också från vårt mentala inre. Det finns även ett begrepp som "den totala stressbördan", detta begrepp innebär allt som i vår externa miljö bidrar till skadlig stress. (Währborg, 2009, s. 53 - 57) Vanliga orsaker i vår inre miljö till stress är bland annat negativt självprat, en oförmåga att acceptera osäkerhet, orealistiska eller ouppnådda förväntningar, och perfektionism (Finn & Sandberg, 2018, s. 21). Den externa miljön som vi lever i, som omfattar det mikrobiologiska, fysikaliska och kemiska, är starkt bundet till och påverkar vår hälsa i både positiv och negativ bemärkelse. Den externa miljön har dock en annan väsentlig aspekt som är unik för vår art, nämligen den psykosociala miljön. Den psykosociala miljön handlar om bland annat relationer, religion, socioekonomisk status och etnicitet. (Arnetz & Ekman, 2013, s. 15)

Ofta i allmänt språk pratar man om informationsstress och teknostress, arbetsstress, fritidsstress och hjärnstress. Dessa handlar om stressorer som uppkommer av media och det konstanta informationsflödet, arbete och alltför krävande och i värsta fall utmattande arbetsuppgifter, samt stressorer som berör fritid och hjärnan. (Dotevall 2001, s. 29 - 31) Liknande som Dotevall nämner också Währborg (2009, s. 28 - 30, 64 - 65) stress som kan uppstå av dagens informationssamhälle, han nämner att vi lever i ett modernt informationssamhälle, där stor förändring och utveckling skett under en väldigt kort period. Tekniken och samhället ställer höga krav på tillgänglighet och flexibilitet, vi blir alltmer upptagna och kan vara uppkopplade och tillgängliga dygnet runt. Vi lever i en snabbt accelererande kultur, där påfrestningar och krav har blivit helt annorlunda mot vad de varit

förr. Man har även konstaterat att stress och stressrelaterade sjukdomar är mycket mer förekommande i dagens informationssamhälle än det var förr. Därtill har man konstaterat att hälsoproblem relaterade till stress är mer vanliga i rika informationssamhällen i jämförelse med fattigare utvecklingsländer. (Brar, 2018, s. 24)

När det kommer till hur stress uppkommer bör man alltid nämna att det är individuellt, och att det finns risk- och orsaksfaktorer som spelar en stor roll om en situation upplevs som stressande eller ej. En riskfaktor är en faktor där man sett ett samband, medan orsaksfaktorer har ett klarlagt samband. (Währborg, 2009, s. 65 - 66) Det finns även olika risk- och skyddsfaktorer som har betydelse när det kommer till hur en individ upplever stress och p.g.a. dessa kan vissa individer vara mer utsatta att drabbas av skadlig långvarig stress. Dessa faktorer är: genetiska, tidiga upplevelser och levnadshändelser, uppväxt, familj traumatiska händelser, betingning, fruktan, attityd, personlighetsdrag, självkänsla, emotionell färdighet och även social och kulturell bakgrund. Stress kan uppstå i vår sociala miljö genom hela livet, från födseln till vuxen ålder. (Dotevall, 2001, s. 33 - 40; Ihse, 2020, s. 92)

4.3 Vad händer i kroppen?

Vår hjärna har inte utvecklats biologiskt under en lång tid och i princip har vi samma struktur på hjärnan som våra förfäder från stenåldern. Dock har sättet att leva ändrats totalt och samma hjärna som skulle klara av dåtidens utmaningar ska kunna överleva i dagens samhälle. (Währborg, 2009, s. 25 - 28) I jämförelse med förr har tekniken utvecklats och med hjälp av fMRI, funktionell magnetresonanstomografi, och PET, positronemissionstomografi, kan man veta på ett ungefär vad som händer i hjärnan vid stress. Flera delar i hjärnan aktiveras vid stress, dessa delar är amygdala (emotioner), hippocampus (minnesfunktionen, sinnesstämningar och inlärning), prefrontala kortex samt främre delen av gyrus cinguli (bägge för emotionell kontroll). Vid en stressande eller en hotfull situation är det amygdala som har hand om den fysiologiska och psykiska stressreaktionen, och därav är amygdala en mycket central del av hjärnan. Hippocampus och gyrus cinguli är betydande när det kommer till den stress som tar sig uttryck som uppgivenhet. I prefrontala kortex sker integrationen, med integration menar man bland annat samordning, värdering, och aktivering som sker vid stress eller fara. Därtill finns hypotalamus och hypofysen som slutligen utgör var i kroppen stressreaktionerna startas. (Währborg, 2009, s. 122 - 124, 127 - 133; Mörelius, 2014, 37 - 40)

Av alla delar i vårt centrala nervsystem, är den aktiva och energikrävande hjärnan den viktigaste. Det är det centrala nervsystemet och därmed olika delar av hjärnan som reagerar när man upplever en stressande situation eller annan typ av stressor. (Währborg, 2009, s. 114) Det limbiska systemet, som är en del av det centrala nervsystemet, är en viktig del i individens och artens överlevnad hos alla däggdjur och har hand om de omedelbara skyddsreaktionerna vid upplevd fara. Stress påverkar hela kroppen och förbereder den samt ens beteende för att snabbt kunna reagera på hot, eftersom skillnaden mellan liv och död historiskt sett har kunnat handla om reaktionen i just det ögonblicket. (Arnetz & Ekman, 2013, s. 15 - 16) När kroppen förbereder sig för ett hot blir andningen och pulsen snabbare, musklerna drar ihop sig och sinnena skärps. Dessa omedelbara reaktioner gör att ens styrka och uthållighet förbättras samt reaktionsförmåga och fokus skärps inför hotet. Kroppen förbereder sig alltså på att fly från faran eller kämpa emot. (Finn & Sandberg, 2018, s. 19)

Det är det icke-viljestyrda autonoma nervsystemet som aktiveras vid stressreaktioner och vid stress, hormoner som adrenalin och kortisol produceras i en ökad takt (Brar, 2018, s. 24 - 25). Man använder sig ofta av ett begrepp som "kamp-eller flyktreaktion" och "försvars- och underkastelsereaktioner" när det kommer till centrala nervsystemets reaktion på en stressor. Med kamp- eller flyktreaktion menar man den reaktion som uppstår när man står inför rädsla eller ilska. Vid denna typ av reaktion ändras ens beteende till kamp eller flykt, men man upplever därtill kroppsliga reaktioner, exempelvis ökad puls. Försvars- och underkastelsereaktioner kan man dela in i fyra underkategorier: *försvarsreaktionen*, *skendödsreaktionen*, *uppgivenhetsreaktionen* och *panikreaktionen*.

- *Försvarsreaktionen* innebär att individen befinner sig i försvarstillstånd hela tiden, och kroppen förbereder sig fysiskt och psykiskt på att upptäcka ett hot samt reagera.
- *Skendödsreaktionen* observeras enklast i djur som spelar döda, men kan även finnas hos människor bland annat i form av svimning. I mildare form kan detta observeras hos människor exempelvis i form av att man blir knäsvag.
- *Uppgivenhetsreaktionen* innebär ofta att individen upplever utbrändhet och hopplöshet eller att situationen upplevs oöverkomlig.
- *Panikreaktionen* innebär att individen paralyseras av skräck genom att motoriken på sätt och vis fryser. Denna reaktion utlöses ofta av överraskade yttre stimuli, såsom plötsliga ljud. Det är en omedelbar reaktion och om ingen fara upptäcks går den ofta över snabbt.

Hur man reagerar beror på individen och situationen, bland annat personlighet och erfarenhet spelar roll vid en stressreaktion. Det centrala nervsystemet kan snabbt växla mellan dessa reaktioner vartefter situationen tolkas, exempelvis övergången från försvarsreaktion till uppgivenhetsreaktion. (Währborg, 2009, s. 119 - 121; Arnetz & Ekman, 2013, s. 19 - 22; Mörelius, 2014, s. 28) Finn och Sandberg (2018, s. 20) menar att begreppet kamp- och flyktreaktion tidigare endast handlade om just kamp och flykt, medan det idag även inkluderar en frysningsrespons, vilket kan jämföras med panikreaktionen. Utöver det har man även identifierat ytterligare en stressrespons hos kvinnor som har kommit att kallas *tend-and-befriend*. Denna reaktion tar sig till uttryck genom att hon i en stressfylld situation triggas till att vända sig till och engagera sig i sina sociala nätverk, samt får ett mer vårdande beteende.

4.4 Stressymptom

Stress är något som är mycket mångfacetterat och individuellt. Som tidigare nämnt håller vi oss ofta sysselsatta med annat när vi är stressade, detta för att inte behöva känna av de negativa känslorna som kan uppkomma av stress. När vi håller oss sysselsatta kan det vara svårt att identifiera långvarig, negativ stress och på grund av detta är det väldigt nyttigt att känna igen olika stressymptom. Man bör dock komma ihåg att stress och dess symptom är individuella och upplevs olika eftersom vi har olika hälsotillstånd och uppfattningar av en situation, därav kan symptomen variera väldigt mycket för olika individer. (Lundberg & Wentz, 2004, s. 37; Livheim et al., 2017, s. 14, 31 - 32)

Stressymptom som verkar strida mot varandra, såsom ilska och uppgivenhet, kan förekomma samtidigt, ex. kan en person som är uppgiven känna ilska mot sig själv p.g.a. uppgivenheten. Stressymptom kan delas in i fyra olika delar: *kropp, tanke, humör och beteende*: (Währborg, 2009, s. 61 - 62; Livheim et al., 2017, s. 17; Finn & Sandberg, 2018, s. 27)

- Symptom som kan påverka *kroppen* är sömnproblem, huvudvärk, magsmärtor, hjärtklappningar, spänningar i kroppen, värk och smärta, torrhet i munnen, impotens eller ingen sexlust, yrsel, darrig och fumlighet.
- Symptom som påverkar *tänkan* är att känna sig virrig, överklighetskänslor, svårt att släppa tankar på jobb/studier, svårt med prioritering och koncentration, pessimism, glömska och tunnelseende, d.v.s. att man inte ser möjligheter.

- Symptom som påverkar *humöret* är ångest, oro, skuld, skam, känslomässig och fysisk utmattning, nedstämdhet, irritation, ilska, fientlighet, uppgivenhet, gråtattacker och avsaknad av känslor, d.v.s. apati.
- Symptom på *stressbeteende* är att man effektiviserar saker, skyndar, äter för snabbt eller mindre än vanligt, sover mer eller mindre än vanligt, slutar ta pauser, går omkring planlöst och är initiativlös, gör saker flera gånger, är pedantisk, är kontrollerande, slutar lyssna, grälar, svär, använder alkohol och droger mer än vanligt, äter mera eller mindre än vanligt, samt att man isolerar sig och försummar sina relationer eller situationer.

4.4.1 Hur man mäter stress

Det finns olika sätt att undersöka stress, och beroende på vilken synvinkel man har kommer man även försöka behandla det på olika sätt. Om man ser på och undersöker stress som yttre faktorer sätts fokusen generellt sett på miljön och livshändelser, om man däremot definierar stress enligt växelverkan mellan miljön och individen undersöks oftare den vardagliga stressen och stressorerna. Målet med de olika undersökningsmetoderna är dock oftast samma: Att undersöka hur stress påverkar ens hälsa. De negativa effekterna av stress kan mätas på olika sätt, vilka ofta delas upp i tre kategorier: neurofysiologiska eller kroppsliga förändringar, prestations- eller beteendemässiga förändringar, och självrapportering av individen som upplever stress. (Aldwin, 2007, s. 62; Berto, 2014, s. 395)

4.5 Stressrespons

Som tidigare nämnts utsätts vi människor regelbundet för stressorer, via stimuli från vår yttre och inre miljö. Vi upplever dessa stimuli från våra olika sinnen, inre organ och från hjärnan när vi tänker. Hur man uppfattar stressorer beror på ens medfödda förutsättningar, ens tidigare erfarenheter och upplevelser, undermedvetna faktorer, framtida mål och ens aktuella tillstånd. Stressorerna i sig kan man reagera på psykiskt eller fysiskt. Exempel på fysisk reaktion och kroppslig beredskap vid stressor är hjärklappningar, svettning och rodnad. Exempel på en psykisk reaktion är känslouttryck, som sorg eller ilska. (Dotevall, 2001, s. 27 - 29, 31)

Man brukar räkna med att det finns två huvudtyper av stressrespons, en aggressiv och en uppgiven. Båda könen kan uppleva båda av dessa stressrespons, men den aggressiva typen är oftast mer förekommande hos män. Währborg (2009, s. 62 - 63) påstår att det kan finnas

en viss social, fysiologisk och biologisk skillnad i mäns och kvinnors stressrespons. Stressbeteendet är troligen det främsta som skiljer åt från män och kvinnor. Män kan ofta uppvisa stress med en mer aggressiv respons, och använder sig bland annat mera av alkohol och droger som ett stressbeteende. Kvinnor drabbas oftare av stressrelaterade sjukdomar, såsom depression, utmattningssyndrom och ångest, och har därav mer tecken på uppgivenhetsstress. Man menar att kvinnan försöker skydda sig själv och sin avkomma vid stress och att kvinnor därav är bättre på att hantera sin stress socialt, genom att bland annat bygga sociala nätverk. Även vid utmattningssyndrom är emotionell utmattning hos kvinnor vanligare, medan känslökyla och depersonalisering är vanligare hos män. Kvinnor stressar oftare över relationer medan män oftare stressar över arbete. Allt detta tyder på att det finns en viss marginell skillnad på kvinnor och mäns stressrespons, dock har det konstaterats vara oerhört individuellt, därav kan man inte göra en generalisering av kvinnor och mäns stressrespons. (Währborg, 2009, s. 103 - 104, 121 - 122)

4.6 Följder av stress

Devonport (2011, s. 162 - 163) och Buflea et al. (2017, s. 59) påstår att upplevelser av stress kan kopplas till ett stort antal psykiska och fysiska sjukdomar, och att det idag är svårt att hitta en sjukdom som inte kan kopplas till stress på ett sätt eller ett annat. Levi skriver, enligt Devonport, att stress uppstår när möjligheterna och kraven i ens miljö inte överensstämmer med ens individuella behov, förmågor och förväntningar. När behov inte uppfylls, eller när för höga eller låga krav ställs på en, uppstår olika fysiska, psykiska, känslomässiga och beteendemässiga reaktioner. Om dessa reaktioner är långvariga, intensiva eller ofta förekommande ökar risken att drabbas av fysisk och psykisk sjukdom.

Förutom sjukdomar kan det vid långvarig stress även uppstå problematiska effekter på hjärnan. Det är främst tre hjärnregioner som drabbas: prefrontala hjärnbarken, hippocampus och amygdala. Prefrontala hjärnbarken har hand om bland annat uppmärksamhet och beslutsfattande, vid långvarig stress kan det hända att den prefrontala hjärnbarken inte samarbetar lika bra med resten av hjärnan och att ens abstrakta och flexibla tänkande påverkas negativt. Om hippocampus påverkas kan ens minne försämrans eftersom denna del av hjärnan har hand om inlärning och skapandet av minnen. Om amygdala drabbas kan ens upplevelser påverkas, eftersom amygdala tar hand om känslomässiga upplevelser, ex. rädsla. Amygdala påverkas på det sätt att den lättare aktiveras vid stress, varav händelser kan upplevas jobbigare och mera ångestfyllda än vad de borde vara. (Mörelius, 2014, s. 38; Livheim et al., 2017, s. 30 - 31)

En annan följd av stress är att det påverkar ens beteende på olika vis, och det påverkar i sin tur hur man upplever och går genom stressen. Det kan leda till förändringar i ens sociala liv, vilket kan ha en negativ inverkan på ens relationer och sociala stöd, och dra ut på tiden det tar att söka hjälp samt leda till negativa metoder att hantera känslotillstånden i form av bland annat alkohol, droger eller en överdrivet hälsosam livsstil. Regelbunden och en rimlig nivå av motion och hälsosam kost hjälper personer att hantera stress, medan substanser, ohälsosam kost och risktagande kan kopplas till högre stressnivåer, vilka alla kan upplevas som kortvariga metoder att hantera stress. Ohälsosamma livsstilar tenderar att leda till ytterligare stress, exempelvis kan en överdriven alkoholkonsumtion leda till beroendeproblematik, sociala problem och olyckor. Även en hälsosam livsstil kan bli en stressor i ens liv, exempelvis genom överdriven motion. (Devonport, 2011, s. 166)

4.6.1 När stressen blir för mycket

Det finns sjukdomar och syndrom som kan uppkomma när en individ utsätts för skadlig stress under en alltför lång period. Långa perioder av irritation, depressiva drag och kroppsliga symptom kan vara ett tecken på utmattningssyndrom, även kallat kroniskt trötthetssyndrom. Utmattningssyndrom kan ofta uppkomma när en individ inte fått återhämta sig från skadlig stress. En person med utmattningssyndrom upplever ofta extrem trötthet som man inte återhämtar sig från trots vila. Individen kan även känna en känsla av tilltagande kraflöshet, där motivationsbrist är ett genomgående problem. Utmattningen kan göra att personen inte kan hantera krav och tidspress på samma sätt som förr. Ofta finns också koncentrations-, minnes- och sömnsvårigheter med i sjukdomsbilden. Sömnsvårigheterna i sig kan vara orsaken till att personen ofta känner sig irriterad och känslomässigt labil. Personen påverkas alltså både psykiskt och fysiskt av utmattningssyndrom. Fysiska symptom kan bland annat vara värk, hjärtklappningar, ljudkänslighet och yrsel. (Dotevall, 2001, s. 73 - 74; Währborg, 2009, s. 51 - 54)

PTSS, posttraumatiskt stressyndrom (eller PTSD efter engelskans *posttraumatic stress disorder*), kan uppstå efter svåra traumatiska händelser, ex. krigsupplevelser och våld kan orsaka PTSS. En vanlig missuppfattning är att syndromet endast drabbar de som varit med om krig eller liknande livshotande händelser. Det kan däremot orsakas av situationer som utifrån sett inte verkar så farliga, såsom olyckor eller en stark känsla av övergivenhet. PTSS innefattar mentala och fysiska besvär och reaktioner. Händelser och faktorer som påminner om traumat kan trigga hjärnan hos en individ med PTSS, personen kan bl.a. få oro, panikångest och börja svettas. Sömnsvårigheter, vredesutbrott utan tydlig orsak och

koncentrationssvårigheter är några andra kännetecken. Symptomen på PTSS visar sig ofta redan ett par veckor efter den traumatiska händelsen, men det kan även ta några månader eller till och med år. (Dotevall, 2001, s. 68, 76 - 78; Finn & Sandberg, 2018, s. 30)

Stress påverkar som sagt också den fysiska kroppen och våra känslor påverkar vår mag- och tarmkanal. Speciellt psykisk påfrestning och skadlig stress har en negativ påverkan på vår mag- och tarmkanal. Psykosomatiska mag- och tarmbesvär kan därav utvecklas p.g.a. en längre period med skadlig och ofta kronisk stress. Vid irritabel tarm, även kallad IBS, ökad smärtekänslighet i mage eller tarm och magsår är det mycket vanligt att ångest, stress och oro finns som utlösande faktor hos patienten. Smärta är inte bara vanligt i mag- och tarmkanalen vid skadlig stress, utan kan även uppkomma på andra ställen i kroppen. Fibromyalgi kan räknas som en psykosomatisk smärtsjukdom där kroniska spänningar och muskelsmärta finns med i sjukdomsbilden, ofta kan man se ett samband mellan fibromyalgi och skadlig och kronisk stress. Även fetma, som kan orsaka psykosomatiska besvär, kan i vissa fall vara en följd av stress. (Dotevall, 2001, s. 75 - 76, 84, 90 - 105) Vid psykosomatiska sjukdomar är det vanligt att det är flera faktorer som spelar roll och har påverkat sjukdomsbilden och sjukdomens utveckling, därav är det inte endast stress som kan vara den utlösande faktorn i unika individers sjukdomsfall. (Währborg, 2009, s. 41 - 42)

5 Stresshantering och stressåterhämtning

Hantering av stress förutsätter att individen kan identifiera sina stressorer samt stressreaktioner (Hassmén, 2015, s. 159). Därtill behöver människan balans och struktur i sin vardag för att må bra. En människa behöver vara aktiv och ge tid för vila för att vara i balans, ansträngning och återhämtning bör alltså balanseras. Därtill behöver människan mening och mål för att kunna vara engagerad och aktiv i sitt liv. För att få struktur i sin vardag är det viktigt att med olika verktyg kunna hantera sin stress. Dessa verktyg kan bland annat vara vila och återhämtning, problemlösning, motion, socialt stöd, rutinförändringar och påminnelser om dessa förändringar, planera dagsschema och ha bra sömnvanor. Som tidigare nämnt är stress viktigt för vår överlevnad och är ofarlig om vi ger oss möjlighet till återhämtning. (Brar, 2012, s. 47, 60, 64 - 66; Hassmén, 2015, s. 11, Livheim et al., 2017, s. 32)

Långsiktig målsättning är mycket viktigt för stresshantering, att sätta konkreta, specifika samt positiva mål och medvetet sträva till att nå dit. Enligt Hassmén (2015, s. 48 - 49) ska målen vara specifika, aktionsinriktade, mätbara, realistiska, attraktiva för en själv samt

tidseffektiva och tidsspecifika. Det är viktigt att dessa mål ska öka ens energi och inte minska den, därav är det viktigt att fundera om målet är viktigt och betydelsefullt för en själv och följer ens egna värderingar. Man bör även komma ihåg att belöna sig själv när man uppnått delmål och att inte trycka ner sig själv p.g.a. motgångar, eftersom motgångar bidrar till lärdom och utveckling. (Hasson, 2012, s. 17 - 23; Ihse, 2020, s. 125 - 127) För att kunna nå dessa mål bör man som individ även ha reglerad och effektiv problemlösning. Vid problemlösning är det viktigt att ge tid för att överväga olika alternativ, att tänka på för- och nackdelar och även utvärdera sättet man löste problemet på. (Brar, 2018, s. 50)

5.1 Vad minskar vår stress?

Både fysisk och psykisk ohälsa kan komma från att en person är för aktiv eller från att en person är för lite aktiv. När en person mår dåligt, är det vanligt att man inte är lika aktiv och tar initiativ för att göra saker. Att vila är oerhört viktigt om man är för aktiv och är i behov av vila. I vissa fall kan minskad aktivitet vara väldigt negativt eftersom social, mental och fysisk aktivitet ofta bidrar till välmående. (Brar, 2018, s. 56) I detta kapitel kommer vi att ta upp vikten i att ha en hälsosam livsstil, där behov som t.ex. sömn och motion uppfylls.

5.1.1 Sömn och vila

Sömn och vila är och borde få vara en naturlig och väsentlig del i våra liv. Vila är en viktig aspekt vid återhämtning, vare sig det handlar om en matpaus i jobbet, en ledig helg efter en arbetsvecka eller semestern efter arbetsåret. Förutom vila är också sömn avgörande för individens fysiska och psykiska välmående eftersom sömn är återhämtande för individen på många olika sätt, bland annat behöver cellerna i hjärnan sömn för att återhämtning. Sömn har en motsatt effekt till stressen, bland annat genom att hormoner som höjer ämnesomsättningen, såsom kortisol, hålls nere, och immunförsvaret aktiveras. Sömn fungerar som en antistress-mekanism och motverkar stressens nedbrytande verkan. Hur återhämtande sömnen sist och slutligen är beror på sömnens längd och kvalitet. Våra sömnbehov är individuella och beror bland annat på ålder och aktuellt tillstånd. Man brukar räkna med att ca. 8 timmar är medeltalet, men vissa personer kan behöva 9 timmar medan vissa bara behöver 6 timmar sömn för att känna sig utvilad. (Hasson, 2012, s. 75 - 77; Arnetz & Ekman, 2013, s. 130 - 131; Brar, 2018, s. 40 - 41, 62 - 63)

När man är stressad, ångestfylld, nedstämd eller orolig är det vanligt med sömnproblem eller minskad sömn, vid allvarlig brist på sömn kan man uppleva besvärande symptom som fysisk

smärta och minnes- och koncentrationssvårigheter. Stress kan alltså bidra till sömnsvårigheter och sömnsvårigheter kan bidra till stress, vilket betyder att dessa två påverkar varandra negativt och symptom man har kan förvärras. Det finns flera tips för att förbättra sömnen. Härfter följer några exempel på vad man kan göra för att förbättra sin sömn och eventuellt bli av med sömnsvårigheter. Man bör bland annat tänka på miljön där man sover, det ska vara mörkt, svalt och tyst och sängen man sover i bör vara bekväm. Man ska undvika uppiggande mat och dryck, ex. godis, energidryck och kaffe, 6 - 8 timmar före man ska sova, men detta kan även vara individuellt eftersom vissa personer kanske känner att kvällskaffet gör dem lugnare. Man kan därtill äta något lätt om man är hungrig, ha regelbundna sov-rutiner och ritualer, vara ute i dagsljus och utöva fysisk aktivitet på dagen. Om man känner sig trött på dagen ska man inte ta för långa tupplurar, eftersom det kan störa nattsömnen, ca. 20 - 30 minuter brukar räcka. Det är även bra att varva ner och göra något rofyllt före man går och sover, eftersom det tar ca. 2 timmar för hjärnan att varva ner. Att ta med telefonen eller träna före man ska sova är därav ingen bra idé. Det viktigaste är att man går till sängs när man är sömnig, då förknippar hjärnan sängen med sömn. Vid sömnproblem är det vanligt att oroande tankar om sömnbrist finns, vilket gör det ännu svårare att somna. Sist och slutligen behöver man inte oroa sig över om endast en natts sömn är bristfällig, eftersom kroppen ofta återhämtar sig nästa natt genom mera djupsömn. (Hasson, 2012, s. 79 - 91; Brar, 2018, s. 40 - 41, 62 - 63)

Man kan exponeras för ganska mycket stress under dagen utan att det påverkar ens totala tillstånd eller sömnkvalitet, förutsatt att personen i fråga klarar av att ge sig en paus på kvällen. Stress i form av fysiskt arbete och belastning har även hört ihop med ett ökat sömnbehov och förbättrad sömnkvalitet. Viktigt för återhämtning efter en stressad dag är att man kan tillåta sig själv att kravlöst återhämta sig utan att till exempel tänka på arbetsbördan inför morgondagen eller stressupplevelsen tidigare, tankar vilka ofta utgör grunden för utmattningssyndrom. Klarar man av att koppla bort dessa tankar och låta bli att älta kan stressen under dagen till och med förbättra ens sömn och därmed även kvalitén på följande natts sömn. Ett tips som Hasson (2012, s. 87) nämner är att man vid sin sängkant kan ha papper och penna där man skriver ner morgondagens saker som man grubblar över, genom att göra detta behöver inte hjärnan memorera i stunden och i stället kan man slappna av, sova och läsa lappen imorgon. (Arnetz & Ekman, 2013, s. 134 - 135)

5.1.2 Motion

Motion är en av de mest effektiva metoderna mot stress. Regelbunden och en måttlig mängd av motion är mycket återhämtande för individen när det kommer till stress, eftersom man genom motion kan ge utlopp för stress. Fysisk aktivitet och motion kan vara allt från vardaglig motion till olika idrotter. Man ska dock inte överträna, eftersom det kan förvärra problematiken och slita på individen. All slags av motion på en hälsosam nivå ökar individens fysiska och psykiska välmående, tack vare hormoner och endorfiner som utsöndras när man är aktiv. Endorfinerna som utsöndras fungerar som anti-stresshormoner och minskar på bland annat hormonet kortisol. Förutom att öka individens välmående, kan motion därtill förebygga olika fysiska och mentala sjukdomar och förbättrar individens immunförsvar. (Livheim et al., 2017, s. 39 - 40; Brar, 2018, s. 52; World Health Organisation (WHO), 2020; Folkhälsan, u.å.)

Som sagt ska man motionera regelbundet och i en måttlig mängd, men vad är en måttlig mängd? Mängden av motion man rekommenderar beror mycket på individen, man bör exempelvis ta i beaktande individuella faktorer som ålder och aktuellt fysiskt tillstånd. För personer i åldern 13 - 18 brukar man rekommendera ca. 1 - 1,5 timmes motion om dagen och för personer i åldern 18 uppåt brukar man ofta rekommendera 2,5 timmes energisk eller 1 timme och 15 minuter pulshöjande och ansträngande motion i veckan. Med energisk motion menar man ex. promenader och med pulshöjande ex. löpning. Att förbättra balans och muskler rekommenderas också utöver dessa timmar, detta kan man göra genom att ex. gå till gymmet eller göra balansövningar. (WHO, 2020; Folkhälsan, u.å.)

Endast motion i sig kan bidra till att annan stress-problematik, såsom sömnsvårigheter, minskas. Man bör dock komma ihåg att inte utföra pulshöjande aktivitet för sent på kvällen, eftersom det tar en tid för kroppen att lugna sig efter utsöndringen av hormoner. Det är oerhört viktigt att komma ihåg att motion ska vara något som glädjande, inte bara prestationsinriktat och man ska inte träna bara för att slippa jobbiga känslor och tankar. För att kunna göra motion glädjande kan det vara bra att testa på olika former av motion för att kunna hitta det som passar en själv bäst, därtill kan man motionera tillsammans med en vän eller utforska nya promenadstigar. Det viktigaste med motion är att man hittar det som passar en själv och att man kan njuta av motionen. Man har kunnat konstatera att kombinationen natur och motion är ännu mer stressåterhämtande, därav är det en bra idé att kombineras dessa två så långt som möjligt. (Livheim et al., 2017, s. 39 - 40, 54 - 55; Folkhälsan, u.å.)

5.1.3 Natur och miljö

Naturen är lugnande för människan och ett bra ställe för att varva ner. Genom att vara ute i naturen, får man bland annat bättre immunförsvar, blodtryck och man blir mer avslappnad i muskler (Ihse, 2020, s. 102 - 103). Naturen räknas som stressåterhämtande eftersom den är fylld med naturliga stimuli, såsom solnedgångar, som på ett mildt sätt drar till sig ofrivillig uppmärksamhet och fokus. Detta ger den aktiva och medvetet riktade uppmärksamheten en stund att vila och återhämta sig, pessimistiska tankar blockeras och negativa känslor byts ut mot positivare, till skillnad från stadsmiljöer som på ett dramatiskt sätt drar till sig ens uppmärksamhet, exempelvis genom ljud från trafiken, och sedan kräver aktivt arbete för att ignorera eller förbise dessa. Det här har i sin tur en negativ inverkan på återhämtning i stadsmiljöer. Berto (2014, s. 395) betonar däremot att medan de återhämtande effekterna i naturen är starkare än i stadsmiljöer så saknar stadsmiljöer inte återhämtande effekter, vilka exempelvis kan hittas i form av museer och historiska platser. Forskning har visat att det finns ett samband mellan närhet till natur och återhämtning av stress och utmattning. Därtill visar liknande forskning att naturen eller bilder av natur har en positiv inverkan på människans kognitiva funktioner, såsom uppmärksamhet, minne och återhämtning av psykiska resurser, samt har effekter som motverkar stress och ångest och bidrar till sjukdomsåterhämtning. Naturliga miljöer tenderar även att vara mer fridfulla eller innehålla fler fridfulla element än konstgjorda miljöer eller stadsmiljöer gör, vilket i sin tur ger tid för lugn återhämtning. Hur återhämtande naturens effekter är beror däremot även på individens egen uppfattning av miljön. (Berman et al., 2008, s. 1207 - 1208, 1211; Nisbet et al., 2010, s. 304 - 305; Berto, 2014, s. 395 - 396)

En person som känner sig stressad reagerar sällan passivt, utan tenderar att använda sig av coping strategier och andra metoder för att hantera stressen. Den fysiska miljön kan höja eller sänka stressen genom att antingen bidra positivt eller negativt till dessa coping strategier, däremot har naturliga miljöer en skyddande inverkan emot miljömässiga stressorer. Centralt vid stressåterhämtning är positiva förändringar i känslotillståndet, vilket naturen bidrar till på olika sätt. Naturligt stimuli kan dämpa stressens negativa effekter och i samband med det minska de negativa känslorna, samt genom naturens positiva inverkan förstärka positiva känslor. Naturens inverkan har även kunnat hittas i sjukhusmiljöer där naturligt stimuli bidragit till att distrahera patienten från stressfyllda omständigheter och gynnat deras återhämtning efter en operation, samt i fängelser där fångar som hade ett fönster som visade natur upplevde färre stressymptom än de som inte hade det. (Berto, 2014, s. 395 - 397)

Roger Ulrich har, enligt Marcus och Sachs, i sin *stress reduction theory* identifierat fyra faktorer i naturliga miljöer som bidrar till reducering av stress, med trygghet och en känsla av trygghet som grund: upplevelser av kontroll, socialt stöd, fysisk aktivitet, och positiva naturliga distraktioner. Personer som upplever att de har kontroll över sin situation, vare sig kontrollen är äkta eller inte, upplever mindre stress och hanterar stress bättre än de som upplever en förlust eller brist på kontroll. Naturliga miljöer kan bidra till upplevelser av kontroll genom att personen får en fysisk och mental tillflykt från orsaken till stressen. Denna flykt kan vara både aktiv eller passiv, exempelvis genom att aktivt gå ut och gå i naturen eller enbart genom att titta ut genom ett fönster. Personer som känner ett starkt socialt stöd är ofta mindre stressade än de som känner sig isolerade. Naturliga miljöer, såsom parker och trädgårdar, uppmuntrar social interaktion, speciellt om det finns bänkar där personerna kan stanna upp. Detta kan kopplas till kontrollkänslor, eftersom natur även öppnar upp större möjlighet för privat umgänge och avskildhet om miljön är stor eller tät nog. Avskildhet och privatliv är även något Berto (2014, s. 398) tar upp som en separat aspekt, utöver dessa fyra. I kapitlet ovan tog vi upp nyttan med motion. Genom gångstigar, motionsspår eller öppna ytor motiverar naturliga miljöer fysisk aktivitet, både ensam och i grupp. Vi har även tidigare i detta kapitel gått genom i korthet hur naturen kan dämpa negativa tankar och känslor, samt bidra till mer positiva sådana, vilket även är hur naturen kan fungera som en positiv distraktion från stress och oro genom att engagera sinnen, bland annat genom dofter och ljud. (Marcus & Sachs, 2013, s. 24 - 27)

5.1.4 Social miljö

Människan är i sin natur social och har ett behov av att få sina sociala behov uppfyllda. De flesta människor har ett behov av att ha både ytliga och nära relationer i sitt liv för att fungera, eftersom goda och pålitliga relationer bidrar till känsla av sammanhang. Ett gott socialt nätverk med goda relationer kan bidra till mindre stress och bättre stresshantering. Socialt stöd bidrar till både fysisk och psykisk välmående, som i sig bidrar till ett längre liv. När individen börjar ofrivilligt socialt isolera sig bidrar det ofta till psykisk ohälsa. Därtill kan fysisk beröring av andra personer bidra till minskad stress, bland annat eftersom anti-stresshormonet oxytocin utsöndras. (Hasson, 2012, s. 29; Brar, 2018, s. 58 - 59; Ihse, 2020, s. 100 - 101)

För att kunna ha och bibehålla goda relationer behöver man komma ihåg några viktiga grundpelare. Dessa är bland annat att ha bra kommunikation genom att lyssna och bekräfta den andra personen, vara närvarande och lugn, visa intresse, ge olika typer av stöd samt

uppmuntran, ha ett öppet kroppsspråk och använda sig av s.k. jag-budskap. Jag-budskap innebär att man använder sig av budskap där man utgår från sig själv och sina egna känsloupplevelser. (Livheim et al., 2017, s. 190 - 195; Ihse, 2020, s. 156 - 161)

5.1.5 Kosten

En person som äter bra och som regelbundet motionerar har ofta lägre stressnivåer än en som inte gör det, därtill är de mer stresståliga. År 2002 gjordes en enkätundersökning i *USA Today* där det framkom att fler vuxna vände sig till mat och tröstätande i stället för alkohol eller tobak för att hantera stressfyllda situationer. Ofta vid stress blir egenvården mindre viktig och man börjar äta sämre, att stress-äta är en vanlig metod för att hantera stress och oroligheter i vardagen, och något som ofta förbises. Det kan hända att man äter onyttigt och snabbt, inte äter regelbundet, eller att man äter för ofta eller för sällan. Vid stress kan även törst- och hungersignaler minska eller helt försvinna, vilket i sig kan leda till att man glömmer bort att äta. När man befinner sig i ett stressat tillstånd är det mycket viktigt att man äter regelbundet och att man äter i lugn och ro. Med en hälsosam och regelbunden diet, tillsammans med motion och tillräcklig vila, minskar ofta de negativa effekterna av stress. (Edwards, 2002, s. 243 - 244; Hasson, 2012, s. 24)

5.2 Metoder för att minska negativ stress

I detta kapitel kommer vi ta upp specifika metoder för att minska negativ stress. Vi kommer främst ta upp ACT, självmedvetande och mindfulness eftersom de visats vara välfungerande metoder vid stressproblematik. Dessa metoder har varit de mest förekommande i litteraturen som vi använt till teoridelen om stresshantering. Ex. Boken *Tid att leva* skriven av Livheim, et al. (2017) använder metoden ACT och boken *Verktyg mot stress och psykisk ohälsa*, skriven av Brar (2018) använder sig av mindfulness.

5.2.1 ACT - Acceptance and Commitment Therapy

ACT är en beteendeterapi, som använder sig av mindfulness och värden för att stöda individer till ett meningsfullt liv. Terapiformen fokuserar i första hand på människans handlingar, handlingar om hur man vill vara som person och att leva enligt egna värderingar. Syftet med ACT är att höja förutsättningar för ett meningsfullt liv samt att lära sig hantera motgångar och utmaningar i livet. För att uppnå syftet försöker ACT hjälpa till att klargöra vad som är meningsfullt och enligt värde för individen. Inom ACT försöker man vägleda, motivera samt inspirera till just de handlingar som följer personens värderingar. En stor del

av ACT är medveten närvaro, d.v.s. att man medvetet agerar i sitt liv med full närvaro och att man har en öppenhet och engagemang till olika upplevelser. ACT använder sig alltså av mindfulness och olika psykologiska färdigheter för att hantering av jobbiga känslor samt tankar ska göras lättare och effektivare. Man försöker göra det möjligt för individen att aktivt och medvetet ta del av det som händer i deras egna liv. (Hassmén, 2015, s. 121, Harris, 2020, s. 26 - 29, 45)

Terapiformen baserar sig på sex terapeutiska kärnprocesser, dessa sex kärnprocesser är: *kontakt med nuet, acceptans, defusion, värden, jag-som-kontext* och *ändamålsenligt handlande*. Kontakt med nuet handlar om att befinna sig i nuet och styra sin flexibla uppmärksamhet mot stunden. Acceptans handlar om att öppna upp sig och ge plats för obehagliga ting såsom negativa tankar och känslor. Defusion handlar om att man medvetet betraktar sina egna tankar utan att låta dem styra en. Värden handlar om att man vet och kommer fram till vad som är meningsfullt för en själv och hur man utifrån dessa vill handla. Jag-som-kontext handlar om det betraktande jaget som är den del av individen som betraktar sig själv. Ändamålsenligt handlande menar att man agerar och gör det som krävs utifrån sina egna värderingar. Alla dessa sex processer bildar det som kallas psykologisk flexibilitet. Med psykologisk flexibilitet menas att man utgående från egna värderingar förmår handla medvetet närvarande. Psykologisk flexibilitet kan kort sammanfattas som förmågan att öppna upp för känslor och tankar, vara medvetet närvarande samt ändamålsenligt göra det som känns meningsfullt utifrån egna värderingar. Man menar att ju mera psykologisk flexibilitet man har desto bättre är ens livskvalité, eftersom man lättare kan hantera livets motgångar och när vi låter våra värden styra oss upplever individen en större känsla av meningsfullhet. I princip är ACT en terapiform som strävar till att utveckla psykologisk flexibilitet hos individer. (Hayes, 2014, s. 83 - 89; Harris, 2020, s. 30 - 34, 45)

5.2.2 Självmedvetande

Våra tankar är något som ständigt kommer och går. Vi påverkas ofta av våra tankar, vad de innehåller och hur länge de håller oss upptagna. Våra känslor styrs till stor del av våra tankar, positiva tankar gör en oftast glad medan negativa tankar påverkar en negativt. Tankar kan leda till att problem löses, men börjar man grubbla i negativa tankar bidrar det ofta till psykisk ohälsa. Hassmén (2015, s. 104 - 105) pratar om dysfunktionella tankemönster när det kommer till tankar som kan bidra till olika typer av ohälsa, dysfunktionella tankemönster kan bland annat handla om grubblande samt svartvitt tänkande, d.v.s. att se situationer och händelser som varandras motpoler, som helt gott eller helt ont. Man kan skapa distans till

sina egna känslor, handlingar och tankar, vilket betyder att vi inte är helt styrda av dessa vilket i sig gör det lättare att förändra, förstå och hantera dem. Det finns flera metoder för att öva upp en ökad självmedvetenhet, dessa metoder kräver tid och kraft från personen som försöker förändras eftersom förändring sker succesivt. Man kan öva självmedvetande genom *att bryta mönster, perspektivtagande, följa uppmärksamhet, göra fokusuppgifter, styra uppmärksamhet, lämna oro, bryta tvång, begränsa orsakstänkande, normalisera och vara i nuet*: (Brar, 2018, s. 18, 69 - 92)

- *Att bryta mönster* innebär att man försöker bryta eller ändra beteendemönster och förhållningssätt som inte är till nytta.
- *Perspektivtagande* innebär att man försöker tydliggöra hur ens egna tankar, handlingar och känslor hänger ihop. Det handlar om att få perspektiv på egna känslor, tankar och handlingar för att kunna hantera och påverka dem.
- *Att följa uppmärksamheten* innebär att man medvetet försöker tänka på det man uppmärksammar, detta kan bidra till att man inte uppmärksammar den egna psykiska ohälsan i samma grad.
- *Fokusuppgifter* innebär att man utför övningar som förbättrar fokus och koncentration, detta gör man bland annat för att förbättra uppmärksamhet och rikta fokus på mer positiva saker.
- Genom att göra övningar för att *styra uppmärksamhet* kan man lättare se samband, öka sin kontroll och styrförmåga över sin uppmärksamhet. Även Ihse (2020, s. 92) nämner att om man blir mer medveten om sin uppmärksamhet kan man lättare stänga ut onödig information och därav minska på stress.
- När man väl lärt sig att styra sin uppmärksamhet bort från bland annat oro lyckas man minska och *lämna oro* och risktänkande.
- *Att bryta tvång* innebär att man medvetet försöker ändra och bryta tvångsbeteenden genom att bland annat skapa nya mönster och utsätta sig för situationer som väcker obehagliga känslor och ångest.
- *Att begränsa orsakstänkande* innebär att man medvetet försöker minska att söka efter orsak till ens psykiska ohälsa, eftersom det kan bidra till att man grubblar.

- *Normalisering* innebär att man försöker hitta sätt att normalisera och acceptera sina negativa tankar och känslor.
- Vårt mående påverkas negativt om vi hela tiden tänker på något som hänt eller kommer att hända, genom att *vara i nuet* och medvetet närvarande kan man påverka sitt mående positivt.

5.2.3 Mindfulness och meditation

Mindfulness, även kallad medveten närvaro, är inspirerad av buddhismen och är något som fått stor uppmärksamhet på senare år. Mindfulness har bland annat utvecklats från meditation och består av övningar som ofta utförs i meditation, såsom medvetenhet om kroppen, att ligga ner och andas eller att vara medveten om sin omgivning. Andra övningar som ofta används är exempelvis att göra sig extremt medveten om vad man gör, hur det känns och hur man tänker i just den stunden. Det kan handla om att få nya perspektiv, ändra förhållningssätt, få mera fokus, öva uppmärksamhet, minska oro, minska tvång och öva på att vara mer i nuet. Mindfulness är en attityd såväl som ett sätt att hantera och minska psykiskt och personligt lidande, samt att utveckla insikt, medlidande och vishet. I nutida psykologi används mindfulness för att öka medvetenhet och att reagera på bästa möjliga sätt vid situationer som orsakar emotionella påfrestningar. Forskning gjord på patienter med olika diagnoser har visat att mindfulness bland annat minskar hur känslig man är för stressorer, stärker ens stresshantering och har en positiv inverkan på personer som lider av bl.a. fibromyalgi, beroendeproblematik och kronisk smärta. Utöver detta har mindfulness även visat sig bidra till minskad stress hos personer inom humanistiska områden, exempelvis sjukskötare, som uppger sig vara stressade. Därtill har det visat sig att mindfulness kan minska risken för utmattningssyndrom hos vårdare. (Brar, 2018, s. 13; Janssen et al., 2018, s. 1 - 2, 4, 15; Ihse, 2020, s. 112 - 114)

Att ge tid för avslappning är mycket givande när man är stressad, även om det kan vara svårt att varva ner i ett stressat tillstånd. Andningen är oerhört viktigt för att kunna slappna av, därav är andningsövningar och avslappningsövningar mycket effektiva vid stresshantering. (Hasson, 2012, s. 16 - 17) Att meditation hjälper för stress, bättre fokus och i allmänhet stärker mentala färdigheter har länge varit ett känt fenomen. När man mediterar, gör avslappningsövningar eller andra typer av andningsövningar. Blir andningen mer normal och djupgående. När man är stressad andas man ofta snabbt och ytligt, vilket signalerar kroppen att man är mer aktiv än vad man verkligen är. Genom endast några djupa andetag

och fokus på andningen kan man lugna ner sympatiska nervsystemet, slappna av muskler och lugna hjärnan. (Palmkron & Lundblad, 2008, s. 21, 125; Ihse, 2020, s. 32 - 34, 107 - 112) Utöver meditation har även yoga blivit en vanlig metod att minska negativ stress på, en motionsform där man utför olika yogarörelser, använder sig av mindfulness och fokus ligger på den egna andningen (Wickström, 2019, s. 19 - 20; Nyvall, 2020, s. 21 - 23).

5.2.4 Hjälp för att minska negativ stress

När det kommer till hjälp för att minska negativ stress, finns det många olika metoder inom psykologi som kan hjälpa. Trots detta är det flera personer som har börjat använda sig av självhjälp. Självhjälp kan bland annat handla om att man läser s.k. självhjälpsböcker eller att man använder sig av tillförlitliga källor på internet för att få tips om hur man kan minska på sin stress. För att få resultat av självhjälpsböcker är det viktigt att man ger tid och kraft för förändring, därtill bör man repetera och reflektera ofta. Självhjälp kan vara en bra metod mot stress om man har svårt för att söka hjälp och prata med andra om problematiken. Men självhjälp är inte alltid effektiv och ofta behöver man hjälp av professionell utomstående personal. (Brar, 2018, s. 16, 92 - 93) Hassmén (2015, s. 180 - 182) använder sig av begreppet självcoaching i stället för självhjälp, han lyfter vikten i att själv ta ansvar för förändringsresultat, men att det ändå är viktigt att få stöd i olika sociala sammanhang.

För stressrelaterad problematik kan man även gå i psykoterapi, fysioterapi och använda sig av psykofarmaka. Det finns flera olika inriktningar av psykoterapi och lite beroende på inriktning kan terapin göras personlig och man kan få strategier som fungerar för specifikt en själv. För att psykoterapi ska fungera bör relationen mellan klienten och terapeuten vara god, är relationen god kan terapeuten uppmuntra till förändring hos klienten. Man kan även använda sig av fysioterapi för att minska på stressrelaterad problematik såsom begränsad rörelseförmåga, värk, spänningar och inaktivitet. Vår psykiska och fysiska hälsa samverkar och genom att förbättra ex. den fysiska hälsan kan man se positiv förändring även i den psykiska. Psykofarmaka, alltså läkemedel, har även konstaterats vara effektivt vid psykisk ohälsa. Därtill finns det ett stort utbud av psykofarmaka. Man använder sig av psykofarmaka vid svår stressrelaterad problematik och där annan behandling ansetts ineffektiv. Psykofarmaka har hjälpt flera genom att bland annat ge höjd motivation och tillsammans med annan typ av behandling är läkemedelsbehandling effektivt. Vissa personer kan dock få starka bieffekter och därav fungerar inte behandlingen för alla. (Brar, 2018, s. 96 - 98)

5.3 Copingmetoder och förhållningssätt

Vårt förhållningssätt till livet kan ha stor betydelse när det kommer till hur vi upplever och även hanterar stress. Det vi väljer att prioritera i livet påverkar starkt hur vi hanterar stress. Om man prioriterar alla måsten och låter det som verkligen betyder något i livet komma i andra hand, kommer man högst antagligen ha ett mera stressfyllt liv. Att ge tid för viktiga och betydelsefulla saker i sitt liv, som att ta hand om sig själv och de närmaste, minskar ens stress oerhört mycket. Detta är dock saker som ofta försummas när man befinner sig i ett stressat tillstånd, trots att de är det som skulle kunna ändra tillståndet. Man kan alltid ändra sitt förhållningssätt till livet och stressorer, genom att använda sig bland annat av positiva copingmetoder, även kallat copingstrategier, vi kommer att använda båda benämningarna när vi pratar om coping i detta arbete. (Hasson, 2012, s. 5 - 8, 69 - 71) När man använder sig av positiva copingmetoder utvecklar man mera resiliens, d.v.s. motståndighetskraft, såsom förmåga att snabbt återhämta sig från förändringar samt motgångar. Om man använder sig av positiva copingmetoder finns det därtill en lägre risk för sömnsvärigheter, eftersom bristande copingmetoder ofta orsakar stress och stress i sig orsakar ofta sömnproblem. (Lang, m.fl., 2017)

Med coping menas bl.a. förmågan att lösa personliga problem, konflikter och i vilken grad man tål stress (Lang m.fl., 2017). Coping är en process där människan använder sig av medvetna och omedvetna strategier för att kunna hantera stress och öka välbefinnande. Coping kan bestå av olika tankar, känslor och även handlingar som man använder sig av vid stresshantering. Coping kan vara både nyttig och skadlig för en individ, men detta är väldigt individuellt. Det finns både positiva och negativa faktorer som spelar roll om en copingmetod anses vara nyttig eller skadlig. Exempel på de positiva faktorerna är: bra självförtroende och självkänsla, emotionell intelligens, flexibilitet, optimism, och humor. Exempel på de negativa faktorerna är: psykisk ohälsa, fientlighet och aggressivitet, inlärd hjälplöshet, ältande och pessimism. Även andra faktorer som kön, ålder, utbildning och hälsotillstånd kan påverka coping. (Lundberg &Wentz, 2004, s. 106 - 109; Hasson, 2012, s. 36 - 38)

Ett sinne för humor och skratt minskar skadlig stress eftersom stress och humor aktiverar samma biologiska system i kroppen, detta betyder att humor bidrar till en bättre och mer ändamålsenlig användning av detta system. Glädje utsöndrar därtill endorfiner som hjälper mot stressen. Med denna kunskap är det viktigt att utsätta sig själv för humor och göra saker man får glädje av, ex. umgås med roliga vänner, göra saker du tycker om, gå på bio/teater,

se komedier och öva på att se livet ur en mer humoristisk synvinkel. Humor kan fungera som en copingmetod, men det gäller dock inte sarkastisk, undvikande, cynisk och förnekande humor. (Hasson, 2012, s. 28 - 33; Ihse, 2020, s. 103 - 104)

5.3.1 Aktiv och passiv coping

Man brukar prata om aktiv och passiv coping. Det passiva ses som mer negativa copingmetoder eftersom den inte är långsiktig, medan aktiv coping är mer långsiktig. Att undvika saker är ett exempel på en passiv copingmetod. Att sätta mål och fokusera på vad man vill är ett exempel på en aktiv copingmetod. (Hasson, 2012, s. 39 - 45) I en studie från 2017 (Lang m.fl., 2017) lärde man ut olika typer av copingmetoder och gav information om stresshantering till studerande, för att se om studeranden skulle ha nytta av kunskapen. Studerande fick uppgifter som handlade om att bland annat lära sig om olika copingmetoder samt fundera över egna copingmetoder. Man kom fram till att studerandena hade stor nytta av kunskapen och att det hjälpte dem att förbättra samt utveckla mer adaptiva samt aktiva copingmetoder. När de aktiva copingmetoderna ökade, minskade automatiskt de passiva copingmetoder, ex. började studerandena tillämpa sig mer av positiv känslor- samt problemfokuserad coping.

Emotionell coping är strategier som man använder sig av för att hantera uppkomna känslor vid en stressfylld situation. Emotionell coping får ofta negativa långsiktiga följder, eftersom man ofta har svårt att hantera sina känslor och lätt styrs av dem. Det kan leda till negativ självfokus, maktlöshet, isolering, undvikande beteende och känslor av otillräcklighet. Lite beroende på om den emotionella copingen är passiv eller aktiv kan den ha olika följder. Den passiva emotionella copingen gör att man lätt hamnar i ett tillstånd som heter inlärld hjälplöshet, där man sällan ser lösningar och möjligheter till olika problem. Den aktiva emotionell copingen handlar om att man omvärderar negativa händelser till positiva händelser. Den aktiva emotionella copingen, är nästan samma sak som intellektuell coping. Intellektuell coping får ofta positiva långsiktiga följder och innebär att man använder sig av problemlösning på ett intellektuellt sätt. En person som använder sig av intellektuell coping försöker medvetet ändra, lösa och påverka en stressande situation genom att planera, söka information och ändra förhållningssätt. Den aktiva delen av coping, därmed också intellektuell coping, handlar om att man aktivt försöker agera på stressorer. Det är mycket vanligt att man använder sig av båda copingmetoderna, beroende på situationen. Emotionell coping används dock ofta i situationer där vi tänker att vi inte har någon kontroll, medan

intellektuell coping används när vi känner att vi har kontroll. (Austenfeld & Stanton, 2004, s. 1337 - 1338; Hasson, 2012, s. 56 - 67)

Som redan nämnt är stress en naturlig del i vardagen, i små och stora doser. Till följd av detta har alla anpassat sig och skapat sina egna sätt att hantera den vardagliga stressen, vilket kan innefatta försvarsmekanismer och copingstrategier. Enligt Aldwin (2007, s. 95) tog Aspinwall och Taylor fram konceptet *proactive coping*, proaktiv coping, vilket är en förebyggande åtgärd för att förhindra att problem uppstår, exempelvis genom att borsta tänderna för att undvika tandproblem eller morgonrutinerna innan skol- eller arbetsdagen. De är handlingar och reaktioner som är så integrerade i vardagen och rutinerna att de knappast kan kallas copingstrategier längre, utan snarare är resurser i coping. På samma vis bör inte ofrivilliga, känslomässiga reaktioner räknas som copingstrategier, eftersom dessa tenderar att vara reaktioner orsakade av stress och coping, snarare än sätt att hantera och arbeta genom stressen. Att uttrycka dessa känslor kan däremot ses som stresshantering, exempelvis genom att gråta ut eller ropa. (Aldwin, 2007, s. 95 - 96)

5.3.2 Prokrastinering och undvikande

Ett vanligt sätt att hantera stressfyllda uppgifter på, är att skjuta upp dem. Detta enkla fenomen kallas prokrastinering. Prokrastinering bidrar ofta till känslor av obehag, oro och dåligt samvete. Tillfälligt kan man lösa problemet med att prokrastinera, men i längden blir man oftast mer stressad. Att skjuta upp saker kan ibland vara nödvändigt, men att alltid prokrastinera och göra saker i sista sekunden är inte en långsiktigt positiv metod. Vissa uppgifter kan dock prokrastineras, om de inte finns någon mening i att göra dem med detsamma. Att vila eller spara en uppgift tills man fått mer lugn och ro, är inte prokrastinering. Tidsplanering och organisering, att uppmuntra och belöna sig själv och uppmuntras av andra när man kommer i tid eller gör något i tid och att kunna ta konsekvenser för sitt beteende, är exempel på vad man kan göra för att sluta prokrastinera. (Hasson, 2012, s. 48 - 55) Ett liknande fenomen som prokrastinering är undvikande. Ofta när vi är stressade eller oroad över en situation, händer det lätt att vi försöker undvika problemet. Om det handlar om en direkt fara är undvikande ofta en effektiv metod, men eftersom känslor av stress inte alltid är rationella kan det hända att den stressfyllda situationen bara blir värre. I de flesta fall borde man alltså försöka att inte undvika stressfyllda situationer. (Brar, 2018, s. 42 - 43)

6 Sammanfattning

I detta kapitel kommer vi att göra en sammanfattning av arbetets teoridel. Vi har valt att separera delarna om stress och stresshantering, detta för att göra sammanfattningen mera överskådlig och sammanhängande.

6.1 Sammanfattning av stress

Stress är en naturlig del av människans liv och har historiskt sett varit nödvändigt för artens överlevnad. I positiv form förhöjer stress individens prestationsförmåga och bidrar till positiv anpassning, i negativ eller långvarig form kan stress däremot vara skadlig och eventuellt leda till psykisk och fysisk sjukdom. På grund av detta är det viktigt att man ges tid för stressåterhämtning. En stressor är ett yttre eller inre stimuli eller en faktor som påverkar individen, och genom det leder till stress, exempelvis livsförändringar. Huruvida något är en stressor eller inte är individuellt och varierar från person till person beroende på deras erfarenheter, tolkningar och upplevelser. Stress uppstår till följd av yttre och inre påfrestningar, inte minst i dagens informationssamhälle där folk konstant utsätts för olika stimuli, bland annat genom teknologin som omringar dem. Det finns även ett antal risk- och skyddsfaktorer som påverkar hur en person tar in och bearbetar stressorer och trauman, exempelvis ens genetik och sociala nätverk.

Hjärnan är den viktigaste delen av CNS och ansvarar för “kamp-eller flyktreaktion” och “försvars-och underkastelsereaktion” vid stressreaktioner. Stressreaktionen kan man känna igen genom olika stressymptom. Stressymptom är individuella och mångfacetterade. Man brukar dela in stressymptom i fyra olika delar: kropp (ex. huvudvärk, sömnproblem), tanke (ex. överklighetskänslor, glömska), humör (ex. ångest, nedstämdhet) och beteende (ex. initiativlöshet, kontrollerande beteende). Alla uppfattar vi stressymptom och stressorer på individuella sätt, detta beror bland annat på ens medfödda förutsättningar, tidigare erfarenheter och upplevelser, undermedvetna faktorer, framtida mål och aktuella tillstånd. När det kommer till hur man uppfattar stressorer, med andra ord stressrespons, brukar man nämna två olika typer, en aggressiv och en uppgiven stressrespons.

Med stress kommer också följder, dessa är bland annat psykiska och fysiska sjukdomar, samt förändrat beteende såsom negativa förändringar i socialt liv och högre konsumtion av rusmedel. Skadlig stress har även effekter på hjärnan som kan leda till negativ påverkan på minnet, tänkandet och upplevelser. Händelser kan bland annat upplevas som mer ångestfyllda. Om stressen blir för mycket och man inte gör tid för återhämtning kan det alltså

uppstå både fysisk och psykisk problematik, ex. psykosomatiska sjukdomar och utmattningssyndrom.

6.2 Sammanfattning av stresshantering

När det kommer till stresshantering och stressåterhämtning är det mest framkommande temat hur viktigt det är att ha balans och struktur mellan aktivitet och vila. Människan behöver därtill mening för att hantera stress, såsom långsiktig målsättning och delmål. För att kunna hantera stressen lyftes även upp att människan behöver olika verktyg såsom vila, problemlösning, motion, återhämtning, socialt stöd, rutinförändringar och bra sömnvanor. Man betonar också viktiga aspekter för återhämtning och behov som måste uppfyllas, dessa är sömn, vila, motion, natur och miljö, social miljö och kost.

Utöver behov som måste uppfyllas tas det upp i texten mer specifika och välfungerande metoder att minska negativ stress på. Den första metoden som togs upp var ACT som är en beteendeterapi. ACT är en terapiform som använder sig av bl.a. medveten närvaro och mindfulness. Inom terapiformen försöker man stöda individen till att leva ett meningsfullt liv enligt egna värderingar. Därtill vill man hjälpa individen till att bättre hantera motgångar och utmaningar. Den andra metoden som togs upp var självmedvetande. Självmedvetande handlar om att skapa distans till egna känslor, handlingar och tankar. När man skapar distans är man inte lika styrd av sina tankar, känslor och handlingar och man har lättare att förändra, förstå och hantera dem. Den tredje metoden som tas upp i texten är mindfulness och meditation. Inom mindfulness försöker man göra sig medveten om vad man gör, hur det känns och vad man tänker. Det kan handla om att få nya perspektiv, ändra förhållningssätt, få mera fokus, öva uppmärksamhet, öka medvetenhet, minska oro, minska tvång och öva på att vara mer i nuet. Meditation, mindfulness, andningsövningar, avslappningsövningar och yoga hjälper alla mot stress, bättre fokus och stärker ens mentala färdigheter. Andra metoder man kan använda sig av är: olika psykologiska inriktningar, självhjälp, psykoterapi inriktat på individuellt behov, fysioterapi och psykofarmaka.

Copingmetoder och olika förhållningssätt har man även konstaterat spelat stor roll vid olika individers stresshantering. Med hjälp av positiv coping kan individen utveckla mer resiliens och lindra sömnsvårigheter. Coping handlar om hur man löser personliga problem, konflikter, hur man tål stress, medvetna och omedvetna strategier för att hantera stress, tankar, känslor och handlingar. Man brukar även prata om aktiv och passiv coping. Det passiva ses som mer negativa copingmetoder eftersom den inte är långsiktig, medan

aktiv coping är mer långsiktig. Till sist togs prokrastinering och undvikande upp. Dessa bidrar ofta till känslor av obehag, oro och dåligt samvete och räknas inte som långsiktiga lösningar.

7 Val av metod och tillvägagångssätt

Denna redovisning kommer att bestå av motivering till val av respondenter, forskningsmetod, konstruktion av webbenkät, datainsamlingsmetod, analysmetod och pilotundersökning. Även etik och sekretess samt validitet och reliabilitet kommer att lyftas fram i denna del.

För vår undersökning och analys samt bearbetning av data valde vi att tillämpa en kvantitativ metod. Vi valde att tillämpa en kvantitativ metod eftersom vi ville nå ut till en större grupp respondenter för att få en bredare bild av stress och stresshantering hos unga vuxna. Vi ville även få en mera generaliserad överblick av stressupplevelser och stresshantering hos våra respondenter som en representativ grupp, på så vis kan svaren tillämpas på flera ställen och inte endast hos våra respondenter. Den kvantitativa forskningsmetoden var alltså mer ändamålsenlig med tanke på arbetets syfte. Med denna metod kan man lättare kontrollera sin forskning eftersom forskningsmetoden är mer strukturerad, tydlig och kontrollerad i jämförelse med kvalitativ forskningsmetod eftersom man som forskare kan styra frågorna i den riktning man vill och svaren kan anges i siffror, tabeller samt diagram. När man använder sig av metoden bör man även förbereda sig väl inför undersökningen eftersom arbetet i jämförelse med kvalitativ forskningsmetod är svårare att komplettera och ändra i efterhand. (Holme & Solvang, 1991, s. 13 - 14; Eliason 2018, s. 27 - 31)

7.1 Val av respondenter

När det kommer till urval av respondenter valde vi att rikta in oss på gruppen unga vuxna yrkeshögskolestuderande i åldern 18 - 25 år vid Yrkeshögskolan Novia i Vasa, vi valde alltså att rikta oss till svensktalande studeranden. Detta eftersom det skulle kräva en betydligt mer omfattande undersökning om vi hade valt en större variation i gruppen, vilket våra begränsade resurser inte räckte till för. Vi valde även denna grupp av praktiska skäl. Det viktigaste var att vi fick ett minimiantal för att kunna göra en kartläggning av upplevelserna, vilket vi senare vid insamlingen också fick. För att nå ut till vår målgrupp, sände vi ut enkäten via students-vasa@novia.fi, en email med ”massutskick”.

7.2 Datainsamlingsmetod

För vår studie valde vi att använda oss av enkätundersökning som datainsamlingsmetod, vi använde oss av en webbenkät via Google Formulär. En enkätstudie innebär att man konstruerar frågor som sedan samlas i ett formulär, i detta fall Google Formulär. Enkätundersökningar är smidiga att använda sig av när man vill ha en förmånligt och relativt snabb datainsamlingsmetod och eftersom våra resurser var begränsade inom ramen för vårt arbete var valet av metod motiverat. Genom att göra enkätundersökningen fick vi all data i sifferform, vilket underlättade bearbetning och analysering av material. En av fördelarna med att använda sig av denna typ av insamlingsmetod var att respondenterna kunde svara när det passade dem, eftersom enkäten alltid fanns till hands på deras egen epost. (Eliasson, 2018, s. 28 - 29) Innan vi påbörjade undersökningen kontaktade vi Novias förvaltningsdirektör och bad om lov att få skicka ut en enkät till Novias studeranden. Vi fyllde i en registerbeskrivning och fick den godkänd, och kunde därefter skicka ut vår enkät. Denna registerbeskrivning finns att fås vid efterfrågan.

Eliasson (2018, s. 29) nämner att när man gör en kvantitativ enkätundersökning måste man vara noggrann med att täcka in ens ämne fullständigt samt systematiskt med hjälp av frågor. När vi utformade våra frågor, utformade vi dem enligt vårt syfte och frågeställningar samt teori för att se till att vi kunde rikta forskningen i den riktning vi ville. Vi valde att använda oss främst av tydliga och slutna frågor med färdigt konstruerade svarsalternativ för att respondenterna snabbt och enkelt skulle kunna svara på frågorna och för att kunna styra enkäten i den riktning vi ville samt för att förtydliga frågan. Utöver de slutna frågorna valde vi att ha fyra öppna frågor. Genom att ställa de öppna frågorna kunde vi kontrollera frågan ovan samt ge respondenterna möjlighet till svarsalternativ och perspektiv som man annars eventuellt gått miste om. (Holme & Solvang, 1991, s. 179; Eliasson, 2018, s. 37 - 41)

Frågorna har utformats enligt syfte och alla tre frågeställningar, så att de ska mäta det vi vill att de ska mäta och vara heltäckande. Operationaliseringen är fruktbar och vi har tagit i beaktande att andra granskare och våra respondenter eventuellt inte tänker samma. Vi utförde också en pilotundersökning (se kapitel 7.3), som fungerar som stöd för operationaliseringen utgående från respondenternas synvinkel. (Holme & Solvang, 1991, s. 163 - 164; Eliasson, 2018, s. 12 - 14)

7.3 Pilotundersökning

En pilotundersökning är en provundersökning där man har några personer att besvara de frågor som finns i formuläret. Med hjälp av denna typ av undersökning kan man få svar på sådant som man kanske inte tänkt över och sådant man funderar över genom att deltagarna i undersökningen kan ge sina synpunkter. (Eliasson, 2018, s. 40 - 42) Innan vi skickade ut enkäten till vår målgrupp utförde vi en pilotundersökning för att testa enkäten och för att bekanta oss med enkätsystemet. Pilotundersökningsgruppen bestod av nio personer i åldrarna 18 - 25 och av olika kön. De ansåg att innehållet var relevant och heltäckande, men identifierade några mindre tekniska problem som kunde göra enkäten aningen svår att fylla i för mobilanvändare. Baserat på feedbacken vi fick av dem gjorde vi små tekniska ändringar för att underlätta ifyllandet av enkäten.

7.4 Etik och sekretess

Respondenternas identiteter skyddades och sekretess uppmärksammades genom att anonymitet beaktades i enkäten, exempelvis krävdes inga personuppgifter av respondenterna, frågorna formulerades så att respondenterna förblev anonyma och alltför personliga frågor ställdes ej. Före resultatredovisning gick vi genom svaren på de öppna frågorna och anonymitet säkerställdes, om något svar inte var tillräckligt anonymt redovisades svaret inte ordagrant genom citat. Genom att rikta in oss på hela Novia i Vasa hoppades vi få en så pass stor respondentgrupp att alla respondenter förblev anonyma, vilket vi också fick.

För att på ett etiskt sätt utföra vår enkätstudie bad vi om tillstånd av Novias förvaltningsdirektör. Utöver detta har vi tagit respondenternas integritet i beaktande samt beaktat diskretion med tanke på att respondenterna förblev anonyma genom hela processen. Eftersom enkäten var frivillig att fylla i har vi tagit i beaktande självbestämmanderätt, frivillighet och rätt till att själv bestämma vad för information som får förmedlas eftersom respondenterna själv valt att ge ut den information de gett. (Holme & Solvang, 1991, s. 41 - 42)

7.5 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet står för pålitlighet och handlar om hur bra man har mätt det som ska mätas. Man kan se om reliabiliteten i en undersökning är hög om man upprepar undersökningen och får

samma eller liknande resultat. Det finns flera sätt att höja reliabilitet på. I vår studie har vi bland annat använt oss av tydliga utarbetade instruktioner samt rutiner och förberett vår studie väl, bland annat genom utformning av forskningsplan. Kommunikationen oss skribenter sinsemellan har även varit regelbunden och tydlig, vi har båda varit på samma plan. När vår data registrerades var vi noggranna att ingenting matades in fel i systemet, bl.a. uträkningarna kollades upp. Vi har därtill tagit i beaktande att vissa respondenter kan vara mer stressade under denna period med tanke på Corona-pandemin, slutet på läsåret och eftersom stressnivåer inte är konstanta. Coronapandemin har tagits i beaktande exempelvis genom att ha COVID-19 som svarsalternativ i vår enkät. Att stress är fluktuerande har vi också tagit i beaktande i enkäten genom att ha en fråga där respondenterna får vid en fråga fundera över hur de känt sig "under den senaste månaden". Utöver detta har vi i vår enkät använt oss av klara och tydliga frågor, vi har haft öppna frågor som fungerat som kontrollfrågor och våra svarsalternativ har varit uttömmande med undantag att vi vid stresshanteringsmetoder inte hade med "ta hand om det som stressar", dock kom detta fram i de öppna frågorna. Vid vissa öppna frågor fanns det respondenter som svarade något som redan fanns i alternativen, därav finns det en risk att några respondenter har tolkat en fråga eller svarsalternativ annorlunda, en risk som vi var medvetna om från början. För att höja reliabilitet är det även viktigt att redovisa vad vi har gjort, vilket har framkommit i vårt arbete. Svarsalternativen vi fick var tillräckliga för att kunna höja reliabiliteten, med tanke på att det var 195 svar får man en ganska bra representation av åtminstone studeranden i Vasa. (Holme & Solvang, 1991, s. 168 - 171; Eliasson 2018, s. 14 - 16, 144)

Validitet förutsätter reliabilitet, d.v.s. de påverkar varandra, om man har en hög reliabilitet ökas också validiteten. Validitet står för giltighet och innebär att ens studie mäter det som den är menad att mäta. I vår studie hade vi från början ett tydligt syfte samt tydliga frågeställningar och för att uppnå hög validitet är det viktigt att man i ett tidigt skede har detta. Genom att ha tydliga frågeställningar samt syfte vet man vad man ska mäta när man samlar in studiens data och man ser lättare om den data man samlat in är sann och i studiens riktning. Redovisning av resultat samt slutdiskussion visar även att våra resultat mäter det som de ska mäta, vilket höjer validiteten. Man kan även öka validitet genom att operationella definitioner av begrepp ska överensstämma med ens teoretiska definitioner, vilket vi har gjort genom att bl.a. använda oss av de begrepp som finns i teoridelen. För att öka både validitet som reliabilitet är det viktigt att man som skribent är kritisk och är medveten om risker och brister, vilket vi i vårt arbete varit. Pilotstudien som vi utfört ökar både reliabilitet och validitet genom att vi fick pröva vår studie samt upptäcka eventuella brister och fel i ett

tidigt skede för den egentliga undersökningen. Sist och slutligen kan man se om man uppfyllt validitet genom att se om man fått svar på sina frågeställningar, vilket vi i denna studie anser ha fått. (Holme & Solvang, 1991, s. 173; Eliasson 2018, s. 16 - 17, 144)

8 Redovisning av resultat

I detta kapitel kommer respondenternas svar från enkätstudien att redovisas både skriftligt som visuellt genom grafer och tabeller. Svaren har granskats grundligt och kommer att redovisas utifrån de frågor som fanns i enkäten. Allt material som kom fram i enkätsvaren togs i beaktande i resultatredovisningen. Citat från de öppna frågorna i enkäten kommer att användas för att tydligt få fram de budskap, tankar och åsikter som respondenterna lyft fram, men även här kommer anonymitet att beaktas och vissa enskilda citat omformuleras vid behov. Om direkta citat från de öppna frågorna används kommer vi kontrollera att ingen personlig information framkommer och därmed bibehålls anonymitet. Om flera svar i de öppna frågorna uppger samma sak kommer de slås ihop och omformuleras enligt behov.

Syftet med examensarbetet var att granska upplevelser av stress hos yrkeshögskolestuderande och hur de hanterar stressen. Med arbetet hoppades vi kunna ge och själva få en bättre förståelse för unga vuxnas stressnivåer och stresshantering. Våra konkretiserade frågeställningar var: Hur upplever unga vuxna stress? Vilka verktyg och metoder använder unga vuxna för att hantera sin stress? Vad upplever unga vuxna som stressande idag? Enkäten vi användes oss av fanns på Google Formulär och den var indelad i tre olika avsnitt: allmänt, upplevelser av stress och stresshantering. Enkäten delades upp i tre olika avsnitt för att tydliggöra enkäten för respondenterna och även för oss själva. Sammanlagt fanns det 14 frågor, både flervalss-frågor som öppna frågor. Alla frågor förutom de öppna frågorna var obligatoriska, vilket innebär att alla statistiska frågor besvarades av alla respondenter.

I enkätundersökningen deltog 195 respondenter. Inledningsvis ställde vi tre frågor till respondenterna angående kön, ålder och studielinje. Där framkom det att 137 st. (70,3%) av respondenterna identifierade sig som kvinnor, 56 st. (28,7%) identifierade sig som män och resten identifierade sig som varken man eller kvinna. Av respondenterna var 151 st. (77,5%) relativt jämnt fördelade i åldrarna 20 - 23, 30 st. (15,3%) var i åldrarna 24 - 25 och resten, 14 st. (7,2%), var i åldern 19. Ingen av respondenterna var 18 år gammal. Gällande fördelningen i studielinjer uppgav majoriteten, 116 st. (59,5%) att de studerade inom hälsa

och välfärd, 58 st. (29,7%) att de studerade inom teknik och sjöfart och resten på 21 st. (10,8%) uppgav att de studerade inom företagsekonomi.

I resultatredovisningen kommer vi inte att ta upp skillnader mellan de olika studielinjerna, eftersom det inte går inom ramen för vår studies syfte eller frågeställningar och anses därmed inte vara relevant. Vi kommer inte heller ta upp skillnader mellan de olika åldrarna, eftersom det är en relativt liten åldersskillnad och vid uträkningen visade det sig att resultaten var så pass lika att en jämförelse mellan dem inte skulle bidra till resultatredovisningen. För att se om det fanns skillnader mellan könen jämförde vi några frågors resultat med varandra, genom att räkna ut medeltal och jämföra. Eftersom vi kom fram till att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan könen har vi valt att inte enskilt redogöra för dessa.

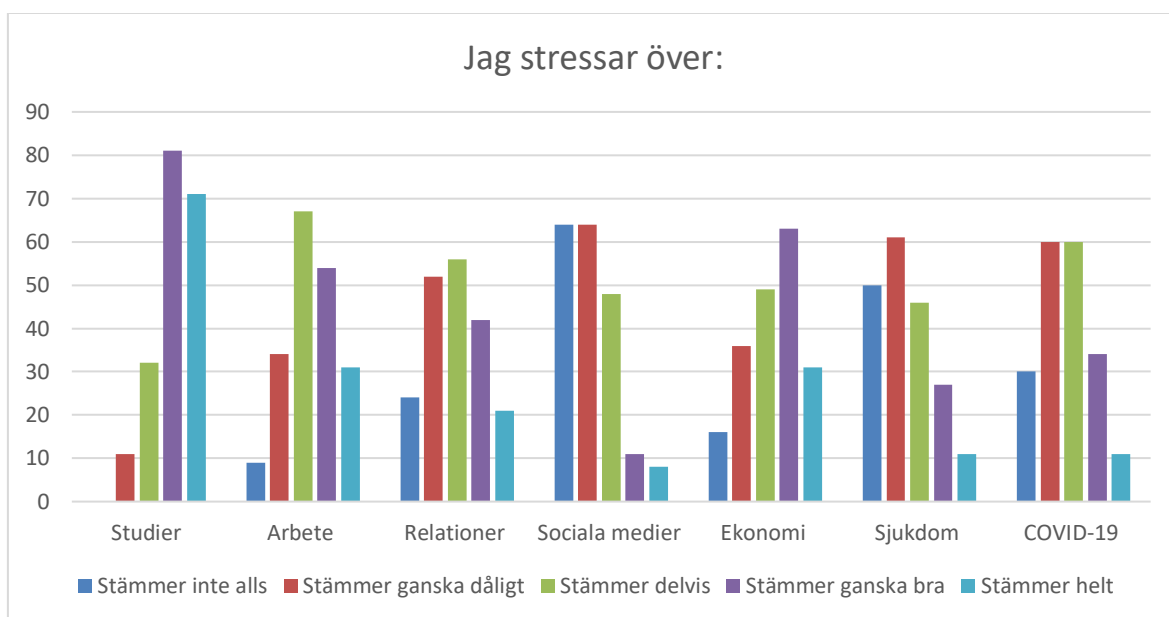
8.1 Upplevelser av stress

I denna del kommer vi ta upp det avsnitt i enkätstudien som handlade om respondenternas egna upplevelser av stress. Det som togs upp i denna del av enkäten var: vad de stressar över, hur de värderar sina upplevelser enligt de 10 olika påståendena som är uppräknade i tabell 2.1. (se kapitel 8.1.2), samt upplevelser av eget stressbeteende.

8.1.1 Vad stressar unga vuxna över?

Vid denna fråga fick våra respondenter på en skala från ”stämmer inte alls ” till ”stämmer helt” värdera om de stressar över de teman som är uppräknade i tabell 1.1., d.v.s. studier, arbete, relationer, sociala medier, ekonomi, sjukdom och COVID-19. Eftersom alla statistiska frågor var obligatoriska, har alla 195 respondenter besvarat samtliga påståenden. Efter denna obligatoriska fråga fanns en öppen fråga som inte var obligatorisk, där respondenterna fick förtydliga eller svara på om det finns annat de stressar över, och i så fall vad.

Tabell 1: Jag stressar över:						
Svar	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer delvis	Stämmer ganska bra	Stämmer helt	n
Studier	0 (0,0%)	11 (5,6%)	32 (16,4%)	81 (41,5%)	71 (36,4%)	195
Arbete	9 (4,6%)	34 (17,4%)	67 (34,4%)	54 (27,7%)	31 (15,9)	195
Relationer	24 (12,3%)	52 (26,7%)	56 (28,7%)	42 (21,5%)	21 (10,8%)	195
Sociala medier	64 (32,8%)	64 (32,8%)	48 (24,6%)	11 (5,6%)	8 (4,1%)	195
Ekonomi	16 (8,2%)	36 (18,5%)	49 (25,1%)	63 (32,3%)	31 (15,9%)	195
Sjukdom	50 (25,6%)	61 (31,3%)	46 (23,6%)	27 (13,8%)	11 (5,6%)	195
COVID-19	30 (15,4%)	60 (30,8%)	60 (30,8%)	34 (17,4%)	11 (5,6%)	195



Figur 1: Jag stressar över.

För att se vilka teman som var de största stressorerna valde vi att räkna ut medeltalet på alla teman, för att kunna rangordna dem, enligt skalan 1 - 5. Enligt våra uträkningar var medeltalet av påstående a) jag stressar över studier 4,1. Medeltalet av påstående b) jag stressar över arbete var 3,3. Medeltalet av påstående c) jag stressar över relationer var 2,9. Medeltalet av påstående d) jag stressar över sociala medier var 2,2. Medeltalet av påstående e) jag stressar över ekonomi var 3,3. Medeltalet av påstående f) jag stressar över sjukdom var 2,4. Medeltalet av påstående g) jag stressar över COVID-19 var 2,7.

Enligt våra resultat kan vi säga att det som orsakar mest stress är studier, följt av arbete och ekonomi, relationer, COVID-19, sjukdom och till sist sociala medier och i denna angivna ordning. Studier är alltså en avsevärd stressor i majoriteten av studerandes liv, däremot visade det sig att sociala medier inte är en lika avsevärd stressor. Ekonomi och arbete hade fått samma relativt höga medeltal, vilket kan bero på att de är områden som är nära förknippade med varandra. Nedan kommer en mera detaljerad beskrivning av resultaten samt vad som framkom i den öppna frågan.

Våra resultat vid det första påståendet a) jag stressar över studier var: 0 respondenter (0,0%) som anser att det stämmer inte alls, 11 respondenter (5,6%) som anser att det stämmer ganska dåligt, 32 respondenter (16,4%) som anser att det stämmer delvis, 81 respondenter (41,5%) som anser att det stämmer ganska bra och slutligen 71 respondenter (36,4%) som anser att det stämmer helt. I de öppna frågorna uppgav två respondenter att de stressar över praktik i samband med skolgången. Två andra respondenter uppgav att de stressar över skolarbete, en av dem förtydligade: *“När det kommer till stress över studier beror det helt på hur många kurser jag har, just nu har jag inte alls många så för tillfället känner jag mig inte så stressad. Men har jag många kurser är jag nog stressad (då skulle jag kryssa i "stämmer helt" rutan).”*

Våra resultat vid det andra påståendet b) jag stressar över arbete var: 9 respondenter (4,6%) som anser att det stämmer inte alls, 34 respondenter (17,4%) som anser att det stämmer ganska dåligt, 67 respondenter (34,4%) som anser att det stämmer delvis, 54 respondenter (27,7%) som anser att det stämmer ganska bra och slutligen 31 respondenter (15,9%) som anser att det stämmer helt. Tre respondenter uppgav även i den öppna frågan att de stressar över framtida jobb och jobbmöjligheter.

Våra resultat vid det tredje påståendet c) jag stressar över relationer var: 24 respondenter (12,3%) som anser att det stämmer inte alls, 52 respondenter (26,7%) som anser att det stämmer ganska dåligt, 56 respondenter (28,7%) som anser att det stämmer delvis, 42 respondenter (21,5%) som anser att det stämmer ganska bra och slutligen 21 respondenter (10,8%) som anser att det stämmer helt. I den öppna frågan uppgav en respondent att hen känner stress över sociala sammanhang.

Våra resultat vid det fjärde påståendet d) jag stressar över sociala medier var: 64 respondenter (32,8%) som anser att det stämmer inte alls, 64 respondenter (32,8%) som anser att det stämmer ganska dåligt, 48 respondenter (24,6%) som anser att det stämmer delvis, 11 respondenter (5,6%) som anser att det stämmer ganska bra och slutligen 8 respondenter (4,1%) som anser att det stämmer helt.

Våra resultat vid det femte påståendet e) jag stressar över ekonomi var: 16 respondenter (8,2%) som anser att det stämmer inte alls, 36 respondenter (18,5%) som anser att det stämmer ganska dåligt, 49 respondenter (25,1%) som anser att det stämmer delvis, 63 respondenter (32,3%) som anser att det stämmer ganska bra och slutligen 31 respondenter (15,9%) som anser att det stämmer helt.

Våra resultat vid det sjätte påståendet f) jag stressar över sjukdom var: 50 respondenter (25,6%) som anser att det stämmer inte alls, 61 respondenter (31,3%) som anser att det stämmer ganska dåligt, 46 respondenter (23,6%) som anser att det stämmer delvis, 27 respondenter (13,8%) som anser att det stämmer ganska bra och slutligen 11 respondenter (5,6%) som anser att det stämmer helt. I den öppna frågan uppgav tre respondenter att de stressar över sin egen mentala hälsa och sjukdom, medan en uppgav att hen stressar över familjen välmående.

Våra resultat vid det sista påståendet g) jag stressar över COVID-19 var: 30 respondenter (15,4%) som anser att det stämmer inte alls, 60 respondenter (30,8%) som anser att det stämmer ganska dåligt, 60 respondenter (30,8%) som anser att det stämmer delvis, 34 respondenter (17,4%) som anser att det stämmer ganska bra och slutligen 11 respondenter (5,6%) som anser att det stämmer helt. Två av respondenterna uppgav i den öppna frågan att de stressar över frånvaron av närstudier och att studier och privatliv flyter ihop, p.g.a. den rådande pandemin. En respondent uppgav också att hen stressar över hur COVID-19 kommer påverka framtida jobbmöjligheter.

Utöver svaren som redogjorts ovan så uppgav fem respondenter att de stressar över framtiden, framtidsplaner och kommande livsval. Två uppgav att de stressar över sitt utseende. Fyra respondenter uppgav att de stressar över yttre faktorer, såsom fritid, söndriga dyra ägodelar och oreda. Två respondenter uppgav att de känner att de inte hinner med allt de vill eller borde göra. De resterande uppgav följande:

“Känner mig stressad över allt.”

“Att jag inte lever livet.”

“Pressen som samhället sätter på oss.”

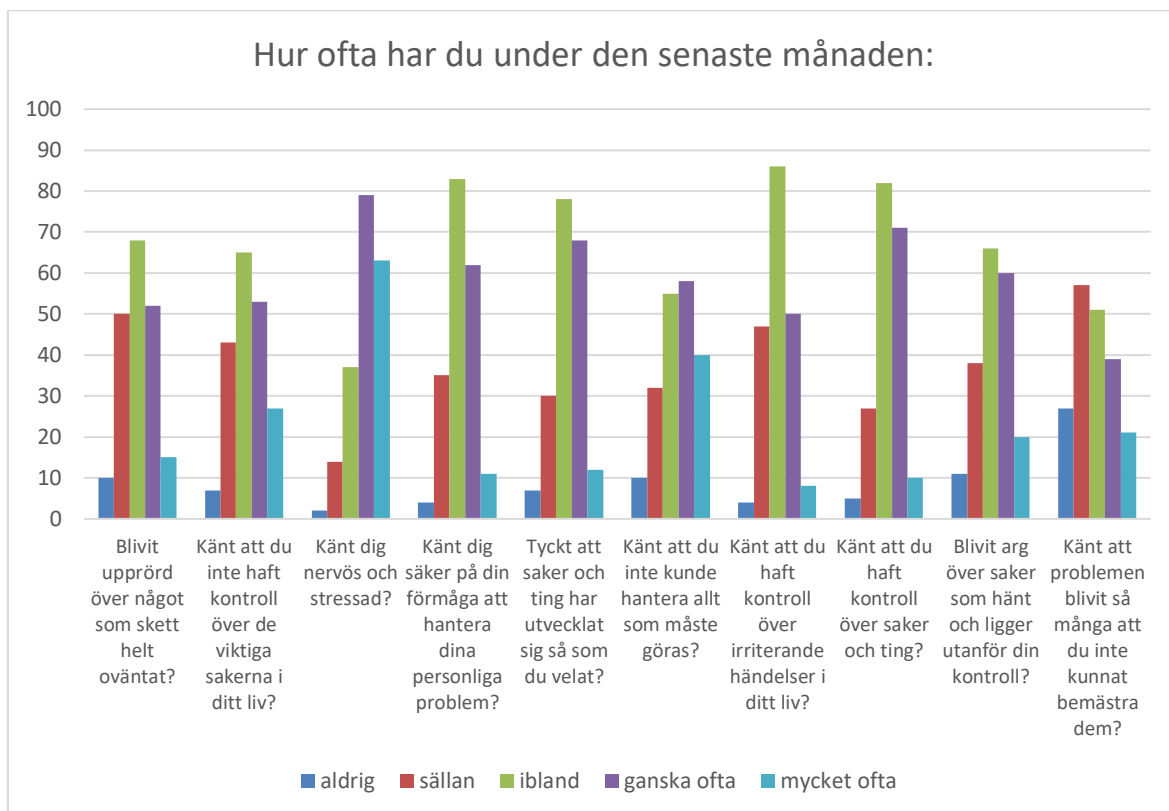
“Har i allmänhet lätt att stressa över allt och så blir det en nedåtgående spiral av stress och ohälsa.”

“Stressar över att inte räkna till och att inte kunna göra sitt bästa eftersom stressen tar över.”

8.1.2 Känsla av kontroll

Vid denna fråga fick våra respondenter på en skala från ”aldrig ” till ”mycket ofta” värdera hur ofta de under den senaste månaden upplevt de 10 olika påståenden som är uppräknade i tabell 2, d.v.s. blivit upprörd över något som skett helt oväntat, känt att du inte haft kontroll över de viktiga sakerna i ditt liv, känt dig nervös och stressad, känt dig säker på din förmåga att hantera dina personliga problem, tyckt att saker och ting har utvecklats så som du velat, känt att du inte kunde hantera allt som måste göras, känt att du haft kontroll över irriterande händelser i ditt liv, känt att du haft kontroll över saker och ting, blivit arg över saker som hänt och ligger utanför din kontroll, känt att problemen blivit så många att du inte kunnat bemästra dem. Påståendena är tagna ur testet *The perceived stress scale*, hämtade från Livheim et al. (2017, s. 19). Eftersom alla statistiska frågor var obligatoriska, har alla 195 respondenter besvarat samtliga påståenden.

Tabell 2: Hur ofta har du under den senaste månaden (Livheim et al., 2017, s. 19)						
Svar	aldrig	sällan	ibland	ganska ofta	mycket ofta	n
Blivit upprörd över något som skett helt oväntat?	10 (5,1%)	50 (25,6%)	68 (34,9%)	52 (26,7%)	15 (7,7%)	195
Känt att du inte haft kontroll över de viktiga sakerna i ditt liv?	7 (3,6%)	43 (22,1%)	65 (33,3%)	53 (27,2%)	27 (13,8%)	195
Känt dig nervös och stressad?	2 (1,0%)	14 (7,2%)	37 (19,0%)	79 (40,5%)	63 (32,3%)	195
Känt dig säker på din förmåga att hantera dina personliga problem?	4 (2,1%)	35 (17,9%)	83 (42,6%)	62 (31,8%)	11 (5,6%)	195
Tyckt att saker och ting har utvecklats så som du velat?	7 (3,6%)	30 (15,4%)	78 (40,0%)	68 (34,9%)	12 (6,2%)	195
Känt att du inte kunde hantera allt som måste göras?	10 (5,1%)	32 (16,4%)	55 (28,2%)	58 (29,7%)	40 (20,5%)	195
Känt att du haft kontroll över irriterande händelser i ditt liv?	4 (2,1%)	47 (24,1%)	86 (44,1%)	50 (25,6%)	8 (4,1%)	195
Känt att du haft kontroll över saker och ting?	5 (2,7%)	27 (13,8%)	82 (42,1%)	71 (36,4%)	10 (5,1%)	195
Blivit arg över saker som hänt och ligger utanför din kontroll?	11 (5,6%)	38 (19,5%)	66 (33,8%)	60 (30,8%)	20 (10,3%)	195
Känt att problemen blivit så många att du inte kunnat bemästra dem?	27 (13,8%)	57 (29,2%)	51 (26,2%)	39 (20,0%)	21 (10,8%)	195

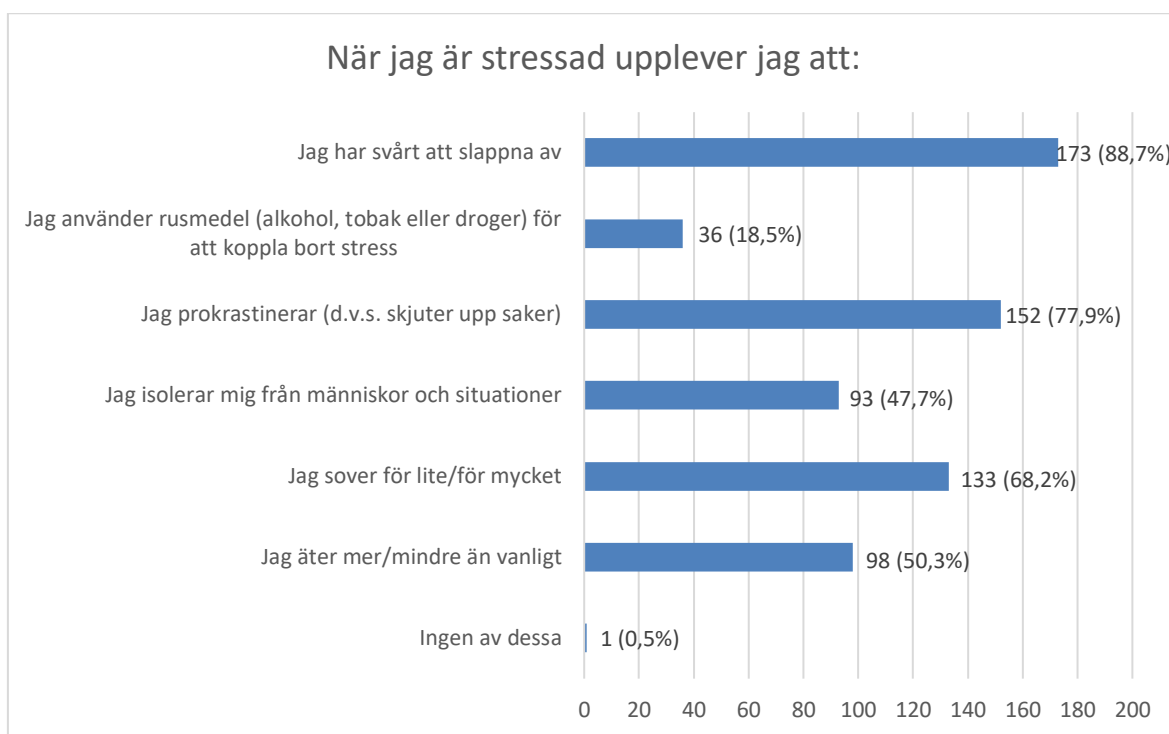


Figur 2: Hur ofta har du under den senaste månaden (Livheim et al., 2017, s. 19).

Resultaten vi fick visar att respondenterna ofta håller sig i mitten, d.v.s. majoriteten har valt svarsalternativ "ibland" vid nästan alla frågor. En stark majoritet uppgav dock att de känt sig nervösa och stressade ganska ofta eller mycket ofta månaden innan enkäten utfördes, vilket avvek från mönstret av de övriga svaren i denna fråga.

8.1.3 Stressymptom

Vid denna flervalsfråga fick respondenterna fylla i de påståenden som stämmer överens med hur de upplever stress. Påståendena var: när jag är stressad upplever jag att... a) jag att jag har svårt att slappna av, b) jag använder rusmedel (alkohol, tobak eller droger) för att koppla bort stress, c) jag prokrastinerar (d.v.s. skjuter upp saker), d) Jag isolerar mig från människor och situationer, e) jag sover för lite/för mycket, f) jag äter mer/mindre än vanligt, g) ingen av dessa. Eftersom alla statistiska frågor var obligatoriska, har alla 195 respondenter besvarat samtliga påståenden. Efter denna obligatoriska fråga fanns en öppen fråga som inte var obligatorisk, där fick respondenterna fritt berätta om hur de upplever stress.



Figur 3: När jag är stressad upplever jag att.

Enligt dessa resultat är svårigheter att slappna av det vanligaste symptomet på stress hos våra respondenter, följt av prokrastinering, förändringar i sömn, förändringar i kost, isolering och sist användning av rusmedel och i denna angivna ordning. Endast en respondent uppgav att de inte upplever något av de givna påståendena. Majoriteten av våra respondenter upplever alltså svårigheter med att slappna av, skjuter upp arbete m.m. och upplever att sömnen påverkas negativt när de känner av stress. Strax över hälften av respondenterna upplever att deras matvanor påverkas och ändras vid stress. Mindre än en femtedel av respondenterna uppgav att de använder rusmedel, såsom tobak, alkohol och droger, med syftet att koppla bort stress. Nedan kommer en mera detaljerad beskrivning av resultaten samt vad som framkom i den öppna frågan.

Påstående a) när jag är stressad upplever jag att jag har svårt att slappna av, stämde på 173 respondenter, d.v.s. 88,7%. Påstående b) när jag är stressad upplever jag att jag använder rusmedel (alkohol, tobak eller droger) för att koppla bort stress, stämde på 36 respondenter, d.v.s. 18,5%. Påstående c) när jag är stressad upplever jag att jag prokrastinerar (d.v.s. skjuter upp saker), stämde på 152 respondenter, d.v.s. 77,9%. Påstående d) när jag är stressad upplever jag att jag isolerar mig från människor och situationer, stämde på 93 respondenter, d.v.s. 47,7%. Påstående e) när jag är stressad upplever jag att jag sover för lite/för mycket, stämde på 133 respondenter d.v.s. 68,2%. Påstående f) när jag är stressad upplever jag att

jag äter mer/mindre än vanligt, stämde på 98 respondenter, d.v.s. 50,3%. Påstående g) när jag är stressad upplever jag ingen av dessa, stämde på endast 1 respondent, d.v.s. 0,5%.

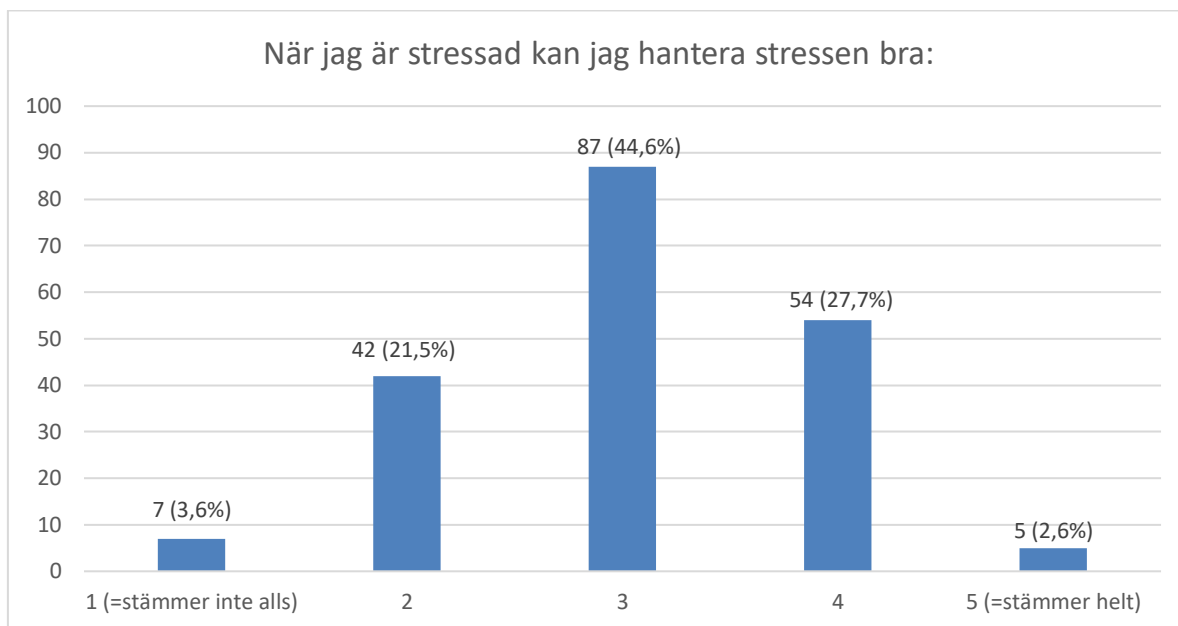
I den öppna frågan framkom det att 14 respondenter upplever att stress påverkar deras mentala välmående väldigt negativt, ex. paralyserande, ångestframkallande, meningslöshet, irritation och ledsamhet. Fyra respondenter uppgav att de upplever stress som en stor tyngd. Fem respondenter upplevde fysiska besvär såsom huvudvärk, dålig sömn och magproblem. En respondent angav att hen upplever stressen tyngre när hen inte kan påverka den jämfört med om situationen är självförvållad.

8.2 Stresshantering

I denna del kommer vi ta upp det avsnitt i enkätstudien som handlade om respondenternas egna upplevelser av stresshantering. Det som togs upp i denna del av enkäten var: bedömning av egen stresshantering, stresshanteringsmetoder, professionell hjälp och att lära sig bättre stresshantering.

8.2.1 Bedömning av egen stresshantering

Vid denna fråga fick våra respondenter på en skala från 1 - 5 (där 1 står för stämmer inte alls och 5 står för stämmer helt) värdera hur bra de kan hantera sin stress när de är stressade. Enligt våra resultat var det 7 respondenter (3,6%) som svarat 1 på skalan, 42 respondenter (21,5%) som svarat 2 på skalan, 87 respondenter (44,6%) som svarat 3 på skalan, 54 respondenter (27,7%) som svarat 4 på skalan och slutligen 5 respondenter (2,6%) som svarat 5 på skalan. Enligt dessa resultat svarade majoriteten av respondenterna att de kan hantera stress delvis, följt av ganska bra, ganska dåligt, inte alls och slutligen helt och i denna angivna ordning. Majoriteten, över en tredjedel, har alltså svarat "3: kan delvis hantera stressen bra", vilket betyder att flera respondenter upplever att de har en relativt fungerande stresshanteringsförmåga.

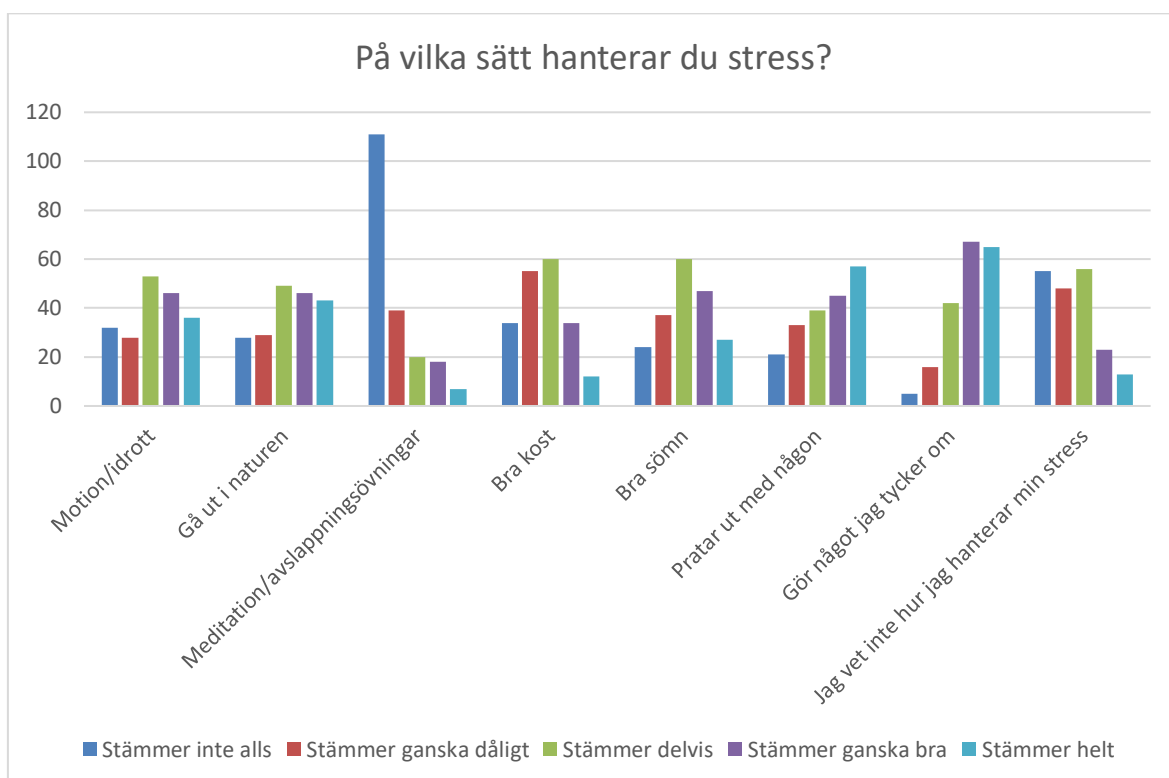


Figur 4: När jag är stressad kan jag hantera stressen bra.

8.2.2 Stresshanteringsmetoder

Vid denna fråga fick våra respondenter på en skala från ”stämmer inte alls” till ”stämmer helt” värdera om använder sig av de stresshanteringsmetoder som är uppräknade i tabell 5.1, d.v.s., motion/idrott, gå ut i naturen, meditation/avslappningsövningar, bra kost (tillräckligt, regelbundet, näringsrikt), bra sömn, pratar ut med någon (vänner, familj, partner), gör något jag tycker om, jag vet inte hur jag hanterar min stress. Eftersom alla statistiska frågor var obligatoriska, har alla 195 respondenter besvarat samtliga frågor. Efter denna obligatoriska fråga fanns en öppen fråga som inte var obligatorisk, där fick respondenterna svara om det finns andra sätt de hanterar stress på och i så fall vad.

Tabell 3: På vilka sätt hanterar du stress?						
Svar	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer delvis	Stämmer ganska bra	Stämmer helt	n
Motion/idrott	32 (16,4%)	28 (14,4%)	53 (27,2%)	46 (23,6%)	36 (18,5%)	195
Gå ut i naturen	28 (14,4%)	29 (14,9%)	49 (25,1%)	46 (23,6%)	43 (22,1%)	195
Meditation / avslappningsövningar	111 (56,9%)	39 (20,0%)	20 (10,3%)	18 (9,2%)	7 (3,6%)	195
Bra kost	34 (17,4%)	55 (28,2%)	60 (30,8%)	34 (17,4%)	12 (6,2%)	195
Bra sömn	24 (12,3%)	37 (19,0%)	60 (30,8%)	47 (24,1%)	27 (13,8%)	195
Pratar ut med någon	21 (10,8%)	33 (16,9%)	39 (20,0%)	45 (23,1%)	57 (29,2%)	195
Gör något jag tycker om	5 (2,6%)	16 (8,2%)	42 (21,5%)	67 (34,4%)	65 (33,3%)	195
Jag vet inte hur jag hanterar min stress	55 (28,2%)	48 (24,6%)	56 (28,7%)	23 (11,8%)	13 (6,7%)	195



Figur 5: På vilka sätt hanterar du stress?

För att se vilka stresshanteringsmetoder av de som är uppräknade i tabell 5.1. som var de vanligaste valde vi att räkna ut medeltalet på dem alla, för att kunna rangordna dem, enligt skalan 1 - 5. Enligt våra uträkningar var medeltalet av fråga a) motion/idrott 3,1. Medeltalet av fråga b) gå ut i naturen var 3,2. Medeltalet av fråga c) meditation/avslappningsövningar var 1,8. Medeltalet av fråga d) bra kost var 2,7. Medeltalet av fråga e) bra sömn var 3,1. Medeltalet av fråga f) pratar ut med någon var 3,4. Medeltalet av fråga g) gör något jag tycker om var 3,9. Medeltalet av fråga h) jag vet inte hur jag hanterar min stress, var 2,4.

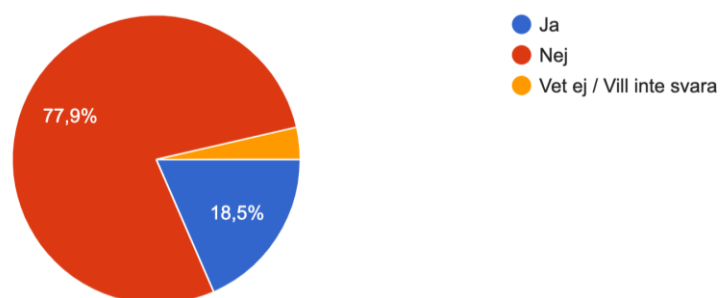
Enligt dessa resultat kan vi säga att den vanligaste stresshanteringsmetoden är att göra något man tycker om följt av att prata ut med någon, gå ut i naturen, motion/idrott, bra sömn, bra kost och slutligen meditation/ avslappnings-övningar och i denna angivna ordning. Att göra något man tycker om stämde in på nästan 2 av 3 respondenter, medan cirka hälften av respondenterna pratar ut med någon i sin närhet. Meditation och avslappningsövningar var ovanliga sätt att hantera stress på enligt våra resultat.

Utöver det som kom fram i tabellerna ovan har respondenterna i den öppna frågan angett några andra stresshanteringsmetoder. Sex respondenter lyssnar på eller utövar musik, samt en som kollar på Youtube. Sex respondenter svarade att de utför aktiviteter såsom: läsning, bakning, dataspel, handarbete och fysiska aktiviteter såsom gårdsarbete samt städning. En respondent svarade att de masturberade som stresshanteringsmetod. Dessa nämnda metoder faller inom kategorin ”göra något man tycker om”. Åtta respondenter uppgav att de vid stress försöker hantera stressen genom att ta itu med sina stressorer, ex. via planering. Sju respondenter försöker hantera sina stresskänslor genom att ex. reflektera, tänka positivt och lugna ner sig. En respondent påstod att hen hanterar stress med *“brinnande hat”*.

8.2.3 Professionell hjälp

Vi denna fråga fick respondenterna fylla i “ja, nej eller vet ej/vill inte svara” om de någonsin sökt professionell hjälp för stressproblematik. 152 respondenter (77,9%) svarade nej, alltså att de inte har sökt professionell hjälp. 36 respondenter (18,5%) svarade ja, alltså att de har sökt professionell hjälp. De resterande, 7 respondenter (3,6%), svarade vet ej/vill inte svara. Resultaten visar att majoriteten av våra respondenter inte har sökt professionell hjälp för stressproblematik.

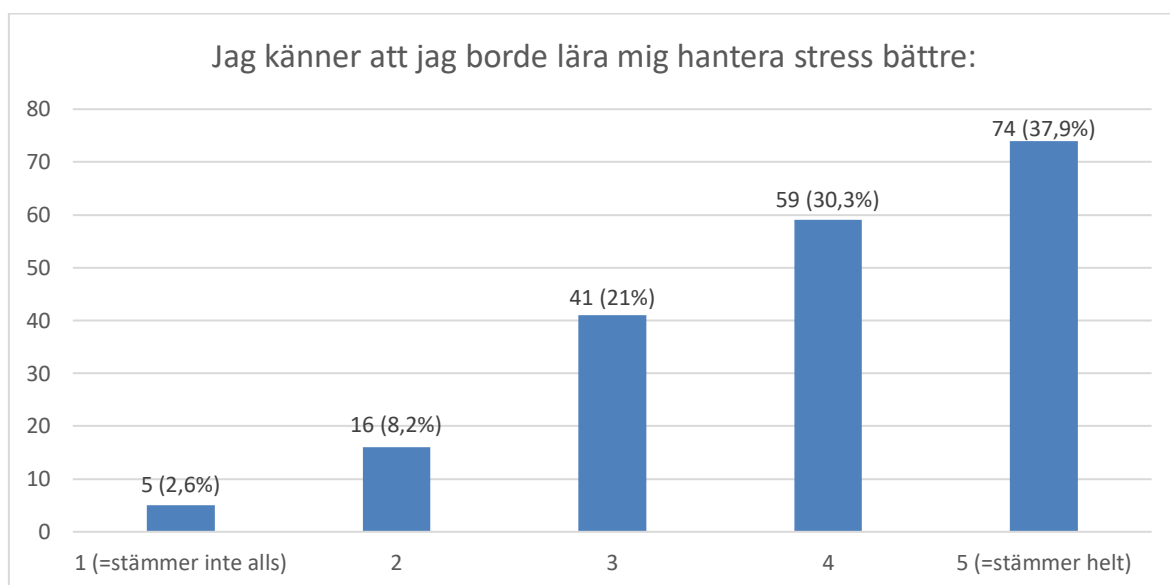
Har du någonsin sökt professionell hjälp för stressproblematik?



Figur 6: Har du någonsin sökt professionell hjälp för stressproblematik?

8.2.4 Lära sig stresshantering

Vid denna fråga fick våra respondenter svara om de känner att de borde lära sig hantera stress bättre på en skala från 1 - 5 (där 1 står för stämmer inte alls och 5 står för stämmer helt). 5 respondenter (2,6%) svarade 1, d.v.s. att det stämmer inte alls. 16 respondenter svarade 2, d.v.s. stämmer ganska dåligt. 41 respondenter (21%) svarade 3, d.v.s. stämmer delvis. 59 respondenter (30,3%) svarade 4, d.v.s. stämmer ganska bra. 74 respondenter (37,9%) svarade 5, d.v.s. stämmer helt. Dessa resultat visar att majoriteten av våra respondenter känner att de borde lära sig att hantera stress bättre. Över två tredjedelar av respondenterna har alltså uppgett att det stämmer helt eller ganska bra att de borde lära sig hantera sin stress bättre. Trots att majoriteten ansåg att de har en relativt fungerande stresshanteringsförmåga (se kapitel 8.2.1), är det många som vill lära sig att hantera stress bättre.



Figur 7: Jag känner att jag borde lära mig hantera stress bättre.

8.3 Annat

Till sist i vår enkät fick våra respondenter i en öppen fråga skriva om de hade annat att tillägga om stress och stresshantering. En del av svaren vi fick var följande:

“Skolor borde inte sätta så hög press på ungdomarna som de gör. Det är det som gör dom stressade.”

“Under distansstudierna så har det blivit ännu svårare att slappna av när man på riktigt bor i skolan. Lärare kastar uppgifter på en och jag tror inte att de förstår hur mycket vi studeranden egentligen har.”

“Stress är svårt att hantera för många! I skolan kunde strukturella förändringar göras med studietakten och kursupplägg för att minimera stressen. Det är inte bara studerandes ansvar att minska sin stress, skolan kan också göra sin del. Stress kan bli fysiskt skadligt om man inte får det under kontroll efter en längre tid. Hela frivilliga kurser på 2 - 3 sp kunde hållas om stresshantering, det är ett stort ämne.”

“Upplever själv att jag har mera stress nu under distansstudierna. Blir lätt att man gör annat än skoluppgifter och blir då stressad över att man inte har gjort skoluppgifterna, tyckte det var lättare att ha en regelbunden rutin då man var i skolan, aka blev inte lika stressad.”

“[Gällande COVID-19, är mitt svar] att det saknas fysisk distans mellan allt som orsakar stress i min vardag. Allt är mer eller mindre samlad i hemmet så man kommer aldrig ifrån. Det är hela tiden där. Normalt kunde jag fokusera på skolan på ett helt annat sätt när man stack iväg hemifrån några timmar och bytte miljö.”

“Inget av de saker som borde hjälpa vid stress hjälper mig. Till exempel är inte motion bra alls för att det stressar kroppen ännu mer och det blir svårare att sova. Och jag brukar köra alldeles för hårt och nöta upp kroppen med motion till och med efter en lång rad av sömnlösa nätter.”

“Att sluta prokrastinera skulle antagligen vara lösningen till mina problem (angående skolarbete och stress), men de försvinner ju inte bara sådär pga. att det är en vana”

9 Slutdiskussion och kritisk granskning

Avslutningsvis kommer vi att kontrollera om vi i vårt arbete har uppfyllt syftet samt om de centrala frågeställningarna blivit besvarade. I detta kapitel kommer vi att diskutera teori och

resultat för att se om de överensstämmer. Vi kommer även att redogöra för när våra resultat avviker från teorin. Vi kommer inte ingående ta upp frågan “hur ofta har du under den senaste månaden...” här i slutdiskussionen eftersom de flesta svar var typiska och de flesta respondenter höll sig i mitten på skalan. Trots detta var den inte överflödigt eftersom den har bidragit till en allmän bild över hur unga vuxna upplever stress och specifikt under den tid som studien utfördes.

Utgående från resultaten från vår undersökning kan man konstatera att studier är den största stressoren enligt våra respondenter och detta underströks och förtydligades även i de öppna frågorna av några respondenter. Utöver studier var arbete och ekonomi vanliga stressorer hos våra respondenter. Relationer, COVID-19, sjukdom och sociala medier var stressorer som inte var lika vanliga. Dessa resultat överensstämmer ganska bra med och bekräftas av arbetets teoretiska ram, eftersom det har lyfts fram på flera ställen. I teorin framkom det att unga vuxna stressar över studier, ekonomi, arbete, förhållanden, sömnproblem, hög arbetsbelastning och sjukdom/mental ohälsa, vilket även framkom i våra resultat. I de öppna frågorna framkom det även att framtiden, livsförändringar och tidsbrist var förekommande stressorer, vilket också hade stöd i teorin. (se kapitel 3 & kapitel 4.2) I teorin påstods det att sociala medier och teknologi var en mycket förekommande stressor hos många (se kapitel 4.2.1). Detta stämde inte helt överens med arbetets resultat eftersom en stark majoritet av våra respondenter inte upplever stress av sociala medier. Detta kan bero på att våra källor var över 10 år gamla och teknologin har sedan dess utvecklats i en oerhört snabb takt. Därtill har högst antagligen de flesta av våra respondenter blivit uppväxta med teknologi och därav upplever de ingen större stress av teknologi samt sociala medier som ett nytt fenomen.

Eftersom vår respondentgrupp är en typisk grupp av unga vuxna studeranden, så antar vi att resultaten kan hittas hos studeranden överlag. I vår undersökning kom vi fram till att svårigheter att slappna av är det vanligaste symptomet på stress hos våra respondenter, följt av prokrastinering, förändringar i sömn, förändringar i kost, isolering och sist användning av rusmedel och i denna angivna ordning. Dessa resultat överensstämmer med teorin, där det lyfts fram att stresssymptom kan delas in i fyra delar: kropp, tanke, humör och beteende (se kapitel 4.4). I de öppna frågorna kom det fram att flera respondenters humör påverkas vid stress, att stress känns som en tyngd, att man får fysiska besvär och att man upplever pessimism, vilket också styrks i teorin. (se kapitel 4.4.) Prokrastinering kom även fram i teorin (se kapitel 5.3.2). I teorin framkom det även att man brukar räkna med att det finns två olika huvudtyper när det kommer till stressrespons, en aggressiv och en uppgiven (se kapitel 4.5). I de öppna svaren syns det tydligt att både aggressiv som uppgiven stressrespons

är väldigt förekommande, eftersom det kom fram att stress upplevs paralyserande, ångestframkallande, irriterande och att stress orsakar ilska.

Enligt våra resultat framkommer det att majoriteten av respondenterna håller sig i mitten av skalan gällande hur väl deras stresshantering fungerar. Enligt vår undersökning är den vanligaste stresshanteringsmetoden hos våra respondenter att göra något man tycker om följt av att prata ut med någon, gå ut i naturen, motion/idrott, bra sömn, bra kost och slutligen meditation/avslappningsövningar och i denna angivna ordning. Dessa metoder togs även upp i teorin (se kapitel 5.1 & kapitel 5.2.3). I samband med motion framkom det att regelbunden motion kan bidra till minskad stress, men att en överdriven mängd kan slita på kroppen och förvärra stressproblematik (se kapitel 5.1.2). Detta framkom i de öppna frågorna, där en respondent uppgav att hen tenderar att motionera till den grad att det blir för mycket och därmed förvärrar upplevelserna av redan existerande stress. Utöver de redan nämnda, är också professionell hjälp en typ av stresshanteringsmetod. I teorin framkom det att en minoritet av unga vuxna som upplever stress söker professionell hjälp (se kapitel 5.2.4). Enligt våra resultat var det endast 18,5% som hade sökt professionell hjälp, vilket till synes överensstämmer med det som påstås i teorin, däremot kan vi inte göra några antaganden angående detta eftersom respondenterna kanske inte upplever att de är i behov av det. Slutligen visade resultaten däremot att en stark majoritet uppgav att de borde lära sig hantera sin stress bättre.

Teorin förklarar att stress uppkommer när möjligheterna och kraven i ens miljö inte överensstämmer med ens individuella behov, förmågor och förväntningar (se kapitel 4.6). Detta uttryck även i de öppna frågorna, med tanke på att flera respondenter nämner tidsbrist, hur man ska hinna med allt samt yttre krav och påfrestningar. I den sista, öppna tillägsfrågan framkom det av en del respondenter att yttre krav, såsom kraven skola och lärare sätter på en, ökar upplevelser av stress och bidrar till den totala stressbördan. Detta framkommer även i teorin, där den totala stressbördan och höga krav på individen diskuteras. (se kapitel 4.2.1) Enligt teorin kan den totala stressbördan orsaka utmattningssyndrom och det lyftes fram att utmattningssyndrom och stress är vanligare inom hälso- och sjukvård eller anda människoinriktade arbeten (se kapitel 1). När vi i vår forskning jämförde de olika utbildningslinjerna fanns ingen signifikant skillnad mellan dem, dock kan det vara annorlunda om personen i fråga redan befinner sig ute i arbetslivet eller inte.

Enligt både teori såväl som resultat kan vi dra slutsatsen att unga vuxna är i riskgrupp för stress och stressrelaterad problematik, vilket i sig innebär att unga vuxna bör förses med

hälsosamma och ändamålsenliga stresshanteringsmetoder. Ungdomen är en period i livet där man ofta är stressad till följd av stora livsval och -förändringar, studier samt arbete. Man kan enligt resultaten se (se kapitel 8.1.2) att majoriteten av våra respondenter är mer eller mindre i en stressad situation, och ett flertal påpekade att distansstudierna har bidragit till extra stress.

På basen av det som framkommit vid våra resultat kan vi dra den slutsats att vi fått våra centrala frågeställningar besvarade och därmed har även examensarbetet uppfyllt sitt syfte. Vi är nöjda över vårt arbete och vi påbörjade arbetet i god tid, har arbetat kontinuerligt och har haft en bra kommunikation sinsemellan. Allt detta tror vi att har påverkat vårt utförande i en positiv riktning. Som utvecklingsförslag har vi inget att påpeka om texten i sig men när det kommer till konstruktionen av webbenkäten är det några få ändringar som kunde ha gjorts. Vissa frågor skulle ha kunnat omformuleras, förtydligas och/eller utvidgats. Exempelvis vid frågan om stresshanteringsmetoder kunde man ha haft som svarsalternativ "att ta hand om det som stressar", dock kom detta fram av några respondenter i de öppna frågorna. Resultaten som framkommit i vår studie hoppas vi att ska kunna användas för framtida forskning inom området och att yrkeshögskolor ska kunna tillämpa den information som vi har samlat in för att kunna stöda studerande i stress och stresshantering. Slutligen hoppas vi att vårt examensarbete gav en bättre förståelse för unga vuxnas stressnivåer och stresshantering.

Litteraturförteckning

Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. (2. Uppl.). New York: Guilford Publications.

Arnetz, B. & Ekman, R. (red.). (2013). *Stress: Gen, Individ, Samhälle*. (3. Uppl.). Stockholm: Liber.

Austenfeld, J. L., & Stanton, A. L. (2004). Coping Through Emotional Approach: A New Look at Emotion, Coping, and Health-Related Outcomes. *Journal of Personality*, 72(6), 1335-1364.

Barnes, A. & Montefusco, J. (2011). *Role of Stress in Psychological Disorders*. Hauppauge, N.Y.: Nova Science Publishers.

Becker, D. (2013). *One nation under stress: The trouble with stress as an idea*. New York: Oxford University Press.

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological Science* (0956-7976), 19(12), 1207-1212.

Berto, R. (2014). The Role of Nature in Coping with Psycho-Physiological Stress: A Literature Review on Restorativeness. *Behavioral Sciences* (2076-328X), 4(4), 394-409.

Brar, O. (2018). *Verktyg mot stress och psykisk ohälsa*. Lund: Palmkrons.

Buflea, M., Catrinoiu, I., & Bogdan, C. (2017). Stress relief - a combatant against diseases. *Oncolog-Hematolog*, 39, 59.

Devonport, T. J. (2011). *Managing stress: From theory to application*. Hauppauge, N.Y.: Nova Science Publishers.

Dotevall, G. (2001). *Stress och psykosomatisk sjukdom*. Studentlitteratur, Lund.

Edwards, T. M. (2002). A Place at the Table: Integrating Diet and Nutrition into Family Therapy Practice. *American Journal of Family Therapy*, 30(3), 243-255.

Eliasson, A. (2018). *Kvantitativ metod från början* (Upplaga 4:1.). Studentlitteratur.

Finn, J. & Sandberg, M. (2018). *Stresshantering för kvinnor*. Stockholm: Infiness AB

Folkhälsan. (u.å.). *Fysisk aktivitet*. Hämtad 2020-12-16, <https://www.folkhalsan.fi/unga/unga/aterhamtning-stresshantering/fysisk-aktivitet/>

Friis Andersen, M. & Brinkmann, S. (red.). (2015). *Nya perspektiv på stress*. Studentlitteratur, Lund.

Gerhardt, C., Semmer, N., Sauter, S., Walker, A., de Wijn, N., Kälin, W. U., Kersten, B., Ulrich, B., & Elfering, A. (2021). How are social stressors at work related to well-being and health? A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 21(1), 1-17.

Hailu, G. N. (2020). Practice of stress management behaviors and associated factors among undergraduate students of Mekelle University, Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1-7.

Harris, R. & Pettersson, K. (2020). *ACT helt enkelt: En introduktion till Acceptance and Commitment Therapy* (Andra utgåvan.). Stockholm: Natur & Kultur.

Hassmén, P. (2015). *Nystart! Din väg till ett bättre liv*. Natur & Kultur, Stockholm.

Hasson, D. (2012). *Effektiv stresshantering*. Forum, Stockholm.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. & Ruthman, M. (2014). *ACT i teori och tillämpning: Vägen till psykologisk flexibilitet*. Stockholm: Natur & Kultur.

Holme, I. M., Solvang, B. K. & Nilsson, B. (1991). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur.

Hubbard, K., Reohr, P., Tolcher, L., & Downs, A. (2018). Stress, Mental Health Symptoms, and Help-Seeking in College Students. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 23(4), 293-305.

Ihse, C. (2020). *Optimera mera!*. Lava förlag.

Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLoS ONE*, 13(1), 1-37.

Lang, C., Feldmeth, A. K., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2017). Effects of a physical education based coping training on adolescents' coping skills,

stress perceptions and quality of sleep. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 22(3), 213-230.

Livheim, F., Ek, D., Hedensjö, B., Grossi, G. & Iliste, A. (2017). *Tid att leva: Ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro* (Första utgåvan.). [Stockholm]: Natur & Kultur.

Lundberg, U. & Wentz, G. (2004). *Stressad hjärna, stressad kropp - Om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Wahlström & Widstrand.

Marcus, C. C. & Sachs, N. (2014). *Therapeutic landscapes: An evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

Mujtaba, T. & Reiss, M. (2013). Factors that lead to positive or negative stress in secondary school teachers of mathematics and science. *Oxford Review of Education*, 39(5), 627-648.

Mörelius, E. (2014). *Stress hos barn och ungdom*. Studentlitteratur.

Nisbet, E., Zelenski, J., & Murphy, S. (2011). Happiness is in our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303-322.

Nyvall, Å. (2020). *Yinyoga*. Louise Bäckelin förlag.

Palmkron Ragnar, Å. & Lundblad, K. (2008). *Fri från stress med mindfulness: Medveten närvaro och acceptans*. Palmkrons förlag.

Somppi, S. (2020-01-30). *Utbrändhet är vår dyraste folksjukdom*. Hufvudstadsbladet. Hämtad från <https://www.hbl.fi/artikel/utbrandhet-ar-var-dyraste-folksjukdom/>

Wickström, J. f. & Di Leva, K. f. (2019). *Yinyoga: Mindre stress och en friskare kropp*. Norstedts.

World Health Organisation. (2020). *Physical activity*. Hämtad 2020-12-16, från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan* (2., [rev. och utök.] utg.). Stockholm: Natur och kultur.

Bilaga 1

Stress och stresshantering

Hej!

Denna enkät fungerar som en kartläggning för vårt examensarbete med syftet att granska upplevelser av stress hos yrkeshögskolestuderande i åldrarna 18 - 25 och hur de hanterar stressen. Vi är intresserade av detta eftersom unga vuxna är i riskgrupp när det kommer till stress, med tanke på att stress och stressrelaterade sjukdomar har blivit allt vanligare i yngre åldrar. Därför vill vi ta reda på situationen i Novia.

Enkäten tar endast ca. 5 minuter att fylla i.

Svaren ni ger är konfidentiella, används endast inom ramen för vårt arbete och raderas efter de använts för syftet, alla respondenter förblir anonyma.

OBS! Om du fyller i från telefon behöver du kanske skrolla/dra åt sidan för att nå alla svarsalternativ.

Tusen tack för dina svar!

Med vänliga hälsningar, Micaela Skog och Johanna Snellman

***Obligatorisk**

Ålder: *

- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25

Kön *

- Man
- Kvinna
- Annat

Jag studerar inom: (på Novia) *

- Hälsa och välfärd
- Företagsekonomi
- Teknik och sjöfart

Upplevelser av stress

Jag stressar över: *

	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer delvis	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
Studier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arbete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relationer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sociala medier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ekonomi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sjukdom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
COVID - 19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Finns det annat du stressar över, vad?

Ditt svar

Hur ofta har du under den senaste månaden *

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ganska ofta	Mycket ofta
Blivit upprörd över något som skett helt oväntat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt att du inte haft kontroll över de viktiga sakerna i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt dig nervös och stressad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt dig säker på din förmåga att hantera dina personliga problem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tyckt att saker och ting har utvecklat sig så som du velat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt att du inte kunde hantera allt som måste göras?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt att du haft kontroll över irriterande händelser i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt att du haft kontroll över saker och ting?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Blivit arg över saker som hänt och ligger utanför din kontroll?

Känt att problemen blivit så många att du inte kunnat bemästra dem?

När jag är stressad upplever jag att: *

- Jag har svårt att slappna av
- Jag äter mer/mindre än vanligt
- Jag sover för lite/för mycket
- Jag isolerar mig från människor och situationer
- Jag procrastinerar (d.v.s. skjuter upp saker)
- Jag använder rusmedel (alkohol, tobak eller droger) för att koppla bort stress
- Ingen av dessa

Har du något att tillägga om hur du upplever stress?

Ditt svar

Stresshantering

När jag är stressad kan jag hantera stressen bra: *

1 2 3 4 5

Stämmer inte alls Stämmer helt

På vilka sätt hanterar du stress? *

	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer delvis	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
Motion/idrott	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gå ut i naturen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meditation/avslappningsövningar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bra kost (tillräckligt, regelbundet, näringsrikt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bra sömn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pratar ut med någon (vänner, familj, partner)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gör något jag tycker om	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag vet inte hur jag hanterar min stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Finns det andra sätt du hanterar stress på, vad?

Ditt svar

Har du någonsin sökt professionell hjälp för stressproblematik? *

- Ja
- Nej
- Vet ej / Vill inte svara

Jag känner att jag borde lära mig hantera stress bättre: *

Stämmer inte alls 1 2 3 4 5 Stämmer helt

Finns det något som du vill tillägga om stress och stresshantering?

Ditt svar

Tusen tack för dina svar!

Med vänliga hälsningar, Micaela Skog och Johanna Snellman