

# **Vårdstuderandes upplevelse av stress och socialt stöd**

En kvalitativ intervjustudie

Irene Hägglom

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	11615
Författare:	Irene Häggblom
Arbetets namn:	Vårdstuderandes upplevelse av stress och socialt stöd –En kvalitativ intervjustudie
Handledare (Arcada):	Cia Törnblom / Mikaela Wiik
Uppdragsgivare:	-
<p>Sammandrag:</p> <p>Allt fler människor i dagens samhälle uppger symptom till följd av stress. Sjukskrivningar till följd av psykisk ohälsa har ökat och är den vanligaste orsaken till förtidspensionering. Kvinnor inom vården är speciellt utsatta. Socialt stöd anses medföra en rad positiva effekter och neutraliserar stress. Syftet med detta arbete var att få en djupare förståelse för vårdstuderandes upplevelse av stress och vilken roll det sociala stödet har. Frågeställningarna var ”hurudan är vårdstuderandes stressupplevelse?” och ”vad har det sociala stödet för roll under stress?”. Metoden för detta arbete var halvstrukturerade intervjuer av andra årets vårdstuderande på Arcada. Resultaten analyserades genom innehållsanalys som Graneheim och Lundman (2004:105–112) har beskrivit processen. Resultaten diskuteras och tolkas utgående från Karazek och Theorells krav- kontroll- stöd- modell (Theorell 2003:18). Resultaten visade att vårdstuderandes stress var kopplad till prestationer, coping, subjektiva upplevelser och objektiva upplevelser. Socialt stöd var för respondenterna kopplat till empati, att bolla idéer, att få konkret hjälp, känna samhörighet, att ha positivt fokus, att inte vilja besvära andra, att ta emot uppmaningar och känna ansvar.</p>	
Nyckelord:	Stress, coping, socialt stöd, vårdstuderande,
Sidantal:	57
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	11615
Author:	Irene Häggblom
Title:	Nursing student's experiences of stress and social support – A qualitative interview study
Supervisor (Arcada):	Cia Törnblom / Mikaela Wiik
Commissioned by:	-
<p>Abstract:</p> <p>An increasing amount of people report symptoms due to stress. Sick leaves due to mental ill-health have increased and are the most common cause of early retirement. Women working in the nursing area are the most exposed. Social support is believed to have positive effects and is able to neutralize stress. The objective of this thesis was to get a deeper understanding of nursing student's experience of stress and what role social support has. The question formulations are: "what is the experience of stress among nursing students like?" and "what role does the social support have during stress?" The method of this thesis was half structured interviewing with second year nursing students in Arcada. The results were interpreted using Graneheim and Lundman's (2004:105–112) description of content analysis. The results are discussed and interpreted with Karazek and Theorell's model of demand, control and support (Theorell 2003:18). The results showed that the nursing student's stress were linked to achievements, coping, subjective experiences and objective experiences. Social support was linked to empathy, brainstorming, substantial help, belonging, positive focus, not wanting to bother others, someone telling them what to do, and a feeling of responsibility.</p>	
Keywords:	Stress, coping, social support, nursing students
Number of pages:	57
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	11615
Tekijä:	Irene Häggblom
Työn nimi:	Hoitoalan opiskelijoiden kokemukset stressistä ja sosiaalisesta tuesta –Kvalitatiivinen haastattelututkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Cia Törnblom / Mikaela Wiik
Toimeksiantaja:	-
<p><b>Tiivistelmä:</b>  Nyky-yhteiskunnassa yhä useampi henkilö kertoo kokevansa stressin aiheuttamia oireita. Sairaslomat huonon psyykkisen terveyden vuoksi ovat lisääntyneet ja se on varhaiseläkkeen yleisin syy. Erityisesti hoitoalalla työskentelevät naiset kuuluvat riskiryhmään. Sosiaalisen tuen katsotaan neutralisoivan stressiä ja sillä katsotaan olevan muitakin positiivisia vaikutuksia. Tämän työn tarkoituksena oli saada syvempi ymmärrys siitä, miten hoitoalan opiskelijat kokevat stressin ja sosiaalisen tuen merkityksen. Kysymyksenasettelu oli ”miten hoitoalan opiskelijat kokevat stressin?” ja ”mikä merkitys sosiaalisella tuella on stressin aikana?”. Tämän työn menetelmänä oli puolijäsennetyt haastattelut Arcadan toisen vuoden hoitoalaopiskelijoille. Tulokset analysoitiin sisältöanalyysin avulla Graneheimin ja Lundmanin (2004:105-112) kuvaileman prosessin mukaisesti. Tulokset ovat keskusteltu ja tulkittu Karazekin ja Theorellin vaatimus- kontrolli- tuki –modellin avulla (Theorell 2003:18). Tulokset osoittivat, että heidän stressinsä kytkeytyi suorituksiin, copingiin, subjektiivisiin kokemuksiin ja objektiivisiin kokemuksiin. Vastajat kytkivät sosiaalisen tuen empatiaan, ideointiin, konkreettiseen apuun, yhteenkuuluvuuteen, positiiviseen fokuukseen, toisten huomioimiseen, kehottamiseen ja vastuuseen.</p>	
Avainsanat:	Stressi, coping, sosiaalinen tuki, hoitoalan opiskelijat
Sivumäärä:	57
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>FIGURER .....</b>	<b>6</b>
<b>1 Introduktion.....</b>	<b>7</b>
<b>2 Studerandes hälsotillstånd och stressorer.....</b>	<b>8</b>
2.1   Prestationer och ekonomiska följder vid långvarig stress .....	9
2.2   Stress bland vårdstuderande och kvinnor i den offentliga sektorn .....	10
<b>3 Stress .....</b>	<b>12</b>
3.1   Definitioner på stress.....	12
3.2   Stressfaser .....	12
3.3   Reaktioner vid kort- och långvarig stress .....	14
3.4   Stressbeteende och coping.....	14
3.5   Krav, kontroll och stöd – betydelse för hälsan .....	15
<b>4 Socialt stöd .....</b>	<b>19</b>
4.1   Definition av socialt stöd.....	19
4.2   Olika former av socialt stöd .....	19
4.3   Effekter av tillräckligt socialt stöd .....	20
4.4   Otilräckligt socialt stöd .....	21
<b>5 Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>22</b>
<b>6 Metod.....</b>	<b>23</b>
6.1   Urval .....	23
6.2   Dataanalys.....	24
6.3   Etiska reflektioner .....	25
<b>7 Resultat .....</b>	<b>27</b>
7.1   Vårdstuderandes upplevelse av stress .....	27
7.1.1   Inre och yttre krav.....	28
7.1.2   Subjektiv upplevelse.....	30
7.1.3   Coping .....	33
7.1.4   Objektiv upplevelse .....	34
7.2   Det sociala stödets roll under stress .....	37
7.2.1   Empati.....	38
7.2.2   Att bolla idéer.....	39
7.2.3   Konkret hjälp.....	39
7.2.4   Samhörighet .....	40
7.2.5   Positivt fokus .....	40

7.2.6	Att besvara andra .....	41
7.2.7	Uppmaningar .....	41
7.2.8	Ansvar.....	42
7.3	Sammanfattning av resultat.....	43
<b>8</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>46</b>
8.1	Resultatdiskussion.....	46
8.2	Tolkning .....	50
8.3	Metoddiskussion.....	52
8.4	Fortsatt forskning.....	54
<b>Källor</b>	<b>.....</b>	<b>55</b>
Bilaga 1.	Informationsbrev till lärare under vårdstuderandes närstudier.....	58
Bilaga 2.	Informationsbrev till lärare under vårdstuderandes praktik .....	59
Bilaga 3.	Informationsbrev till intervjupersoner .....	60
Bilaga 4:	Påminnelsebrev.....	61
Bilaga 5:	Informerat samtycke.....	62
Bilaga 6:	Intervjuguide.....	63

## FIGURER

Figur 1	Relationen mellan upplevt beslutsutrymme, krav och socialt stöd enligt Karazek och Theorell. (Theorell 2003:18).....	17
Figur 2	Exempel på meningsbärande enhet, kondenserad meningsbärande enhet, kod och kategori .....	25
Figur 3	Teman och kategorier förknippade med vårdstuderandes stressupplevelse .....	27
Figur 4	Teman som har att göra med det sociala stödets roll .....	38
Figur 5	Resultaten utgående från Karazek och Theorells krav-kontroll-stöd –modell (Theorell 2003:18).....	51

# 1 INTRODUKTION

Stress är något som hör till vardagen men i för stor grad kan leda till sjukdom. I en undersökning utförd 2011 av Försäkringsbolaget Fennia och Företagarna i Finland kom det fram att varannan företagare och företagsägare hade känt sig utbrända under det senaste året (Fennia 2011). Kvinnor inom den offentliga sektorn och speciellt inom vården är ofta utstatta för stress (Perski et. al. 2002:2047). Socialt stöd kan neutralisera stress effekterna, alltså att man inte reagerar lika kraftigt. Irritation och fientlighet är omvänt proportionellt mot graden av socialt stöd (Währborg 2009:99). Eftersom vårdstuderande med stor säkerhet kommer att behöva handskas med stress under studielivet vore det intressant att se i hur stor grad det sociala stödet upplevs hjälpa under stress. De flesta människor skulle må bra av att reflektera över sin stress och sitt sociala stöd för att anpassa sitt beteende under stress till ett mer adaptivt sådant. En avsikt med studien är få en klarare bild av hur man skulle kunna stödja stressade människor i sin närhet.

Som idrottsinstruktör med inriktning på hälsopromotion kommer man med säkerhet att arbeta med människor och med att främja deras välbefinnande. Eftersom stress och utmattning är så pass vanligt kommer man ganska säkert att stöta på människor som skulle vilja ha mera stöd i vardagen och en mera stressfri vardag. Att läsa in sig på området och utföra intervjuer ökar också förståelsen för vad som upplevs stressa studeranden och vad som kan hjälpa mot stress. Genom att intervjua övas och utvecklas det aktiva lyssnandet och ger nytta i kommande utmaningar inom branchen för idrott och hälsopromotion.

Ett stort tack riktas till handledarna för detta arbete. Ni har varit till stor hjälp.

## 2 STUDERANDES HÄLSOTILLSTÅND OCH STRESSORER

I dagsläget upplever de flesta studerande sig som friska. Hela 84 % tycker att deras hälsa är god, medan 3 % upplever att de har en dålig hälsa. Nästan 30 % av männen och 46 % av kvinnorna upplever något symptom, vanligtvis trötthet och besvär med nacken, nästan dagligen. Dessa siffror stämmer väl överens med tidigare forskning. (Kunttu & Pesonen 2013:98) (Kunttu & Huttunen 2008:94)

Psykiska symptom upplevde 12 % dagligen (Kunttu & Pesonen 2013:98). I en tidigare forskning har resultaten visat att psykiska symptom, så som sömnproblem, koncentrationssvårigheter, spändhet och depression, upplevdes dagligen av 13 %. Att nästan aldrig eller sällan få sova tillräckligt uppgav 19 %, medan 9 % angav att de upplevde daglig trötthet. (Kunttu & Huttunen 2008:94)

Psykiska problem har ökat sedan år 2000. Av de studerande led 28 % av psykiska svårigheter. Könsfördelningen visar att det är något vanligare hos kvinnor än bland män (33 % respektive 20 %). De vanligaste symptomen var att ofta känna sig överansträngd, olycklig och nedstämd, ha svårt att koncentrera sig och att hållas vaken på grund av bekymmer. Studien visade också att 30 % upplever stor stress. De vanligaste orsakerna till stressen var att ställa sig upp och prata inför människor och att få grepp om studierna. (Kunttu & Pesonen 2013:99-100) En förhöjd risk för att bli utbränd finns bland var tionde studerande. Att oroa sig för studierna och att även göra det på fritiden är vanligt. Risken för utbrändhet är störst bland kvinnor på yrkeshögskola. (Kunttu & Pesonen 2013:103-104) Saker som ansågs mobilisera resurser för att klara av stressen var människorelationer och sexualitet (Kunttu & Pesonen 2013:99) (Kunttu & Huttunen, 2008:94).

Drygt hälften (56 %) av de som studerar arbetar vid sidan av studierna (Statistikcentralen 2012). Bland studerande finns det många stressfaktorer. I en undersökning visade resultaten att 53 % upplever stor eller mycket stor stress. De största bakomliggande faktorerna visade sig vara oro för att klara av studierna, höga krav på sig själv, oro för ekonomin, att man tar på sig för mycket vid sidan av studierna, och att



uppleva svårigheter med att kombinera studier med de krav som privatlivet ställer (Hasselström & Wägerth 2005:34-37).

## **2.1 Prestationer och ekonomiska följder vid långvarig stress**

Enligt Antila (2005:1-2) är dagens trend att arbetet har flexibla arbetstider. Detta möjliggörs med hjälp av modern teknologi, ofta i form av mobiltelefon och dator då man kan ringa samtal, surfa och svara på e-post när som helst, även hemifrån. I sin undersökning menar han att majoriteten av arbetstagarna med flexibla arbetstider var nöjda med sin situation. Orsakerna till detta var ett gott ledarskap i form av den mänskliga behandlingen, interaktionen och upplevelse av ”rejält spel”. Fromm och Hagström (2011:14) menar dock i en studie att heltidsarbetande tillsvidareanställda med övertidsarbete varje vecka har sömnsvårigheter och svårigheter med att koppla bort tankarna från jobbet under fritiden. Bland kvinnorna i deras undersökning var det vanligare att känna olust inför att gå till jobbet och de hade också oftare fysiska arbetsrelaterade besvär.

Sjukskrivningar och förtidspensioneringar kostar samhället en hel del. Långvarig stress kan leda till utbrändhet, vilket i vanliga fall betyder sjukskrivning för en längre tid. För arbetsgivaren innebär det 5-15 förlorade arbetsdagar per år och en extra kostnad på ungefär 1500 € per person och år, och för nationalekonomin ungefär 3 miljarder per år (Työterveyslaitos 2012). Efter en lång sjukfrånvaro kan tröskeln för att börja jobba igen vara hög. Eftersom risken för ohälsa ökar vid långvarig sjukdom, ökar det också risken för utslagning från arbetslivet (Työterveyslaitos 2011). Förtidspensioneringar är också kostsamma, och har ökat i Finland. Från 1995 till 2007 har andelen unga i åldern 24-34 som fått förtidspension ökat med 5 %. Om man ser över en längre tid vad OECD uppger för orsaker till förtidspensionering kan man se en tydlig trend; det blir allt vanligare att uppge psykisk ohälsa som orsak. Bland unga i Finland, Danmark och Sverige var psykisk ohälsa den vanligaste orsaken, med hela 70 %. (Oloffson & Östh 2010:21-22)

Emotionell och social hälsa är viktigt för studieprestationen. Det är inte konstigt att betygen blir sämre ifall man känner sig stressad. Man har funnit samband mellan stressnivå och GPA (Grade Point Average, medelbetyg på svenska), där de som rapporterar högre stress har en högre sannolikhet att ha lägre GPA. Studerande som eventuellt skulle hoppa av sin utbildning rapporterade fler fall av trötthet, och mindre perfektionism än sina studiekamrater. Även social hälsa hade betydelse för studieframgången. De elever som uppgav att de tillhörde någon slags studiegrupp eller bodde på studenthem hade högre GPA. (Pritchard & Wilson 2007:204-206)

## **2.2 Stress bland vårdstuderande och kvinnor i den offentliga sektorn**

Jimenez med flera (2010:442-455) skriver att vårdstuderande oftare rapporterar högre stressnivåer samt fler fysiska och psykiska symptom jämfört med studerande inom det sociala området, medicin och farmaci. Thornton (2007:61) menar att vårdstuderande upplevde så mycket stress att det skulle kunna förorsaka ångest eller depression. Man har funnit resultat som visar att oberoende av studieår, eller erfarenhet så är de två mest stressande faktorerna bland vårdstuderande på praktik förhållandet mellan brist på professionell kunskap och erfarenhet och den aktuella vårdformen som patienten ges. Det finns forskning där man har kunnat identifiera tre sorters stressorer bland vårdstuderande: *akademiska stressorer*, *kliniska stressorer* och *externa stressorer*. Akademiska stressorer är faktorer förknippade med skolan, så som uppgifter, tenter, press på att få bra betyg och rädsla för att bli underkänd. Kliniska stressorer har att göra med deras kliniska praktik, så som patienter som lider eller dör, brist på professionell kunskap och färdigheter, ta hand om akuta fall och relationerna till kollegorna. Till externa stressorer räknar man hur man får det dagliga livet att gå ihop med skolan, och finansiering. (Jimenez et. al. 2010:442-455)

När man har blivit utexaminerad betyder det inte att arbetslivet blir lätt. Perski och medarbetare (2002) har funnit resultat som visar att emotionell utmattning är vanligt bland kvinnor i den offentliga sektorn. I en studie bland personer inom geriatriska vården och inom försäkringskassan i Sverige kom det fram att drygt var tredje inom den geriatriska vården och drygt var fjärde inom försäkringskassan levde i riskzonen för att

bli utbrända. Att uppleva sig ha höga krav, låg kontroll och bristande socialt stöd var vanligare bland de som hade hög emotionell utmattning än bland dem med låg. (Perski et. al. 2002:2047)

Währborg (2009) menar att kvinnor oftare utvecklar relationsrelaterad stress. Det kan ha ett samband med att kvinnor oftare beskriver sig som empatiska, vilket är en egenskap som är vanligt bland vårdpersonal och lärare. Denna förmåga kan då bli en stressor då den innebär en stark medkänsla för andra men även maktlöshet. Hos kvinnor är tomhets känslan man kan få av stress vanligare, medan män oftare reagerar med depersonalisering och känslökyla. (Währborg 2009:103-104)

### **3 STRESS**

I början av detta kapitel definieras begreppet stress och dess olika faser. Senare behandlas kroppens reaktioner vid kort- och långvarig stress. Därefter behandlas beteendet under stress och coping. I slutet av kapitlet presenteras en modell som har använts för tolkningen av detta arbetes resultat, vilken beskriver hur man kan se på stress.

#### **3.1 Definitioner på stress**

Stress kan sägas vara en obalans mellan krav och resurs (Theorell 2003:103). Enligt Nationalencyklopedin är stress ”de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, stressorer (stressfaktorer)” (Nationalencyklopedin). Grossi (2008:6) menar att stress inte enbart betyder att man har för mycket att göra, utan stress kan också uppkomma då man får för lite, för svåra eller tråkiga uppgifter.

Ibland hör man begrepp som ”positiv och negativ stress”. Detta ska man dock förhålla sig aktsamt till då även positiv stress, i form av korta aktiveringar i stresssystemet som gör att man presterar bättre, under en längre tid blir skadligt om man inte kan återhämta sig mellan stresstopparna. Ljung och Friberg särskiljer dock på den tillfälliga kick man får av en spännande utmaning, och menar att den inte är skadlig, men man måste komma ihåg att allt har en gräns. Även ett roliga och stimulerande jobb kan bli utmattande om man tvingas arbeta för hårt under en för lång tid. (Ljung & Friberg 2004:1089)

#### **3.2 Stressfaser**

Mannen som myntade begreppet stress, Hans Selye, studerade organismers reaktioner på svåra påfrestningar. Han kunde urskilja tre olika faser: alarmfasen, motståndsfasen och utmattningsfasen. Alarmfasen känns igen på att all aktivitet stannar upp och man mer eller mindre medvetet försöker välja strategi för att möta angriparen. Vid misslyckande tar motståndsfasen vid. Det är då man mobiliserar stora mängder kraft och

energi för att möta det nya kravet. Det är i denna fas som vi blir supermänniskor som klarar av stora påfrestningar utan att bli sjuka. För stenåldersmänniskan skedde en urladdning vid detta stadiet då faran var undanröjd eller blev hennes död. I dagens samhälle behöver vi mycket sällan slåss eller fly, men vi blir inte kvitt hoten direkt. Utmattningsfasen tar vid efter den stora mobiliseringen av energi. Då kan vi böja skönja de effekter av en långvarig påfrestning som till exempel trötthet, olust och fysiska problem. (Theorell 2003:104)

Ekman och Arnetz (2005) menar dock att Seyles begrepp av stress inte är det korrekta, då han använder begreppet stress som beteckning på själva reaktionen, inte för att beteckna stimulus. Enligt Seyle är stressor begreppet för på stimulus (stress) och slitaget (strain=påfrestning, belastning) kallade han för stress. Ekman och Arnets menar dock att begreppet stress används för att beteckna fyra olika fenomen: själva stimuleringen, den fysiologiska och psykologiska reaktionen, samt återkoppling och upplevelse av reaktionen. Eftersom det inte finns något bestämt stimuli (stressor) som framkallar stress hos varje människa är stresstimuli individuella. Det är upp till var och en att på basis av tidigare erfarenheter avgöra vad de anser farligt, hotfullt eller krävande. Gemensamt för de här stimulina är att de är kopplade till en bristsituation eller osäkerhet. Hjärnan reagerar med en generell alarmreaktion, och bedömer innebörden av stimuleringen. Denna bedömning medvetandegörs gradvist, och kallas ofta för stress om upplevelsen är obehaglig. Stressupplevelsen används ofta som ett mått på stress då reaktionerna kan graderas. Reaktioner av stress är skärpt vakenhet och vaksamhet, följt av fysiologiska och biokemiska reaktioner, vilka beskrivs i senare kapitel. Den här aktiveringen skiljer sig inte från reaktioner orsakade av andra typer av stimuli. De som skiljer dem åt är den kognitiva processen, och tolkningen av aktiveringen. (Ekman och Arnetz 2005:46-48)

Återkopplingen grundar sig på James-Langes emotionsteori, som säger att känslor är abstrakta ifall de inte är kopplade till kroppsliga förändringar (Egidius 2009). Vi känner oss alltså glada för att vi skrattar, ledsna för att vi gråter, och följaktligen stressade för att hjärtat slår fort och vi svettas. Därför kallas fenomenet ”rampfeber” när man ska ställa sig upp framför folk och hos förälskade kan känslan vara underbar eller

besvärande. Med andra ord beror känslan av stress på i vilken situation den uppstår. (Ekman och Arnetz 2005:46-48)

### **3.3 Reaktionen vid kort- och långvarig stress**

Vår kropp är skapt för kortvarig aktivering av stresssystemet. För att möta det nya kravet i omgivningen reagerar kroppen med ökad puls och andningsfrekvens, minskad smärtekänsla, ökad blodtillförsel till hjärna och muskler på bekostnad av mindre viktiga funktioner så som matsmältningen och genom att öka uppmärksamheten. Man kan säga att kroppen förbereder sig på en flykt- eller kampsituation, som för våra förfäder var livsviktigt. Efter en sådan här reaktion är det viktigt att kroppen skulle få återgå till normalläget för återhämtning. (Ljung & Friberg 2004:1089)

Theorell (2003:108) menar att *"långvarig obalans i kroppens styrfunktioner till följd av stress leder till en allvarlig störning i vår anpassnings- och regenerationsförmåga (=utbrändhet)"*. Långvarig stress leder till både psykiska, fysiska och metabola effekter. Kronisk trötthet, sömnproblem, minnessvårigheter, humörsvängningar och depressioner (som vanligen kallas utmattningsdepressioner) (Theorell 2003:106) är exempel på de två förstnämnda typerna (Ljung & Friberg 2004:1090). Theorell (2003:106) skriver att man har märkt att muskuloskeletal sjukdomar som leder till långvarig sjukfrånvaro eller förtidspensionering förekommer hos de som inte har haft ett fysiskt tungt arbete, men blivit utsatta för psykisk belastning under en längre tid. Bukfetma, högt blodtryck och risk för diabetes typ 2 är av metabol karaktär och påverkas av stress. (Ljung & Friberg 2004:1090). Av studier har det framgått att de som upplevt överbelastning och långvarig trötthet hade större risk att drabbas av akut hjärtinfarkt under den fem år långa uppföljningstiden. Det finns även misstankar om att stress kan föreligga infektionssjukdomar, mag- tarmsjukdomar och hudsjukdomar (Theorell 2003:106)

### **3.4 Stressbeteende och coping**

Stress syns på olika sätt hos oss alla. Währborg (2009:61) har lagt märke till två olika ansikten av stress, nämligen aggressivitet och uppgivenhet. Med aggressivitet menas irritation eller fientlighet och är den vanligaste stressreaktionen. Uppgivenhet domineras

av initiativlöshet. I allvarigare fall blir uppgivenheten till håglöshet och apati tillsammans med nedstämdhet och förändring i sömn-, mat-, och sexvanor.

Währborg (2009:62) berättar också om att det kan finnas skillnader mellan mäns och kvinnors beteende under stress. Kvinnor har en tendens att värna och blidka för att skydda sig själv. Hon hanterar stress på ett mer socialt sätt genom att bygga och utveckla nätverk.

Währborg (2009:88) har översatt Lazarus och Folkmans definition av coping till ”ständiga föränderliga, kognitiva och beteendemässiga, ansträngningar för att klara specifika yttre och/eller inre krav som tär på eller till och med övergår individens resurser”. Han skriver att det finns två typer av copingstrategier; problemfokuserad coping och emotionsfokuserad. Den förstnämnda handlar om att undanröja hotet, medan den senare handlar om att förändra sitt förhållningssätt till situationen.

Man kan också dela in copingstrategier i maladaptiva och adaptiva sådana. Maladaptiva copingstrategier är sådana som förorsakar eller upprätthåller problem (Cuncic 2012). Adaptiva copingstrategier är således tillvägagångssätt som undanröjer problem. Zaleski och medarbetare (1998:127) menar att samma copingstrategi kan beroende på situation vara endera adaptiv eller maladaptiv. Att dricka alkohol när man just har börjat studera kan anses vara ett vanligt sätt att handskas med studielivet, med andra ord handlar det om en adaptiv strategi, medan överdriven konsumtion av alkohol är en hälsorisk och därmed en maladaptiv strategi.

### **3.5 Krav, kontroll och stöd – betydelse för hälsan**

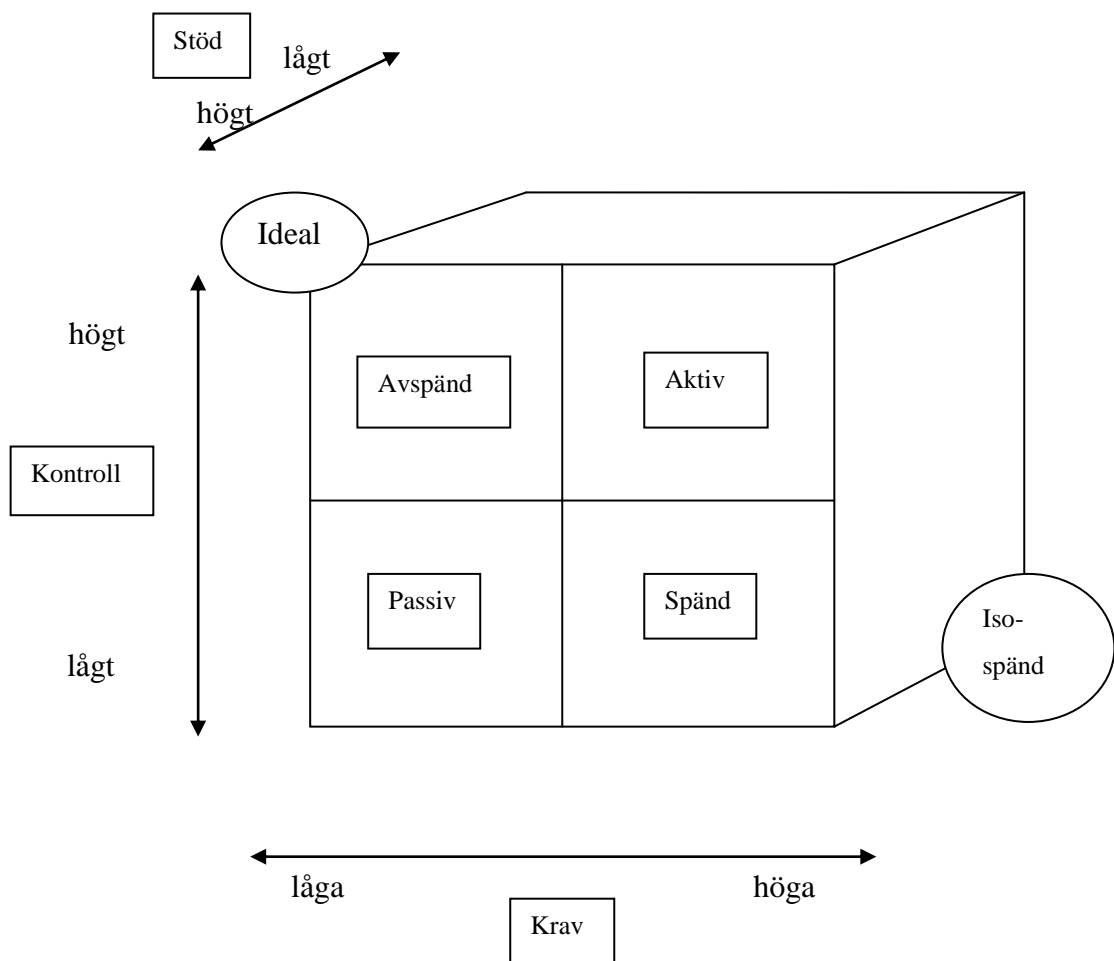
Hanson (2010:110–115) menar att svårigheter med att hantera sitt arbete kan kompenseras med ett gott socialt stöd. Detta betyder alltså att det sociala stödet kollegorna ger och samhörigheten är viktig för hur man trivs med sitt jobb.

Theorell menar att kontroll över sin egen situation är fundamentalt för oss (2003:16). Även känslan av kontroll på arbetsplatsen är väsentligt för en persons välbefinnande. Han menar att litet beslutsutrymme, eller små möjligheter att utöva kontroll i arbetet har

samband med förhöjda risker för att få hjärt- och kärlsjukdomar, akuta nack- och skuldersmärter, mag- och tarmbesvär och indirekt för muskuloskeletala sjukdomar (Theorell 2003:67-73).

Karazek och Theorell (2003) har tillsammans kommit fram till en kontroll-krav-stödmodell, som beskrivs i figur 1. Den beskriver relationen mellan yttre krav och beslutsutrymme och stöd som man får av omgivningen. På en axel finns graden av beslutsutrymme, eller kontroll, och på den andra axeln finns då graden av krav som ställs. Om man då har en liten grad av beslutsutrymme och låga krav har man då en passiv situation. Ifall man upplever liten grad av beslutsutrymme och höga krav har man en spänd situation. En avspänd situation kännetecknas av att man har ett stort beslutsutrymme och låga krav. En aktiv situation kännetecknas av att man har ett stort beslutsutrymme och höga krav. Sätter man till en stöddimension kan mindre eftersträvansvärda situationer upplevas lättare. Den ideala situationen enligt Karazek och Theorell är då den avspända situationen tillsammans med socialt stöd. Den minst eftersträvansvärda situationen är den iso-spända, då man upplever höga krav, lågt beslutsutrymme och litet socialt stöd. (Theorell 2003:17-18)





Figur 1 Relationen mellan upplevt beslutsutrymme, krav och socialt stöd fritt återgiven enligt Karazek och Theorell. (Theorell 2003:18)

Vissa arbetsförhållanden förknippas med högre risk för att utveckla stressrelaterade sjukdomar. Arbetslösa, de med bristande arbetstillfredsställelse och egenföretagare löper större risk för att drabbas av till exempel kärlkramp eller hjärtinfarkt. Det gäller speciellt arbeten med hög ställning och där möjligheterna till att reglera arbetet själv är små. Detta betyder alltså att arbetare har större risk än tjänstemän, men även piloter, trafikledare och kvinnliga kontorsarbetare står inför samma situation. (Währborg 2009:91)

Karazek och medarbetare (1981:694) har i sin studie visat att risken för kardiovaskulära sjukdomar och död till följd av dessa sjukdomar och cerebrovaskulära sjukdomar ökar om man har ett hektiskt och psykologiskt krävande jobb. Små möjligheter att bestämma över sin egen tid är också förknippat med ökad risk för kardiovaskulära sjukdomar medan låga intellektuella krav förutspår utveckling av kranskärslsjukdomar. Även efter att ha räknat bort ålder, utbildning, rökning och övervikt kvarstod dessa resultat.

## 4 SOCIALT STÖD

I detta kapitel behandlas ämnet socialt stöd. I början av kapitlet definieras begreppet socialt stöd, följt av en modell över detta fenomen. Därefter fortsätter kapitlet med att beskriva effekterna av socialt stöd och följderna av otillräckligt stöd.

### 4.1 Definition av socialt stöd

Währborg (2009:98) skriver att socialt stöd har definierats som ”resurser tillhandahållna av andra människor”, medan Cobb (1976:300) definierar socialt stöd som en eller fler av följande punkter:

- Information som leder individen att tro att man bryr sig om och älskar henne
- Information som leder individen att tro att man uppskattar henne
- Information som leder individen att tro att hon är del av en grupp med gemensamma plikter

Den första punkten, att man tror att någon bryr sig om och älskar en själv, är förknippat med en nära relation, oftast en dyad (två personer). Att känna sig uppskattad märks bäst i lite större grupper, medan frågor som ”Hur kom vi oss hit? Vad är våra relationer?” måste vara en allmän kännedom hos varje deltagare i en ännu större grupp. (Cobb 1976:300-301)

### 4.2 Olika former av socialt stöd

Theorell (2003:165) beskriver en liknande tankegång där han skiljer på tre olika typer av socialt stöd.

- ”Esteem support”, vilket är det djupa känslomässiga stödet. Det fås ofta från ens partner eller mycket nära vänner. Detta är en av våra mest grundläggande behov och är viktig för självkänslan. Det här stödet hjälper en också att hitta sin egen identitet med hjälp av spegling i den närmaste omgivningen.

- “Appraisal support”, som är det informativa stödet, hjälper med att värdera problem och finna lösningar. Det fås främst av arbetskollgor, vänner och bekanta i den större umgänkeskretsen. Här har socioekonomisk status ett finger med i spelet.
- “Tangible support”, är det praktiska och konkreta stödet som man kan få av grannar, arbetskamrater och andra människor som man möter och relaterar till under en dag.

Det finns med andra ord olika former av stöd som varierar i närhetsgrad och agerande.

### **4.3 Effekter av tillräckligt socialt stöd**

Tillfredsställelse med det sociala stödet har många positiva sidor, och är tillsammans med optimism och självkänsla associerade med tillfredsställelse med livet (Gardner& Parkinson 2011:61-64). Socialt stöd påverkar även kraften att stå emot stress positivt (Wilks & Spivey 2010:276-288), men det finns också resultat som pekar på att socialt stöd inte har någon direkt betydelse för stress hos studerande (Gardner & Parkinson 2011:62).

Socialt stöd kan sägas fungera som buffert mot stress. Det betyder att socialt stöd kan neutralisera stresseffekterna, alltså att man inte reagerar lika kraftigt. Irritation och fientlighet är omvänt proportionellt mot graden av socialt stöd. (Währborg 2009:99)

Familjen har kanske inte samma betydelse för individen i dagens läge som den hade för ett tiotal år sedan, men är ändå den viktigaste och vanligaste källan för socialt stöd. Under uppväxten utvecklas flera djupa relationer till de anhöriga, och senare i livet är familjen ofta en källa för stöd och återhämtning. Förstås kan även denna viktiga grupp av människor också medföra mycket stress. Familjer som är insnärjda i varandras naturliga revir, överbeskyddande, rigida eller har en oförmåga att identifiera och lösa konflikter är mer benägna att ha någon slags stressrelaterad ohälsa. Med insnärjdheden menas att gränserna mellan familjemedlemmarna är otydliga, medan överbeskydd betyder att man är överdrivet engagerade i varandras hälsa. Rigiditet är när man betonar

stabilitet på bekostnad av förändring, och oförmåga att hantera och lösa konflikter kan bero på en rädsla för insikten om att det kan finnas problem. (Währborg 2009:101-102)

#### **4.4 Otillräckligt socialt stöd**

I en studie bland turkiska studerande har man funnit resultat som säger att männen oftare känner hopplöshet och ensamhet. Kvinnorna levde i en mer stödjande miljö och sökte oftare professionell hjälp vid behov. Antalet nära vänner var omvänt proportionellt mot känslan av hopplöshet och ensamhet. Forskaren menar att ensamma studerande kan oroa sig för att inte bli accepterade av andra, och därför närmar sig relationer med fel attityd, vilket gör att de inte kan etablera hjärtliga relationer. (Girgin 2009:815-816)

Otillräckligt eller inget socialt stöd för med sig flera negativa effekter. Det finns samband mellan otillräckligt socialt stöd och negativ stresseffekt på motståndskraften. Stress har också en negativ effekt på det sociala stödet. (Wilks & Spivey 2010:276-288). Socialt inhiberade personer, så kallade Typ D-personligheter, tenderar att använda sig av mera passiva och maladaptiva copingstrategier, vilket i sin tur associeras med en högre grad av upplevd stress och fler utbrändhetssymptom (Polman et. al. 2010:681-683). Lågt socialt stöd från familj och vänner i samband med låg religiositet och hög socioekonomisk status förknippas också med ökad sannolikhet för att utöva sexuellt riskbeteende, vilket i sin tur leder till en högre rapportering av stress. Lågt socialt stöd från vänner förknippas i detta fall också med högre användning av alkohol. (Zaleski et. al. 1998:127-136).

## 5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Det är vanligt att kvinnor inom vården lever i riskzonen för utbränning (Perski et. al. 2002:2047), som i sin tur kan föra med sig ohälsa och extra kostnader för arbetsgivare och i längre utsträckning även för samhället i stort (Työterveyslaitos 2012). Bland vårdstuderande är stress inte heller ovanligt. Jimenez med flera (2010:442-455) skriver att vårdstuderande oftare rapporterar högre stressnivåer samt fler fysiska och psykiska symptom jämfört med studerande inom det sociala området, medicin och farmaci. Thornton (2007:61) menar att vårdstuderande upplevde så mycket stress att det skulle kunna förorsaka ångest eller depression. Eftersom stress är såpass vanligt i vår tid vore det bra att veta hur stressen upplevs och påverkas. Med denna tankegång har syftet för detta arbete utvecklats.

Syftet med detta arbete är att få djupare förståelse för vårdstuderandes upplevelse av stress och vilken roll det sociala stödet har. Syftet besvaras med följande frågeställningar:

- Hurudan är vårdstuderandes stressupplevelse?
- Vad har det sociala stödet för betydelse under stress?

## 6 METOD

I detta arbete har valts en kvalitativ ansats. Jacobsen (2007:48) menar att kvalitativa data är data där man försöker styra informationen man får så lite som möjligt, och att respondenterna ska få uttrycka sig med sina egna ord. Genom en kvalitativ ansats har respondenten möjlighet att själv uttrycka hur han eller hon upplever sin verklighet (Jacobsen 2007:51). Eftersom de studerande ska få berätta om vad de själva tycker är relevant är detta den mest naturliga ansatsen. I detta arbete har halvstrukturerade intervjuer använts, med på förhand planerade öppna frågor där respondenterna har fått berätta vad de tycker och tänker, och där det har varit möjligt att komma med uppföljningsfrågor. Intervjuerna har ägt rum i Tölö bibliotek i ett litet musikrum och i mindre klassrum på Arcada där alla intervjuer har förlöpt ostört.

### 6.1 Urval

Vid valet av antal respondenter var målet att uppfylla Kvaales (1997:98) rekommendation om antalet respondenter. Han menar att i vanliga intervjustudier brukar antalet intervjuer vara  $15 \pm 10$ , med andra ord minst 5. I detta fall blev intervjuantalet 6, på så sätt har detta arbete fått en mera intensiv design, vilket enligt Jacobsen (2007:60) kan innebära att man försöker få en så heltäckande förståelse som möjligt av en persons uppfattning om ett fenomen.

Vårdstuderande på årskurs två valdes då de ansågs ha studerat ungefär lika länge och ha samma förutsättningar för att känna sina studiekamrater. Årskurs ett valdes bort då de kanske inte har lärt känna sina studiekamrater så bra, eller kanske inte har hittat den optimala studiestrategin för dem. Av praktiska skäl valdes årskurs tre bort. Ett annat kriterium för att få ställa upp på intervjun var att de ska kunna kommunicera på svenska.

I detta arbete har ett självurval använts, vilket betyder att de studerande själv bestämmer om de ska delta, de väljer ut sig själva (Jacobsen 2007:224). På så sätt är det bara de villigaste som deltar, vilket bidrar till att inte strider mot några etiska principer om frivilligt deltagande.

För att komma i kontakt med de studerande har ett informationsbrev (se bilaga 3) skickats ut av en lärare på vårdlinjen, där intresserade ombuds ta kontakt. Fyra kvinnliga respondenter i åldrarna 20, 21, 31 och 33 anmälde sitt intresse vid det första utskicket. De intervjuerna ägde alla rum under de två första veckorna i februari. Ett påminnelsebrev (se bilaga 4) skickades ut någon vecka senare men hade ingen inverkan då ingen visade något intresse för att delta. För att ännu få med ett par intresserade skickades ett informationsbrev åt en lärare (se bilaga 1) på vårdlinjen för att undertecknad skulle kunna komma in på dennes lektion och presentera undersökningen personligen. Denna gång nappade flera personer så lotten fick avgöra vem som intervjuades bland de som hade tid samma dag. Lotten föll på två kvinnor mellan 20 och 25 år gamla. Det totala antalet intervjuade är således sex personer.

## **6.2 Dataanalys**

Intervjuerna har analyserats med hjälp av en innehållsanalys som Graneheim och Lundman (2004:105–112) beskriver det. Efter transkription av alla intervjuer har de meningsbärande enheterna (svar på frågor som berör samma ämne) lyfts fram och kondenserats (svaren förkortats men kärnan i svaret bevarad). Därefter har de kondenserade meningsbärande enheterna kodats, varefter de har satts in i kategorier. I figuren som följer beskrivs detta tillvägagångssätt.



<b>Meningsbärande enhet</b>	<b>Kondenserad meningsbärande enhet</b>	<b>Kod</b>	<b>Kategori</b>
Stress e för mej att, att man känner att man int hinner me allt som man vill å man känner att man kanske int gör de saker som man hinner göra så bra som man sku vilja liksom om man går ut från liksom dålig stress	Dålig stress är enligt mej att man känner att man inte hinner göra allt som man skulle vilja och att man inte gör saker så bra som man skulle vilja	Hinner inte göra saker så bra som man vill	Ambition

*Figur 2 Exempel på meningsbärande enhet, kondenserad meningsbärande enhet, kod och kategori*

### **6.3 Etiska reflektioner**

Jacobsen (2007:22–27) menar att informerat samtycke, skydd av privatlivet och krav på korrekt presentation av data är punkter man ska ta fasta på när man gör en kvalitativ undersökning. Nedan följer en redovisning hur dessa har tagits i beaktande i detta arbete.

Informerat samtycke uppnås genom att de potentiella respondenterna har ombetts ta kontakt ifall de är intresserade av att delta. Detta ger en enkel möjlighet att avstå. Före intervjun har deltagarna ombetts skriva under en blankett om informerat samtycke (se bilaga 5) där det framgår att de känner till möjligheten att avbryta intervjun ifall man vill och att de godkänner att bli citerade i det slutgiltiga arbetet samt är medvetna om

vad intervjuerna handlar om. I informationsbrevet (se bilaga 3) framgår det var datan kommer att finnas tillgänglig i framtiden (presenteras på thesis forum, finnas tillgängligt på [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi) och kommer att finnas inbundet i biblioteket). Det har också framgått vilka de positiva och mindre positiva sidorna med att delta (sprida goda erfarenheter respektive ”återuppleva” stressfyllda situationer).

Skydd av privatlivet har upprätthållits genom att endast kön och ålder framgår i arbetet. På så sätt får man ändå lite bakgrundsinformation om de intervjuade utan att riskera att avslöja för mycket. Intervjuinspelningarna har skrivits ut en till två dagar efter själva intervjutillfället och har därefter sparats på undertecknads dator som inte används av någon annan. För att bibehålla anonymiteten under besöket av deras lektion fick varje studerande en lapp där de som ville intervjuas skulle skriva ner sina kontaktuppgifter. De som inte ville ställa upp ombads rita något istället. Efteråt samlades alla lappar in igen.

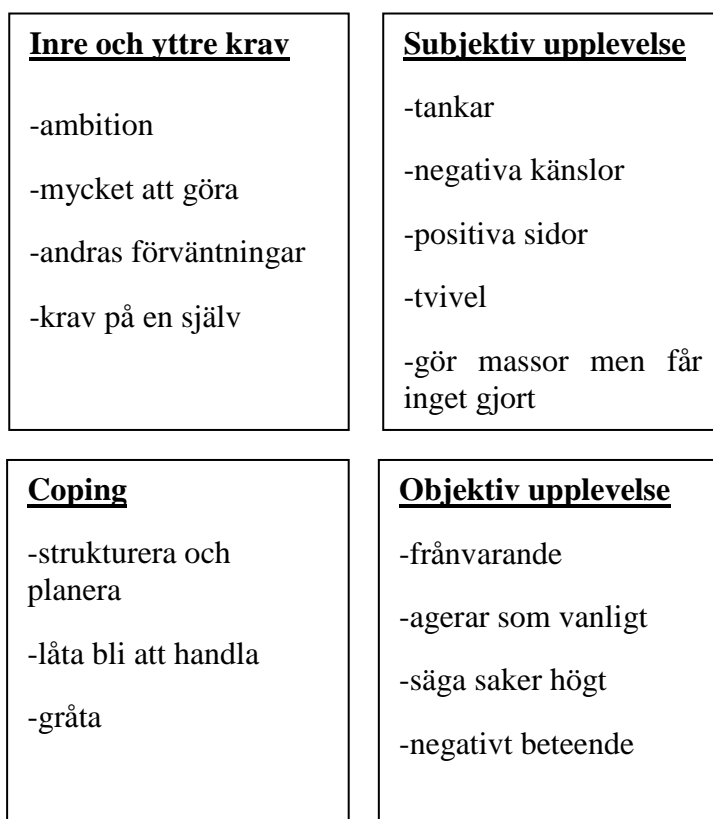
Kravet på att bli korrekt återgiven uppfylls då respondenterna har haft möjligheten att läsa igenom den transkriberade intervjun ifall de vill förtydliga uttalanden eller kontrollera att de inte har gett ut sådan information som skulle kunna identifiera dem. Tre av respondenterna tog denna möjlighet i akt, och en av dem kom med förtydligande kommentarer som togs i beaktande i analysen.

## 7 RESULTAT

I detta kapitel redovisas de resultat som intervjuerna har gett. Eftersom detta arbete har två frågeställningar kommer först svaren till hurudan deras stressupplevelse är att presenteras, följt av resultaten till vilken roll det sociala stödet har under stress. I slutet av detta kapitel kommer resultaten att sammanfattas och sättas in i krav-kontroll-stöd – modellen som beskrevs tidigare i arbetet.

### 7.1 Vårdstuderandes upplevelse av stress

Under analyseringen av intervjuerna har vissa teman och kategorier växt fram som har att göra med deras upplevelse av stress. I figuren nedan presenteras dessa på ett överskådligt sätt.



Figur 3 Teman och kategorier förknippade med vårdstuderandes stressupplevelse

### 7.1.1 Inre och yttre krav

I intervjuerna kom det fram att faktorer förknippade med prestationer av olika slag är stressande. Ambitioner, mycket att göra, andras förväntningar och krav på en själv är vanliga stressorer.

#### *Ambitioner*

Att vilja prestera så bra som möjligt samtidigt som det är mycket annat som ska göras leder till att man måste dra ner på kvaliteten på en uppgift. Detta upplevs stressande.

”man vill att resultatet alltid blir det bästa man kan få, men ibland så blir de också sådär att man måst satsa mer eller mindre på nånting annat”

”för att då hinner jag int läsa ordentligt eller ja hinner int skriva så bra som jag vill”

Att inte få göra uppgifterna i sin egen takt är inte heller eftersträvansvärt.

”för då får ja int göra i lugn och ro de här som ja ska göra, å sen också att, ööö, ja int hinner göra de så bra som ja själv sku vilja, att ja måst liksom lite kompromissa”

#### *Mycket att göra*

Många olika uppgifter på samma gång upplevs stressande. Tidsbrist är också en bidragande stressor.

”en sån situation där jag har för mycket, för mycket att göra å inom en för kort tid”

”till exempel just med skolarbeten, så, om till exempel om jag har liksom nån tent på kommande och sen har vi nån grupparbete fast eller nå essä som man måst skriva allt på en gång”

Plikter, fritidsintressen och träffa människor är faktorer som tar av ens tid.

”stress är nog när man har jättemycket att göra ... praktiken är ett bra exempel. Det är ju stor skillnad från att vara i skolan, och om man både har praktik och fritidsintressen plus jobb på sidan om, och så vill man ju ibland hinna vara med nå kompisar också eller nån pojkvän eller nånting så”

### *Andras förväntningar*

En annan stressor är förväntningar från andra. Förväntningarna kommer i form av att de känner att de borde kunna mycket på praktiken. Oklara förväntningar på vad de skall kunna är en sak som upplevs stressande, samtidigt som man vill verka tillförlitlig inför patienterna. Även familj och vänner bidrar med stress då det känns som att man inte har tillräckligt mycket tid för dem och att man måste förklara sig på något sätt.

”Liksom helt, nu på praktiken, så de känns som att jag måst lära mej jättemycket, ja måst uppdatera va ja kan å, å sen om de e bråttom...”

”de känns att dom liksom förväntar sig såklart att du studerar så du borde kunna nånting å sen vet man int att e de okej att int kunna så mycke liksom fö ja e ännu så i början av mina studier”

”de e int liksom bara skolan utan de e e annars också helt, allt annat med famlijen å kompisar å allt möjligt annat så man måst som kom ihåg dendär balansen me allting”

”me vänner till exempel, man har problem eller om känns som ja int har tid för alla liksom för familjen, pojkvän, vänner så får ja stress över de också hur ja ska förklara de på någån sätt till alla”

### *Krav på en själv*

Att man har en föreställning om att det alltid är något som man måste göra och att man måste göra uppgifter fast de inte är så inspirerande samtidigt som man inte kan slappna av är saker som är förknippade med krav på en själv. Även att det hör till att träffa andra människor och uppfattningen om att man skall vara självständig hör hit.

”förstås har man ju mycket mera uppgifter som man ska göra och det blir ju helt annan stress på det viset, att man har mycket deadlineer och att det blir en såndär mer, vad ska jag säga att, det alltid någonting som ligger på i bakhuvudet att man måst ha gjort ja”

”nå det är just dedär att ur bakhuvudet kommer det sådär att nej nu måste du göra dedär och nu måste du göra dedär att man kan som aldrig slappna av och bara läsa en bok”

”just nåt sånthär skolarbete att skriva, int e de ju hemskt roligt att sitta flera timmar och skriva dom, och sen när dom samlas på sen så sku man måst gör dom men man sku int ha lust”

”för att, ja tror att de liksom säkert stressar mest ganska många. Å de e fö att ja sku vilja så mycke ha tid för alla. Att man sku kunna göra de, å de, å de, å de å se alla.”

”att dedäran ja tror att kanske mest just int så mycker sådär skolan men att kanske dehär ekonomiska e de mest alltså jobbiga för mej för ja vet att ja måst ha ett jobb ett arbete, å dedäran, å att ja sku måsta få pengar nånstans för de e ändå, man måst som försöka klara sig också själv, ja sku, ja vill nog också de att ja vill int att, ja vill att mina föräldrar finns där och stöder men ja vill int att de ska behöva stöda mej så mycket ändå”

### **7.1.2 Subjektiv upplevelse**

Med subjektiva upplevelser menas hur respondenterna själva upplever stressiga situationer. Dessa upplevelser består av tankar, negativa känslor, positiva sidor av stress, tvivel och känslan av att man gör massor men får inget gjort.

#### *Tankar*

Respondenterna upplever att när man är stressad är det svårt att koncentrera sig på en sak i taget, med andra ord är det koncentrationsförmågan som blir lidande. I dessa situationer börjar också småsaker som egentligen inte är relevanta att växa sig större och förorsaka stress. Även tvivel på sig själv och det man gör tar upp en stor del av tankeverksamheten.

”då tänker ja att ja kommer int att klara av dehär. Liksom koncentrera mej egentligen på nånting jag försöker att koncentrera mej på den här saken ja har stress över, men då när ja har den här stressen så kan ja egentligen int tänka på nånting, utom allt är bara liksom ett stort buller i mitt huvud”

”ja är liksom int alls koncentrerad å de orsakar ännu mera stress, för att man känner att nu, nu är jag så spridd att nu kan ja liksom int alls koncentrera mej å nu fattar ja int alls vad jag läser så måst man läsa det på nytt”

”Å sen just den känslan att hjärnan int fungerar mera, ja kan liksom int mera koncentrera mej på den här ena saken...utan ja börjar liksom fundera flera flera flera saker på samma gång å sen. de blir lite kaotiskt...just den här ångest att vitsti om int ja får dehär gjort nu så sen vet ja att de e orsakar ett och annat hit sen nästa vecka ... om man vinner den här stressen sen börjar man liksom samla sej, å ... hittar man den där att man kan vara stressad också ganska långt å man vet att nu ska ja bara göra”

”att jag måste få den här gjort (skratt) jag måste få den här gjort, jag hinner inte och sen börjar jag tänka på allt annat jag måste göra”

”nå sen just liksom såhär frågor att hur ska jag klara dehär å hjälp att bli dehär bra eller, eller tänk om dehär int lyckas, å, tänk om ja måst göra allt om pånytt om de int till exempel om tenten int går igenom”

”att man blir osäker på mycket, att kan jag det här och så just ifall det är mycket man behöver göra att vi tar som exempel att man har mycket via skolan så börjar jag ofta tänka i såna där banor att jag kan inte egentligen nånting att jag måste ju som söka upp allting att jag har som inte någon grund in nånting”

Även småsaker som tidigare inte har varit något problem tycks växa sig större när man redan är stressad.

”jo sen börjar allt dedär med att man måste komma ihåg att städa och allt sånthär onödigt som kan vänta så de e allt sånt börjar sen komma in i bilden att herregud jag måste ju hinna städa”

”och dessutom börjar oftast även små, obetydliga saker kännas oöverkomliga, och det känns som att varje liten ojörd sak lägger till mer stress”

### *Negativa känslor*

Negativa känslor vid stress som kom fram vid intervjuerna är att man känner sig ångestfylld, olycklig, att man är dålig på allt, och att man får dåligt samvete.

”nå ångest får ja, nuförtiden speciellt får jag ångest.”

”om det är under en lång tid eller någån som jag int själv sku vilja göra eller sånthär så känner jag mej kanske olycklig också för att jag måst göra de fast jag int sku vilja så är det sånthär onödig stress, som int liksom, int har nån nytta av det”

”gråtfärdig ofta mm, sådär att man känner sig, jag brukar känna mig ganska värdelös att jag är dålig på allt, och att, och så blir jag osäker just med allting vad, vad man ska börja göra i framtiden och just dehär att kommer hela livet att vara såhär nu, stressar åpåå nu”

”ja, att de kom dåligt samvete över att oj nu skulle jag nog behöva göra något och har jag för lite att göra nu, så, det är ju en balansgång också dedär mellan att ha stress och att inte ha någonting att göra, int vill jag ju vara en sån heller (skratt)”

### *Positiva sidor*

Av intervjuerna framgick det också att stress också för med sig bra saker. Det finns en uppfattning om att stress till och med är hälsosamt och att man får bättre resultat om man är stressad än om man inte är det. Stress är vanligt och hör till vardagen.

”stress hör ju som nog till i allting som, ja tycker att stress e bra på ett sätt också, för sen när man stressar...de e då som man fattar bäst att sådär nu...måst ja på riktigt ta och skärpa mej, eller nu måst ja få dehär gjort å sådär så, de hör nog till”

”bra stress är ju sånt att man liksom märker att man har lite bråttom men man får till stånd också ... För att sen om man int har de, sådär nåjaa ja vet int riktigt va ja ska göra, så får man int någån till stånd...man är så avslappnad att man riktigt liksom tappar bort dendär initiativet så man klarar va som helst, på de sättet är stress ju bra också att initiativet ja måst göra de idag”

”ibland kan det också vara sådär...uppigande för att ibland just när jag har jättemycket stress men bara under en kort tid så, så kan det speciellt efteråt vara att jag får energi av det å jag tycker att det var en rolig upplevelse fast ja hade jättebråttom och var jättestressad...”

Det finns även en uppfattning om att det inte är helt accepterat att inte stressa, och att det även leder till sämre resultat.

”Ja tycker de e liksom viktigt att man har stress ibland å att de e normalt å hälsosamt...de e liksom dåligt om man liksom aldrig stressar över nånting...när ja läste till prov så ja har stressa helt supermycket. Å sen, efter att ja har fått provresultatet har ja allti klarat mej jättebra i skolan, så liksom jag, på nåt sätt kanske dendär stressen hjälper mej, att jag klarar mej bättre”

”de finns nånting i baktankarna att ja...vet att om ja nu stressar så de kommer att gå bra för att ja liksom på riktigt tänker på dehär å vill få bra resultat, å sen, nu har ja märkt att ganska många som int stressar så hemskt mycke så nog får dom liksom sämre resultat, att dom kanske bryr sig int så mycket”

### *Gör massor men får inget gjort*

När de är stressade känner de att man gör mycket, men ändå inte får något till stånd. Det kan vara att dagarna är fullspäckade eller att man börjar med en uppgift och sedan lämnar den på hälft för att ta itu med nästa sak. Detta ger en känsla av rastlöshet. Ifall man skulle stanna upp och reflektera över vad man gjort skulle känslan att man åstadkommit något infinna sig.

”fast man tycker att dagarna är fulla och man sover knappt ingenting och ändå så känns det som att någonting blir som inte gjort. Det är kanske dedär att skulle vilja se något slags resultat eller måste få känna det där då man har gjort någonting färdigt att man tar det lugnt en liten stund iallafall efteråt, före man börjar med något nytt, då kanske det skulle, att man skulle få något slags belöning eller något för det (skratt)”

”sen när jag liksom försöker göra en sak så får int jag den saken gjort för att jag försöker göra alla andra saker tillika”



”Och ja gör saker ganska snabbt, sådär bara halvt att ja liksom lämnar en sak, att ja håller på med nånting men lämnar de, å sen börjar jag göra någån annat å lämnar de, å sen hoppar till nånting annat å lämnar de, att ja blir ganska rastlös”

”jag blir liksom så koncentrerad på det jag håller på med att jag liksom märker int riktigt att jag liksom rusar från en sak till en annan”

”fast man vet att man har en lång tid framför sig, men så när man ser allting vad man ska göra så tror man att oj dehär ska ju vara färdigt imårån (skratt) så därför gör man lite av allting så då blir ju ingenting färdigt nångång”

### 7.1.3 Coping

Av intervjuerna framgick det att respondenterna vid stress har olika sätt att hantera stressen. Det de brukar göra är att strukturera och planera eller låta bli att handla.

#### *Strukturera*

Det vanligaste sättet att strukturera upp saker är att göra listor och prioritera i vilken ordning uppgifterna ska göras. Då ser man tydligt vad som ska göras och hur lång tid man har på sig för varje uppgift. Stressen upplevs minska då man ser tydligt vad man ska göra idag, vilket gör att man slipper fundera på en massa uppgifter samtidigt då man vet att man har planerat in tid för att göra dem senare.

”nå först börjar jag panikera, å försöker sen just fundera nej att nej att nej, vad allt jag int hinner, men sen går de alltid så att sen samlar jag mej och koncentrerar mej på en sak och gör listor och prioriterar”

”då liksom, då planerar jag min tid bättre...att ja liksom då kan planera bättre när gör listor och planer, så då kanske lättar dendär stressen för att ja märker att nej det är ingen stress ja hinner ju bra med dehär å sen liksom gör det viktigaste först å då behöver ja int tänka på något annat...prioriterar. Men att det blir alltid först kaos för mej, alltid. Först kaos panik och ångest, å de kan hända att ja går fast en hel dag å e sådär bara, ångestfull...”

”ja brukar försöka planera in liksom ... så försöker ja planera in liksom att, fast, om jag har några veckor å jättemycket olika uppgifter så planerar ja in liksom att vad jag gör å okej där e två timmar å då gör ja de å de å såhär”

”just för att sen, sen när jag vet att okej nu domhär två timmarna gör jag dehär så då behöver ja int fundera på igår å imorgon för att jag vet att okej ja kommer att göra det här emellan, å, så gör jag en sak åt gången å en viss liksom mängd av tid å sen, å sen nästa sak, att de har funka jättebra”

### *Låta bli att handla*

Ett annat sätt för att hantera sin stress för respondenterna är att låta bli att ta itu med de saker som ska göras. Ofta är de redan väldigt upp i varv, vilket leder till att de inte kan koncentrera sig på en sak, och därför hellre tar och lugnar ner sig för att göra det vid ett senare tillfälle.

”att om ja har nånting att läsa å såndär så ibland så låter ja de va ... ibland e de också så att de går int att lära sig nånting eller gör nånting heller liksom om man känner sig stressad för då blir man bara mer sådär räddig å i huvet å sånt så ja försöker då oftast bara ta de lugnt å sen börja, å sen nästa dag känns de ju redan bättre för då börjar man redan ha dedär att dedär gör ja först å dedär gör ja sen, då e de lättare att prioritera sen då man int e så hemskt upprörd å sådär stressad sådär”

”jätteofta blir de liksom att jag far bara på sängen och ligga eller på soffan och sitta och liksom bara tänker på allt som jag sku måst göra men får ingenting gjort”

De är medvetna om att detta sätt att agera kan på sikt leda till ännu mera stress, men att resultaten kanske blir bättre.

”Jag liksom helt, då tar ja istället bara lugnt å liksom sen tänker ja att ja gör dehär fast imårån, å de e e ju alltid ibland lite dålit för att då skuffar man ju bort dedär arbetet på ett sätt”

”De som ja tycker e på riktigt lite dåligt e att ja ha märkt de att ja e ganska bra på de, att hela tiden att ja kan göra de imårån, men sen märker man att oj vitsi nu börjar tiden ta slut att nu får man bråttom, men sen e de också de att ja vet själv då ja känner mej så bra att om ja börjar göra de medan ja e stressad så blir de int nånting av de, ja kan som int koncentrera mej på de ja gör då, å då tycker ja att de blir ännu sämre resultat”

#### **7.1.4 Objektiv upplevelse**

Med objektiv upplevelse menas hur man utifrån sett lägger märke till deras stress. Av intervjuerna kom det fram att de vanligtvis är frånvarande, agerar som vanligt, säger saker högt, och har ett negativt beteende.

## *Frånvarande*

Att vara frånvarande innebär för respondenterna att koncentrationsförmågan är nedsatt så man kanske inte orkar lyssna så bra eller glömmer saker. Det kom också fram att de blir mera inåtvända och inte tar så hemskt mycket kontakt med andra.

”kanske att ja liksom har svårt att lyssna och svårt att koncentrera mej”

”å sådär just om nån har sagt nånting så glömmer jag att vad var de”

”nå kanske man sku just svara på de att e okoncentrerad, att jag int lyssnar kanske sådär, ordentligt”.

” ja blir liksom inåtsvängd och koncentrerad på vad jag ska göra”

”jag bara sitter där och, liksom för mig själv och inte tar kontakt med utan bara funderar på mitt”

## *Agerar som vanligt*

Respondenterna har också uppgett att de försöker att inte visa att de är stressade så hemskt mycket. Inför den närmaste familjen upplevs det dock som tillåtet att visa att man är stressad. Orsaken till att man inte vill visa till andra bekanta är att de inte vill uppfattas som stressiga av sig eller att de inte vill smitta av sig sin egen stress.

”nå ja tror ja brukar hålla de innom mej ganska mycke sådär, ja borde nog visa det utåt mera men”

”jag försöker att inte visa det så mycket, förutom åt nu de närmaste. ja vill ju int vara en stressad person, ja vill ju vara en livsnjutare men åt någon måste man ju få utlopp för, så mamma brukar nog veta av det, men så åt henne vill man ju inte ringa och gråta, så, det har nog varit så att jag inte ens har svarat ifall hon har ringt för jag vet att nu, nu ska jag inte prata med någon för då börjar jag gråta. åt någon måste man ju visa det”

”nå kanske det att jag skulle vara riktigt riktigt tyst, jag brukar nog, eller jag har för mig iallafall att lite så syns det nog var jag är, och sådär att, men ja vet inte, för jag brukar oftast vara en glad person, om jag är stressad så inte är man ju riktigt, men det är nog mera där, ja bruk, jåå, hmm. Det är nog mera där hemma först att jag kan nog vara ganska sådär normal annars”

”int vet ja om ja annars visar ut de liksom helt, alltså min syster vet allra mest för vi brukar ändå sådär ringas å sådär prata om de, men alltså mina kompisar å alla andra människor så ja tror int dom annars märker nånting, ja vet int men, men ja försöker sådär ganska int liksom säga så hemskt mycket om de såklart så kan man ju prata om de så int man känner sig så stressad, man kan ju dela ut de liksom lite sådär”

### *Säga saker högt*

Respondenterna brukar berätta om alla de tankar som rör sig i huvudet då de är stressade. Detta gör förhoppningsvis att de får ett trevligt gensvar där motparten visar empati, men även det motsatta kan hända. Att berätta åt någon vad man har gjort leder också till en insikt där de själva lägger märke till att de faktiskt har gjort mycket.

”ja liksom analyserar jättemycket saker å funderar liksom högt, att, hur ska ja klara av de här, å sen den här saken e så här, å så sen ska ja hinna göra de där, å när ska ja hinna göra de där å hur ska ja göra, var hittar ja de här, å, dom e kanske int såna som stressar lika mycket å då säger dom till mej så där att sluta stressa liksom att, du är irriterande”

”tänker egentligen liksom högt. Hela de där liksom bullret som e liksom på gång i mitt huvud. De e kanske, nog förstår ja att de irriterar andra.”

”nå kanske berättar att jag, att man har mycket nu och att man får sagt åt någon så det känns ju redan bra, och så kanske att, nog är det ju roligt om någon säger oj nämen hur har du så där mycket nu, å, kanske du sku måst göra lite mindre”

”att någon lite ser en nog vad man, och att just det att man får berätta allt vad man har gjort och fast man själv inte tycker att man har som kommit framåt med någonting, så när man berättar det så hör man ju själv också att jag har ju nog faktiskt gjort ganska mycket idag, och jag kommer ju nog som”

### *Negativt beteende*

Det negativa beteendet under stress tar enligt respondenterna sig uttryck genom att de blir ovänliga och kan skälla ut folk för något de inte nödvändigtvis har gjort, eller att man har ett aggressivt tonfall. Även gråt hör hit då gråten i sig inte får till stånd något resultat.

”men kanske så där att, att jag kan vara lite så där ovänlig liksom å kanske int orkar lyssna när folk talar med mej eller berättar nånting”

”just på de sättet att ja int orkar lyssna, ja kanske om nån ber någån av mej så kan jag liksom fräsa till att ja hinner int eller kan int”

”nå ja tror att dom bara får en bild av mej att ja e lite hösö. De sku ja tro. Eller sen kanske att ja e ohövlig ja vet int, ja vet int riktigt nu för tiden syns så bra men, de syns nog tror ja”

”säkert att ja, skäller ut honom [pojkvännen], av nånting som int han har gjort, och, är annars på sådär dåligt humör å, lite sådär”

”Då kan säga till honom, liksom lite sådär, aggressivare, om saker som, eller liksom helt vanliga, att om ja sku vilja ha en, ha vatten, så kan ja i misstag skrika ut de fast ja int menar de så sen, märker han liksom att, va e, att varför skriker du åt mej. Int skriker ja åt dej”

## 7.2 Det sociala stödets roll under stress

Under analyseringen av intervjuerna har vissa teman växt fram som har att göra med det sociala stödets roll under stress. I figuren nedan presenteras dessa på ett överskådligt sätt varefter tydligare beskrivningar följer.

<p><b><u>Empati</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-lyssna</li> <li>-förstå</li> <li>-bekräftelse</li> <li>-någon bryr sig</li> </ul>	<p><b><u>Bolla idéer</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-processera tankarna med någon annan</li> <li>-tänka högt</li> <li>-handlingsplan</li> </ul>	<p><b><u>Konkret hjälp</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-barnvakt</li> <li>-ärenden</li> <li>-någon som erbjuder sig att hjälpa till</li> </ul>
<p><b><u>Samhörighet</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-klasskamrater</li> <li>-syskon</li> <li>-personer med samma hobby</li> </ul>	<p><b><u>Positivt fokus</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-lämna det ledsamma på praktiken</li> <li>-fullt närvarande med sonen</li> <li>-påhejande</li> </ul>	<p><b><u>Besvåra andra</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-andra tycker man är störande</li> <li>-belasta andra</li> <li>-smitta stress</li> </ul>
<p><b><u>Uppmaningar</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-”Sluta stressa!”</li> <li>-Vill inte ha råd</li> <li>-Tjat</li> <li>-påpekar -&gt; arg på personen i fråga</li> <li>-tvinga fram resultat</li> </ul>		<p><b><u>Ansvar</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-komma överens</li> <li>-barnen</li> <li>-ansvar för andra än en själv</li> <li>-extrajobb</li> </ul>

*Figur 4 Teman som har att göra med det sociala stödets roll*

Av intervjuerna kom det fram att det är många olika sidor av socialt stöd som är viktigt under stress. Dessa är att man känner empati från andra, att man får vädra sina tankar, att man har möjlighet att få konkret hjälp med saker, att man är flera i samma situation, att man lättare kan fokusera på trevliga saker, samtidigt som man måste ta sitt ansvar, inte vill besvära människorna man har runt sig eller bli tillsagd vad man ska göra.

### **7.2.1 Empati**

Empatin tar sig uttryck genom att respondenterna känner att någon bryr sig om en och försöker förstå och lyssnar på vad man har att säga. Bekräftelse och uppmuntrande ord kom också på tal under intervjuerna.

”eller helt såhär just att när man säger att jag är så förbannad på de här att jag klarar liksom int av de här nu så säger nån att jag förstår, helt liksom såhär empati”

”att de just visar att de bryr sig och att de finns”

”nå kanske just de att hon lyssna och förstod och hon börja int liksom, hon försökte int vara neutral eller ta den, liksom den här barndomskompisens sida utan hon lyssna och visa bara att hon förstår. Att sen om hon till exempel ha börja för mycket analysera de här utan att veta å sen sku de ha gått fel så då sku ja ha blivi ännu mera stressad för då sku jag ha måsta ta itu med det också, eller om hon skulle ha försökt fundera från min kompis synvinkel att varför hon blev arg och vad jag hade gjort fel så sku jag också ha blivit stressad, å då sku jag ännu mera måsta liksom bli ännu mer defensiv och såhär”

”så får ja igen de här ja tar de jätte personligt att nej hur ha ja kunna missa de här eller hur ha ja int märkt de här, men sen när de oftast som säger sen att ta de lugnt, de löser sej så då e de sådär okej bra, ja klarar nog mej då”

”nå kanske ibland när man grubblar över nånting att ska ja till exempel göra såhär å den här andra säger att ja ja tycker att du ska så sen lättar det stressen på det sättet att man får liksom bekräftelse över att det som jag har tänkt är rätt å sen får man liksom den saken avslutad liksom för man behöver int grubbla mera för att nån annan också säger att absolut så ska du göra så sen kan man nöjd fara hem å int behöva grubbla mera för att man har gjort, man har liksom bestämt sig”

## 7.2.2 Att bolla idéer

Att fundera högt tillsammans med andra upplever respondenterna att hjälper under knepiga situationer. När man pratar många gånger med flera personer om ens problem kan man höra hur de har gjort och jämföra erfarenheter, samtidigt som man får processa sitt problem på egen hand, vilket hjälper utarbetandet av tillvägagångssätt.

”För då liksom e de lättare att liksom processera dina tankar liksom också med nån annan att den också hjälper att man behöver int ensam tänka ut allt utan den hjälper.”

”de e viktigt att jag talar ganska mycket till många personer också liksom att jag kan, om ja har liksom nån stor grej som stressar mej så kan de hända att jag talar om det till många å på det sättet liksom arbetar det i eget huvud, att dom fast int sku säga nånting så bara det att jag får säga till den idag, å till den idag å den idag, så sen på de sättet liksom bildar jag min egen uppfattning om saken, å liksom utarbetar det, men att jag kräver det också nästan alltid att jag får säga det högt till nån, att om ja grubblar över de liksom bara själv ensam så, så blir de int så snabbt liksom en lösning”

”eller sen så har den någån berättar egna erfarenheter och sen liksom sagt att hur dom gjort att man lite kan jämföra”

”så när skolan börjar igen, så tänker ja nu ska ja som allting i god tid å ja tänker säkert ta kontakt med min syster att när börjar du läsa?”

”nå just de här att missa något tentdatum...kanske man blir lite så där sur att varför ha int ja vissta eller hur länge har nån annan vissta, att kanske man sku ha önska att nån sku ha sagt nånting, men de kan man ju int heller kräva av nån för int kan de ju heller veta att int du vet, så dedär, men de e ju, annars e de ju nog liksom så där att nog försöker de ju sen efteråt att de typ märker själv att ja blir jätte stressad, så då e de så där att ta de lugnt, de finns ett annat, man kan göra de nån annan gång, de finns, de kommer en annan gång, ett annat tillfälle, så då e de så där okej, bra, tack så mycket du e ända som sa att det finns nånting ”

## 7.2.3 Konkret hjälp

Konkret hjälp innebär att respondenterna erbjuds hjälp av något slag. Det kan vara att sitta barnvakt, göra något ärende eller att man under praktiken får hjälp med saker som ska utföras då man är ny på ett ställe.

”nå de finns en just så här helt konkret hjälp, till exempel barnvakt”

”konkret att jag kan fara till butiken för dej om du är sjuk, eller så här helt mycket konkreta saker”

”speciellt som nu när man är på praktik så tycker ja att dedäran allting e så hemskt nytt där också för att ja har aldrig ... gjort praktik i Helsingfors ... så tycker ja nog att ja får jättemycket stöd av personalen där att...de e första gången ja e där så de e alla jätte så där trevliga å de stöder, de hjälper helt att de, ja behöver som int alltid ens heller fråga utan de märker att om ja e riktigt borta att ja vet int vart ja ska fara eller vad ja ska göra så kommer de nog nån å hjälper till så att...jåå att ja tycker att de e ändå jätte viktigt för där är man som helt ny... men att de e doms stöd som gäller då när man e

där...ja har en sån känsla att de alltid inte förstår heller hur viktiga dom är liksom på riktigt för nån studerande, att doms hjälp e nog jätte sådär bra...”

#### **7.2.4 Samhörighet**

Att uppleva att man inte är ensam då man är stressad är viktigt för respondenterna. Dessa gånger identifierar de sig med sina klasskamrater, familjemedlemmar eller personer med samma hobby. Föräldrar kan lätt börja komma med mycket frågor när man berättar vad man är stressad för, vilket upplevs jobbigt. Att ha att göra med andra människor underlättar då man kan släppa en del av den stress man känner och få idéer om hur man själv ska gå tillväga.

”jä så de e därför de e ganska bra att ringa åt henne [system] eller prata me henne för att då, vi e ändå upplever oftast samma saker å sånt, å, vi e ju just i samma livsskede så, de e enkelt”

”beroende på liksom va de handlar om, å me skolan just så e de ganska sådär bra för då har man ju sina klasskompisar som kan ju också som, om de säger att de e stressade så e man iallafall int ensam om de”

”ja har nog vissa få bra kompisar ja kan berätta åt att dedäran, såna som ja pratar ofta med och är i kontakt med mycket, å som just mina klasskompisar, de har ju exakt samma saker ändå så man kan ju fråga ändå lite att hur, hur ha ni tänkt göra dehär eller lösa dehär då, å dedäran, så de hjälper nog mycket å sådär, å nog e ja ju sen liksom i kontakt med min familj också eftersom de är i [stad] å dedäran, ja brukar nog ringa å prata, fast int kanske om alla skolarbeten för att då tar de å vill veta lite ännu mera å då stressar de mej bara ännu mera å så vill ja int prata nå mera.”

”de att, liksom vi e många i samma situation å att vi vet liksom situationen men ändå litar på varandra och vi litar på att vi liksom klarar oss å får de gjort, å efter en bra träning att, vi har alla vari glada, å liksom ingen har blivit arg på nån annan eller nånting så har man dendär känslan att man, att det liksom fixar sig å, vi e liksom, vi e bra tillsammans”

#### **7.2.5 Positivt fokus**

Praktiken upplevs vara känslomässigt påfrestande då man vistas med människor som lider. Ifall man då umgås med vänner efteråt upplevs det som lättare att lämna de negativa känslorna på praktiken. Om man har barn är man tvungen att vara koncentrerad på honom eller henne, vilket gör att man inte kan tänka på det som stressar. Vid lagsporter känns det som att man inte är stressad efter en träning då man har varit påhejande och sett att saker och ting har gått framåt.

”ja jobbar där med endoskopier så de e jätte smärtsamt för vissa, så de e en ganska sådär jobbig att se det, man känner sig lite ledsen då man kommer därifrån, men sen då just när man, om man träffar sina kompisar kan man koncentrera sig på nånting annat, lämna liksom dedär liksom lite ledsna och dedär som kändes hemskt dit då, att arbetet å sen har man sitt eget liv där utanför”



”det känns som att varje liten ojord sak lägger till mer stress. Och här hjälper då bl.a. just min son, för med honom är jag tvungen att koncentrera mig i denna stund och vara fullt närvarande.”

”så ja e me i ett lag, å vi e sju flickor, så, så vi har liksom tidsbrist å då e alla lite stressade över de.. men liksom eftersom vi e så många med i de å vi e jätte sådär, va heter de, kannustavia sku man säga kanske”

”före träningarna har man stor stress att vi kommer int att få klart, men efter träningarna när alla typ är tillsammans å kommer på någån nytt å liksom kommer framåt, så, då liksom ja, känns bättre att stresse e int liksom då i närvaro, den kanske kommer sen liksom pånytt igen men då, med hjälp av liksom andra så..”

### 7.2.6 Att besvara andra

Respondenterna uppgav att de inte vill besvara andra med sin stress även om de behöver prata om det. Ifall man är väldigt stressad tillsammans med andra kan de upplevas som att respondenterna bara klagar, vilket gör att de andra blir irriterande. Att föräldrarna bekymrar sig över ens ekonomiska situation är heller inte eftersträvansvärt, då man förväntas kunna ta hand om sig själv.

”ja vill liksom int smitta av mej liksom nån sån här stress, på dom eller nånting, men de e också sådär att ja behöver nog prata me nån också då ja e stressad”

”liksom sådär att de [föräldrarna] sku int behöva heller stressa för hur jag klarar mej, utan att ja sku som kunna ta hand om mej själv för att jag vet tidigare då jag hade ett arbete så fick jag bra med pengar å dedär, eller tillräckligt så att jag klara mej riktigt sådär, att de behövde som int mycket hjälpa till där då, så dedär men, nu har de ju måsta, å dedäran, ja tycker int heller om att se att dom e, att dom stressar för mej, utan jag ser det själv som att de e jag som ska stressa, de att dom int ska behöva”

”för då känner ja också liksom att, att nu e dom också tänker liksom att, att ja e hemsk, å att, att dom vill liksom int vara med mej att dom tycker ja e störande å, så då blir ja stressad över de också att nu borde ja sluta stressa över liksom”

”för att alltid när jag är stressad talar jag om det till mina vänner och säger att vitsi de e int, dehär lyckas int, att de blir int bra å nu e ja så stressad så, då kan man på någån sätt lasta utåt det, fast man int liksom ja önskar att ja int belastar folk för att ja ja alltid tycker att jag knarrar om saker å ting, men att dom säger nog att nej int knarrar du, du bara berättar hur de e me dej, att ja e int kanske så knarrande sen ändå, men att liksom att ja, ja brukar nog liksom tala och planera med alla andra å så sådär att va ska ja nu göra å, hur ska ja nu få de å lyckas”

### 7.2.7 Uppmaningar

Något som inte upplevs minska stressen är när andra människor säger åt respondenterna vad de ska göra. När de berättar om sina problem kan personen de pratar med inte veta hela kontexten, och kan därför inte ge exakta tillvägagångssätt. Att bli tillsagd att sluta

stressa upplevs inte heller hjälpande, tvärtom kan det leda till att respondenterna blir irriterade på personen ifråga. Om någon försöker få respondenterna att handla upplevs det som stressande. Det kan vara att upprepade gånger bli påmind om att det är något som ska göras, eller att gång på gång få samma fråga om hur respondenten tänker göra.

”å sen vill ja int kanske ha domdär råden heller nå för att de vet ju int hela situationen att det kommer alltid bra råd men de kan ju int förstå liksom hela systemet, så därför, men att sen har ja såna här, några personer som jag kan lita på att liksom, eller som jag vet att den här saken kan jag fråga av henne eller honom att han vet det här, så då väljer man liksom rätta personer”

”nu har ja, vissa e liksom såna just, ja upplever att dom som själv int stressar så hemskt mycket, av saker så dom, e kanske int så stort stöd, för dom e just dom som säger att sluta stressa, att liksom int e dedär nu nånting, så av dom så får man int så mycket stöd”

Då någon säger åt respondenten att sluta stressa upplevs det inte som stödande.

”nå till exempel om ja e stressad å sen nå, säger till mej att, sluta vara stressad du e irriterande ids int stressa över att, de e sådär onödigt så då blir ja liksom ännu mer på dåligt humör, å likom blir ännu argare, å då blir ja också argare på den här människan, å då liksom blir de dubbelt svårare”

Enligt respondenterna kan tjuv göra så att man blir mer stressad.

”nå, ja tycker till exempel om ja har nå sak som ja måst göra, måst beställa nå tid nånstans eller fixa nåt ... så då om nå kommer å liksom säger om de, att du måst göra de, då blir ja liksom än, då blir ja stressad å då blir ja också arg på den här människan.”

”ja upplever att liksom att de är sådär att ja måst liksom i nåt skede göra de, men de ha int liksom ännu blivit till nå grad av stress, å sen då när den här andra människan kommer å säger så, sen liksom snäppar de”

”nå dom frågar hela tiden att har du bestämt dig och när jag inte har så tycker jag att dom blir sådär påträngande att sluta av nu jag gör det just”

”å just den här med val eftersom det är en av mina största problem så att om ja sku måsta, eller om jag sku ha en bekant eller något att vi liksom sku ha något planerat men att vi har int liksom bestämt ett datum och vi behöver välja mellan två datum å sen ska jag liksom bestämma vilket av dem som passar åt mig å sen när dom liksom trycker på när jag inte kan bestämma mig”

## 7.2.8 Ansvar

Respondenterna uppgav att det kan vara jobbigt att alltid behöva komma överens med maken om saker och ting, speciellt då han inte alltid fungerar på samma sätt som respondenterna. Barnen kan också medföra stress, då de kan behöva få något behov tillfredsställt i opassliga situationer. I grupparbetsituationer upplevs det som jobbigt då

andra inte gör sin del till arbetet, vilket leder till att respondenterna måste se till att allt blir gjort.

”ja e liksom gift så ja har ju en annan där som ja alltid måst ta i beaktande å som kanske int fungerar kanske på de sätt som jag vill och också de att man måst alltid, förstås har man ju stöd av den andra men man måst ju liksom allt måst man ju komma överens med nån annan”

”å sen har jag ju barnen å de e ju också liksom en stressgrej att de orsakar liksom supermycket stress med bara just dedär att tiden int räcker till bara för att nån blir hungrig på fel liksom, stund, men de kan ju int, de orsakar ju int på någån sätt sådär, de kan ju int nånting åt det, men mannen kanske kan”

”ja vet int riktigt, kanske att han, öö, han skapat oordning liksom å otrivsel på de sättet, åtminstone i mina ögon för jag mår bra å trivs liksom när saker är på sin plats å de ser snyggt ut å såhär, å sen så gör de att jag får liksom extrajobb för jag måst typ gå efter honom å plocka upp där när han slänger saker å såhär”

”i den här grupp arbetssituationen så de att man int kan, man kan int räkna med nånting, att, liksom, ja, att de int finns en balans liksom å såhär att, att om det är grupparbete så sku man måsta anta att åtminstone alla gör sin del för att det är grupparbete, och att, när man vet att alla är vuxna sku man int måsta behöva liksom, liksom leda och se till att okej å påminna å sån här utan om vi en gång har sakt att jag gör de här, du de här så borde man kunna lita att okej nu har vi delat upp det, å nu gör vi”

”sen också skolkompisar på det sättet att när vi har haft grupparbeten å de har vari sån här jätte liksom att folk in engagerar sig å dom binder sig int till dedär arbetet utan kommit överens om någon gemensam mellandeadline så, ingen kommunikation å ingen håller de å ingen berättar att dom int tänker hålla de å, sån här liksom, de stressar mej jättemycket för att, för där kan ja int påverka, för att om ja själv har gjort min del å gjort de bra å sen dom andra liksom låter de vara å sen i sista minuten okej att vi gör int de här å sen måst jag göra typ allting eller hälften, hälften mera , så de stressar mej jättemycket”

### 7.3 Sammanfattning av resultat

I intervjuerna kom det fram att faktorer förknippade med prestationer av olika slag är stressande. Ambitioner, mycket att göra, andras förväntningar och krav på sig själv är vanliga stressorer. Med subjektiva upplevelser av stress menas hur respondenterna själva upplever stressiga situationer. Dessa upplevelser består av tankar, negativa känslor, positiva sidor av stress, tvivel och känslan av att man gör massor men får inget gjort. Med objektiv upplevelse menas hur man utifrån sett lägger märke till deras stress. Av intervjuerna kom det fram att de vanligtvis är frånvarande, agerar som vanligt, säger saker högt, och har ett negativt beteende. Av intervjuerna framgick det att respondenterna vid stress har olika sätt att hantera stressen. Det de brukar göra är att

strukturera och planera eller låta bli att handla. Dessa faktorer är alla förknippade med upplevelsen av stress.

Empatin tar sig uttryck genom att respondenterna känner att någon bryr sig om en och försöker förstå och lyssnar på vad man har att säga. Bekräftelse och uppmuntrande ord kom också på tal under intervjuerna. Att fundera högt tillsammans med andra upplever respondenterna att hjälper under knepiga situationer. När man pratar många gånger med flera personer om ens problem kan man höra hur de har gjort och jämföra erfarenheter, samtidigt som man får processa sitt problem på egen hand, vilket hjälper utarbetandet av tillvägagångssätt. Konkret hjälp innebär att respondenterna erbjuds hjälp av något slag. Det kan vara att sitta barnvakt, göra något ärende eller att man under praktiken får hjälp med saker som ska utföras då man är ny på ett ställe. Att uppleva att man inte är ensam då man är stressad är viktigt för respondenterna. Dessa gånger identifierar de sig med sina klasskamrater, familjemedlemmar eller personer med samma hobby. Föräldrar kan lätt börja komma med mycket frågor när man berättar vad man är stressad för, vilket upplevs jobbigt. Att ha att göra med andra människor underlättar då man kan släppa en del av den stress man känner och få idéer om hur man själv ska gå tillväga. Praktiken upplevs vara känslomässigt påfrestande då man vistas med människor som lider. Ifall man då umgås med vänner efteråt upplevs det som lättare att lämna de negativa känslorna på praktiken. Om man har barn är man tvungen att vara koncentrerad på honom eller henne, vilket gör att man inte kan tänka på det som stressar. Vid lagsporter känns det som att man inte är stressad efter en träning då man har varit påhejande och sett att saker och ting har gått framåt. Respondenterna uppgav att de inte vill besvära andra med sin stress även om de behöver prata om det. Ifall man är väldigt stressad tillsammans med andra kan respondenterna upplevas som att de bara klagar, vilket gör att andra blir irriterade. Att föräldrarna bekymrar sig över ens ekonomiska situation är heller inte eftersträvansvärt, då man förväntas kunna ta hand om sig själv. Något som inte upplevs minska stressen är när andra människor säger åt respondenterna vad de ska göra. När de berättar om sina problem kan personen de pratar med inte veta hela kontexten, och kan därför inte ge exakta tillvägagångssätt. Att bli tillsagd att sluta stressa upplevs inte heller hjälpande, tvärtom kan det leda till att respondenterna blir irriterade på personen ifråga. Om någon försöker få respondenterna att handla upplevs

som stressande. Det kan vara att upprepade gånger bli påmind om att det är något som ska göras, eller att gång på gång få samma fråga om hur respondenten tänker göra. Respondenterna uppgav att det kan vara jobbigt att alltid behöva komma överens med maken om saker och ting, speciellt då han inte alltid fungerar på samma sätt som respondenterna. Barnen kan också medföra stress, då de kan behöva få något behov tillfredsställt i opassliga situationer. I grupparbetsituationer upplevs det som jobbigt då andra inte gör sin del till arbetet, vilket leder till att respondenterna måste se till att allt blir gjort. Dessa faktorer är alla förknippade med det sociala stödets roll.

## 8 DISKUSSION

I detta kapitel kommer resultaten att diskuteras. Först kommer resultaten att sammanfattas och tolkas, sedan följer en analys utgående från tidigare forskning.

### 8.1 Resultatdiskussion

Syftet med detta arbete var att få en fördjupad förståelse för vårdstuderandes upplevelse av stress och vilken roll det sociala stödet har. I denna studie har jag kommit fram till flera intressanta punkter som svarar på frågeställningarna.

Karazek och Theorell menar att krav, kontroll och stöd har en inverkan på välbefinnandet (Theorell 2003:18). Resultaten visar att de krav som ställs på respondenterna även framgår i tidigare studier. Hasselström och Wägerths (2005:34-37) undersökning visar att en av de främsta stressorerna bland studerande är höga krav på sig själv. Ambitionen att prestera så bra som möjligt är ett krav som respondenterna i denna undersökning också uppgav. De har även krav på sig själva då de ofta anser att de borde vara produktiva, fastän uppgifterna inte är så inspirerande. De anser också att man ska vara självständig och också hinna träffa familj och vänner, och att man på något sätt måste förklara sig ifall man inte har kunnat träffas på länge. I tidigare forskning har man funnit resultat som visar att de två mest stressande faktorerna bland vårdstuderande på praktik är förhållandet mellan brist på professionell kunskap och erfarenhet och den aktuella vårdformen som patienten ges (Jimenez et. al. 2010:442-445). Respondenterna uppgav att det känns som att de måste kunna mycket, vilket de kanske inte gör, på yrkespraktiken. Även oklarheter i vad det förväntas kunna är en sak som stressar dem. Theorells (2003:103) definition på stress som en obalans mellan krav och resurs passar även in i detta fall då respondenterna uppgav att tidsbrist och att behöva dra ner på kvaliteten på saker som ska göras till följd av att man har mycket på en och samma gång.

Faktorer som förknippas med kontrollaspekten i Karazek och Theorells modell (Theorell 2003:18), är att de studerande endera brukar strukturera och planera när de ska göra vad, eller så låter de helt bli att handla. Det förstnämnda tillvägagångssättet är alltså en problemfokuserad copingstrategi då den enligt Währborg (2009:88) försöker undanröja hotet. Detta sätt att agera leder till en ökad känsla av hanterbarhet, vilket är mera adaptivt. På detta sätt minskar alltså stressen, vilket också kom fram i intervjuerna. Det andra sättet, att låta bli att göra något, kan anses vara maladaptivt, då det på sikt gör att man antagligen får mera stress (Cuncic 2012). På kort sikt kan metoden vara adaptiv då man har en möjlighet att lugna ner sig och få mera perspektiv på hur man ska göra. Respondenterna är dock medvetna om att detta sätt att handla inte är hållbart i längden, och att det medför mer stress, fast i ett senare skede. Med andra ord borde man på förhand planera när man ska göra olika saker, och försöka hålla planen.

Respondenternas upplever bland annat att deras koncentrationsförmåga under stress blir lidande, vilket gör att de kan verka frånvarande då de inte lyssnar så noga eller glömmer vad någon sagt. Respondenterna uppgav också att de känner sig olyckliga, ångestfyllda och att man är dålig på allt. Detta stämmer väl överens med de resultat som Kunttu och Huttunen (2008:94) har fått i deras studie som visar att 13 % dagligen upplever psykiska symptom, där också koncentrationssvårigheter är medräknat. Kunttu och Pesonen (2013:103-104) menar också att det är vanligt att oro sig för studierna även på fritiden. De menar också kvinnor på yrkeshögskolor har den största risken för att bli utbrända, vilket betyder att dessa vårdstuderande kan ligga i riskzonen. Respondenterna menar också att stress inte bara är dåligt, tvärtom kan det vara uppiggande och att man presterar bättre under stress. Här är det viktigt att poängtera att även den tillfälliga kick man kan få av stress i längden inte är hållbart eller hälsosamt enligt Ljung och Friberg (2004:1089). Det man kunde göra här för att förebygga stressrelaterade sjukdomar är att upplysa de studerande om att även uppiggande och roliga uppgifter kan leda till stress om man inte regelbundet varvar ner. Eftersom vi i dagens samhälle inte lider brist på stimuli, kunde man försöka dra ner på all extra stimuli när man försöker återhämta sig.

Respondenterna uppgav att de under stress kan verka ovänliga, att de skäller ut folk för något de kanske inte har gjort eller att de utan någon egentlig anledning använder ett aggressivt tonfall. Detta understöder Währborgs (2009:61) synsätt på stress, då detta är

det aggressiva ansiktet av stress, medan gråt som respondenterna också uppgav, kan tolkas som det uppgivna ansiktet av stress då gråten i sig inte får något till stånd. Det man kunde göra som närstående till någon som ger utlopp för sin aggressivitet under stress är att empatiskt försöka hjälpa personen att inse vad källan till detta beteende är, och visa att man lyssnar och förstår. Personer lite längre ut i bekantskapskretsen kunde försöka erbjuda konkret hjälp, då det djupa känslomässiga stödet kanske inte känns så bekvämt inför någon man inte känner på djupet.

Även stöddimensionen i Karazek och Theorells modell (Theorell 2003:18) har betydelse för en persons välmående. I modellen på sidan 16 behandlas tre olika typer av stöd som även har framgått i denna undersökning.

*Esteem support*, som beskrivs som det känslomässiga stödet (Theorell 2003:165) upplever respondenterna att de får då andra visar empati. Det är med andra ord när de känner att någon lyssnar på dem och förstår deras situation utan att försöka komma med allt för mycket starka synpunkter på hur de borde gå tillväga. Detta kan klassas som en emotionsfokuserad copingstrategi, då det de får ut av att vända sig till andra är känslan av att de kommer att klara sig och att läget är under kontroll, alltså har förhållningssättet till problemet ändrat. Här kan man dra paralleller till Cobbs (1976:300) definition av socialt stöd som lyder: ”information som leder individen till att tro att man bryr sig om och älskar henne”. Precis som Währborg (2009:101-102) skriver är familjen en del av denna krets som respondenterna vänder sig till för stöd. Detta är dock inte den enda källan, vilket stämmer överens med uppfattningen om att familjen kanske inte har lika stor betydelse idag (Währborg 2009:101-102). Även klasskamrater och vänner är en del av det sociala stödet, men av intervjuerna framgick det också att det är vanligare att man får mera informativt stöd av dem, så som idéer och andra synvinklar. Detta kunde med andra ord tolkas som Theorells (2003:165) *appraisal support*, där man hjälper med att värdera problem och att finna lösningar. Enligt Cobbs (1976:300) definition av socialt stöd kunde detta tolkas som information som leder individen att tro att man uppskattar henne. *Tangible support*, det konkreta stödet som man får av andra människor som man möter och relaterar till under en dag (Theorell 2003:165), framgick också av intervjuerna. Det är främst att någon gör ens ärenden, som att handla eller sitter



barnvakt, men också under praktiken då personalen kunde hjälpa till då de inte visste vad de skulle ta sig till.

Enligt Cobbs (1976:300) definition av socialt stöd ingår också en mening så som ”information som leder individen att tro att hon är del av en grupp med gemensamma plikter”. Av intervjuerna framgick det också att man vill känna att man inte är ensam, med andra ord är det viktigt att känna att man är flera i samma situation, alltså en grupp med gemensamma plikter.

Fromm och Hagström (2011:14) menar att heltidsarbetande tillsvidareanställda med övertidsarbete varje vecka har sömnsvårigheter och svårigheter med att koppla bort tankarna från jobbet under fritiden. Praktiken, är kanske inte samma sak som att arbeta övertid, men den är ändå stressande då man vistas bland människor som lider. Ifall man då umgås med vänner efter en tung dag upplevs det som lättare att lämna de negativa känslorna på praktiken, man kan med andra ord lättare koppla bort tankarna från praktiken. Om man har barn är man tvungen att vara koncentrerad på honom eller henne, vilket gör att man inte kan tänka så mycket på det som stressar. Vid lagsporter känns det som att man inte är stressad efter en träning då man har varit påhejande och sett att saker och ting har gått framåt. Det sociala stödet distraherar en med andra ord så att man inte behöver tänka på det som stressar.

Familjer som är insnärjda i varandras naturliga revir, överbeskyddande, rigida och har en oförmåga att identifiera och lösa konflikter är mer benägna att ha någon slags stressrelaterad ohälsa (Währborg 2009:101-102). Föräldrar som oroar sig för deras ekonomiska situation uppskattades inte. Detta kan tänkas bero på att de upplevs överbeskyddande, att de rör sig innanför respondenternas privata sfär eller att man känner att de behandlar en som ett litet barn fast man inte är det. Något som inte upplevs minska stressen är när andra människor säger åt respondenterna vad de ska göra. När de berättar om sina problem kan personen de pratar med inte veta hela kontexten, och kan därför inte ge exakta tillvägagångssätt. Att bli tillsagd att sluta stressa upplevs inte heller hjälpande, tvärtom kan det leda till att respondenterna blir irriterade på personen ifråga.

Detta är förståeligt, då det handlar om motsatsen till empati då det kan tolkas som att personen avfärdar den stressade. Om någon försöker få respondenterna att handla upplevs som stressande. Det kan vara att upprepade gånger bli påmind om att det är något som ska göras, med andra ord tjat.

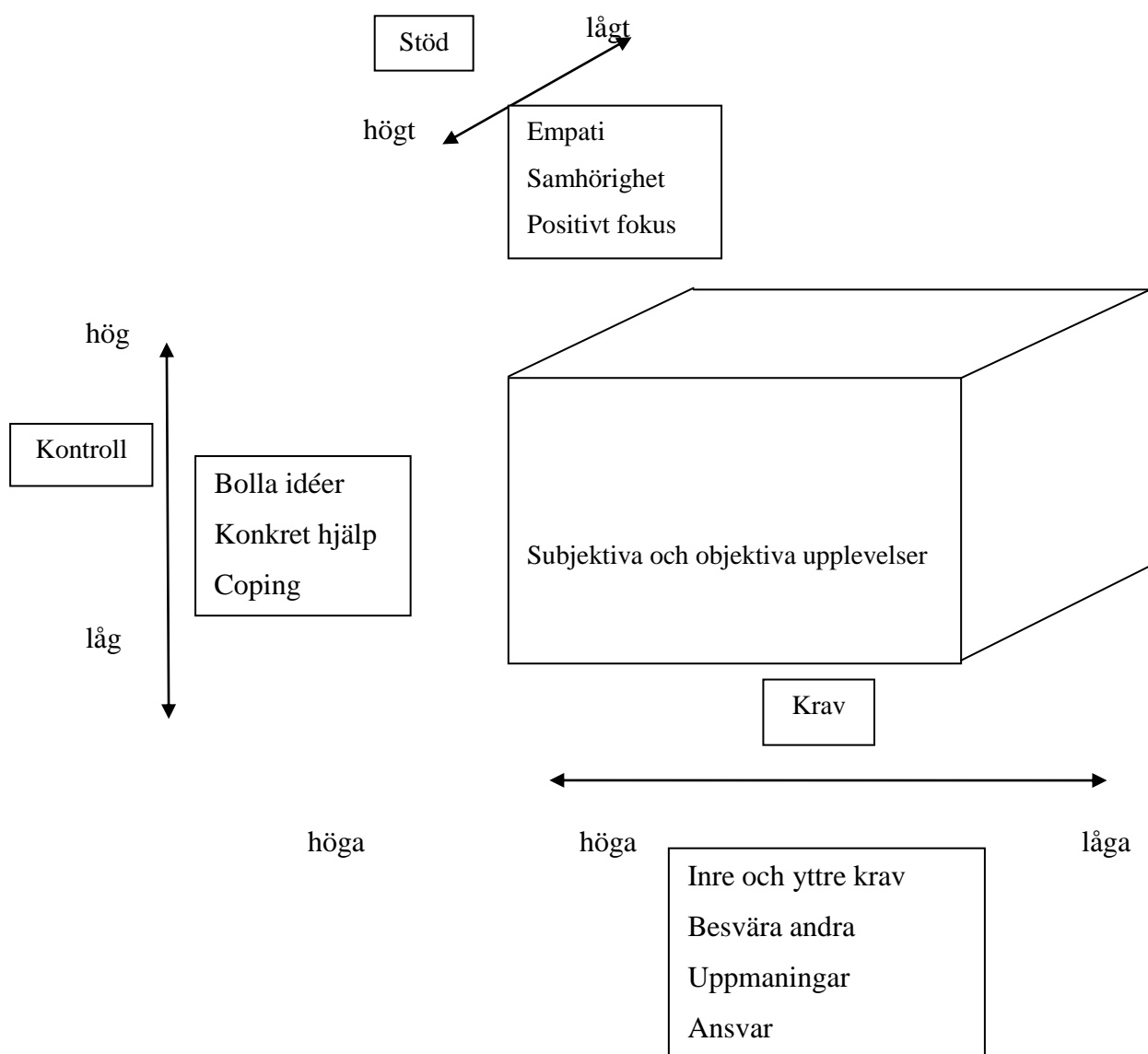
Grigin (2009:815-816) menar att ensamma studerande kan oroa sig för att inte bli accepterade av andra, och därför inte kan etablera djupa relationer. Respondenterna uppgav att de inte vill besvära andra med sin stress även om de behöver prata om det, och ifall de ändå gör det är man rädd för att de andra ska tycka att man är irriterande. Det kan alltså tolkas som att de inte vill tära på relationen de har mellan sig själv och den som lyssnar. Att de studerande upplever att de inte kan öppna sig för människor i omgivningen kunde vara ett tecken på att de upplever sig ensamma i sin situation. Man kunde också tolka detta som att respondenterna i dessa situationer upplever en sviktande självkänsla, då det kan tolkas som att de inte är säkra på om de är accepterade även ifall de skulle klaga högt.

Enligt Jimenez och medarbetare (Jimenez et. al. 2010:442-455) finns det *akademiska*, *kliniska* och *externa stressorer*. I detta fall är de akademiska stressorena ambitionen hos både lärare och elever att få bra resultat i skolan, samtidigt som tiden kan vara knapp. De kliniska stressorererna är förknippade med oklara förväntningar på praktiken. De är alltså inte säkra på vad de förväntas kunna. Externa stressorer är förutom att få det dagliga livspusslet att gå ihop, att bli tillsagd vad man ska göra, ansvara för sina nära och kära och att besvära andra med sina problem.

## 8.2 Tolkning

Respondenternas stressupplevelse förknippades med inre och yttre krav, subjektiva och objektiva upplevelser och coping. Dessa kan förknippas med krav-kontroll-stöd – modellen. Mycket av det som kom upp under vilken roll det sociala stödet har kan också förknippas med känslan av kontroll och krav. Stöd i form av det känslomässiga stödet man får när någon visar empati, att man känner att man tillhör en grupp eller att det är

lättare att fokusera på trevliga saker är faktorer som är direkt förknippade med stöd. Att bolla idéer och få konkret hjälp är ett sätt att få en ökad kontroll. Att besvara andra, att få uppmaningar och ha ansvar är då förknippade med krav. Om man slår ihop resultaten från hurudan stressupplevelse vårdstuderande har och resultaten från vilken roll det sociala stödet har får man en ganska heltäckande bild. Dessa resultat är alltså faktorer som påverkar var man befinner sig på skalan höga-låga krav, hög-låg kontroll, och högt-lågt stöd. För att få en mera överskådlig bild, har de i figur 5 satts in i Karazek och Theorells krav-kontroll-stöd –modell som beskrevs tidigare i arbetet.



Figur 5 Resultaten utgående från Karazek och Theorells krav-kontroll-stöd –modell (Theorell 2003:18)

### 8.3 Metoddiskussion

Eftersom syftet med denna undersökning var att få fördjupad förståelse för ett fenomen tycker jag att det var rätt metodval att gå den kvalitativa vägen med intervju. Det skulle inte ha varit möjligt att gå lika djupt i svaren ifall jag hade valt en kvantitativ metod med enkäter. Jacobsen (2007:51) menar att respondenterna har möjlighet att själva uttrycka hur han eller hon upplever sin verklighet genom en kvalitativ ansats, vilket har varit detta arbetes mål då syftet var att förstå de studerandes upplevelse av stress och socialt stöd.

Enligt Jacobsen (2007:97) kommer onormala intervjusituationer att ge onormala svar av respondenterna. Med tanke på intervjuplatserna har ett medvetet val gjorts för att försöka träffas innanför skolans väggar, eftersom det är en neutral plats som har varit bekant för alla respondenter, samtidigt som det har gått att boka ett utrymme där intervjuerna kunde förlöpa ostört. En av respondenterna kunde av praktiska skäl inte komma till skolan för intervjun, så vi valde att istället göra intervjun på ett bibliotek, vilket är en ganska neutral plats då ingen av oss hade några tidigare känslomässiga kopplingar till platsen. Även i detta fall var ett mindre rum till förfogande där det gick att prata ostört.

Respondenternas anonymitet har bibehållits under hela processen. Då vårdstuderandes lektion besöktes för att få tag i intresserade respondenter var det vissa svårigheter med att på ett snabbt sätt låta intresserade anmäla sitt intresse utan att avslöja sig för resten av klassen. Det löste sig då alla fick lappar att skriva ner sina kontaktuppgifter på, medan de som inte ville delta fick lämna in en tom lapp. Även citaten i detta arbete har gått igenom för att de inte ska utge några namn på personer eller platser. Respondenterna hade också möjlighet att läsa igenom den transkriberade intervjun för att kunna försäkra sig om att ingen känslig information gavs ut, tyvärr var det ganska få som ville läsa igenom den.

Något som kan ha påverkat resultaten, och i sin tur reliabiliteten, var att alla respondenter var kvinnor. Eftersom kvinnor enligt Währborgh (2009:103-104) oftare utvecklar relationsrelaterad stress kan det betyda att det sociala stödets roll skulle ha kunnat se helt annorlunda ut ifall det bara var manliga respondenter. Tyvärr är ju manliga vårdstuderande en minoritet, vilket betyder att om man ser över alla vårdstuderande behöver resultaten inte nödvändigtvis vara helt förvridna.

Informationsbrevet skickades till hela årskurs två, och fyra intresserade svarade på det. Vid lektionsbesöket anmälde flera sitt intresse för att delta, men två valdes ut. Man kunde fråga sig ifall detta är ett representativt sampel för undersökningens målgrupp på uppemot 50 studerande. Bortfallet kunde ha berott på att de flesta kände sig väldigt upptagna vid tillfället, och därför inte ville orsaka mera stress. För forskningens syfte har det låga antalet respondenter inte någon nämnvärd betydelse då syftet har varit att få fördjupad förståelse, med andra ord gå på djupet i respondenternas upplevelse av stress och socialt stöd. Alla kan nog på något sätt relatera till begreppen stress och socialt stöd, och jag har på detta sätt fått en nutidsbild av vad dessa respondenter anser.

Jag anser att intervjufrågorna i arbetet har kunnat besvara forskningsfrågorna, vilket talar för validitet. Något som däremot kan ha påverkat pålitligheten, och indirekt validiteten är att intervjuerna har varit ganska korta då de flesta har tagit runt tjugo minuter att utföra. Det skulle i så fall kunna betyda att hela sanningen inte kunnat nås, och att det skulle gå att hitta fler nyanser om man kunde ännu djupare i ämnet. Detta arbete har dock på intet sätt varit bortkastad tid då resultat har kunnat läggas fram som respondenterna knappast skulle bestrida.

Att ensam göra intervjuerna och analysera dem gör också att det ligger en risk för att man omedvetet har påverkat dessa resultat på något sätt. Om denna undersökning gjorts tillsammans med någon annan hade man kunnat jämföra koder och kategorier vid analysen. Skilda meningar hade då kunnat diskuteras fram till en lösning som båda var nöjda med, vilket på så sätt hade ökat tillförlitligheten. Av etiska skäl har jag inte bett

någon att sätta sig in i analyseringen av intervjuerna eftersom det skulle ha betytt att personen i fråga hade fått väldigt mycket arbete, samtidigt som risken för att respondenterna kunde ha identifierats ökade.

## **8.4 Fortsatt forskning**

Under detta arbetes gång har jag kunnat konstatera att begreppen ”stress” och ”socialt stöd” är väldigt breda teman. Det kunde ha underlättat arbetsprocessen ifall jag hade preciserat dessa begrepp lite mera, till exempel stress över en viss situation och socialt stöd av en viss grupp, såsom stress över studier och socialt stöd av klasskamrater. Istället har jag nu fått mera allmänna åsikter om stress och socialt stöd, vilket nog säger en del också. I framtiden kunde det dock vara intressant att förstå det sociala stödets roll när de vårdstuderande är stressade över sin praktik, vilket kunde vara ett förslag på fortsatt forskning då deras praktik är ett aktuellt ämne för forskning.

## KÄLLOR

- Antila, Juha. 2005, *Vereen piirretty viiva? Työn ja yksityiselämän välisen rajapinnan tarkastelua*. Helsingfors, Työministeriö. 181 s.
- Cobb Sidney. 1976, Social support as mediator for life stress. *Psychosomatic medicine*, vol. 38, nr 5, s. 300-314
- Cuncis, A. 2012, Maladaptive. Tillgänglig: <http://socialanxietydisorder.about.com/od/glossarym/g/maladaptive.htm> hämtad 4.4.2013
- Egidius, Henry. 2009, *Psykologilexikon*. Stockholm: Natur och kultur. 827 s. Tillgänglig: <http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=James-Langes+k%E4nsloteori> hämtad 28.4.2013
- Ekman Rolf, Arnetz Bengt. 2005: *Stress, individen, samhället, organisationerna, molekylerna*. Andra upplagan. Liber: Stockholm. 391 s.
- Fennia. 2011, God arbetsförmåga hos företagare, men många känner sig utbrända. Publicerad 7.2.2011, tillgänglig <http://www.fennia.fi/PaSvenska/Fenniagruppen/PressOchKundmeddelanden/GodArbetsformagaHosForetagareMenMangaKannerSigUtbranda.htm> hämtad 10.11.2012
- Fromm Jana, Hagström Ulrika. 2011, *Att sova med jobbet, tjänstemännens arbetsvillkor*. TCO, 65 s. Tillgänglig: <http://www.tco.se/FileOrganizer/TCOs%20webbplats/Publikationer/Tryckt%20material/2011/Sovamedjobbet.pdf> hämtad 27.4.2013
- Gardner Dianne, Parkinson Tim. 2011: Optimism, Self-Esteem, and Social Support as Mediators of the Relationship among Workload, Stress, and Well-Being in Veterinary Students. *Journal of Veterinary Medical Education* nr 1 s. 60-66
- Girgin, Günseli. 2009. Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey. *Social behavior & personality: An international journal*, vol. 37, nr 6. s 811-818.
- Graneheim U.H., Lundman B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* nr 24 s. 105-112
- Hanson, Anders. 2010, *Salutogent ledarskap –för hälsosam framgång*. Stockholm: Fortbildning AB. 211 s.
- Hasselström Karl-Johan, Wägerth Daniel. 2005, Studentens stress – En undersökning om hur studenter ser på sin studiesituation, stress och framtid

- Jacobsen, Dag. 2007, *Förståelse beskrivning och förlaring –Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur, 316 s.
- Jimenez C., Navia-Osorio P.M., Diaz C.V. 2010, Stress and health in novice and experienced nursing students. *Journal of Advanced Nursing* nr 66, vol 2, s. 442-455
- Karazek R, Baker D, Marxer F, Ahlbom A, Thorell T. 1981, Job decision latitude, job demands, and cardiovascular disease: A prospective study of Swedish men. *American Journal of Public Health* nr 7 s. 694-705
- Koskinen S, Kestilä L, Martelin T, Aromaa A, red. Unga vuxnas hälsa. Grundläggande resultat om 18–29-åringars hälsa och relaterade faktorer från undersökningen Hälsa 2000. Folkhälsoinstitutets publikationer B 7 / 2005. Helsingfors 2005, 176 sidor
- Kunttu K, Huttunen T. *Hälsoundersökning av högskolestuderande 2008*. Helsingfors: Studenternas hälsovårdstiftelse, Finland, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45, 2009. 372 s.
- Kunttu K, Pesonen T. *Hälsoundersökning av högskolestuderande 2012*. Helsingfors: Studenternas hälsovårdstiftelse, Finland, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47, 2013. 407 s.
- Kvale, Steinar. 1997, *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur, 306 s.
- Ljung, Thomas & Friberg, Peter. 2004 Stressreaktionernas biologi. *Läkartidningen* nr 12 s.1089-1094
- Nationalencyklopedin. Tillgänglig: [http://www.ne.se/stress?i\\_whole\\_article=true](http://www.ne.se/stress?i_whole_article=true) hämtad 17.9.2012
- Olofsson Jonas, Östh John. 2010, Förtidspensionering av unga-En fråga om utsortering efter utbildningsnivå och socioekonomisk bakgrund? Parlamentariska socialförsäkringsutredningen. Tillgänglig [http://www.psfu.se/uploads/files/5\\_fortidspensionering\\_av\\_unga.pdf](http://www.psfu.se/uploads/files/5_fortidspensionering_av_unga.pdf) hämtad 10.19.2012
- Perski Aleksander, Grossi Giorgio, Evengård Birgitta, Bomqvist Vanja, Ylibar Berrin, Orth-Gomér Kristina. 2002, Emotionell utmattning bland vanliga kvinnor i offentlig sektor. *Läkartidningen* nr 18, vol 99, s 2047-2052
- Polman Remco, Borkoles Erika, Nicholls Adam. 2010, Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *The British Psychological Society* nr 15 s. 681-696



- Pritchard & Wilson 2007. Predicting Academic Success in Undergraduates. *Academic Exchange Quarterly*. Tillgänglig: [http://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1010&context=psych\\_facpubs](http://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1010&context=psych_facpubs) hämtad 25.10.2012
- Statistikcentralen. 2012, Sysselsättning bland studerande. Publicerad 20.3.2012, tillgänglig <http://www.stat.fi/til/opty/index.html> hämtad 10.9.2012
- Theorell, Töres. 2003, *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur, 281 s.
- Thornton Lucia, 2007. Beating the stress: treat yourself right. Tillgänglig: [http://www.nсна.org/Portals/0/Skins/NSNA/pdf/Imprint\\_SeptOct07\\_Feat\\_BeatStress.pdf](http://www.nсна.org/Portals/0/Skins/NSNA/pdf/Imprint_SeptOct07_Feat_BeatStress.pdf) hämtad 6.11
- Työterveyslaitos. 2011, Arbetshälsodagarna: Nya rekommendationer för bedömning av arbets- och funktionsförmåga. Publicerad 25.10.2012, tillgänglig: [http://www.ttl.fi/sv/pressmeddelanden/Sidor/pressmeddelande62\\_2011.aspx](http://www.ttl.fi/sv/pressmeddelanden/Sidor/pressmeddelande62_2011.aspx) hämtad 10.11.2012)
- Työterveyslaitos. 2012, Sairauspoissaolo. Publicerad 23.3.2012, tillgänglig [http://www.ttl.fi/fi/terveys\\_ja\\_tyokyky/sairauspoissaolo/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/sairauspoissaolo/sivut/default.aspx) hämtad 10.11.2012
- Wilks, Scott E. & Spivey Cristina A. 2010, Resilience in Undergraduate Social Work Students: Social Support and Adjustment to Academic Stress. *Social Work Education* nr 3 s. 276-288
- Währborg, Peter. 2002, *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och Kultur, 340 s.
- Währborg, Peter. 2009, *Stress och den nya ohälsan*. Andra upplagan. Stockholm: Natur och Kultur 411 s.
- Zaleski Ellen, Levey-Thors Christina, Schiaffino Kathleen. 1998, Coping Mechanisms, Stressm Social Support, and Health Problems in College Students. *Applied Developmental Science* nr 3 s. 127-137

## **Bilaga 1. Informationsbrev till lärare under vårdstuderandes närstudier**

Hej! Mitt namn är Irene Häggblom och jag studerar idrott och hälsopromotion. Till mitt slutarbete, som berör ämnet stress och socialt stöd hos vårdstuderande, skulle jag med din hjälp vilja komma i kontakt med vårdstuderande på årskurs två för att kunna göra 5-6 halvstrukturerade intervjuer. Syftet med studien är att få djupare förståelse för högskolestuderandes upplevelse av stress och vilken roll det sociala stödet har. Jag undrar därför om det vore möjligt att komma in i början av någon av dina lektioner och kort presentera mig och mitt slutarbete, och därefter byta kontaktuppgifter med de elever som är frivilliga att bli intervjuade. De som ställer upp förblir anonyma, de har möjlighet att ta del av intervjuresultaten innan analysen, och får avbryta intervjun när de vill.

Min handledare för examensarbetet är Mikaela Wiik ([mikaela.wiik@arcada.fi](mailto:mikaela.wiik@arcada.fi)). Ifall du har några frågor så tveka inte med att ta kontakt med mig eller Mikaela.

Irene Häggblom ([irene.haggblom@arcada.fi](mailto:irene.haggblom@arcada.fi))

## **Bilaga 2. Informationsbrev till lärare under vårdstuderandes praktik**

Hej!

Mitt namn är Irene Häggblom och jag studerar idrott och hälsopromotion. Till mitt slutarbete, som berör ämnet stress och socialt stöd hos vårdstuderande, skulle jag med din hjälp vilja komma i kontakt med vårdstuderande på årskurs två för att kunna göra 5-6 halvstrukturerade intervjuer. Syftet med studien är att få djupare förståelse för vårdstuderandes upplevelse av stress och vilken roll det sociala stödet har. För att komma i kontakt med dessa studerande skulle jag vilja skicka ett informationsbrev åt dom. För att jag inte ska komma i kontakt med sekretessbelagd data (adressen till deras mailinglista) undrar jag därför ifall Du kunde skicka ut det bifogade informationsbrevet.

Jag skulle uppskatta ifall du tog dig tid!

Vid frågor är det bara att kontakta mig ([irene.haggblom@arcada.fi](mailto:irene.haggblom@arcada.fi)) eller min handledare Mikaela Wiik ([mikaela.wiik@arcada.fi](mailto:mikaela.wiik@arcada.fi))

### **Bilaga 3. Informationsbrev till intervjupersoner**

Hej!

Mitt namn är Irene Häggblom och jag studerar Idrott och hälsopromotion för fjärde året på Arcada. Jag söker intervjupersoner till mitt examensarbete som berör ämnet stress och socialt stöd hos vårdstuderande på årskurs två. Syftet är att genom intervju få en djupare förståelse för vårdstuderandes upplevelse av stress och vilken roll det sociala stödet har. Din medverkan har stor betydelse. Det är frivilligt att delta och ifall du vill delta kan du avbryta intervjun om du så önskar. Du kommer självklart att förbli anonym, och du har också möjlighet att läsa igenom resultaten innan själva analysen. Med din tillåtelse skulle jag vilja kunna citera dig i arbetet.

Arbetet kommer att användas till mitt slutarbete, och kommer presenteras på thesis forum och även finnas tillgängligt för vem som helst på skolbiblioteket och theseus.fi. Positiva sidor med att delta är att det finns en större möjlighet att sprida goda erfarenheter, medan mindre positiva sidor kan vara att man måste "återuppleva" stressfyllda situationer.

Ifall du är intresserad av att delta är jag väldigt tacksam ifall du kunde kontakta mig på irene.haggblom@arcada.fi, så kan vi komma överens om tid och plats. Ifall du är på praktik för tillfället så kan jag nog ta mig till din praktikplats eller någonstans i närheten för att göra det hela lite lättare för dig. Intervjun tar 30-60 minuter, så jag vore glad ifall jag fick låna lite av din tid.

Vid frågor kan du kontakta mig (irene.haggblom@arcada.fi) eller min handledare

Mikaela Wiik (mikaela.wiik@arcada.fi)

Jag ser fram emot att få träffa dig!

Irene Häggblom

## Bilaga 4: Påminnelsebrev

Hej!

Jag vill påminna er om möjligheten att delta i en intervju angående vårdstuderandes upplevelser av stress och vilken roll det sociala stödet har hos vårdstuderande på årskurs två. De som redan har deltagit i intervjun kan förbise detta brev.

Dessa intervjuer kommer att användas till mitt examensarbete, och kommer presenteras på thesis forum och även finnas tillgängligt för vem som helst på skolbiblioteket och theseus.fi. Positiva sidor med att delta är att det finns en större möjlighet att sprida goda erfarenheter, medan mindre positiva sidor kan vara att man måste "återuppleva" stressfyllda situationer. Din medverkan har stor betydelse!

Det är frivilligt att delta och ifall du önskar kan du avbryta intervjun om du så vill. Du kommer självklart att förbli anonym, och du har också möjlighet att läsa igenom intervjun innan själva analysen. Med din tillåtelse skulle jag vilja kunna citera dig i arbetet.

Ifall du är intresserad av att delta är jag väldigt tacksam ifall du kunde kontakta mig på irene.haggblom@arcada.fi, så kan vi komma överens om tid och plats. Ifall du är på praktik för tillfället så kan jag nog ta mig till din praktikplats eller någonstans i närheten för att göra det hela lite lättare för dig. Intervjun tar maximalt 30-60 minuter, så jag vore glad ifall jag fick låna lite av din tid.

Vid frågor kan du kontakta mig (irene.haggblom@arcada.fi) eller min handledare

Mikaela Wiik (mikaela.wiik@arcada.fi)

Jag ser fram emot att få träffa dig!

Irene Häggblom

## **Bilaga 5: Informerat samtycke**

Jag är informerad om att syftet med studien är att få djupare förståelse för högskolestuderandes upplevelse av stress och vilken roll det sociala stödet har. Jag deltar frivilligt i intervjun och har rätt att avbryta den när som helst. Jag har rätt att vara anonym, och känner till möjligheten att ta del av resultaten innan analysen. Jag har informerats om och godkänner att resultaten kommer att användas till Irene Häggbloms examensarbete och ger mitt samtycke till att intervjun spelas in och att bli citerad i det slutgiltiga arbetet.

Ort och datum

---

Underskrift

---

Namnförtydligande

---

## **Bilaga 6: Intervjuguide**

### **Stress**

#### Personliga upplevelser

Beskriv, vad är stress för dig?

-Varför är just det stressande?

Beskriv när du känner dig stressad

-Hur kommer det sig att du är stressad just då?

Hur känns det inom dig när du är stressad? Känslor? Tankar?

#### Hur stressen syns utåt

Hur uttrycker du stressen?/Hur syns det att du är stressad?

-Hur tror du andra lägger märke till din stress?

Vad brukar du göra när du känner dig stressad?

-Vad får du ut av det?

### **Socialt stöd**

Spelar människor i din omgivning någon roll när du känner dig stressad?

-På vilket sätt?/Varför inte?

Upplever du att andra människor stressar dig?

-Hur beter dom sig då?/ Hur upplever du dom då? Berätta om en situation när du har blivit stressad på grund av någon annan. Vad var det som gjorde dig stressad i den situationen?

Känner du att du får stöd eller hjälp från människor i din omgivning?

-På vilket sätt?/Hur kommer det sig? Berätta om en situation när du har känt dig mindre stressad då du haft kontakt med någon annan person. Vad var det som gjorde dig mindre stressad i den situationen?

Har du något ytterligare du vill berätta om stress och socialt stöd?