

Att upptäcka och förebygga stress hos högskolestuderande

Utarbetande av en broschyr innehållande ett
självskattningsverktyg

Lina Lönnqvist, Jennie Bagge

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare

Vasa 2022

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Jennie Bagge, Lina Lönnqvist

Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel: Utvecklingsarbete: Att upptäcka och förebygga stress hos högskolestuderande – Utarbetande av en broschyr innehållande ett självskattningsverktyg

Datum: 02.05.2021 Sidantal: 10

Bilagor: 1

Abstrakt

Detta utvecklingsarbete grundar sig på skribenternas tidigare examensarbeten (Lönnqvist, 2020) som handlar om hur arbetsrelaterad stress påverkar nyutexaminerade inom vården samt (Bagge, 2020) som handlar om olika stresshanteringsmetoder bland högskolestuderande. Examensarbeten behandlade ämnet stress, vilket visade sig vara ofta förekommande bland nyutexaminerade inom vården samt högskolestuderande.

Syftet med detta utvecklingsarbete är att upptäcka och förebygga stress hos högskolestuderande. För att lättare kunna upptäcka och bedöma sin upplevda stressnivå som studerande, har vi valt att utarbeta en broschyr som också innehåller ett självskattningsverktyg i form av ett frågeformulär. Tanken är alltså att studerande som inlett sitt sista studieår själva ska få möjlighet att uppskatta sin egen stressnivå. Produkterna är framtagna i förebyggande syfte och ska inte användas för att ställa någon diagnos. I broschyren framkommer även en allmän beskrivning om stress samt vart man kan vända sig om man uppskattar sin stressnivå som mycket påtaglig.

Utvecklingsarbetet har utarbetats med hjälp av ny forskning som grundar sig på hur Covid-19 pandemin har påverkat studerande. Den nya forskningen bidrar till förståelse för hur aktuellt ämnet stress hos studerande är, och framför allt hur den pågående pandemin påverkat studerande. I forskningen framkommer behovet av stresshantering hos högskolestuderande.

Språk: svenska

Nyckelord: Stress, högskolestuderande, stresshanteringsmetoder

DEVELOPMENT WORK

Author: Jennie Bagge, Lina Lönnqvist

Degree Programme: Health Care Nurse

Supervisor: Marie Hjortell

Title: Development work: To detect and prevent stress in university students - Preparation of a brochure including a self-assessment tool

Date: 02.05.2021 Number of pages: 10

Appendices: 1

Abstract

This development work is based on the respondents' previous degree projects (Lönnqvist, 2020) which include how work-related stress affects newly graduated health care workers and (Bagge, 2020) which include different stress management methods among university students. Degree projects dealt with the subject of stress, which turned out to be common among newly graduated health care workers and university students.

The purpose of this development work is to detect and prevent stress in college students. In order to be able to more easily detect and assess their perceived stress level as a student, we have chosen to prepare a brochure that also includes a self-assessment tool in the form of a questionnaire. The idea is therefore that students who have begun their final year of studies should have the opportunity to appreciate their own stress level. The products are developed for preventive purposes and should not be used to make a diagnosis. The brochure also contains a general description of stress and where to turn if you estimate your stress level to be very significant.

The development work has been prepared with the help of new research based on how the Covid-19 pandemic has affected students. The new research contributes to an understanding of how current the subject of stress in students is, and above all how the ongoing pandemic affects students. In recent research the need of stress management among university students emerges.

Language:

Key words: Stress, college students, stress management

Innehåll

1	Inledning	1
2	Syfte	2
3	Bakgrund	2
3.1	Stresshanteringsmetoder	2
3.2	Främjande av god arbetshälsa	3
4	Ny forskning	4
5	Produkt- och processbeskrivning	6
5.1	Självskattningsverktyg	6
5.1.1	Planering och utförande av självskattningsverktyg	7
5.1.2	Behov av skattningsverktyg	7
5.2	Broschyr	7
5.2.1	Planering och utförande av broschyren	8
5.2.2	Behov av broschyren	8
6	Kritisk granskning och diskussion	8
6.1	Kritisk granskning	8
6.2	Diskussion	9
7	Källor	11

1 Inledning

Vi lever i ett samhälle där man som människa ständigt påverkas av olika stressfaktorer i form av krav som dels ställs av en själv men dels ställs av andra. Samtidigt påverkas vi ständigt av digitaliseringen, det ökade informationsflödet och inverkan på upplevd stress i arbetslivet. Stress ingår i många människors vardag och alla människor upplever stress någon gång i livet. I dagens samhälle är det inte alltid så lätt att undvika den stress som man dagligen utsätts för. Stress bland studerande betraktas idag som ett tilltagande hälsoproblem och den pågående pandemin av Covid-19 har inte bidragit med någon fördel. De allra flesta högskolestuderande, och även vårdpersonal ut i arbetslivet, upplever stress någon gång under sin karriär.

Mentala problem hör till de topp två vanligaste hälsoproblemen som företagshälsovårdarna möter och diskuterar i arbetet varje vecka. Förr i tiden var det inte så märkbar skillnad i åldrarna men idag ser man en tydlig ökning bland de unga kvinnorna, vilket framkom i studien som gjordes av den ena skribenten (Lönnqvist, 2020). Även hos studerande visar ny forskning att mentala problem ökar. En studie som gjordes på finländska högskolestuderande våren 2021 visar att var tredje studerande lider av depressions- och ångestsymtom. Kvinnliga studerande mår sämst enligt studien, då 40 procent av kvinnorna lider av ångest- och depressionssymtom (Institutet för hälsa och välfärd, 2021).

Våra examensarbeten behandlar stress hos studerande och hos de som redan är i arbetslivet. Se närmare Stresshanteringsmetoder hos högskolestuderande: en systematisk litteraturstudie (Bagge, 2020) och Arbetsrelaterad stress: En kvalitativ intervjustudie om arbetsrelaterad stress inom vården (Lönnqvist, 2020). Utvecklingsarbetet kommer dels att basera sig på resultaten som framkom i våra examensarbeten, dels på ny forskning om stress hos studerande som blivit gjord under covid-19 pandemin. Detta eftersom det i våra tidigare studier framkom att stress är ett ofta förekommande fenomen och att behovet av stresshanteringsmetoder finns hos studerande och nytexaminerade. Den nya forskningen bidrar till förståelse för hur aktuellt ämnet stress hos studerande är, och framför allt hur den pågående pandemin påverkat studerande.

Vi vill med vårt utvecklingsarbete ta fram ett självskattningsverktyg och en broschyr. Produkterna är framtagna i förebyggande syfte och självskattningsverktyget är lämpad till studerande för att upptäcka stressnivån. Självskattningsverktyget som fungerar som ett

frågeformulär, får studerande själva fylla i på slutet av sin studietid. Tanken med broschyren är att studerande ska få ta del av stresshanteringsmetoderna och råden som ges, både under studierna och inför kommande arbetsliv. Broschyren och självskattningsverktyget kommer att sammansättas till en enhetlig produkt.

2 Syfte

Syftet med vårt utvecklingsarbete är att upptäcka och förebygga stress bland högskolestuderande. För att lättare kunna upptäcka och bedöma högskolestuderandes stressnivå har vi tillsammans valt att utarbeta en broschyr som även innehåller ett självskattningsverktyg i form av ett frågeformulär. Denna produkt är framtagen för studerande som inlett sitt sista studieår på högskola och ska ge studerande möjlighet att själva få uppskatta sin egen stressnivå. Produkterna är framtagna i förebyggande syfte och ska inte användas för att ställa någon diagnos. Syftet med broschyren är, förutom att upptäcka och förebygga stress, även att ge läsarna en allmän beskrivning om ämnet samt vägledning till vart studerande kan vända sig om man uppskattar sin stressnivå som mycket påtaglig.

3 Bakgrund

I detta kapitel relaterar skribenterna till resultaten från examensarbeten Lönnqvist (2020) och Bagge (2020). Resultaten beskriver behovet av stresshantering samt hur studerande som är på väg in arbetslivet kan förebygga stress.

3.1 Stresshanteringsmetoder

I examensarbetet Stresshanteringsmetoder hos högskolestuderande: en systematisk litteraturstudie (Bagge, 2020) gjordes en insamling av 9 artiklar som analyserades med kvalitativ innehållsanalys. Sökningarna på artiklarna gjordes via Finna samt databaserna CINAHL (full åtkomst) och Medline genom EBSCO host. De sökord som kombinerades var *stress management, stress techniques, stress reduction, stressintervention, stress, collegestudents, coping, mindfulness*.

Resultaten visade på tre olika kategorier för stresshantering. Dessa tre var program och kurser, medveten närvaro och andningsteknik, fritidssysselsättningar.

Program och kurser var bl.a. seminarier där studerande fick delta i för att hantera och lindra stress. Kurserna innehöll exempelvis kognitiv ombildning, stresshantering och problemlösning. Genom övningar på seminarierna samt hemövningar fick studerande ökad förmåga i stresshantering. Förutom seminarier på plats gjordes även online interventioner för att minska stress hos studerande. Många program innehöll medveten närvaro och andningstekniker (Bagge, 2020).

Medveten närvaro och andningsteknik var en stor del av den stresshantering som framkom i många artiklar. Medveten närvaro utövades bl.a. som meditations-och andningsövningar. Det användes även mindfulness-övningar med hjälp av självhjälpshandbok och studerande hade övningar hemma. Studierna visade på sänkt stressnivå hos studerande. Andningsteknik användes också i en studie där man såg att blodtrycket sjönk efter att ha gjort djupa andningsövningar (Bagge, 2020).

Fritidssysselsättningar kan lindra stress. I en studie undersöktes hur yoga, humor och läsning kan påverka stress. Före och efter mättes blodtryck, puls och stressnivå. Resultatet visade på sänkt stressnivå och sänkt blodtryck och puls efter sessionerna. Rörelsebaserade aktiviteter användes i en studie och de undersökte hur stressnivån påverkas av det. I kurserna använde studerande bl.a. pilates. Resultatet visade på att rörelsebaserade aktiviteter 2-3 gånger i veckan minskade stressnivåer och hade positiv inverkan på humöret (Bagge, 2020).

3.2 Främjande av god arbetshälsa

Arbetsrelaterad stress är idag ett tilltagande hälsoproblem bland vårdpersonal och den pågående COVID-19 pandemin har inte bidragit med någon fördel. I den ena skribentens examensarbete (Lönqvist, 2020) som handlade om arbetsrelaterad stress bland vårdpersonal framkom olika faktorer som konstaterades förebygga arbetsrelaterad stress. Dessa faktorer var bl.a återhämtning, andningspauser, samt en välformad struktur i arbetet.

Att ha en motvikt till arbetet är också viktigt. Flera av informanterna nämnde i den tidigare studien om arbetsrelaterad stress att det är vanligt att personalen ”tar med arbetet hem” och att arbetet cirkulerar i huvudet trots att arbetsdagen tagit slut. För att kunna må bra är både andningspauser i arbetet och återhämtning hemma viktigt, framförallt när det gäller att

förebygga arbetsrelaterad stress. Motion, hälsosam och regelbunden kost, vila och sömn är alla viktiga hörnstenar i återhämtningsprocessen. (Lönnqvist, 2020)

För att kunna förebygga arbetsrelaterad stress är det viktigt att man först lär känna sig själv och sina egna gränser, något som inte alltid är så lätt. Att organisera och strukturera upp sin arbetsdag så långt som möjligt är bra för att minska stressen i arbetet. Det kan också vara nödvändigt att lära sig att gå vidare och ta tag i nästa arbetsmoment, istället för att bearbeta situationen en längre tid efteråt. Om man känner att man påverkas negativt av arbetsrelaterad stress är det bra att i god tid söka hjälp, då kan man tillsammans med t.ex. företagshälsovården minska eventuella långtidssjukskrivningar. (Lönnqvist, 2020)

4 Ny forskning

I detta kapitel beskrivs ny forskning inom området stress hos studerande och studier som använt sig av någon form av skattningsverktyg för att upptäcka stress hos studerande. Covid-19 pandemin har påverkat många ungas mentala hälsa, i synnerhet studerande. Därför har det under de senaste två åren gjorts en del studier på studerandes stress under pandemin. Artiklarna som beskrivs i detta kapitel har sökts via universitetsbiblioteket Tritonias databas Finna. Sökorden var *stress*, *students* och *questionnaire*. Kriterierna var att artiklarna är referentgranskade, fulltext tillgänglig och publicerade från år 2020 till 2022.

En studie på italienska universitetsstuderande gjordes i början av Covid-19 pandemin, i april till maj 2020. I studien deltog 514 studerande via en online undersökning där ett mätverktyg användes för att mäta studerandes orsaker till stress. Syftet med studien var att utveckla och validera mätverktyget CSSQ (Covid-19 Student Stress Questionnaire) som innehöll sju teman som bestod av frågor för att ta reda på studerandes orsaker till stress. Svartalternativen till frågorna bestod av en 5-poängsskala, 0 (ingen stress alls) till 4 (extremt mycket stress). (Zurlo, Cattaneo Della Volta & Vallone, 2020).

I mätverktyget användes sju olika teman. Familjerelationer, relationer med klasskompisar, relationer med lärare, parförhållande och sexualitet, studier, social isolering och det sista temat risk för att bli smittad. Mätverktyget ansågs vara kort men giltigt och tillförlitligt för att bedöma studerandes upplevda stress och för att förstå hur covid-19 påverkat studerande. (Zurlo, Cattaneo Della Volta & Vallone, 2020).

En annan studie som blivit gjord i Kina undersökte stress, ångest- och depressionsproblem hos universitetsstuderande under Covid-19 pandemin. I studien användes ett online frågeformulär där 1586 svar samlades in, dessa samlades in i maj 2020. Skalor som användes i studien var The Perceived Stress Scale (PSS), Patient Health Questionnaire-9 items (PHQ-9) och Self-Rating Anxiety Scale (SAS). Det som framkom i undersökningen var att studerande med måttlig till svår stressnivå var 67,50%, studerande med depressionssymtom var 43.77% och studerande med ångestsymtom var 20.60%. Man såg även skillnader mellan kön, studerandes ämne och om man återgått till skolundervisningen. Man såg en stor skillnad gällande de som inte hade skolundervisning och de som hade det. De som inte hade undervisning på plats i skolan hade högre stress-och ångestnivå. (Zhan, Zheng, Zhang, Yang, Zhang L & Jia, 2021).

I en studie gjord i Israel undersökte man sambandet mellan psykologisk stress och nacksmärta bland högskolestuderande under covid-19 pandemin genom en frågeformulärbaserad tvärsnittsstudie online. I studien deltog 295 högskolestuderande och majoriteten av deltagarna studerade inom hälso- och sjukvårdsbranschen. Av studerande rapporterade 59,3 % studierelaterad stress. Studien visar att övergången från att ha studier på campus till att ha online studier har en negativ effekt på studerandes psykologiska stress samt muskuloskeletal symptom såsom nacksmärta. Förekomsten av nacksmärta tycks ha förvärrats under pandemin och hade samband med studierelaterad stress och livsstilsfaktorer (såsom hur länge stillasittande per dag). Sambandet mellan psykologisk stress och nacksmärta belyser behovet av att förebygga och utveckla strategier för att främja studerandes psykiska och fysiska hälsa (Daher & Halperin, 2021).

I en studie, som gjorts bland vårdstuderande i Jordanien, undersöktes sambandet mellan psykiska symptom och välmående under Covid-19 pandemin. I resultatet som framkom i studien förknippades en liten del av vårdstuderandena med högre depression och stress. Även psykosomatiska symptom som nacksmärtor var negativt förknippad med vårdstuderandes välmående. Resultaten beror högst antagligen på de strikta reglerna som infördes av regeringen i Jordanien under pandemin. Dessa psykiska symptom är enligt studien kända för att uppstå på grund av social deprivation. Slutligen kan man i studien konstatera att medicinska läroanstalter, inför eventuella liknande pandemier i framtiden, bör beakta vårdstuderandes välmående. (K.A. Almhdawi et al., 2021)

En tvärsnittsstudie gjord på Island utvärderade 339 sjukskötarestuderandes stress och utmattning under början av pandemin, våren 2020, genom en online undersökning. I studien

framkom att sjukskötarstuderande rapporterade högre grad av utbrändhet i jämförelse med den allmänna befolkningen. Forskarna belyste behovet av åtgärder för att förhindra dessa alarmerande nivåer av utbrändhet och stress. En av dessa åtgärder kunde vara att lära och uppmuntra studerande att använda sunda hanteringsmetoder för att lindra stress (Sveinsdóttir, Flygenring, Svavarsdóttir, Thorsteinsson, Kristófersson, Bernharðsdóttir & Svavarsdóttir, 2021).

Sammanfattningsvis framkom i studierna att många studerande upplevde stress under pandemin. Det framkom även att den psykiska hälsan påverkades, såsom ökade mentala problem (ångest-och depressionssymtom, utbrändhet) samt fysiska åkommor såsom nacksmärtor. I en studie visade det sig också att de studerande som inte hade undervisning på plats på skolan hade högre stress-och ångestnivåer jämfört med dem som var på plats. Dessa studier belyser behovet av att förebygga stress hos studerande, särskilt under pandemin samt den ökade digitaliseringen, med tanke på distansstudier och ökad ensamhet. Studierna lyfte även upp behovet av att stödja och uppmuntra till användningen av sunda stresshanteringsmetoder. Eftersom detta är ett aktuellt ämne och många studerande lider av stress, ser vi att det finns behov för att utveckla hjälpmedel för att upptäcka och förebygga stress.

5 Produkt- och processbeskrivning

I detta kapitel formuleras produkt- och processbeskrivningen gällande självskattningsverktyget och broschyren. Kapitelinnehållet beskriver hur processen gått till vid planering och utförandet av självskattningsverktyget och broschyren, samt behovet av dessa produkter. Produkterna har vi valt att bifoga som bilaga, se närmare Bilaga 1.

5.1 Självskattningsverktyg

Vi har valt att framställa ett frågeformulär som ska fungera som ett självskattningsverktyg för högskolestuderande. Frågeformuläret innehåller frågor om stress som studerande ska ha möjlighet att fylla i under sin sista studietid på högskola. Syftet med självskattningsverktyget är att studerande själv ska få upptäcka sin egen upplevda stressnivå. Självskattningsverktyget/frågeformuläret ingår i en broschyr (se kap. 6.2 för närmare beskrivning av broschyren) som innehåller bland annat stresshanteringsmetoder för studerande. Detta skattningsverktyg kan även ge studerande möjlighet till stödsamtal inför utexaminering och kommande yrkeskarriär.

5.1.1 Planering och utförande av självskattningsverktyg

Självskattningsverktyget utformades med inspiration av mätverktyget CSSQ (Covid-19 Student Stress Questionnaire) som användes i en studie gjord av Zurlo, Cattaneo Della Volta & Vallone (2020). Självskattningsverktyget fungerar endast riktgivande och är ett hjälpmedel för studerande att själva upptäcka sin upplevda stress. Självskattningsverktyget ger alltså ingen diagnos. Skattningsverktyget är utformat som ett frågeformulär med sju frågor. Frågorna utformades i syfte att upptäcka studerandes egen upplevda stressnivå. Med tanke på att frågeformuläret riktar sig till studerande som är i slutet av sin studietid är vissa frågor även arbetsrelaterade. Studerande får själva ringa in det alternativ som passar bäst på dem (Ingen stress alls), (Lite stress), (Medelmåttigt), (Mycket stress), (Väldigt mycket stress).

5.1.2 Behov av skattningsverktyg

I våra tidigare examensarbeten (Bagge, 2020) och (Lönnqvist, 2020) som vi gjort gällande ämnet stress bland högskolestuderande och stress i arbetslivet kunde man tydligt se att den negativa stressen är något som alla påverkas av någon gång i sitt liv. Utifrån resultatet av våra arbeten kom vi fram till att vi ville utveckla ett skattningsverktyg för högskolestuderande. Idén med skattningsverktyget är att det kunde delas ut av personal på skolan och ge alla studerande möjlighet att själv fylla i formuläret anonymt. För oss som skribenter har det varit viktigt att formuläret är lätt att använda och ger saklig information till alla som vill ta del av verktyget. Tillsammans med frågeformuläret får studerande även möjlighet att ta del av olika stresshanteringsmetoder som framkommer i den tillhörande broschyren som delas ut i skolan tillsammans med skattningsverktyget.

5.2 Broschyr

En broschyr är en typ av informationshäfte som består av minst 8 sidor varav broschyrens sidantal ska kunna delas med fyra. Broschyren viks på mitten och sitter ofta ihop med rygglamman, men den kan också vara limbunden. Broschyren ska vara saklig och lättläst. Den ska väcka ett intresse hos läsaren och samtidigt vara informationsrik. (Intryck reklam Ab, u.å.)

I detta kapitel kommer vi att göra en närmare beskrivning på den broschyr som vi tagit fram som en del av vårt självskattningsverktyg. Utvecklingsarbetets produkter kommer att bifogas

som bilagor i slutet av arbetet för att på det sättet bli mer överskådligt och även mer lättillgängliga för läsarna.

5.2.1 Planering och utförande av broschyren

I broschyren får man ta del av ett självskattningsverktyg i form av ett frågeformulär (Kap 6.1.1). Efter frågeformuläret följer information om stress samt olika stresshanteringsmetoder som kan vara bra för studerande att känna till. Broschyren ska fungera som en lättförståelig och saklig informationsbroschyr som studerande kan ta del av under sin studietid men även senare i sin kommande yrkeskarriär.

5.2.2 Behov av broschyren

För att se vilket behov det fanns av detta självskattningsverktyg och informationsbroschyr har vi konsulterat personal med arbetserfarenhet inom studerandehälsovården (SHVS). Personerna vi kontaktade fick på egen hand bekanta sig med frågeformuläret för att sedan återkomma till oss med feedback. Vi valde att kontakta studerandehälsovården eftersom vi ville se behovet av detta skattningsverktyg finns samt hur vi kunde förbättra och utveckla skattningsverktyget. Det som också var nödvändigt var att ta reda på är hur vårt framtagna skattningsverktyg kunde fungera rent praktiskt bland studerande.

6 Kritisk granskning och diskussion

I detta kapitel kommer vi att kritiskt granska de produkter som vi tagit fram. En diskussion om hur vi tagit fram produkterna kommer också att lyftas fram i diskussionsdelen. Slutligen sammanfattas kapitlet med några avslutande ord.

6.1 Kritisk granskning

För att se om produkterna är användbara och fungerande har produkterna framförts till personal med arbetserfarenhet inom studenthälsan (SHVS). Produkterna har även presenterats till hälsovårdare med arbetserfarenhet inom studenthälsan. Personalen fick möjlighet att se över produkterna och tillsammans funderade vi över om de kunde användas till den tilltänkta målgruppen, högskolestuderande. Personalen som arbetar inom

studenthälsan fick även möjlighet att under processens gång framföra korrigeringar och tips som kunde påverka produkternas användbarhet. I och med framtagandet av självskattningsverktyget har även ny forskning använts för att på det sättet öka tillförlitligheten bland produkterna.

Hälsovårdarna inom studenthälsan (SHVS) samtalar ofta med studerande som berättar att balansen mellan studier och återhämtning inte är optimal. Många studerande jobbar dessutom på sidan av sina studier vilket gör att studierna inte alltid prioriteras. Det framkommer även att studerande upplever mer stress i slutskedet av sina studier och hälsovårdarna på SHVS anser att våra framtagna produkter är relevanta och användbara med avseende till vad studerande berättar till professionell personal inom studenthälsan.

6.2 Diskussion

Avsikten med detta utvecklingsarbete har varit att ta fram ett självskattningsverktyg och en broschyr, om stress och olika stresshanteringsmetoder, som ska fungera som stöd för studerande som studerar sitt sista år på yrkeshögskola. Att ta fram dessa produkter kändes självklart efter att båda skribenterna fördjupat sig i både arbetsrelaterad stress och stress bland högskolestuderande. I våra tidigare studier (Lönnqvist 2020) och (Bagge 2020) framkom att stress är ett vanligt förekommande fenomen både bland studerande och nyutexaminerade som precis kommit ut i arbetslivet.

För att förebygga detta valde vi att fokusera på högskolestuderande som snart ska ut i arbetslivet. Vi har tagit fram två produkter för att underlätta känslan av ovisshet inför framtiden och stress bland studerande. Avsikten med dessa produkter är att ge studerande möjlighet att själv skatta sin stressnivå, ge allmän information om vad stress är samt ge stöd i form av olika stresshanteringsmetoder som de kan använda sig av. Målet har varit att skapa så lättförståeliga och informationsrika produkter som möjligt utan att ställa någon diagnos. Med det sagt vill vi ännu understryka att tanken med dessa produkter ej har varit att ställa någon form av diagnos utan produkterna ska fungera som ett stödverktyg för att lära sig hantera stress på ett positivt sätt.

Vi önskar att dessa produkter kan användas bland högskolestuderande för att minska upplevd stress under studietiden, och även senare i arbetslivet. Tanken är att broschyren ska finnas tillgänglig för studerande att se tillbaka på även under deras kommande yrkeskarriär. Vi

önskar att dessa produkter ger en ökad förståelse i ämnet och samtidigt fungerar som stöd med hjälp av olika stresshanteringsmetoder som man kan använda sig av.

Vi har tillsammans fördjupat oss i ett ämne som är ett tilltagande hälsoproblem i vårt samhälle och där den pågående pandemin av COVID-19 inte bidragit med någon fördel, inte heller bland högskolestuderande. Trots att vi tagit fram dessa produkter anser vi att det finns gott om utrymme till att forska vidare inom området och vi hoppas kunna se våra framtagna produkter användas för att minska stressen bland studerande.

7 Källor

Bagge, J. (2020). Stresshanteringsmetoder hos högskolestuderande: en systematisk litteraturstudie. Vasa: Examensarbete (YH). Yrkehögskolan Novia, Enheten för hälsa och välfärd.

Daher, A., & Halperin, O. (2021). Association between Psychological Stress and Neck Pain among College Students during the Coronavirus Disease of 2019 Pandemic: A Questionnaire-Based Cross-Sectional Study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(11), 1526. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111526>

Intryck reklam Ab, (u.å.), *Skapa en snygg broschyr i InDesign eller Word*. [Online] <https://intryck-reklam.se/skapa-en-snygg-broschyr-i-indesign-eller-word/> [Hämtad 24.1.2022]

Institutet för hälsa och välfärd. (2021). *Högskolestuderande behöver stöd - forskare oroar sig för förekomsten av ångest-och depressionssymtom*. [Online] <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/-/hogskolestuderande-behover-stod-forskare-oroar-sig-for-forekomsten-av-angest-och-depressionssymtom?redirect=%2Fsv%2Fweb%2Fpsykisk-halsa> [Hämtad 01.02.2022]

K.A. Almhdawi et al. / Healthcare students' well-being during COVID-19 (2021). "Healthcare students' mental and physical well-being during the COVID-19 lockdown and distance learning" [online] <https://content.iospress.com/articles/work/wor205309> [hämtat 19.1.2022]

Lönnqvist, L. (2020). Arbetsrelaterad stress: En kvalitativ intervjustudie om arbetsrelaterad stress inom vården. Vasa: Examensarbete (YH). Yrkehögskolan Novia, Enheten för hälsa och välfärd.

Sveinsdóttir H, Flygenring BG, Svavarsdóttir MH, Thorsteinsson HS, Kristófersson GK, Bernharðsdóttir J, Svavarsdóttir EK. Predictors of university nursing students burnout at the time of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Educ Today*. 2021 Nov;106:105070. doi: 10.1016/j.nedt.2021.105070. Epub 2021 Jul 23. PMID: 34333259.

Zhan, H., Zheng, C., Zhang, X., Yang, M., Zhang, L. and Jia, X. (2021). Chinese College Students' Stress and Anxiety Levels Under COVID-19. *Front. Psychiatry* 12:615390. doi: 10.3389/fpsy.2021.615390

Zurlo, MC., Cattaneo Della Volta, MF. & Vallone, F. (2020). COVID-19 Student Stress Questionnaire: Development and Validation of a Questionnaire to Evaluate Students' Stressors Related to the Coronavirus Pandemic Lockdown. *Front. Psychol.* 11:576758. doi: 10.3389/fpsyg.2020.576758

Bilagor

Bilaga 1

Stresshantering hos studerande som är på väg in i arbetslivet

Broschyr Självskattningsverktyg

Jennie Bagge & Lina Lönnqvist

Utvecklingsarbete för hälsovårdarexamen (YH) vid Yrkeshögskolan Novia

Vasa 2022

Bästa studerande



Denna broschyr är riktad till Dig som är i slutet på dina studier och som så småningom ska börja arbetslivet!

Broschyren innehåller ett självskattningsverktyg i form av ett frågeformulär.

Syftet med självskattningsverktyget är att du som studerande ska upptäcka Din upplevelse av stress.

I broschyren följer information om stress, råd om stresshanteringsmetoder och tips inför arbetslivet för att förebygga stress.

Allmänt om stress

- Ordet "stress" är en term som står för kroppens reaktion som uppstår som följd på olika påfrestningar. Stress är ett vanligt förekommande fenomen som drabbar alla i något skede av livet. Stressen kan uppkomma både genom fysisk och psykisk påfrestning och hur vi reagerar beror på hur vi upplever situationen. Upplevd stress kan delas in i tre olika faser: Akut stress, långvarig stress och utmattningsstress.

Skillnader mellan positiv och negativ stress

- Positiv stress innebär att man lyckas hålla stressen på en måttlig nivå där vår kropp inte påverkas illa på något sätt. Det kan t.ex. vara frågan om nervositet inför en tent som gör att man fokuserar och presterar bättre. Får vi dessutom godkänt resultat i tenten känner vi oss nöjda över vår insats omvandlas stressen från en belastning till en positiv utmaning.
- Negativ stress orsakas av långvarig och intensiv stressreaktion när kroppen inte får möjlighet till nödvändig återhämtning. När stressen "griper tag" om oss istället för att driva oss framåt påverkas kroppen negativt av stressen.

Självskattningsverktyg

Skattningsverktyget fungerar endast riktgivande och ger ingen diagnos.

Vänligen ringa in det alternativet som stämmer bäst på dig.

1. Har du upplevt stress under studierna?

- Ingen stress alls Lite stress Medelmåttigt Mycket stress Vädigt mycket stress

2. Hur har vardagen fungerat med tanke på studier, fritid och eventuellt jobb?

- Ingen stress alls Lite stress Medelmåttigt Mycket stress Vädigt mycket stress

3. Upplever du press från andra i omgivningen gällande studierna?

- Ingen stress alls Lite stress Medelmåttigt Mycket stress Vädigt mycket stress

4. Hur har du upplevt processen av att välja rätt (studier/yrke)?

- Ingen stress alls Lite stress Medelmåttigt Mycket stress Vädigt mycket stress

5. Upplever du stress att inte hitta något jobb?

- Ingen stress alls Lite stress Medelmåttigt Mycket stress Vädigt mycket stress

6. Hur känns det att börja jobba efter att du blivit utexaminerad?

- Ingen stress alls Lite stress Medelmåttigt Mycket stress Vädigt mycket stress

7. Upplever du stress kring övergången från studieliv till arbetsliv?

- Ingen stress alls Lite stress Medelmåttigt Mycket stress Vädigt mycket stress

Om du ringade in många svar med alternativen "mycket stress" eller "vädigt mycket stress" följer nedan stresshanteringsmetoder samt råd inför arbetslivet



Nedan hittar du även vart du kan söka dig för att finna hjälp och stöd

Stresshanteringsmetoder

- Medveten närvaro
 - Att vara närvarande i stunden
 - Acceptera sina tankar, utan att värdera eller döma dem
- Meditationsövningar
- Andningsövningar- djup andningsteknik kan sänka blodtryck, puls och stressnivåerna
- Fritidssysselsättningar, exempelvis yoga och läsning
- Rörelse och aktivitet
- Röra på sig några gånger i veckan



Hälsöfrämjande inför arbetslivet

- Välstrukturerat arbete
- Ta regelbundna pauser i arbetet
- Återhämtning
- Motvikt till arbetet
- Motion
- Hälsosam kost
- Social samvaro
- *"Det här med motvikt är jätteviktigt. Har du en arbetsdag på 8 timmar behöver du ha en motvikt där hemma på fritiden för att kunna hålla livet i balans."*
- *"Allt från motionsvanor till vanlig återhämtning i form av vila och sömn är viktiga byggstenar i grunden."*

Vart kan jag söka mig för att få hjälp och stöd?

- Studenthälsan, SHVS
- Ungdomsstationen Klaara
- "Ärligt talat" chatten
- Horisonten
- Psykporten.fi (Där hittas info om egenvård, självhjälpssystem och nätterapi)
- Arbetshälsovård (Beroende på var du börjar jobba i framtiden)

Referenser och tips på läsning

Bagge, J. (2020) Stresshanteringsmetoder hos högskolestuderande: en systematisk litteraturstudie. Vasa: Examensarbete (YH). Yrkehögskolan Novia, Enheten för hälsa och välfärd

Lönnqvist, L. (2020). Arbetsrelaterad stress: En kvalitativ intervjustudie om arbetsrelaterad stress inom vården. Vasa: Examensarbete (YH). Yrkehögskolan Novia, Enheten för hälsa och välfärd

SHVS (u.å.) Stresshantering. [Online] https://www.yths.fi/sv/halsokunskap/mental_halsa/stresshantering/

Självskattningsverktyget utarbetades med inspiration av

Zurlo, MC., Cattaneo Della Volta, MF. & Vallone, F. (2020). COVID-19 Student Stress Questionnaire: Development and Validation of a Questionnaire to Evaluate Students' Stressors Related to the Coronavirus Pandemic Lockdown. *Front. Psychol.* 11:576758. doi: 10.3389/fpsyg.2020.576758

Processbeskrivning av broschyren och sammanfattning av forskning om stress hos studerande under Covid-19 pandemin

Bagge, J. & Lönnqvist, L. (2022). Att upptäcka och förebygga stress hos studerande och arbetande av en broschyr innehållande ett självskattningsverktyg. Vasa: Utvecklingsarbete (YH). Yrkehögskolan Novia, Enheten för hälsa och välfärd



