

# Hur påverkar stress studerandes psykiska hälsa?

Kombinerad kvantitativ och kvalitativ enkätundersökning

Björn Himberg

Tim Fagerström

Anthony Savioja

Examensarbete för sjukskötare (YH), hälsovårdare (YH)-examen

Utbildning till sjukskötare

Utbildning till hälsovårdare

Åbo, 2025

## EXAMENSARBETE

Författare: Björn Himberg, Tim Fagerström, Anthony Savioja

Utbildning och ort: Utbildning till sjukskötare, Åbo; Utbildning till hälsovårdare, Åbo

Titel: Hur påverkar stress studerandes psykiska hälsa? – Kombinerad kvantitativ och kvalitativ enkätundersökning

---

Datum: 9.5.2025

Sidantal: 45

Bilagor: 9

---

### Abstrakt

Detta examensarbete handlar om stressens påverkan på studerandes psykiska hälsa. Syftet med examensarbetet var att undersöka hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa och vilka faktorer som skapar mest stress hos studerande för att få en bredare inblick i forskningsfrågan.

Genom att granska litteratur och tidigare forskning som tangerar till forskningsfrågan hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa, kunde skribenterna skapa en grund för vad stress innefattar samt vilka faktorer som bidrar till stressen i fråga. Metoden var utöver att granska tidigare forskning även insamlande av data genom en enkätundersökning, vars frågor baserade sig på tidigare forskningsresultat. Detta möjliggjorde svarsmönster utav den egna enkätundersökning som kunde jämföras med tidigare forskningsresultat, vilket stärkte validiteten på de egna resultaten. Enkäten skickades ut via e-post till studerande på yrkeshögskolan Novias diverse campus i Åbo, Raseborg, Jakobstad och Vasa.

Tidigare undersökningar och examensarbetets enkätundersökning har kommit fram till likartade resultat gällande frågan hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa. Detta fastän de tidigare undersökningarna nämnda i examensarbetet tangerar till högskolestuderande. Enkätundersökningens resultat lyfter fram faktorer som könsskillnader i syfte till upplevd stress, ångest samt oro och koncentrationssvårigheter till följd av stress och stresshanteringsmetoders olika påverkan på stressen i fråga. De ovanstående resultaten stämmer överens med litteraturen och tidigare undersökningar gällande forskningsfrågan, vilket stärker reliabiliteten till resultaten. Samtonade resultat indikerar att stressen hos studerande är verklig och ett återkommande fenomen.

---

Språk: svenska

Nyckelord: stress, studerande, enkätundersökning

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Björn Himberg, Tim Fagerström, Anthony Savioja

Degree Programme: Degree Programme in Public Health Nursing, Turku and Degree Programme in Nursing, Turku

Title: How does stress affect students' mental wellbeing? – Mixed methods survey / Hur påverkar stress studerandes psykiska hälsa? – Kombinerad kvantitativ och kvalitativ enkätundersökning

---

Date 9.5.2025

Number of pages: 45

Appendices: 9

---

### **Abstract**

This Bachelor's Thesis Examines the Impact of Stress on Students' Mental Health. The aim was to investigate how stress affects students' mental health and to identify which factors cause the most stress among students, to gain a broader understanding of the research question.

By reviewing literature and previous studies related to the research question of how stress affects students' mental health, the authors were able to establish a foundation for what stress entails and the factors contributing to it. In addition to reviewing previous research, the method also included data collection through an online questionnaire, with questions based on earlier research findings. This enabled the identification of response patterns from the questionnaire that could be compared to previous research results, thereby strengthening the validity of the study's findings. The questionnaire was distributed to students at the Novia University of Applied Sciences' campuses in Turku, Raasepori, Pietarsaari and Vaasa.

Previous studies and the thesis' questionnaire results reached similar conclusions regarding how stress impacts students' mental health, despite the earlier research focusing specifically on university students. The questionnaire results highlight factors such as gender differences in perceived stress, anxiety and worry, concentration difficulties caused by stress, and the varying effects of stress management methods. These findings are consistent with the literature and previous studies on the research question, which strengthens the reliability of the results. The consistent results indicate that stress among students is a real and recurring phenomenon.

---

Language: swedish

Key words: stress, students, questionnaire study



## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställning .....	1
1.2	Mål och avgränsning.....	2
2	Bakgrund .....	2
2.1	Akut stress.....	3
2.2	Kronisk stress.....	3
2.3	Episodisk akut stress.....	3
2.4	Traumatisk stress .....	3
2.5	Miljöbaserad stress .....	4
2.6	Psykisk stress .....	4
2.6.1	Eustress.....	4
2.6.2	Distress.....	5
2.7	Fysisk stress.....	5
2.7.1	Fysiska stressens positiva faktorer .....	5
2.7.2	Stressens negativa faktorer.....	6
3	Teoretisk utgångspunkt.....	6
3.1	Stress och psykiskt välbefinnande hos studerande .....	6
3.2	Personlighetens inverkan på studerandes stressrespons .....	9
3.3	Könsskillnader, THL & SHVS .....	9
3.4	Positiva eller negativa copingstrategier för stressande faktorer hos studerande.....	11
3.5	Hantering av stress enligt SHVS.....	12
4	Litteratursökning .....	12
5	Metod och tillvägagångssätt.....	13
5.1	Datainsamling .....	13
5.2	Pilotrespondent.....	14
5.3	Val av informant och tidsram.....	14
5.4	Analysmetod .....	15
5.4.1	Samband mellan variabler .....	15
5.4.2	Tematisk analys .....	16
6	Etiska övervägande .....	17
7	Resultat .....	17
7.1	Resultat av slutna frågor .....	18
7.2	Resultat av öppna svarsalternativ.....	26
8	Diskussion, samband och tolkning .....	31
8.1	Upplevd stress hos män och kvinnor .....	31

8.2	Stressens påverkan på psykiska hälsan .....	32
8.3	Hantering av stress .....	33
8.4	Stresshanteringsmetod och upplevd stress .....	35
8.5	Upplevt stöd vid yrkeshögskolorna.....	36
8.6	Studieinriktning och upplevd stress .....	38
8.7	Fördjupad inblick i studerandes upplevelser om stress .....	39
9	Slutsatser .....	40
10	Källförteckning.....	43

## Figurförteckning

Figur 1	Vad är din ålder?.....	18
Figur 2	Vad är ditt kön?.....	19
Figur 3	Vad studerar du? .....	20
Figur 4	Har du känt stress på grund av dina studier? .....	20
Figur 5	Om du svarade JA på fråga 4, hur ofta känner du dig stressad på grund av studierna? .....	21
Figur 6	Vilka faktorer bidrar till din studierelaterade stress? .....	22
Figur 7	Hur påverkar den studierelaterade stressen din psykiska hälsa? (du kan välja ett eller flera alternativ).....	23
Figur 8	Har du övervägt att ta en paus från studierna på grund av stress?.....	24
Figur 9	Hur påverkar den studierelaterade stressen din motivation att studera? .....	24
Figur 10	Hur hanterar du din studierelaterade stress? (Du kan välja ett eller flera alternativ).....	25
Figur 11	Upplever du att det finns tillräckligt med stöd via din yrkeshögskola för att hantera studierelaterad stress? .....	26
Figur 12	Öppna svar fråga 6 .....	27
Figur 13	Öppna svar fråga 7 .....	28
Figur 14	Öppna svar fråga 10.....	29
Figur 15	Öppna svar fråga 12.....	30
Figur 16	Negativa metoder .....	35
Figur 17	Positiva metoder.....	36
Figur 18	Upplevt stöd vid yrkeshögskolorna.....	37
Figur 19	Studieinriktning och upplevd stress .....	38

## **Bilagor**

Bilaga 1	Söktabell
Bilaga 2	Övrig söktabell
Bilaga 3	Artikelöversikt
Bilaga 4	Enkät
Bilaga 5	Dataskyddsmeddelande
Bilaga 6	Öppna svar fråga 6
Bilaga 7	Öppna svar fråga 7
Bilaga 8	Öppna svar fråga 10
Bilaga 9	Öppna svar fråga 12

# 1 Inledning

Stress kan definieras som ett tillstånd vars bakomliggande orsak är oro, svår situation eller reaktion emot ett upplevt hot. Stress är en mänsklig reaktion, som får oss att agera. Stress ger upphov till både psykiska och fysiska reaktioner, och stress kan vara både positivt och negativt. (World Health Organization 2023). Som studerande är vi i kontakt med stress inom studierna. Studerande upplever stress av olika orsaker och reagerar på stressen på olika vis. Detta väckte frågan *hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa*.

Examensarbetet innefattar en enkätundersökning vars syfte är att generera konkreta svar av studerande om hur stress påverkar dem personligen. Utöver detta innefattar även examensarbetet sammanfattning och jämförande av tidigare forskning. De tidigare undersökningarna fungerar i detta examensarbete som faktabas om hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa. Den tidigare forskningen inom området tillsammans med en egen enkätundersökning kommer möjliggöra identifierande av samtonade faktorer som orsakar stress för studerande. Identifiering av de främsta faktorerna som orsakar stress för studerande, och hur denna stress påverkar studerandes psykiska hälsa, kan i framtida utvecklingsarbeten fungera som motiverande faktorer att skapa stresshälsofrämjande kurser, miljö och läroplan. Det vill säga, en omgivning för studerande vilken tillåter ostörd inläring och en läroplan som tar stressande faktorer i beaktande, och minimerar dem. Med detta examensarbete vill vi utvidga vårt kunnande om hur stress påverkar studerande, i och med att studierna kan kännas svåra, prövande och oroväckande, eller med andra ord stressande.

## 1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med detta examensarbete var att utvidga kunnandet om hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa. Dessutom ville vi genom en enkätundersökning vars målgrupp är studerande, få konkreta individuella svar på hur stressen påverkar studier och vardagen samt den psykiska hälsan hos studerande. Sammanfattning och jämförande av tidigare forskning skapar en bredare inblick i frågan *hur stress påverkar den psykiska hälsan hos studerande*, och möjliggör utformande av en enkätundersökning vars frågor tar i beaktande bristfälliga, och de väsentliga faktorerna inom undersökningsfrågan. Skribenternas fråga kring ämnet var att samla information om hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa

inom yrkeshögskolan Novias olika campus samt om det finns någon skillnad på våra resultat och den tidigare insamlade internationella data från olika länder i Europa, Asien samt USA.

1. Hur påverkar stress den psykiska hälsan hos studerande och vilka faktorer skapar denna stress?
2. Vad skiljer åt våra resultat och den tidigare insamlade internationella data?

## 1.2 Mål och avgränsning

Målet med examensarbetet är att identifiera faktorer som orsakar stress för studerande och hur dessa faktorer i sin tur påverkar psykiska hälsan hos studerande. Genom sammanfattning och jämförande av tidigare undersökningar gällande ämnet i samband med den egna enkätundersökningen önskar vi få fram de mest väsentliga faktorer som orsakar stress hos studerande och hur denna stress påverkar psykiska hälsan. Avgränsningen för enkätundersökning är yrkeshögskolestuderande inom Novias olika campus. Sammankopplade resultat utifrån tidigare undersökningar och den egna enkätundersökningen möjliggör framkallande av de vanligaste faktorer som orsakar stress för studerande samt hur denna stress påverkar. Dessa resultat kan därefter användas i framtida utvecklingsarbeten som bakgrundsinformation till faktorer som påverkar studerandes psykiska hälsa, och tas i beaktande vid utveckling av stresshälsofrämjande studiehelhet.

## 2 Bakgrund

Stress kan definieras som ett ospecifikt agerande när en person utsätts för förändring. Stress kan uppkomma vid svåra, främmande eller hotande situationer hos individer. Sådana situationer kan bland annat vara jobb, skilsmässa, dödsfall eller presentationer inför publik. När en individ utsätts för en sådan situation reagerar kroppen genom en respons som kallas kamp- eller flykt. Detta innebär att kroppen frigör adrenalin och kortisol för att förbereda kroppen med styrka och energi. Adrenalin och kortisol gör att pulsen, blodtrycket, andningen samt blodsockernivåerna höjs hos individen. Konsekvensen bakom detta är dock utmatning och trötthet i efterhand. (O'Connor, Thayer & Vedhara 2021). Hur en person reagerar på stress är individuellt och beror på faktorer som bland annat tidigare upplevelse av situation i fråga. Detta innebär att individen har tidigare upplevelse av

situationen och är därför bättre anpassad att ta itu med den. (Boschi 2020, ss. 221-240). Enligt Chu, Marwaha, Sanvictores, Awosika & Ayers (2024) kan stress uppdelas i olika kategorier beroende på varaktighet, orsak och reaktion till stressen. Dessa olika kategorier är akut stress, kronisk stress, återkommande eller episodisk akut stress, traumatisk stress, miljöbaserad stress, psykisk stress och fysisk stress.

## **2.1 Akut stress**

Akut stress är den typ av stress som uppstår snabbt och varar en kortare stund. När kroppen befinner sig i en akut situation reagerar den som tidigare nämnt med kamp-eller flyktrespons. (Chu et al 2024). Individer kan reagera genom att bli tillbakadragna och bearbetar sina känslor bristfälligt. Detta kan innefatta överaktivitet, sorg och ilska. Symtomen kan påvisas först upp till en timme efter utsatt situation. (Tarnanen, Laukkala & Haravuori 2020)

## **2.2 Kronisk stress**

Kronisk stress innebär att en stressande faktor är kvarstående under längre tid. Den långvariga stressen kan i och med sin varaktighet orsaka både fysiska och psykiska hälsoproblem, bland annat ångest, depression och hjärt- och kärlsjukdomar. (Chu et al 2024)

## **2.3 Episodisk akut stress**

Episodisk akut stress innebär att en person upplever återkommande och frekventa episoder av akut stress. Episodisk akut stress upplevs av personer som tenderar att ha oorganiserade liv och prokrastinerar. Uppskjutande av plikter och den bristfälliga planeringen bidrar då till episoder av akut stress som är övergående men även återkommande. (Chu et al 2024)

## **2.4 Traumatisk stress**

Traumatisk stress innebär att en persons förmåga att hantera en situation blir överväldigande. Detta kan vara exempelvis olyckor, katastrofer eller våld i nära relation. (Chu et al 2024). En traumatisk händelse kan utvecklas till posttraumatiskt stressyndrom,

som får personen att känna samma skräck och obehag som kändes vid tidigare utsättning för traumatisk stress. Detta kan innefatta symptom som obehag vilket påverkar personens vardagliga liv. Faktorer som kan utlösa dessa minnen är exempelvis ljud, dofter eller platser vars likhet till den tidigare upplevda situationen är nära. (World Health Organization 2024)

## 2.5 Miljöbaserad stress

Miljöbaserad stress kan uppstå om en individ har ständigt ogynnsamma eller utmanade förhållanden i sin omgivning. Detta kan vara buller, föroreningar och osäkra boendeförhållanden. Ständigt stressande faktorer som dessa kan ha skadliga effekter på individens fysiska och mentala hälsa och resultera i en slags utbrändhet. (Chu et al. 2024)

## 2.6 Psykisk stress

Psykisk stress härstammar enligt Chu et al (2024) utifrån emotionella faktorer. Dessa emotionella faktorer innebär en upplevd oro och ett slags hot utifrån bland annat akademiska förväntningar, självpåtagna krav och social jämförelse. Den psykiska stressen kan då innebära att individen tänker på tidskrav för exempelvis räkningar, sina egna prestationer och sig själv som person. Olika livshändelser kan även bidra till psykisk stress. Ekonomiska svårigheter eller relationsproblem är faktorer som kan orsaka psykisk stress då individen har ett långvarigt negativt tankesätt emot situationen, och bristfälliga resurser för att lösa situationen i fråga.

### 2.6.1 Eustress

Eustress definieras av Rudland, Golding & Wilkinson (2020) som en typ av stress vilken upplevs mer som en utmaning än ett hot av individen. Eustress är på så vis förknippad med positiva känslor snarare än att vara negativt belagd som stress generellt är. *"Eustress, from the Greek eu or good"* (Selye 1976, ss. 10-18). Denna stress kan uppkomma när individen upplever en gynnsam nivå av stress i situationer som att studera inför prov, förbereda sig inför arbetsintervju eller ta i kapp motståndaren i ett lopp. Stressen som uppkommer är motiverande och prestationshöjande samt leder till en positiv utkomst. Individen känner därför inte av stressens negativa faktorer under eustress, men i stället ökande av självförtroende och prestation. (Rudland et al 2020)

## 2.6.2 Distress

Distress kan definieras som motsatsen till eustress. Distress innebär att individen upplever en situation vilken känns både hotande och överväldigande, utan resurser att hantera situationen. (Rudland et al 2020). "*Distress from the latin dis or bad*" (Selye 1976, ss. 15-18). Utkomsten av denna typ av stress är nedsatt prestationsförmåga och ett ständigt tänkande på situationen vilken i stunden känns okontrollerbar. Distress kan medföra symtom som ångest, trötthet, nedstämdhet och irritabilitet. En individ kan uppleva distress utav känslomässiga utmaningar och yttre krav för bland annat arbetsuppgifter och akademisk framgång men även utifrån ett fysiskt perspektiv som svår smärta eller andnöd. (Rudland et al 2020)

## 2.7 Fysisk stress

Fysisk stress innebär en kroppslig reaktion emot ett upplevt hot eller rädsla. När en individ utsätts eller upplever faktorer som utlöser fysisk stress är det enligt O'Connor et al (2021) två preliminära system i kroppen som aktiveras. Dessa kallas SAM-systemet och HPA-axeln. SAM-systemet eller sympatiska adrenomedullära systemet har som uppgift att frisätta adrenalin och noradrenalin för att möjliggöra snabbt agerande vid upplevt hot eller rädsla. Till följd av adrenalinfrisättningen ökar andnings- och hjärtfrekvensen, pupillerna vidgas och matsmältningsfunktionen nedsätts för att möjliggöra effektivare tillförsel av blod till musklerna. HPA- axeln eller hypotalamus-hypofys-binjure-axeln innebär ett system som innefattar de tre ovanstående, alltså hypotalamus, hypofysen och binjuren. Vid fysisk stress ökar dessa tillsammans kortisolnivåerna i kroppen. Kortisolet frigör lagrad energi från bland annat muskler och levern för att anpassa och förbereda kroppen för den fysiska stressreaktionen. Enligt Boschi (2020, ss. 221-240) kan fysiska stressreaktioner utöver det ovannämnda innefatta nedsatt immunförsvar, yrsel, huvudvärk, illamående, magbesvär och ökad svettning.

### 2.7.1 Fysiska stressens positiva faktorer

Som tidigare nämnt innebär kamp- eller flyktresponsen kroppens förberedande för snabbt agerande vid upplevt hot (O'Connor et al 2021). Respons är således en inbyggd försvarsmekanism som människan har emot stress som utlöses av en upplevd hotande situation. Responsen aktiverar det sympatiska nervsystemet, och leder till förbättrad

mental skärpa. Detta för att möjliggöra effektivt beslutsfattande, även om situationen är stressande. Under kamp- eller flyktresponsen är även cellulär metabolism ökad och i samband med tillagt frigörande av glukos i blodomloppet ökar energin och uthålligheten drastiskt. Under Responsen är även blodkoagulationen ökad för att minimera blödning vid eventuell fysisk skada. De ovannämnda effekterna av responsen ökar sannolikheten för en individ att övervinna hotet i fråga, och är således positiva för människan. (Chu et al 2024)

### **2.7.2 Stressens negativa faktorer**

När en person upplever stress över en längre tid höjs adrenalinet och kortisolet i kroppen som i längden kan orsaka negativa fysiska och psykiska reaktioner. Detta innefattar att kroppens organ kan bli skadade eftersom adrenalinet och kortisolet påverkar blodtrycket, andningen samt hjärtfrekvensen. Immunförsvaret påverkas negativt då kortisolet bryter ner de vita blodkropparna och individen blir mer utsatt för att utveckla olika sjukdomar, som bland annat hjärt-och kärlsjukdomar. (Boschi 2020, ss. 221-240)

## **3 Teoretisk utgångspunkt**

För att utvidga kunskande om hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa är det relevant att granska tidigare forskningar och undersökningar gällande ämnet. Granskning samt jämförande av befintliga studier möjliggör en bredare kunskapsbas gällande ämnet och identifiering av kunskapsluckor. Genom att belysa de vanligaste förekommande faktorer som orsakar stress för studerande samt hur denna stress påverkar studerandes psykiska hälsa, utformas teoretiska ramar vars funktion är att fungera som grund för examensarbetes egen undersökningsdel.

### **3.1 Stress och psykiskt välbefinnande hos studerande**

Psykiskt välbefinnande kan definieras som en resurs vars uppgift är att uppehålla hälsan och välbefinnande hos en individ. Psykiskt välbefinnande innefattar hoppfullhet och en positiv självbild, men utöver detta är även psykiskt välbefinnande något som omfattar socialt, fysiskt och andligt välbefinnande för att skapa en helhet. (Institutet för hälsa och välfärd, 2023)

Studien *How stress-related factors affects mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressor, perceived stress, and mental wellbeing* utförd av Slimmen, Timmermans, Mikolajczak-Degrauwe & Oenema (2022) undersöker faktorer som orsakar stress hos universitetsstudenter och dess påverkan på det psykiska välbefinnandet. Enkätundersökningen i studien skickades ut till studenter på en yrkeshögskola i Nederländerna och besvarades av 875 studenter varav 37,2 procent var män och 62,3 procent kvinnor. Undersökningen kom fram till att faktorer som bland annat studierelaterad press, ekonomi och förväntningar var bakomliggande faktorer som orsakade stress för studenter. Den studierelaterade pressen hade den mest negativa påverkan på det psykiska välbefinnandet i studien. Studierelaterade pressen innefattade prestationskrav, arbetsbelastning, tentamina och tidsbrist för uppgifter. Självupplevda förväntningar och krav i samband med krav av utomstående personer som familjemedlemmar påvisade även ha en negativ inverkan på det psykiska välbefinnandet hos studenter.

Studien *Cluster of lifestyle behavioral risk factors and their associations with depressive symptoms and stress: evidence from students at a university in Finland* utförd av El Ansari, Sebens, El-Ansari & Suominen (2024) har undersökt livsstilsfaktorer som påverkar studenters stress och depressiva symtom. Artikeln innefattar tidigare studier utförda i olika länder som påvisar att förekomsten av stress och depressiva symtom existerar hos studenter. En av dessa är gällande Storbritanniens universitetsstudenter. Dessa undersökningsresultat påvisade att studenter känner stress i kliniska miljöer. En annan studie kom fram till att svåra till milda depressiva symtom kunde påvisas hos 60,1 procent av studenter i 32 olika utbildningsprogram i Italien. Hos läkarstudenter i Nordamerika uppgav 46% av kvinnor och 37% av män att de kände depressiva symtom, och att dessa påverkade deras akademiska framgångar samt sociala interaktioner.

Studien innefattar en enkätundersökning som skickades ut till studenter på Åbo universitet läsåret 2013–2014. Undersökningen i fråga gjordes i och med bristfällig kunskap om livsstilsbaserade faktorer som bidrar till stress hos studenter. Enkäten besvarades av 1179 studenter som var första, andra och tredje årets studenter inom olika utbildningsområden. Enkäten innefattade frågor som rörde till alkohol användning, tobaksrökning, matvanor, fysisk aktivitet, sociala faktorer, ekonomi och boende. Med hjälp av undersökningsresultaten bildades tre olika grupper. Dessa grupper var uppdelade i

personer som inte använde alkohol eller tobak, personer som rökte och personer som överkonsumerade alkohol. Utöver frågor baserade på levnadsvanor, svarade även studerande på frågor gällande stress och depressiva symtom. Resultaten av enkätundersökningen visade att personer som använde alkohol också svarade positivt på förhöjda stressnivåer. Men personer som svarade att de var tobaksrökare svarade även i bredare grad på frågorna om stress. Enkätundersökningen kom dessutom fram till att faktorer som ekonomi och boende även var stressande för studerande.

I en studie som institutet för hälsa och välfärd utförde 2024 gällande studerandes hälsa visade de sig att ekonomin är något som är problematiskt för en del studerande och en stressande faktor. Cirka en av fem studerande uppgav att deras ekonomiska situation varit dålig och osäker under de senaste 12 månaderna, och att kring en fjärdedel varit rädda att maten skulle ta slut på grund av pengabrist. (Kestilä & Karvonen 2025)

Som tidigare nämnt finns det faktorer som orsakar stress för studerande. Undersökningsresultaten visade att de främsta stressande faktor för studerande var ekonomi, akademiska förväntningar, arbetsbelastning och tidspress för uppgifts inlämningar. Utifrån dessa stressade faktorer påvisades det att studerande i bland annat Nordamerika, Italien och Storbritannien påverkades negativt utav stressen. Detta i form av ökade depressiva symtom samt nedsatt akademisk prestation. (Slimmen et al 2022)

Enkätundersökningen som gjordes för Åbo universitet år 2014 lyfter fram sammankopplade faktorer mellan stress och användningen av rusmedel. Undersökningsresultaten visade att studerande som överkonsumerade alkohol och rökte cigaretter var mer benägna att uppleva stress i studierna. Undersökningsresultatet i fråga lyfter fram att studerande som upplever stress använder sig av alkohol som ett försök på att hantera stressen. En vidare konsekvens av detta kan då vara utvecklande till ekonomisk stress. Som tidigare nämnt påvisade även en undersökning utförd av Institutet för hälsa och välfärd (2023) att en av fem studerande kände ekonomisk brist under studierna. Depressiva symtom, nedsatt psykiskt hälsa, försämrad akademisk framgång och användning av rusmedel kan utifrån undersökningsresultaten förknippas med stress som bakomliggande faktor.

### 3.2 Personlighetens inverkan på studerandes stressrespons

Artikeln *Which Personality Traits Have Favourable Impact on Psychological Health During Stressful Condition?* skriven av Yusoff & Saiful (2018) undersökte sambandet mellan olika personlighetsdrag hos studerande och psykiskt välmående under stressfulla perioder i studierna. Undersökningen utfördes som en tvärsnittsstudie för medicinstuderande i en skola i Malaysia. 174 medicinstuderande deltog i undersökningen och studien utfördes efter en stressig period i deras studier, förstaårsstuderandes slutprovs period. Data ansamlades genom en enkät vars frågor utöver bakgrundsinformation som kön, var frågor baserade på upplevd stress och självupplevda personlighetsdrag som bland annat extrovertism, samvetsgrannhet och neuroticism. (Yusoff & Saiful 2018). Neuroticism beskrivs enligt Karolinska institutet (u.å.) som ett personlighetsdrag vilken kännetecknas av tenderande att reagera på hot, frustration eller känslor som sorgsenhet eller förlust ytterst negativt.

Undersökningsresultaten visade att extrovertism, vänlighet och öppenhet korrelerade negativ med stress, ångest och depression. Detta innebär en positiv effekt för psykiska hälsan. En motsats till detta visades hos personer som uppgav neuroticism som ett personlighetsdrag, vilket innebär en negativ effekt på psykiska välbefinnande emot stress, och ångestliknande symtom som stressen kan orsaka. (Yusoff & Saiful 2018)

### 3.3 Könsskillnader, THL & SHVS

Institutet för hälsa och välfärd genomförde en omfattande hälsoundersökning om högskolestuderande 2024, en liknande undersökning hade också genomförts år 2021. Undersökningarna tangerade till hälsotillstånd, användning av hälsotjänster, motion, näring, sömn, ekonomi och studierna i sin helhet. Undersökningen som institutet för hälsa och välfärd genomförde 2021 skedde under tredje vågen av coronaepidemin under februari och mars. Enkätundersökningen skickades ut till 12 000 studerande varav 6258 svarade. Studerande var både yrkeshögskolestuderande och högskolestuderande. Ett av undersökningsresultat visade att 41,7 procent av studerande känt psykisk belastning och utmattning utav studierna. Av männen hade 35,8 procent känt sig utmattade medan 46,6 av kvinnorna hade känt samma. (Parikka, Holm, Ikonen, Koskela, Kilpeläinen & Lundqvist 2024)

Institutet för hälsa och välfärd genomförde 2024 en enkätundersökning igen för studerande. Enkätundersökningen skickades ut till 12 000 studerande varav 3639 svarade. Ett av resultaten i undersökningen visade att 28,5 procent av de som svarade på enkätundersökningen hade känt psykisk belastning under sina studier. Studien påvisade att 24,4 procent av män och 31,8 procent av kvinnor hade känt psykisk belastning under studierna. (Kiviruusu & Suvisaari 2024)

Studenternas hälsovårdsstiftelse genomförde en undersökning gällande studerandes hälsa år 2016. Enkätundersökningen skickades ut till 10 000 studerande varav 3114 svarade. Studerande var både yrkeshögskolestuderande och högskolestuderande. Ett av undersökningens resultat visade att 11,5 procent av studerande kände sig utmattade till följd av studierna. Det uppkom dessutom i undersökningen att en skillnad mellan de olika könen existerade. 12,5 procent av kvinnor som svarade på enkätundersökningen uppgav att de kände sig utmattade med studierna medan 10,2 procent av män kände likadant. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016)

Utifrån frågorna om psykisk belastning i hälsoundersökningarna utförda av institutet för hälsa och välfärd år 2021 och 2024, kan en könsbaserad skillnad i svaren påvisas. Dessutom uppkommer en skillnad i liknande riktning i hälsoundersökningen utförd av studenternas hälsovårdsstiftelse år 2016. Som tidigare nämnt var undersökningens resultat gällande psykisk belastning år 2021 att 41,7 procent av studerande kände psykisk belastning. Av dessa var 35,8 procent män och 46,6 procent kvinnor. I den likartade undersökningen som utfördes år 2024 var dessa svar 24,4 procent män och 31,8 procent kvinnor. Däremot var det enbart 28,5 procent av studerande som uppgav att de kände psykisk belastning på grund av studierna år 2024. Utöver detta påvisade hälsoundersökningen utförd av studenternas hälsovårdsstiftelse år 2016 att 12,5 procent av kvinnor och 10,2 procent av män kände psykisk utmattning emot studierna. (Parikka et al 2024) (Kunttu et al 2016)

Bakomliggande faktorer till att kvinnor upplever mer stress än män kan definieras som biologiska, psykologiska och hormonella skillnader. Kvinnliga könshormon bidrar till HPA-axelns respons på stress och leder till en långsammare återhämtning efter stress. Utöver detta har neurologiska studier visat att kvinnor har en starkare aktivering i limbiska systemet, vilket är kopplat till emotionell bearbetning under stress. Medan män har en

starkare aktivering i prefrontala delar av hjärnan vid stress. Detta är generellt förknippat med kontroll och beslutsfattande. (Verma, Balhara Singh Pal & Gupta Shekhar 2011)

De ovannämnda undersökningsresultaten påvisade en procentuell skillnad mellan män och kvinnor, och hur de upplever psykisk belastning och stress. Studien *Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants* utförd av Verma et al (2011) påvisar som tidigare nämnt biologiska, psykologiska och hormonella skillnader mellan kvinnor och män när det gäller hur de upplever stress. Den procentuella skillnaden mellan män och kvinnor i undersökningarna kan utifrån detta antas vara en slags normalfördelning. Detta tyder på att kvinnor generellt känner mer stress än män, och att det är normalt.

### **3.4 Positiva eller negativa copingstrategier för stressande faktorer hos studerande**

Studien *Exploring life stressors, depression, and coping strategies in college students* utförd av Terell, Stanton, Hamadi, Merten & Quinn (2024) gjordes som en enkätundersökning där 969 universitetsstuderande i sydöstra USA deltog. Målet med undersökningen var att lyfta fram faktorer som orsakar stress för studerande, och vilken typ av copingstrategier som de använt sig av för att hantera stressen. Syftet var att undersöka sammankopplingar mellan de olika strategiernas effekt på stress och hitta negativa och positiva strategier. Enligt Karolinska institutet (u.å.) definieras copingstrategier som olika tekniker för att hantera stressande situationer. Frågeställningen i studiens enkät tangerade till att lyfta fram studerandes olika strategier för att möjliggöra kategorisering av positiva och negativa copingstrategier samt deras sammankoppling till vilken grad av depressiva symtom studerande känner utav stress. I studien definieras negativa strategier som strategier vilka kan ha negativ inverkan på individens hälsa, medan positiva strategier tangerade till faktorer som generellt har en positiv inverkan på individens hälsa. Dessa negativa strategier var tobaksrökning, alkoholanvändning och narkotikaanvändning. Positiva strategier var motion, sömn, socialt stöd och bön. Studien kom fram till att personer som använde sig av negativa strategier kände depressiva symtom i bredare grad utav sin stress än de som använde sig av positiva strategier.

### 3.5 Hantering av stress enligt SHVS

Studenternas hälsovårdsstiftelse i Finland förespråkar att stress inte är något som studerande eller individer ska vänja sig med att tåla under längre tid. Dessutom är det gynnsamt att ta itu med sin stress i tidigt skede för att minimera de negativa effekterna av långvarig stress. (Boschi 2020). Stresshanteringsmetoder är individuella och det som fungerar väl för en studerande behöver inte fungera för en annan. Tanken är ändå att en individ ska använda sig av positiva copingstrategier i och med att negativa copingstrategier som rusmedelsanvändning påverkar bland annat sömn negativt. Positiva strategier börjar med identifiering av vad som stressar samt hur denna stress påverkar en själv. Identifiering av faktorer gällande stress som individen kan påverka och acceptering av faktorer som inte går att påverka är grundläggande för att minimera påverkan av stress. Motion, kost och vila är strategier som fungerar när de är sammankopplade till varandra. Detta innebär att motion är en positiv copingstrategi, då individen har ätit sunt och vilat tillräckligt för att förutse kroppen med energi att utföra motionen i fråga. Motsatsen till detta är motion utan tillräcklig energi, vilket kan resultera i både fysiskt och psykiskt negativa reaktioner, vilket då blir till en negativ strategi för individen. (SHVS u.å.). Utifrån detta är copingstrategier på så vis positiva eller negativa beroende på hur strategin står i samråd med andra faktorer med positiv eller negativ belastning på psykiska eller fysiska faktorer.

## 4 Litteratursökning

Insamling av tidigare forskning och data är till för att bilda bakgrundsinformation och en bredare inblick i examensarbetets syfte, samt för att medföra väsentlig information som används för examensarbetets egen undersökningsdel. Datainsamlingen av tidigare forskning kring ämnet utfördes med hjälp av olika databaser med vetenskapliga publikationer och andra källor. (Glasberg, Höglund-Ingo, Liljeroth & Silin 2024, ss. 16-20). Genom att använda olika sökord, meningar och gränssnitt kan skribenterna hitta rätt typ av data i syfte till forskningsfrågan med bättre resultat (se bilaga 1). Litteratursökning med hjälp av andra pålitliga databaser har dessutom använts (se bilaga 2). Av de artiklar som använts i examensarbete skapades en artikelöversikt för att kunna användas som en kortfattad översikt över artiklarnas ursprung, titel, syfte, metod, urval samt resultat (se bilaga 3). En artikelöversikt fungerar även som ett stöd för läsaren för att kunna få en inblick i källans innehåll utan att läsa den i sin helhet.

## 5 Metod och tillvägagångssätt

En kvantitativ metod användes i detta arbete för att kunna redovisa statistik och resultat från en bredare synvinkel gällande hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa. Att använda en enkätundersökning möjliggör analys av samband mellan olika variabler samt tolkning av data som ger en tydlig slutsats. (Eliasson 2018, ss. 27-30). Enkätundersökningen innehöll dessutom frågor vars svar bildade kvalitativ data, vilket möjliggjorde konkreta och individuella svar av respondenterna (Patel & Davidson 2011, ss. 14).

### 5.1 Datainsamling

Datainsamlingsmetoden för detta examensarbete var enkätundersökning. En enkätundersökning möjliggjorde att undersökningen genomfördes anonymt och konfidentiellt, samt att enkäten kunde besvaras i en lugnare takt än exempelvis en intervju. Med detta önskade vi åstadkomma mer korrekta svar av informanterna, då enkäten besvarades utan tidskrav eller känsla av press. För att öka chansen att flera individer svarade på enkäten skickades även missivet med. Missivet står för brev eller i detta fall text som informerar samt motiverar individen att svara på enkäten. Missivet innefattade vem vi är, varför vi gör denna undersökning, syftet med undersökningen och hur data kommer användas, sparas samt förstöras. Dessa är viktiga faktorer för att motivera individen att svara på enkäten vilket i sin tur leder till att enkätundersökningen lyckas bättre, i och med att ett brett svarsfält önskas.

Genom att ha samma frågor till alla som deltar i enkäten blir det lättare att analysera svaren och att komma fram till ett enhetligt resultat. Frågorna tangerar till att identifiera hur stress påverkas studerandes psykiska hälsa samt vilka faktorer som orsakar stress för studerande. Tidigare forskning står som grund för att kunna precisera frågeställningarna i enkäten. Genom att ställa frågor i enkäten som kan besvaras för att få liknande svar som tidigare undersökningsresultat, stärks validiteten på den egna enkätundersökningens resultat. Detta innebär att tidigare undersökningsresultat kan jämföras med enkätundersökningens resultat, i och med att resultaten i fråga har möjliggjorts att vara av samma natur. Enkäten formades i programmet *Microsoft forms* där det är möjligt att skapa enkäter vars deltagare samt svar är anonyma. (Patel & Davidsson 2011, ss. 60-80). Dessutom uppfyller programmet *Microsoft forms* EU:s dataskyddsförordning, GDPR.

Enkäten skickades ut till 5905 studerande på Yrkeshögskolan Novias diverse campus i Vasa, Jakobstad, Raseborg och Åbo 20.3.2025. Till följd av tekniskt problem blev enkäten synlig per e-post 21.3.2025. Enkäten var öppen för svar i en veckas tid, och enkäten besvarades av 303 respondenter. Detta innebär en svarsprocent på 5.13%.

## 5.2 Pilotrespondent

Efter att enkätfrågorna var utformade och enkäten var färdigställd i *Microsoft forms* besvarades enkäten av tre pilotrespondenter. Pilottestet av enkätundersökningen är till för att möjliggöra respons, det vill säga åsikter av pilotrespondenterna gällande faktorer i enkäten som skulle kunna ändras, hur lättgenomförlig enkäten är och åsikter gällande kvalitén av frågorna. (Henricson 2017, ss. 123-124). Pilottestet utfördes med syfte att få respons gällande enkätens struktur, genomförlighet samt relevans av frågeställningarna. Pilotrespondenternas svar på frågeställningarna är därför irrelevanta och förstördes, medan given respons togs i beaktande. Utöver detta var även pilotrespondenterna utvalda individer inom enkätundersökningens målgrupp, vilket innebär icke-anonymitet och krav att dessa givna svar på enkäten inte kan vara del av de totala ansamlade svaren som enkäten får. I och med att pilotrespondenterna hör till den målgrupp som enkäten är riktad till är den givna responsen gällande frågeställningarna tillförlitlig. Utifrån den givna responsen modifierades en av de tolv frågorna i enkäten för att vara med lättuppfattad. Frågeställningen förblev den samma, men frågan omformulerades för att vara tydlig och möjliggöra svar riktade till frågan mer specifikt.

## 5.3 Val av informant och tidsram

Enkäten skickades ut till studerande på yrkeshögskolan Novias diverse campus i Åbo, Raseborg, Jakobstad och Vasa. Detta för att möjliggöra ett brett sampel samt svar av studerande inom olika studieinriktningar, för att möjliggöra jämförande gällande stressnivåer hos studerande inom hälsa och välfärd, företagsekonomi, teknik och sjöfart, bioekonomi samt konst och kultur.

Tidsram för enkäten var under mars år 2025. Efter beviljat forskningstillstånd skickades enkäten ut för svar 20.3.2025. Enkäten var öppen för svar i en vecka, varefter svaren

samlades in och bearbetades. Enkäten skickades ut till 5905 studerande på yrkeshögskolan Novias diverse campus.

## 5.4 Analysmetod

I denna del av examensarbete presenteras analysmetoder som används för sammanställande av svaren i den egna enkätundersökningen. Dessa analysmetoder är mätning av samband mellan flervalssvar genom Chi-Square test och tematisk analys för sammanställning av öppna frågor. Syftet med analysmetoderna är att bilda en klar bild över vilka är vanligare och mer sällan förekommande faktorer utifrån svaren. Utifrån svaren undersöks även sammanhängande faktorer mellan ett antal variabler för att fastställa främst förekommande problematik eller gynnande satser. (Henricson 2017, ss. 278-280). Tematisk analys av öppna frågor möjliggör identifiering av de främst förekommande faktorer förknippade med undersökningsfrågan samt hur dessa faktorer konkret påverkar studerandes psykiska hälsa i textformat, mer än statistisk tabell eller graf. Genom tematisering bildas på så vis ett eller flera främst förekommande samtonade påståenden anknutna till frågan hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa. (Glasberg et al 2024, ss. 40-42)

### 5.4.1 Samband mellan variabler

Enligt Social Science Statistics (u.å.) mäter Chi-Square testet samband mellan olika kategoriska variabler. Detta innebär att Chi-Square testet visar om olika variabler är statistiskt signifikanta, eller inte. En signifikant skillnad innebär ett samband mellan exempelvis två variabler och då är resultatet mindre än  $p = 0,05$ . Testet ger ett så kallat p-värde och då detta värde är under 0,05 är alltså sambandet mellan de variabler som testas statistiskt signifikant, och ett samband kan fastställas.

Genom att använda dataprogrammet *Microsoft Excel* sammanställs enkätsvaren i enskilda kolumner. Kolumnerna är numrerade så att respondent ett, och dennes svar finns tillgängliga på den första raden vertikalt, och respondent två på följande rad och samma mönster vidare. Enkätfrågeställningen är i horisontell riktning vilket möjliggör att de olika svaren på exempelvis fråga två i enkäten alla finns tillgängliga i det valda rutnätet. Ur dessa kolumner kan då en frågas svar tilläggas i Chi-Square testet tillsammans med en annan för

att räkna ut p-värdet. Testet är uppbyggt i likadana kolumner med frågan i vertikal riktning och svarsalternativen i horisontell riktning.

#### 5.4.2 Tematisk analys

Tematisk analys används enligt *Handbok för utvecklingsinriktade examensarbeten* (2024, ss. 40-42) främst för analys av kvalitativt datamaterial. Examensarbetets egen enkätundersökning är av kvantitativ natur, men innefattar öppna frågor vars analysmetod bör vara kvalitativ för att få en bredare inblick i de individuella svaren. Det finns olika sätt att utföra kvalitativ dataanalys, men en vanlig form är innehållsanalys. Tanken bakom en innehållsanalys är att gruppera olika sammanhängande faktorer utav texter, i detta fall individuella enkätsvar för att kunna plocka ut ord och meningar vars bakomliggande mening är den samma. Detta möjliggör sammanställning av de mest förekommande faktorer i ett bredare svarsfält. Metoden bakom innehållsanalysen är att bilda en tabell utav enkätsvaren med öppna svarsfält och sammanställa, eller ge kod för likartade satser. Efter detta sammanställs de likartade satserna till kategorier. Genom detta bildas enskilda kategorier, eller grupperingar vilka kan analyseras statistiskt för att lyfta fram de främst förekommande likheter. Utförandet av tematisk analys bidrar till att bilda en enhetlig bild av de faktorer som främst orsakar stress för studerande och hur denna stress påverkar studerandes mentala hälsa. Kategoriseringen bildar en eller några få satser med samma mening, utav ett bredare sampel. I detta fall har en innehållsanalys gjorts utav den egna enkätens sista fråga, vars svarsalternativ var frivilligt och enbart öppet.

För de frågor i examensarbetets enkätundersökning vilka har öppna svarsalternativ har Microsofts egen artificiella intelligens *copilot* använts för att sammanställa tematiseringen. (Microsoft Copilot 2025). Detta möjliggör som tidigare nämnt kategorisering av olika svar för att bryta ner svarsmängden till ett antal svar under samma rubrik, vilka är samtonade. *Copilot* har använts genom att mata in svaren av de öppna frågorna som citeringar vilka är numrerade. Detta innebär att ett citat är en respondents svar. Efter detta har *Copilot* tillbetts skapa koder för citaten vilka sedan tilldelats kategorier eller ett tema och som sedan skribenterna använder för att skapa tabeller (se bilaga 6–9). (Microsoft Copilot 2025, ss. a-d)

## 6 Etiska övervägande

Som nämnt skapas enkäten i *Microsoft forms* som uppfyller dataskyddskraven enligt GDPR. GDPR är Europeiska unionens allmänna dataskyddsförordning som reglerar hur personuppgifter ska behandlas inom EU. (Europiska unionens råd 2025). I enlighet med *Handbok för utvecklingsinriktade examensarbeten* (2024, ss. 43-45) följer enkäten i fråga etiska principer till forskningsfrågan. Etiska principer som följs är att enkäten svaras anonymt samt att vad vi använder data till, hur vi sparar det samt hur det kommer att förstöras efter användning hör till missivet, vilket skapar tillförlitlighet för respondenterna till att etiska aspekter tagits i beaktande. Anonymitet betyder att ingen känner till identiteten av deltagarna i forskningen och att det inte går att identifiera deltagarna från forskningsmaterialet. (Henricson 2017, s. 73). Till missivet hör även det till att nämna att enkäten är frivillig, tidsramen man kan svara på den samt vem som har tillgång till ansamlade data. Etisk förhandsprövning är inte nödvändig för denna enkätundersökning då personuppgifter inte tas emot eller behandlas och enskilda respondenter inte på så vis kan identifieras. (Henricson 2017, s. 61). Examensarbetets egen enkätundersökning har även beviljat forskningstillstånd vilket ger forskningsetisk rätt att skapa, publicera och hantera enkäten i sin helhet, detta enligt en enkätundersöknings diverse forskningsetiska kriterier. Utöver detta har även *Microsoft copilot* använts för tematisering av enkätsvaren. I och med att *copilot* är del av *Microsoft* följs även GDPR här, vilket uppfyller etiska principer. (Microsoft Copilot 2025). Vi har utöver det ovanstående dessutom förkortat två svar som givits på enkätundersökningens sista fråga (se bilaga 9). Detta i och med att svaren av respondenterna i fråga, var av sådan natur att deras anonymitet eventuellt kunde ifrågasättas. Med att avlägsna delar av deras svar, förblev innehållet detsamma och anonymiteten bibehålls.

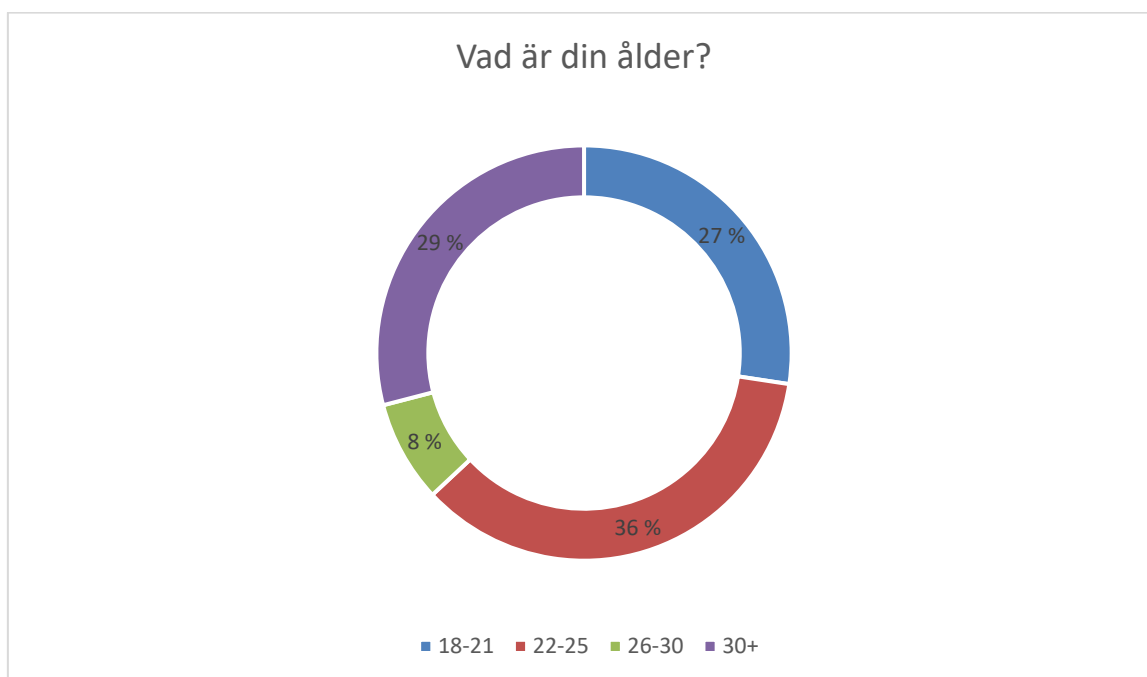
## 7 Resultat

I denna del av examensarbetet presenteras resultaten utav den egna enkätundersökningen. Resultaten är uppdelade i resultat av slutna frågor och resultat av öppna svarsalternativ. Resultaten av de öppna frågorna beskrivs deskriptivt medan resultaten av slutna frågor är formulerade med hjälp av tematisering och utformande av tabeller som stöd.

Examensarbetets egen enkätundersökning besvarades av 303 anonyma respondenter. Av dessa var 83 i åldersgruppen 18–21, 108 i åldersgruppen 22–25, 24 i åldersgruppen 26–30 och 88 i åldersgruppen 30+. Av dessa respondenter var 64 män och 236 kvinnor. Två personer som besvarade enkäten valde svarsalternativet ”annat” och 1 valde alternativet ”vill inte säga”. Utav respondenterna studerade 175 vid hälsa och välfärd, 35 studerande företagsekonomi, 68 studerade teknik och sjöfart, 10 studerade bioekonomi och 15 studerade konst och kultur.

## 7.1 Resultat av slutna frågor

Nedan presenteras deskriptiv statistik utav de slutna frågorna i enkätundersökningen. Denna statistik stöder frågan *hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa*. Den deskriptiva statistiken presenteras utifrån de första 11 frågorna i enkäten i form av diagram. Till diagrammen tilläggs även förtydligande beskrivning av dess statistiska innehåll.



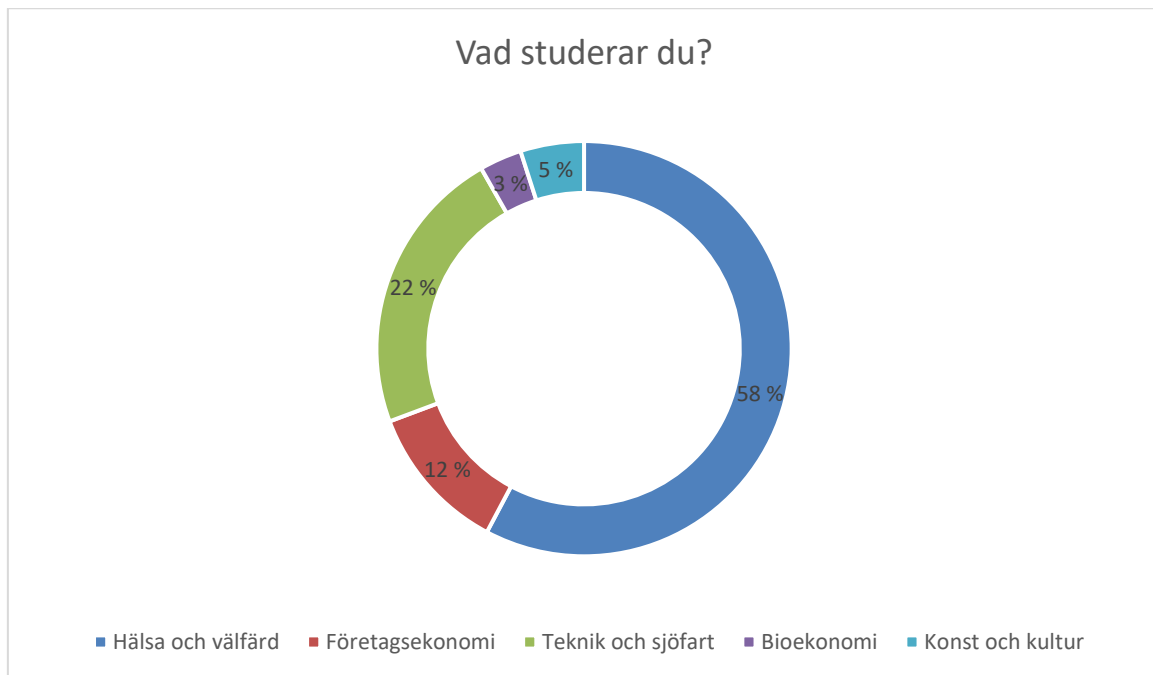
**Figur 1** Vad är din ålder?

*Figur 1* Vad är din ålder? visar att 27% (n=83) av respondenterna var mellan åldrarna 18-21, 36% (n=108) i åldrarna 22-25, 8% (n=24) i åldrarna 26-30 och 29% (n=88) i åldern 30 och uppåt.



**Figur 2** Vad är ditt kön?

*Figur 2* Vad är ditt kön? visar att 21% ( $n=64$ ) av respondenterna var män, medan 78% ( $n=236$ ) var kvinnor. 1 % ( $n=2$ ) valde svarsalternativet *annat* och under 1% ( $n=1$ ) svarade *vill inte säga*. De tre respondenter som svarade annat och vill inte säga, valdes som irrelevanta i frågor som undersöker könsskillnader och samband mellan de olika könen i examensarbetet. Detta, i och med en relevant procentuell minoritet, vilken inte möjliggör ett statistiskt signifikant sampel.



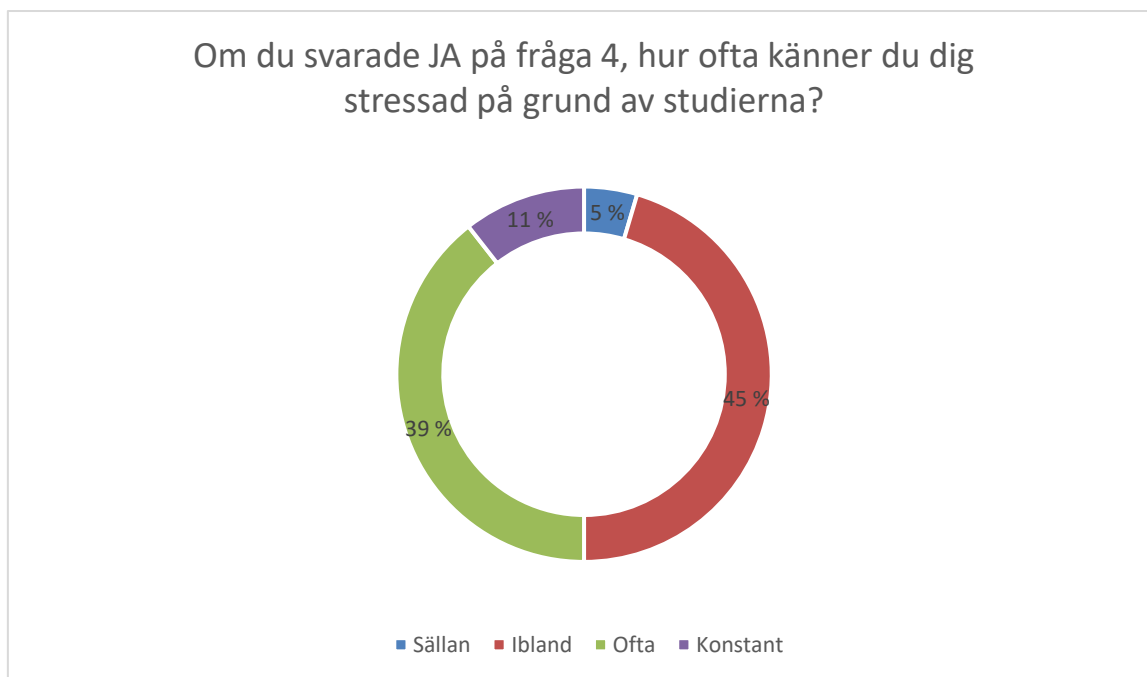
**Figur 3** Vad studerar du?

*Figur 3* Vad studerar du? visar att 58% (n=175) av respondenter studerar vid hälsa och välfärd, 12% (n=35) studerar företagsekonomi, 22% (n=68) teknik och sjöfart, 3% (n=10) bioekonomi och 5% (n=15) konst och kultur.



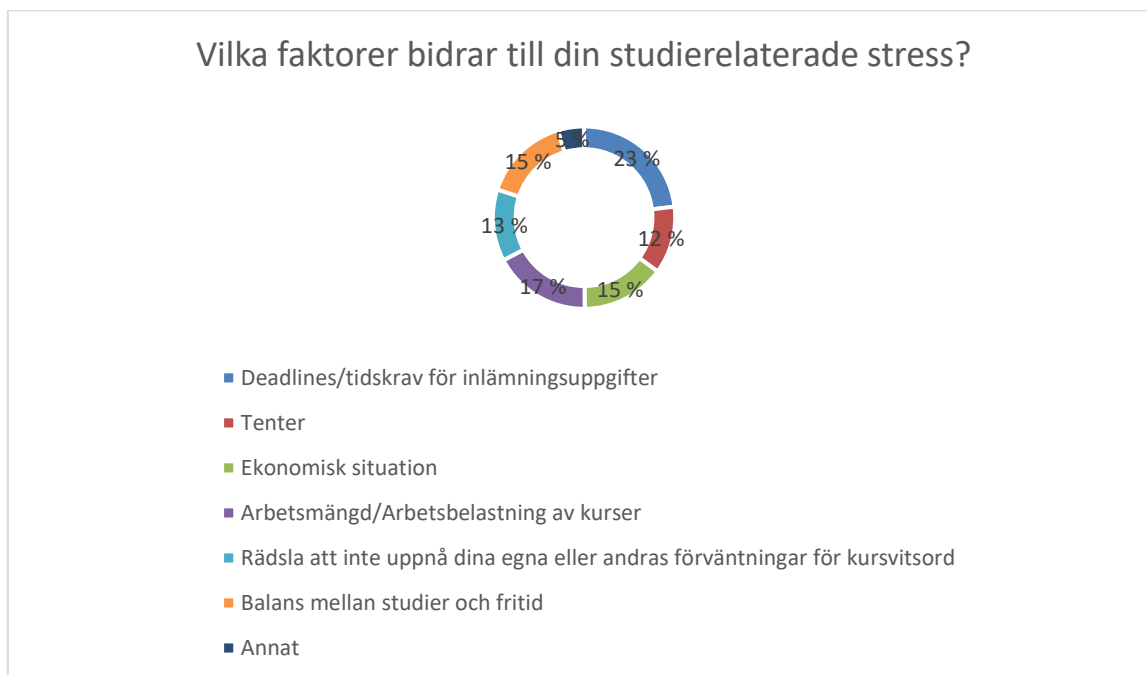
**Figur 4** Har du känt stress på grund av dina studier?

Figur 4 visar att 94% (n=284) har känt stress på grund av sina studier, medan 6% (n=19) inte medger det samma. För de 6% som svarade *nej* på denna fråga i enkäten, var det inte möjligt att fortsätta till följande fråga, och dessa enkätsvar skickades in. De 94% som svarade *ja* på frågan kunde fortsätta fylla i enkäten. Detta innebär att 284 respondenter besvarade enkätundersökningen fullständigt.



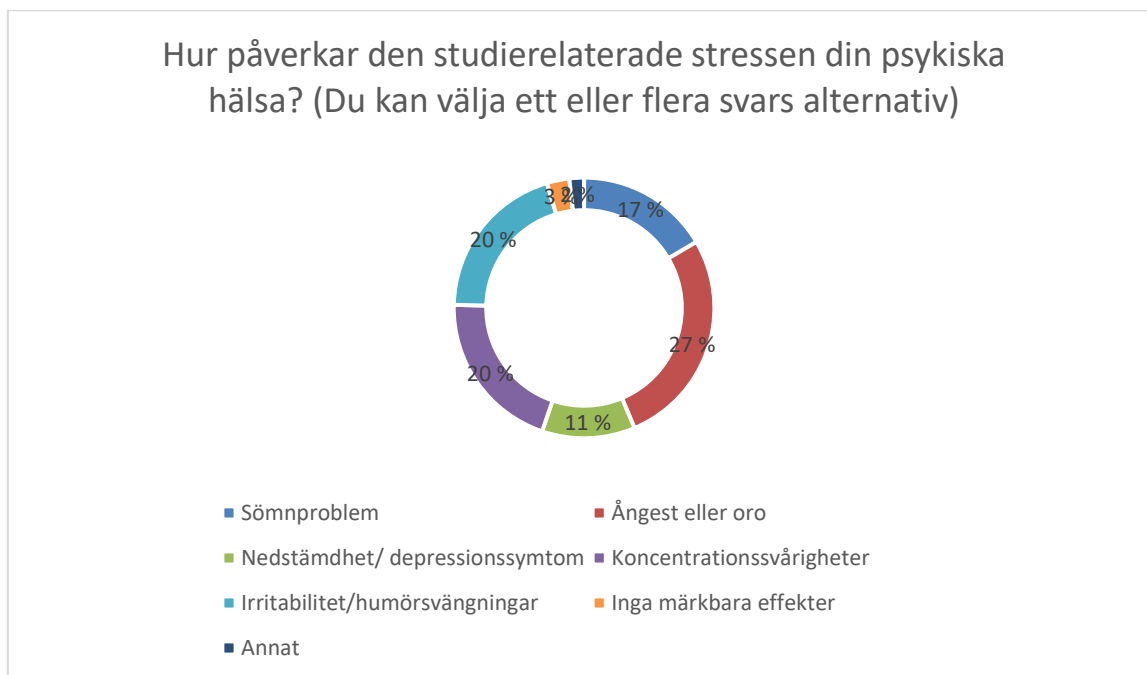
Figur 5 Om du svarade JA på fråga 4, hur ofta känner du dig stressad på grund av studierna?

Figur 5 visar att 5% (n=13) sällan känner stress på grund av studierna medan 45% (n=129) av respondenterna uppgav att de känner stress på grund av studierna ibland. 39% (n=112) uppgav att de ofta känner stress på grund av studierna och 11% (n=30) uppgav att de känner konstant stress på grund av sina studier.



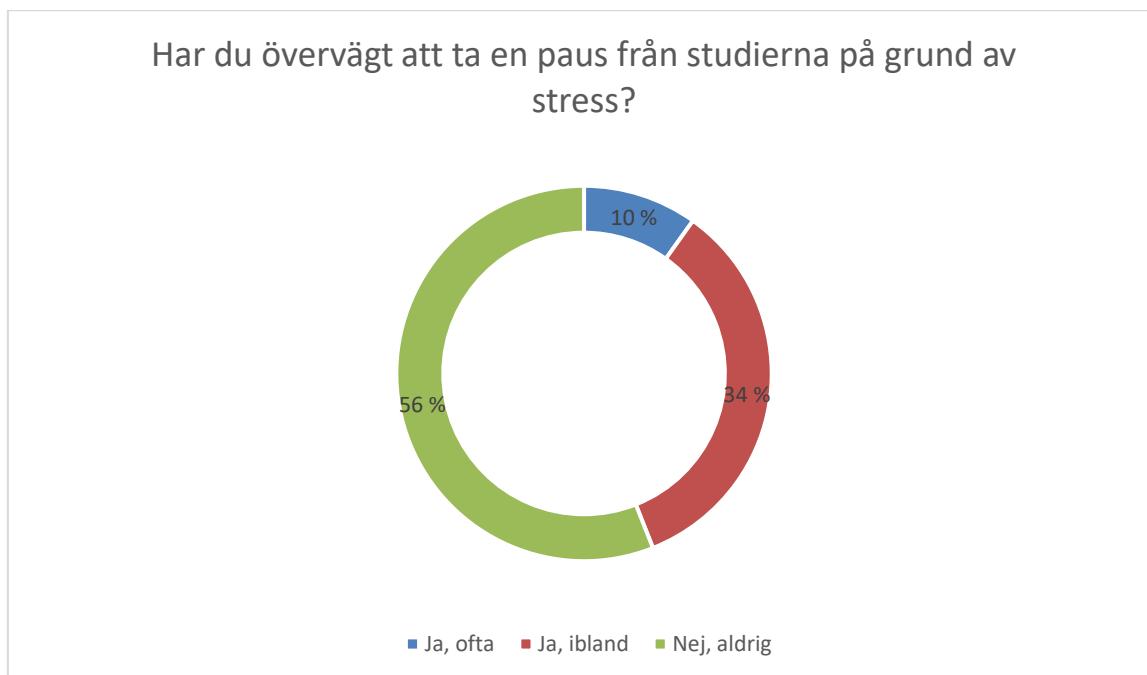
**Figur 6** Vilka faktorer bidrar till din studierelaterade stress?

*Figur 6* beskriver svaren på fråga 6 i enkäten. I denna fråga var det möjligt att välja ett eller flera svarsalternativ, och en valfri öppen fråga. Diagrammet ovan visar att 23% (n=210) känner stress på grund av tidskrav för inlämningsuppgifter, 12% (n=109) för tenter, 15% (n=135) för sin ekonomiska situation, 17% (n=158) för arbetsbelastning och mängd av arbete i kurser, 13% (n=116) för rädsla att inte uppnå förväntningar för kursvitsord och 15% (n=140) för balans mellan studier och fritid. Dessutom har 5% (n=42) svarat på den valfria öppna frågan.



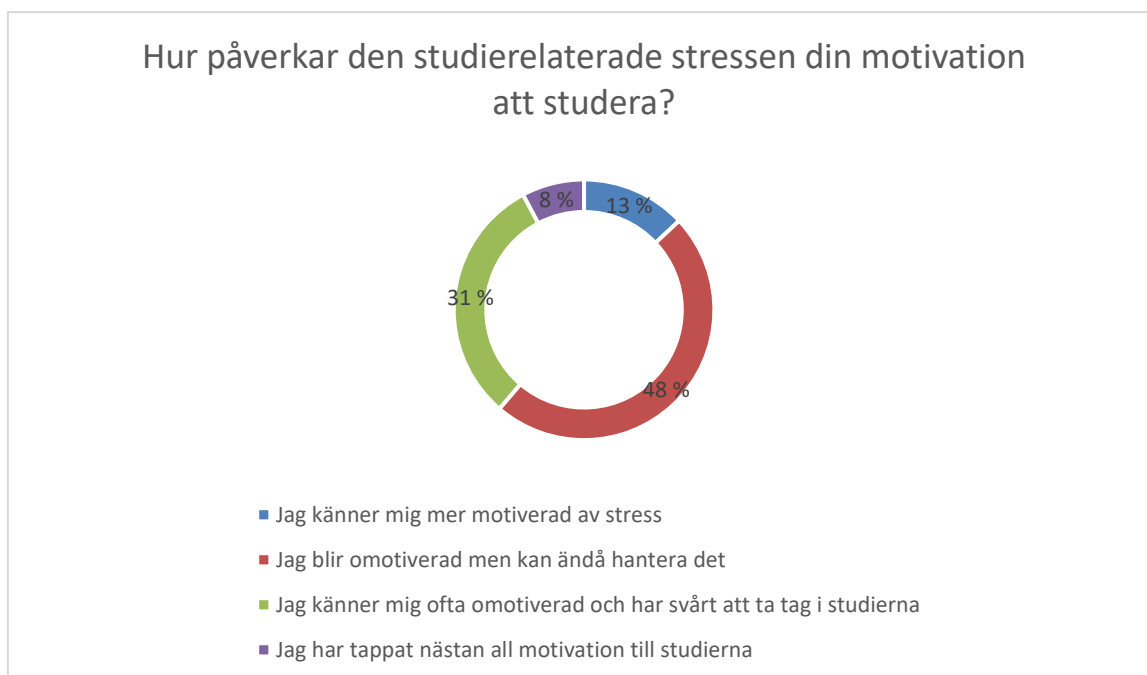
**Figur 7 Hur påverkar den studierelaterade stressen din psykiska hälsa? (du kan välja ett eller flera alternativ)**

*Figur 7* lyfter fram hur den studierelaterade stressen påverkar den psykiska hälsan. 17% (n=119) upplever sömnproblem, 27% (n=195) känner ångest eller oro, 11% (n=83) känner nedstämdhet och- eller depressionssymtom, 20% (n=145) upplever koncentrationssvårigheter, 20% (n=144) känner irritabilitet och-eller humörsvängningar, 3% (n=20) känner inte märkbara effekter och 2% (n=13) har svarat på det öppna svarsalternativet.



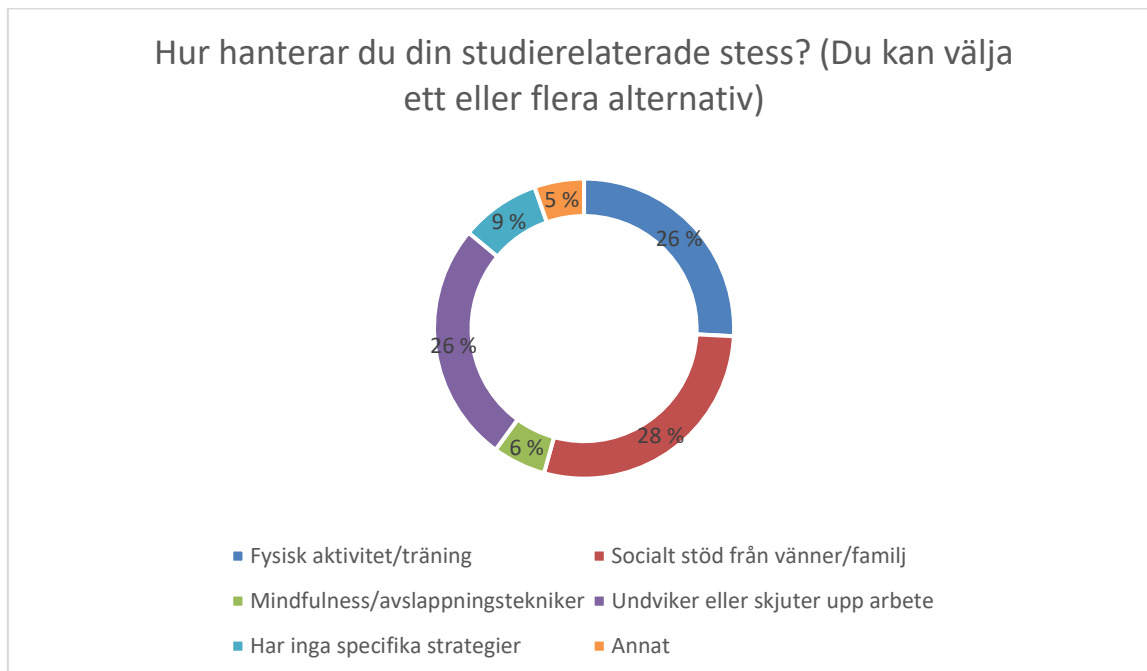
**Figur 8** Har du övervägt att ta en paus från studierna på grund av stress?

*Figur 8* visar att 10% (n=28) ofta har tänkt på att ta paus från studierna på grund av sin stress och att 34% (n=97) någon gång övervägt det samma. Däremot uppger 56% (n=159) av respondenterna att de aldrig övervägt att ta paus från studierna på grund av sin stress.



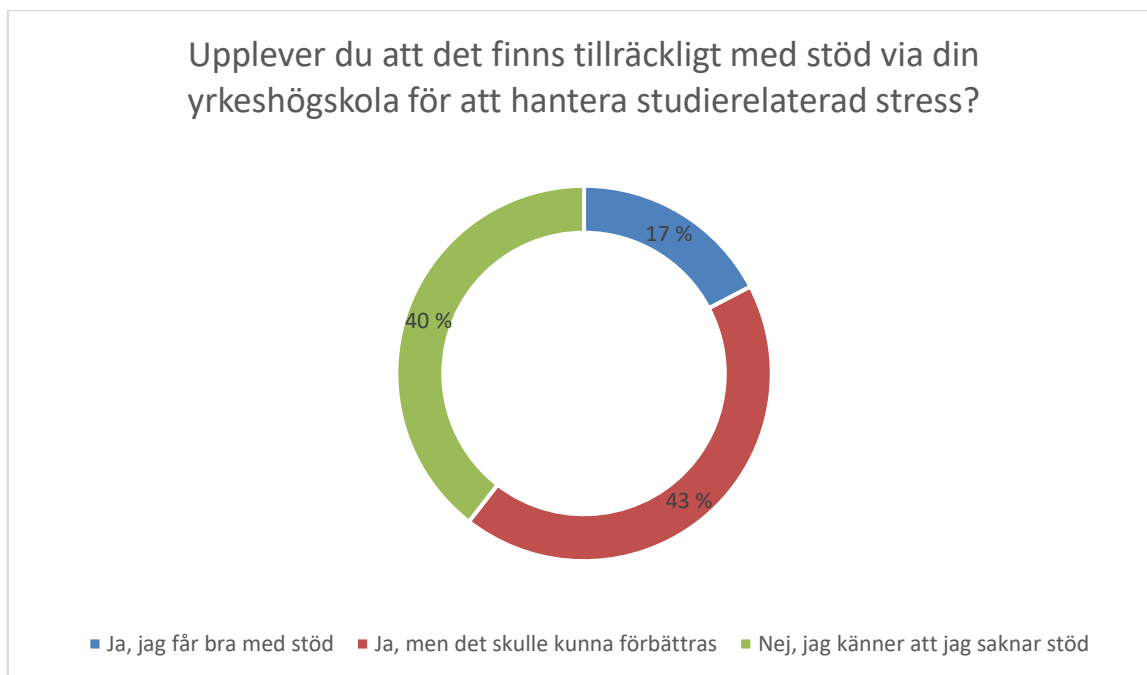
**Figur 9** Hur påverkar den studierelaterade stressen din motivation att studera?

Figur 9 visar att 13% (n=37) känner mer motivation att studera på grund av stress medan 48% (n=137) känner sig omotiverade men fortfarande kan hantera stressen. 31% (n=88) uppger att de känner sig omotiverade och har svårt med studierna på grund av stressen och 8% (n=22) känner att de tappat all motivation till studierna.



Figur 10 Hur hanterar du din studierelaterade stress? (Du kan välja ett eller flera alternativ)

Figur 10 visar att 26% (n=135) av respondenterna använder sig av fysisk aktivitet för att hantera sin stress, 28% (n=149) använder sig av socialt stöd, 6% (n=30) använder sig av avslappningstekniker och- eller mindfulness, 26% (n=136) undviker eller skjuter upp arbete och 9% (n=45) som inte har specifika strategier för att hantera sin stress. Dessutom hade 5% (n=28) svarat på den öppna svarsrutan.



**Figur 11 Upplever du att det finns tillräckligt med stöd via din yrkeshögskola för att hantera studierelaterad stress?**

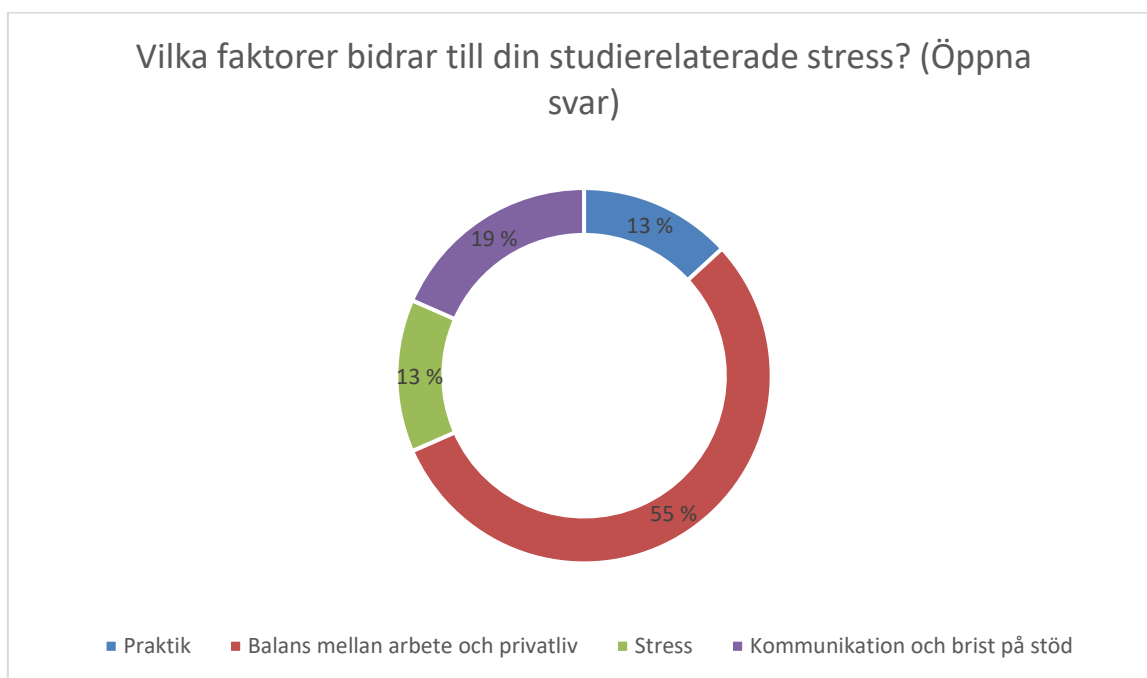
Figur 11 visar att 17% (n=47) upplever bra stöd från den egna yrkeshögskolan gällande studierelaterad stress medan 43% (n=117) medger att de får stöd men att det skulle kunna förbättras. 40% (n=107) upplever att de saknar stöd.

## 7.2 Resultat av öppna svarsalternativ

I denna del av examensarbete presenteras resultaten utav de öppna svarsalternativen i enkäten. Öppna svarsalternativen var valfria och var alternativ på fråga sex, sju och tio. Fråga sex öppna svarsalternativ besvarades av 42 respondenter, fråga sju besvarades av 13 och fråga tio av 28 respondenter. Dessutom besvarades fråga tolv, vilken enbart var en öppen fråga av totalt 92 respondenter. Irrelevanta svar eller svar som riskerar att bryta en respondents anonymitet har tagits i beaktande i bearbetningen av helhetsvar utav de öppna frågorna. Dessa svar har tagits bort eller omformulerats för att bibehålla anonymiteten.

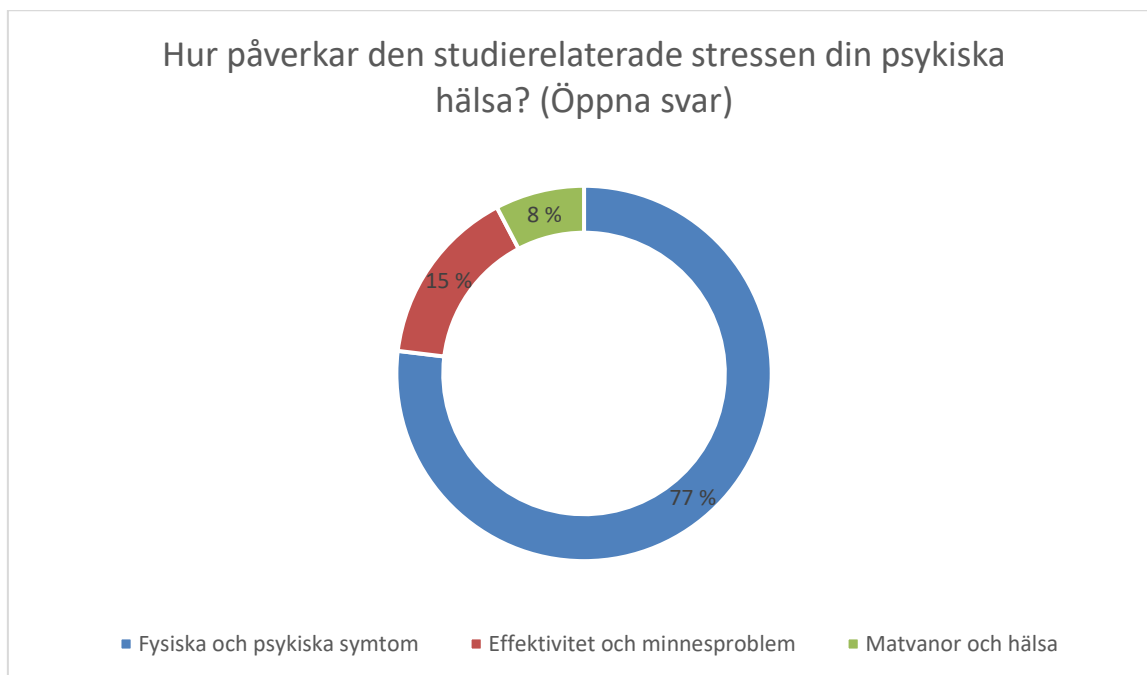
Som tidigare nämnt är de öppna frågorna i examensarbetet bearbetade genom tematisering för att kategorisera flera svar under samma rubrik. Detta möjliggör att svaren

kan föras in som variabler i diagram, vilket i sin tur underlättar tolkning och visuell översikt av svaren i fråga.



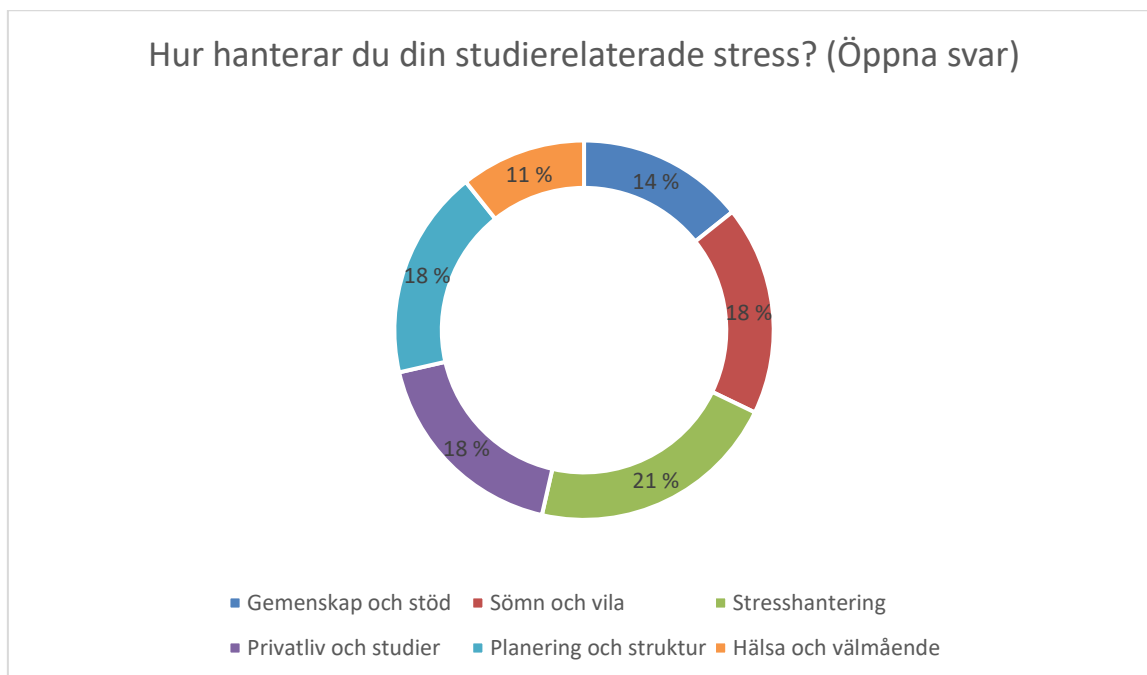
**Figur 12** Öppna svar fråga 6

*Figur 12* visar svar utav det öppna svarsalternativet i den sjätte frågan i enkäten. Frågan besvarades av 42 respondenter varav 38 togs i beaktande. 13% (n=5) svarade att praktik bidrar till deras studierelaterade stress, 55% (n=21) svarade att balans mellan arbete och privatliv var bidragande faktor till deras studierelaterade stress. 13% (n=5) svarade att stress i sig bidrar till studierelaterade stressen Dessa respondenter nämner även en blandning av stressande faktorer utifrån de egna studierna, vilka i sin tur orsakar helheten av stressen. 19% (n=7) svarade inom kategorin kommunikation och brist på stöd som bidragande faktor till deras studierelaterade stress. (Microsoft Copilot 2025, s. a)



**Figur 13** Öppna svar fråga 7

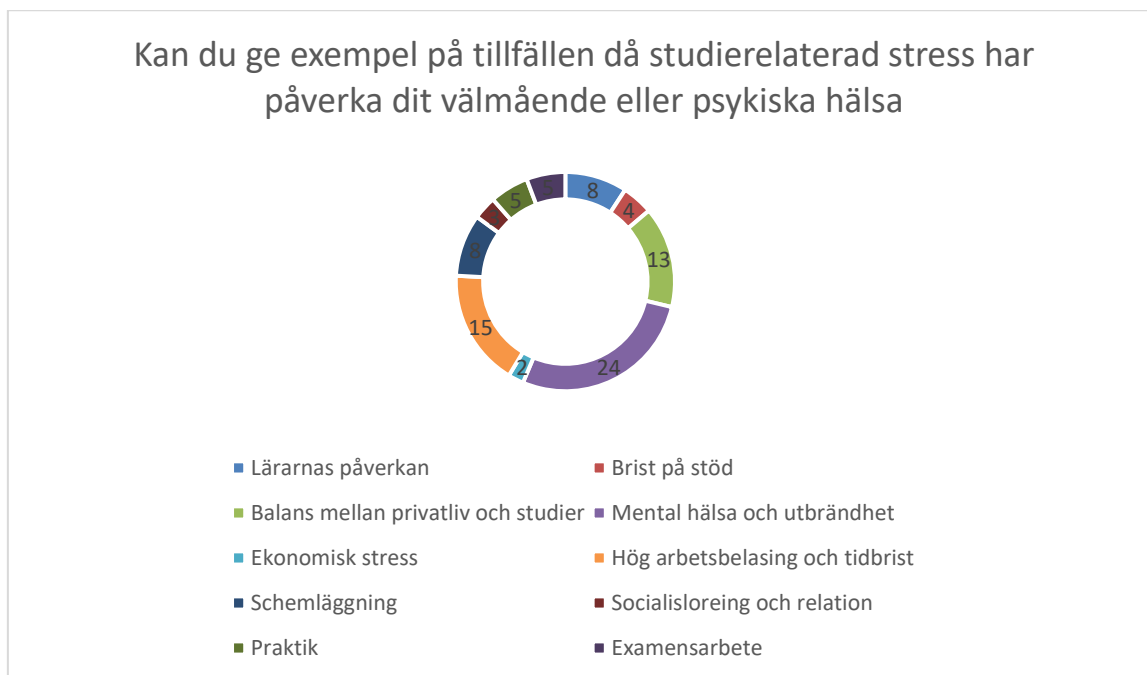
*Figur 13* visar svar utav de öppna svarsalternativen på den sjunde frågan i enkäten. Det öppna svarsalternativet besvarades av 13 respondenter. Utav dessa svarade 77% (n=10) att de upplever fysiska och psykiska symtom i olika grad utav studierelaterade stressen. 15% (n=2) svarade att de upplever bristfälligheter i effektivitet och dessutom minnesproblematik på grund av sin studierelaterade stress. 8% (n=1) uppgav att de upplever negativ förändring i matvanor och generell hälsa. (Microsoft Copilot 2025, s. b)



**Figur 14** Öppna svar fråga 10

Figur 14 visar de öppna svaren på fråga 10 i enkäten. 14% (n=4) svarade att de hanterar sin studierelaterade stress genom gemenskap och stöd av det. 18% (n=5) svarade att de använder sig av sömn och vila för att hantera studierelaterad stress. 21% (n=6) svarade att de bearbetar sin studierelaterade stress genom diverse personliga stresshanteringsmetoder. 18% (n=5) svarade inom kategorin privatliv och studier. Dessa respondenter beskriver att balans mellan privatliv och studier är något viktigt för stresshantering. 18% (n=5) medger att planering och struktur är viktigt för att hantera studierelaterad stress. 11% (n=3) svarade inom kategorin hälsa och välmående. Dessa respondenter medger att de utför aktiviteter som främjar deras välmående för att bearbeta studierelaterade stressen. Nedan är ett anonymt citat av en respondent på öppna svarsalternativet på fråga 10 i enkäten, citatet ger inblick i stresshanteringsmetod som främjar det psykiska välmående, och kan antas vara positiv. (Microsoft Copilot 2025, s. c)

*”Jag studerar i huvudsak endast må-fre. Jag är noggrann med att inte ge bort min fritid, helger eller lov till arbete och studier, då kopplar jag bort och gör sånt jag tycker är roligt.”*



**Figur 15** Öppna svar fråga 12

Figur 15 visar de öppna svaren på fråga 12 i enkäten. Fråga 12 besvarades av 92 respondenter, varav 87 togs i beaktande. (N=87) delades in i 10 kategorier baserade på svarens bakomliggande mening.

9% (n=8) uppgav att lärarnas påverkan på bland annat kursstruktur hade negativ inverkan på välmående och- eller psykiska hälsa. 15% (n=13) svarade inom kategorin balans mellan privatliv och studier, som inverkan på välmående och- eller psykiska hälsa. 2% (n=2) uppgav att ekonomisk stress påverkade, 9% (n=8) uppgav att schemaläggning och främst bristfällig sådan påverkade välmående och den psykiska hälsan i form av stress. 6% (n=5) uppgav att praktik är en bidragande faktor och 5% (n=4) att brist på stöd påverkade psykiska hälsan. 28% (n=24) svarade inom kategorin mental hälsa och utbrändhet, 17% (n=15) inom kategorin hög arbetsbelastning och tidsbrist och 3% (n=3) inom kategorin social isolering och relationer. 6% (n=5) svarade dessutom inom kategorin examensarbete som en påverkande faktor för välmående och psykiska hälsa. Nedan är några anonyma citeringar utav svaren på fråga 12 i enkäten, vilka ger inblick i studerandes känslor gällande stressande faktorer och hur stressen påverkar dem. (Microsoft Copilot 2025, s. d)

*”När det händer saker i privatlivet så förväntas man ändå sköta skolarbetet i första hand.”*

*”Stressen uppkommer oftast när en många stora uppgifter har deadline tillika. Det känns som man har konstant burnout”*

## 8 Diskussion, samband och tolkning

I denna del av examensarbetet diskuteras och tolkas samband utav den tidigare forskningen och examensarbetets egen enkätundersökning gällande ämnet *hur stress påverkar studerades psykiska hälsa*. Tolkning, jämförande och diskussion av resultat stöder examensarbetets syfte, att utvidga kunskande om hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa. Samband mellan resultat utav tidigare forskning samt den egna enkätundersökningens resultat görs delvis genom att använda Chi-Square test. Som nämnt kan testen användas för att hitta samband mellan olika variabler och specifikt om de är statistiskt signifikanta till varandra, vilket bildar sambandet i fråga. (Social Science Statistics u.å.). Utöver detta testas även samband inom den egna enkätundersökningen för att se om variabler hos respondenternas svar inom en fråga är sammankopplade med respondenternas svar på andra frågor. Dessutom presenteras förbättringsförslag utav resultat, vilka kan användas i framtida utvecklingsarbeten.

### 8.1 Upplevd stress hos män och kvinnor

Den omfattande hälsoundersökningen utförd av institutet för hälsa och välfärd år 2024 kom fram till att en skillnad mellan könen och den upplevda stressen och psykiska belastningen hos högskolestuderande finns. År 2024 var könsskillnaden mellan upplevd stress hos manliga högskolestuderande 24,4% och kvinnliga 31,8%. (Kiviruu et al 2024)

Genom att jämföra respondenternas svar i den egna enkätundersökningens fjärde fråga *”hur ofta känner du dig stressad på grund av studierna?”* kom vi fram till en signifikant skillnad mellan män och kvinnor. Vi använde oss av Chi-Square testet, och lade in männens och kvinnornas svar på den fjärde frågan parallellt med varandra för att räkna ut p-värdet. Resultatet var  $p=0,000226$  vilket innebär en signifikant skillnad mellan upplevd stress hos män och kvinnor i och med att ett samband eller en skillnad är signifikant då  $p < 0,05$ . Detta resultat stämmer överens med den tidigare nämnda hälsoundersökningens resultat där kvinnor procentuellt kände högre grad av psykisk belastning och stress. Resultatet kan

tolkas som att skillnaden mellan könen och upplevd stress samt psykisk belastning är verklig, och går att påvisa.

Resultatet kan väcka frågan "varför" kvinnor känner mer stress än män. Som tidigare nämnt tar studien *Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants* utförd av Verma et al (2011) upp biologiska, psykologiska och hormonella skillnader mellan män och kvinnor som bakomliggande faktor till att kvinnor känner mer stress än män. Utifrån detta kan det tidigare nämnda resultatet tolkas som ett normalt fenomen.

Utöver de ovannämnda, testade vi även skillnad mellan kön på fråga åtta och nio i enkätsvaren. Som tidigare nämnt lades män och kvinnors svar parallellt med varandra för att kunna använda oss av Chi-Square testet, och de samma gjordes för dessa frågor. På fråga åtta "Har du övervägt att ta en paus från studierna på grund av stress?" och fråga nio "Hur påverkar den studierelaterade stressen din motivation att studera?" uppkom inget signifikant samband eller skillnad mellan könen. Chi-Square testets resultat av könsskillnader på fråga åtta var  $p=0,648$  och på fråga nio  $p=0,102$ . En skillnad mellan kön på frågorna kunde inte påvisas i och med att ett p-värde, alltså ett samband är signifikant då  $p < 0,05$ . Detta kan tolkas som att en könsskillnad inte kan påvisas när det handlar om frågor tangerade till motivation gällande studier.

## 8.2 Stressens påverkan på psykiska hälsan

Studien *How stress-related factors affects mental wellbeing of university students. A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing* lyfter fram faktorer som studierelaterad press, ekonomi och höga förväntningar gällande sina egna prestationer som bakomliggande faktorer till stress. Slimmen et al (2022). Dessutom kom studien *Cluster of lifestyle behavioral risk factors and their associations with depressive symptoms and stress: evidence from students at a university in Finland* fram till att likartade faktorer som orsakade stress även förde med sig depressiva symptom och nedsatta akademiska prestationer för personer som upplevde stressen i fråga. (El Ansari et al 2024)

Examensarbetets egen enkätundersökning hade frågor vilka tangerade till liknande faktorer som de ovannämnda undersökningarna. Enkätundersökningen kom som tidigare nämnt fram till att de flesta upplever stress utav deadlines och tidskrav samt arbetsbelastning. Dessutom kom enkätundersökningen fram till att de flesta upplever ångest och oro samt koncentrationssvårigheter till följd av stress.

De ovanstående resultaten utav tidigare undersökningar samt den egna enkätundersökningen lyfter fram de främst förekommande faktorerna som orsakar stress för studerande och hur denna stress påverkar studerandes psykiska hälsa. Undersökningsresultaten i både tidigare och den egna enkätundersökningen kan tolkas stämma överens med varandra. Detta i och med att de tidigare undersökningarna lyfter fram bland annat studierelaterad press som bakomliggande orsak till stress, och nedsatt akademisk prestation samt depressiva symtom till följd av stressen. Medan den egna enkätundersökningen lyfter fram faktorer som arbetsbelastning och tidskrav som bakomliggande faktorer till stress, och faktorer som ångest och oro samt koncentrationssvårigheter till följd av stressen. Studierelaterad press kan tolkas som en likartad sats som arbetsbelastning och tidskrav, och nedsatt akademisk prestation kan på samma vis tolkas som något med anknytning till koncentrationssvårigheter. Dessutom är även depressiva symtom och ångest och oro nära förknippade termer vilka kan tolkas som relativa likartade satser, även om nivån av känslan kan vara annan. De tidigare undersökningsresultaten och den egna enkätundersökningens resultat är likartade. Det vill säga, att de främsta orsakande faktorer till stress och stressens främsta påverkan är inom samma område i tidigare, och den egna undersökningen.

### **8.3 Hantering av stress**

Studien *Exploring life stressors, depression, and coping strategies in college students* utförd av Terell et al. (2024) undersökte som tidigare nämnt positiva och negativa copingstrategiers anknytning till vilken grad av depressiva symtom studerande upplever utav stress. Studien kom fram till att de som använder sig av positiva copingstrategier som bland annat motion, sömn och socialt stöd visade depressiva symtom i lägre grad än dem som använde sig av negativa copingstrategier som exempelvis rusmedel. Utöver detta förespråkar studenternas hälsovårdsstiftelse att copingstrategier är individuella, men att tanken är att använda sig av positiva strategier vilka främjar hälsan. (SHVS u.å.)

Examensarbetets enkätundersökning undersökte även frågan gällande studerandes stresshanteringsmetoder, och kom fram till att majoriteten använde sig av positiva strategier för att ta itu med sin studierelaterade stress. Utav respondenterna på fråga tio i enkäten svarade 47,5% att de använde sig av bland annat fysisk aktivitet som stresshanteringsmetod. Dessutom svarade 52% av respondenterna på samma fråga bland annat att de använde sig av socialt stöd från vänner och familj som en ytterligare copingstrategi. Det är värt att nämna att frågan hade flervalsoalternativ, och att även om stora delar av respondenterna svarat inom positiva copingstrategier, har 48% svarat att de undviker eller skjuter upp arbete för att hantera sin studierelaterade stress.

Terell et al. (2024) lyfter fram motion och socialt stöd som positiva copingstrategier, vilket tyder på att respondenterna på enkätundersökning i hög grad använder sig av så kallade positiva copingstrategier. Däremot tyder enkätundersökningens resultat på att stor del av respondenterna använder sig av något som skulle kunna tolkas som en kombinationscoping, i och med att respondenter som medger att de utövar fysisk aktivitet och använder sig av sociala stöd av vänner och familj som stresshanteringsmetoder, även skjuter upp arbete för att hantera stressen. De blandade svaren utav respondenterna väcker frågan vad stresshantering och coping egentligen är.

Nedan presenteras ett citat utifrån det öppna svarsalternativet på fråga 10 i enkätundersökningen. Citatet utav respondenten ger en inblick i hur kombinationer av enskilda stresshanteringsmetoder bildar en positivt betonad helhet av vad coping är för personen individuellt. Citatet kan tolkas innefatta positiva stresshanteringsmetoder som sömn, motion och planering av tidsanvändning.

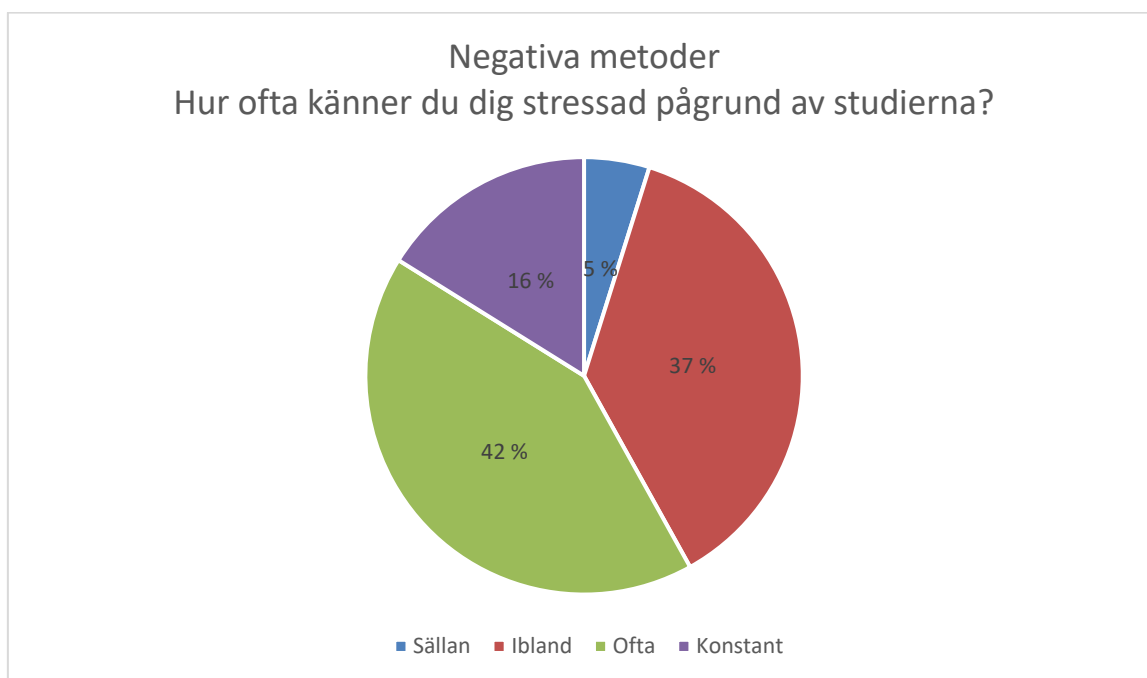
*“Försöker sova bra, vara ute o gå, planerar framtida semesterresa”*

Som tidigare nämnt är hur en person reagerar på stress individuellt och är bland annat förknippat med tidigare upplevelse av situationen. Bättre anpassning förekommer utav tidigare lärdom och vetskap om situationen. (Boschi 2020, ss. 221-240). De blandade svaren utav respondenterna i enkätundersökningen kan utifrån detta tolkas vara något normalt. I vardagen upplever vi olika stressande situationer var av vissa är mer och mindre bekanta. Copingstrategier kan på så vis tolkas vara något som inte är ”en storlek passar alla”, i och med att vi inte har samma färdigheter att hantera alla stressande situationer med samma vetskap och tidigare upplevelse.

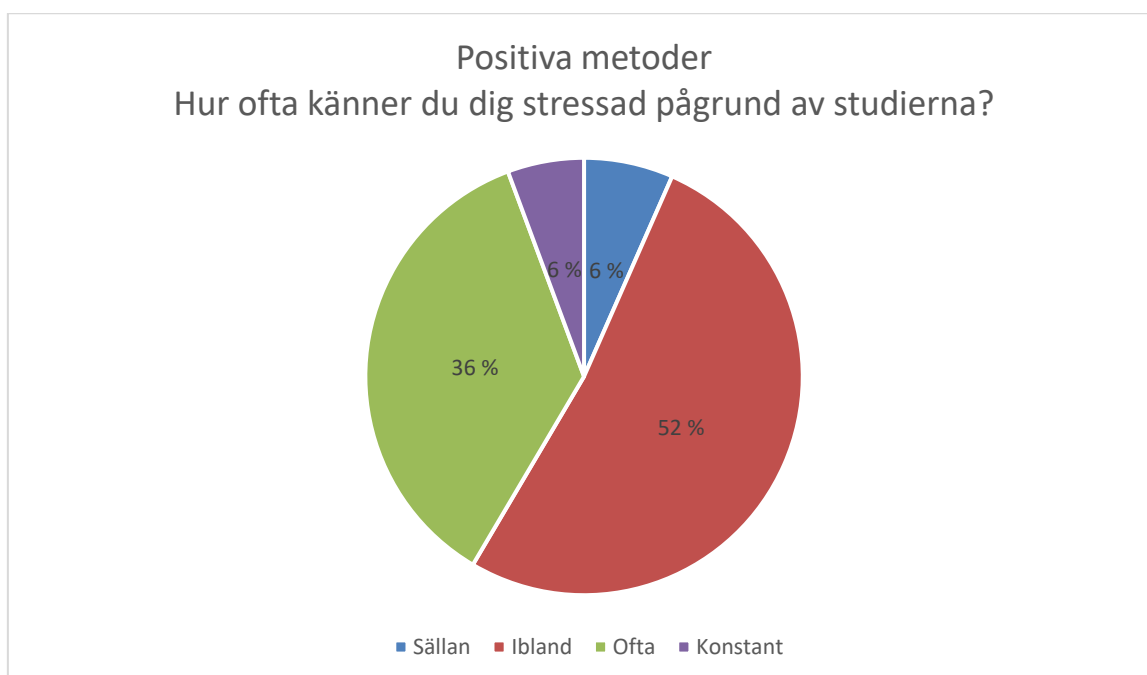
## 8.4 Stresshanteringsmetod och upplevd stress

Till examensarbetes syfte, att utvidga kunskande om hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa, är det relevantt att undersöka samband mellan olika faktorer förknippade med stress i bred grad. Resultaten av examensarbetets egen enkätundersökning visar att det finns en skillnad när det kommer till vilken grad av stress som respondenterna känner och vilken typ av stresshanteringsmetod de använder sig av. Personerna som svarade att de använder sig av de negativa stresshanteringsmetoderna, det vill säga undviker eller skjuter upp arbete samt har inga specifika strategier svarade också att de känner stress oftare på grund av studierna. Personerna som svarade att de använder sig av mer positiva stresshanteringsmetoder som fysisk aktivitet, socialt stöd och mindfulness, visar däremot att de känner mindre stress än dem som använder sig av de negativa metoderna.

Nedan presenteras diagram, vilket överskådligt presenterar skillnaden mellan respondenternas stresshanteringsmetoder och hur ofta de upplever stress.



Figur 16 Negativa metoder



**Figur 17 Positiva metoder**

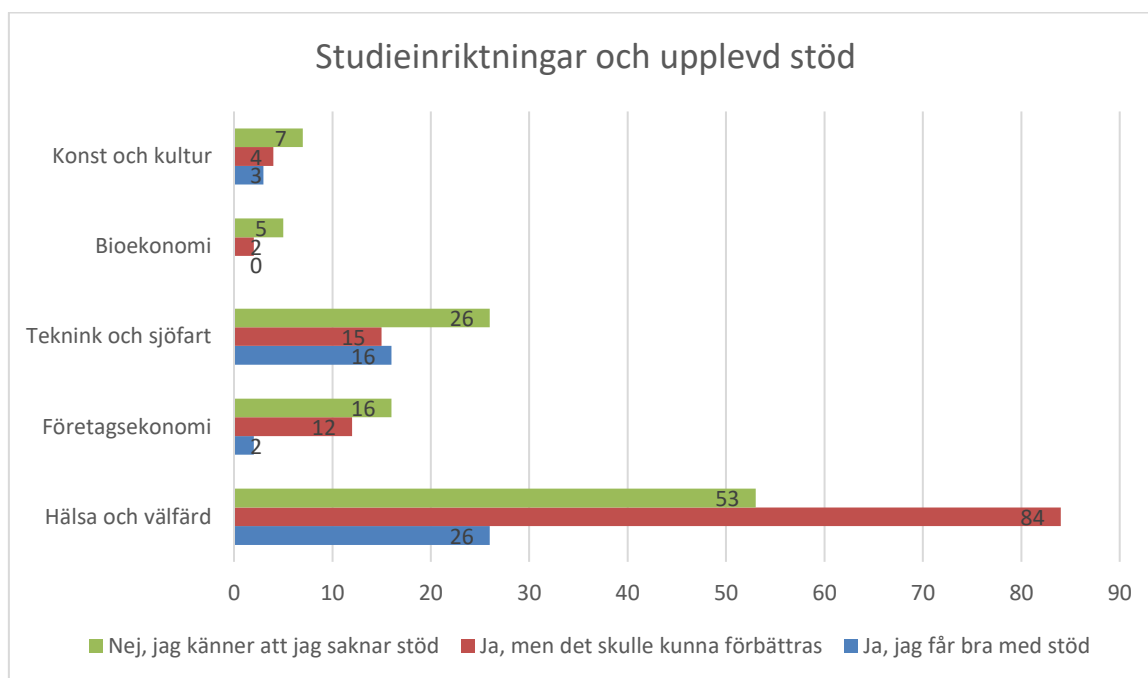
Respondenternas svar på fråga tio i enkäten delades in i positiva och negativa copingstrategier, där positiva tolkades vara fysisk aktivitet, socialt stöd och mindfulness. Medan de negativa delades in i inga specifika strategier och undvikande av arbete. Detta gjordes för att undersöka frågan om copingstrategier och mängden upplevd stress hade något samband. Personer som använde sig av negativa stresshanteringsmetoder upplevde stress i högre grad än de som använde sig av positiva copingstrategier. Detta resultat bevisar att skillnaden mellan stresshanteringsmetoder har en signifikant inverkan på hur ofta studerande upplever stress.

Som förslag kan detta resultat användas i framtida stresshanteringskurser eller program för att särskilja negativa och positiva copingstrategier, och tangeras dem till att belysa de positiva stresshanteringsmetoderna som bättre alternativ. I och med att resultaten bevisar att dessa för med sig mindre stress i långa loppet.

## 8.5 Upplevt stöd vid yrkeshögskolorna

Fråga 11 i examensarbetets egen enkätundersökning tangerar till att undersöka upplevelsen av stöd studerande får från yrkeshögskolan för att hantera studierelaterade stressen de känner. Resultatet visar att majoriteten får stöd men att den skulle kunna

förbättras, vilket väcker frågan om vilka yrkesinriktningar på yrkeshögskolan Novias diverse campus upplever bristfälligheter i stöd för stresshantering i störst grad.



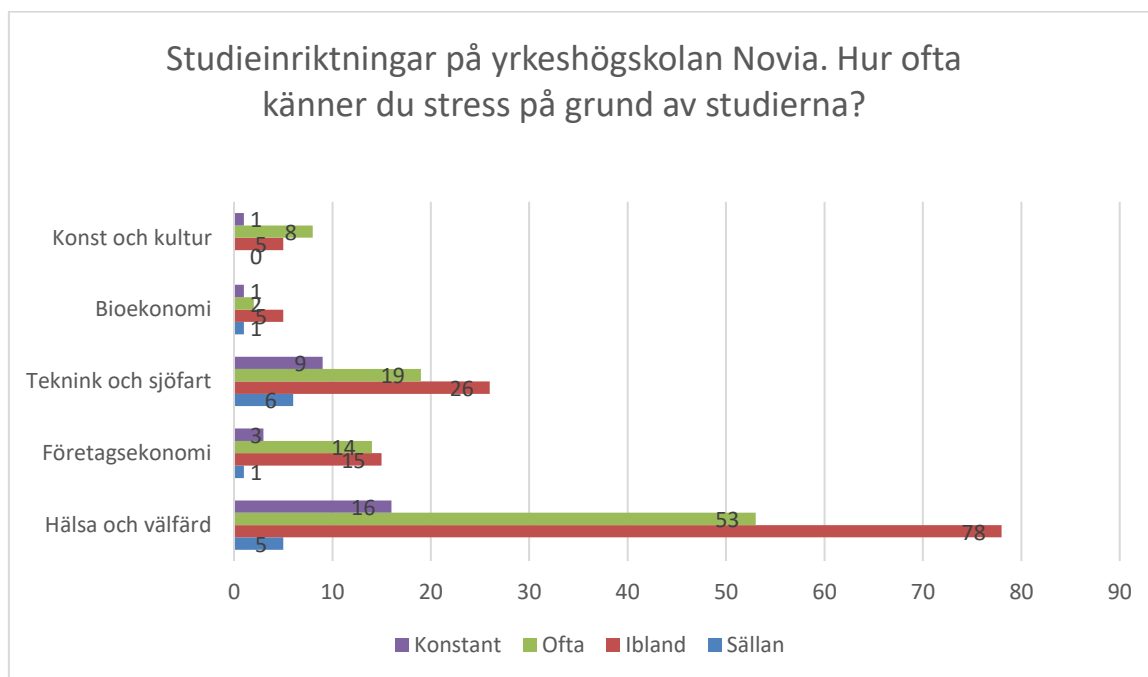
**Figur 18** Upplevt stöd vid yrkeshögskolorna

Genom att dela upp respondenternas enskilda svar på den tredje frågan i enkäten tillsammans med fråga 11, kunde vi särskilja de olika yrkesinriktningarnas svar tillsammans med hur de individuellt har svarat på frågan *”upplever du att det finns tillräckligt med stöd via din yrkeshögskola för att hantera din studierelaterade stress?”*. Genom att granska figuren ovan kan resultaten tolkas som att de flesta studerande känner bristfällighet i stöd för hantering av studierelaterad stress. Studerande vid hälsa och välfärd känner däremot i störst grad att de får stöd, men att det skulle kunna förbättras. En del studerande upplever ändå att de får bra stöd inom alla de olika yrkesinriktningarna.

Orsaken bakom att störst del av studerande procentuellt känner att de inte får tillräckligt med stöd, går inte att påvisa. Därför skulle det krävas att vidareundersökning gällande frågan utförs, för att kunna identifiera varför eller vad studerande saknar på den egna yrkeshögskolan gällande stöd för studierelaterade stressen. Detta resultat kan i framtida utvecklingsarbeten eller undersökningar, användas som stöd för att skapa reliabilitet till varför frågan om stöd för studierelaterade stressen är relevant.

## 8.6 Studieriktning och upplevd stress

Den femte frågan i enkätundersökningen "hur ofta känner du dig stressad på grund av studierna?", väcker frågan vilken studieriktning på yrkeshögskolan Novia upplever mest stress. Genom att dela upp respondenternas svar på fråga 5 i enkäten tillsammans med den enskilda respondentens svar på fråga 3, kunde ett diagram ritas upp.



**Figur 19 Studieriktning och upplevd stress**

Figuren ovan ger en visuell överblick över de olika studieriktningarna på yrkeshögskolan Novia, och hur ofta studerande som svarade på enkätundersökningen känner stress till följd av sina studier. Studerande inom hälsa och välfärd upplever stress på grund av studierna: konstant 9,5%, ofta 41,1%. Studerande inom företagsekonomi: konstant 9,1% och ofta 42,4%. Studerande inom teknik och sjöfart: konstant 15% och ofta 31%. Studerande inom bioekonomi: konstant 11,1% och ofta 22,2%. Studerande vid konst och kultur: konstant 7,1% och ofta 57%.

De ovanstående resultaten kan tolkas som att den studieriktning på yrkeshögskolan Novias diverse campus som känner mest stress konstant är teknik och sjöfart. Medan den inriktningen som känner mest stress "ofta" är konst och kultur. Som tidigare nämnt medger studerande vid teknik och sjöfart att de upplever bristfälligheter för stöd gällande studierelaterad stress 45,6%, och detsamma för studerande vid konst och kultur 50%.

Dessa två resultat kan tolkas ha ett samband i och med att en stor del av studerande vid bägge inriktningarna upplever total brist på stöd, samt störst mängd upplevd stress procentuellt. Som förslag för framtida utvecklingsarbeten skulle de bakomliggande faktorerna för inriktningarnas upplevda stress kunna vidareundersökas för att finna, och minimera de främst förekommande faktorerna eller orsakerna för stressen i fråga.

## 8.7 Fördjupad inblick i studerandes upplevelser om stress

I utvecklingen av examensarbetes egen enkätundersökning valde skribenterna att skapa en öppen fråga där respondenterna fick svara med egna ord om situationer där studierelaterad stress har påverkat deras välmående och psykiska hälsa (se bilaga 9). Till skillnad från enkätundersökningens slutna frågor skapade den sista frågan i enkätundersökningen kvalitativ information, alltså konkreta och individuella svar av studerande gällande hur stress påverkar dem och i vilka situationer de känner stress. Dessa svar bildar en fördjupad förståelse för studerandes subjektiva upplevelser om stress, och bidrar i sin tur till examensarbetets syfte, att utvidga kunskandet om hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa.

Tematiseringen gjord för att dela in de öppna svaren på fråga 12 i enkäten lyfter som tidigare nämnt fram att de främst förekommande samtonade svaren föll under kategorin *mental hälsa och utbrändhet* till följd av stress. Utöver detta uppgav även stor del av studerande att *hög arbetsbelastning och tidsbrist* var deras främsta bidragande faktor till att stress uppkommer. Inom kategorierna *mental hälsa och utbrändhet* och *hög arbetsbelastning och tidsbrist* uttryckte några studerande följande.

*”Hösten 2024 var det så mycket på en gång att jag bröt ihop och bara måste gråta stressen ut. Har hög press på mig själv och stressen ökar då det inte går som jag tänkt mig. Stressar ofta för kommande deadlines, kan inte slappna av helt fören alla uppgifter är gjorda, vilket påverkar dagliga humöret.”*

*”Tidvis har vi väldigt många deadlines och däremellan har vi nästan inga, skulle vara trevligt med en jämnare fördelning. Detta blev stressigt då man inte visste om man skulle få färdigt alla uppgifter i tid. Jag bestämde mig för att lägga mindre tid på alla uppgifter för att det skulle fungera.”*

Studien *How stress-related factors affects mental wellbeing of university students, a cross sectional study to explore the associations between stressor, perceived stress and mental wellbeing* utförd av Slimmen et al (2022) kom som tidigare nämnt fram till att studerande kände mest stress till följd av studierelaterad press som prestationskrav, arbetsbelastning och tentamina samt tidsbrist för uppgifter. De tidigare nämnda resultaten utav den sista frågan i enkätundersökningen, det vill säga de kategorier med främst förekommande likartade svar, *mental hälsa och utbrändhet* samt *hög arbetsbelastning och tidsbrist* stämmer även överens med forskningsresultaten vilka Slimmen et al (2022) kom fram till i den tidigare undersökningen. Detta kan tolkas som att resultaten är återkommande hos studerande, även om de studerar vid yrkeshögskola eller universitet, Finland eller övrigt land. De ovannämnda citaten ger en överskådlig och subjektiv inblick i hur dessa två respondenter upplever stress samt hur stressen påverkar vardagen samt akademiska prestationen och psykiska välmående. Sambanden mellan tidigare undersökningar och examensarbetets enkätundersöknings resultat skapar tillförlitlighet till resultaten i fråga, och kan på så vis tolkas vara sanna.

## 9 Slutsatser

Syftet med detta examensarbete var att undersöka hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa, samt vilka faktorer som orsakar mest stress hos studerande. Målet med examensarbetet var att kunna identifiera de faktorer som orsakar stress för studerande och hur dessa faktorer i sin tur påverkar psykiska hälsan hos studerande. Examensarbetets egen enkätundersökning besvarades enbart av studerande på yrkeshögskolan Novias diverse campus, vilket orsakar att resultaten påvisar hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa vid yrkeshögskolan Novia.

Enkätundersökningens frågor baserade sig på tidigare undersökningsresultat, vilket möjliggjorde likartade resultat. Dessa resultat kunde i sin tur jämföras för att finna skillnader och likheter utav tidigare och den egna undersökningen. Dessutom utformades enkäten för att besvara examensarbetets frågeställning.

1. Hur påverkar stress den psykiska hälsan hos studerande och vilka faktorer skapar denna stress?

## 2. Vad skiljer åt våra resultat och den tidigare insamlade internationella data?

Utifrån resultaten av den egna enkätundersökningen kom vi fram till att de främst förekommande är ångest och oro samt koncentrationssvårigheter till följd av stress. Enkätsvaren kom även fram till att de främst förekommande faktorer som orsakar stressen i fråga är deadlines och tidskrav samt arbetsbelastning. Den egna enkätundersökningens resultat är även samtonade med tidigare forskningsresultat presenterade i examensarbetet. Vilket skapar reliabilitet och trovärdighet för enkätundersökningens resultat.

Genom granskning och tolkning av tidigare forskningsresultat i samband med de egna resultaten kan inga signifikanta skillnader påvisas. Resultaten utav tidigare undersökningar och den egna enkätundersökningen kan tolkas vara likartade, vilket skapar validitet för de egna resultaten.

I samband med enkätundersökningen har en del etiska överväganden förekommit. Vi valde att ta emot enbart anonyma svar i enkäten. Utöver detta innefattade även e-postmeddelande vilken enkäten skickades ut med, information om hur respondenternas svar skulle hanteras och sedan förstöras. Allt detta i samråd med GDPR, Europeiska unionens allmänna dataskyddsförordning. Vi skapade enkätfrågorna med åtanke att svaren de genererade inte skulle kunna användas för att identifiera en respondent. Däremot uppkom två svar på den sista frågan i enkäten, där mer information delades av respondenten än nödvändigt och riskerade på så vis dess anonymitet. Dessa citat förkortades för att enbart innefatta den väsentliga informationen, och den delen av svaret vilken orsakade risk förstördes. Utöver detta har även artificiell intelligens, *Microsoft copilot* använts för tematisering av enkätfrågor, vilket väckte etiskt övervägande. Användning av den artificiella intelligensen diskuterades med en utav personalen på yrkeshögskolan Novia med expertis inom etikprövning, och rekommenderades som ett giltigt och bra hjälpmedel för det ovanstående syfte.

Examensarbetet har uppnått sitt givna syfte, att utvidga kunnande om hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa. Under processen har vi utöver det även lärt oss att kritiskt granska tidigare forskning och vad som ingår i att utföra en egen enkätundersökning och bearbeta dess svar. För att få ett ännu bredare svarsfält utav den egna enkätundersökningen, kunde varaktigheten av enkäten varit längre. Dessutom skulle då en

påminnelse ha kunnat skickas ut, för att motivera fler studerande att delta i enkätundersökningen.

Resultaten utav detta examensarbete kan i framtida utvecklingsarbeten och- eller undersökningar om studerandes stress, användas som stöd eller grund för relevans. Resultaten kunde utöver detta användas för kursplanering eller utformande av framtida läroplaner, där de främst förekommande faktorer som orsakar stress, tas i beaktande och minimeras för att främja studerandes psykiska hälsa

## 10 Källförteckning

- Boschi, H. (2020). *Why We Do What We Do : Understanding Our Brain to Get the Best Out of Ourselves and Others* (Vol. 1). Chichester, United Kingdom: John Wiley & Sons, Incorporated. Hämtat från <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.novia.fi/lib/novia-ebooks/reader.action?docID=6247780&ppg=8> den 10 1 2025
- Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Awosika, A., & Ayers, D. (den 7 5 2024). *Physiology, Stress Reaction*. Hämtat från National Library of Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/> den 15 1 2025
- El Ansari, W., Sebena, R., El-Ansari, K., & Suominen, S. (den 22 4 2024). *Clusters of lifestyle behavioral risk factors and their associations with depressive symptoms and stress: evidence from students at a university in Finland*. Hämtat från BMC Public Health: <https://web-p-ebscohost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/detail/detail?vid=4&sid=1388216c-a8c1-4014-b78c-12637f46657b%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=176772102&db=afh> den 22 1 2025
- Eliasson, A. (2018). *Kvantitativ Metod Från Början* (4:a uppl.). Lund, Sverige: Studentlitteratur AB. Hämtat den 10 2 2025
- Europeiska unionens råd. (den 26 2 2025). *Europeiska unionens råd*. Hämtat från Den allmänna dataskyddsförordningen: <https://www.consilium.europa.eu/sv/policies/data-protection-regulation/>
- Glasberg, A.-L., Höglund-Ingo, P., Liljeroth, P., & Silin, C. (2024). *Handbok för utvecklingsinriktade examensarbeten*. Vasa: Novia publikation och produktion. Hämtat 2025
- Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod, Från idé till examination inom omvårdnad* (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur AB. Hämtat den 21 2 2025
- Institutet för hälsa och välfärd. (den 7 12 2023). *Positiv psykiska hälsa*. Hämtat från thl.fi: <https://thl.fi/sv/teman/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa/positiv-psykisk-halsa> den 22 1 2025
- Karolinska institutet. (u.å.). *Karolinska institutet MeSH*. Hämtat från Neuroticism: <https://mesh.kib.ki.se/term/D000075384/neuroticism> den 30 1 2025
- Karolinska institutet. (u.å.). *Karolinska institutet MeSH*. Hämtat från Copingstrategier: <https://mesh.kib.ki.se/term/D000097813/copingstrategier>
- Kestilä, L., & Karvonen, S. (den 25 1 2025). *KOTT 2024: Toimeentulo ja velkaantumisen*. Hämtat från thl.fi: [https://www.thl.fi/kott\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2024/toimeentulo\\_ja\\_velkaantumisen.html](https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/toimeentulo_ja_velkaantumisen.html)
- Kiviruusu, O., & Suvisaari, J. (den 27 1 2024). *KOTT 2024: Mielenterveys ja mielenterveyspalvelujen riittävyys*. Hämtat från thl.fi: [https://www.thl.fi/kott\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2024/mielenterveys\\_ja\\_mielenterveyspalvelujen\\_riittavyys.html](https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/mielenterveys_ja_mielenterveyspalvelujen_riittavyys.html)

- Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2016). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Microsoft Copilot. (2025). Copilot. Hämtat från <https://copilot.microsoft.com/chats/5xsgUqSgS9TAurzErLHMz>
- Microsoft Copilot. (2025). Kan du skapa koder och teman för dessa citat? Hämtat från <https://copilot.microsoft.com/chats/bX5gNTtoBD5Y4FkGU3kKjU> den 11 4 2025
- O'Connor, D., Thayer, J., & Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of Psychology*, 663-688.
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H., & Lundqvist, A. (den 12 10 2024). *KOTT 2021 -tutkimuksen tuloksia*. Hämtat från <https://www.terveytemme.fi/>: <https://www.terveytemme.fi/kott/>
- Patel, R., & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder* (4:a uppl.). Lund, Sverige: Studentlitteratur AB.
- Rudland, J., Golding, C., & Wilkinson, T. (den 1 1 2020). *The stress paradox: how stress can be good for learning*. Hämtat från EBSCO Host: <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=41&sid=8a0774b6-cf5f-4f94-b310-b679bce1e071%40redis> den 27 1 2025
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Butterworth. Hämtat från [https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=wrfYBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=\\_lmylj9gm8&sig=PqRKAop-4PakcSmM618ivk5flsM&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=wrfYBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=_lmylj9gm8&sig=PqRKAop-4PakcSmM618ivk5flsM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) den 27 1 2025
- SHVS. (u.å.). *Stresshantering*. Hämtat från Studenternas hälsovårdsstiftelse: <https://www.yths.fi/sv/halsokunskap/mental-halsa/stresshantering/>
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (den 7 11 2022). How stress-related factors affects mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *Plos One*, 16. Hämtat från EBSCO-Host: <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=41&sid=bbc14630-85a8-43cd-9d49-4aea983e48f6%40redis> den 22 1 2025
- Social Science Statistics*. (u.å.). Hämtat från Chi-Square test: <https://www.socscistatistics.com/tests/chisquare2/default2.aspx> den 21 2 2025
- Tarnanen, K., Laukkala, T., & Haravuori, H. (den 7 5 2020). *God Medicinks Praxis*. Hämtat från [kaypahoito.fi](https://www.kaypahoito.fi/): <https://www.kaypahoito.fi/sv/khr00125> den 15 1 2025
- Terell, K., Stanton, B., Hamadi, H., Merten, J., & Quinn, N. (2024). Exploring life stressors, depression, and coping strategies in college students. *Journal of American collage health*, 923-932. Hämtat från <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=0a982b51-ba04-4492-b3be-3699cb9b2cf9%40redis>

- Verma, R., Balhara Singh Pal, Y., & Gupta Shekhar, C. (2011). *Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants*. Hämtat från National Library of Medicine:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3425245/#sec1-10> den 21 1 2025
- WHO. (den 21 2 2023). *Stress*. Hämtat från World health organization:  
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> den 9 1 2025
- World Health Organization. (den 27 5 2024). Hämtat från who.fi:  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/post-traumatic-stress-disorder> den 15 1 2025
- Yusoff, M., & Saiful, B. (den 1 3 2018). Which Personality Traits Have Favourable Impact on Psychological Health During Stressful Condition? *Education in Medicine Journal*, 35-42. Hämtat från EBSCO Host:  
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=59&sid=2cf57bd9-06d8-4894-9d65-4dad87080f71%40redis> den 28 1 2025

# Bilagor

## Bilaga 1

Tabell 1 Söktabell

Datum	Databas	Sökord	Sökfras	Antal träffar	Avgränsningar	Antal träffar efter avgränsning	Valda källor
9.1.2025	EBSCO Host	mental health, students	stress in college students	517	Peer reviewed, Full text, 2020-2025	77	1
9.1.2025	EBSCO Host	Stress, Students, Mental health		6520	Peer reviewed, full text, 2014-2024	1357	1
9.1.2025	EBSCO Host	Physical, students, stress		2032	Peer reviewed, full text, 2020-2024	439	1
10.1.2025	Alma Nova		What is stress	1126	År 2020	51	1
15.1.2025	Google scholar		Physiology, Stress Reaction	338000	2015-2025, inkludera patent	18000	1
15.1.2025	Google scholar	Stress, health		631000	2021-2025	298000	1
22.1.2025	EBSCO Host	Stress, students, well-being		3029	2015-2025, peer reviewed, full text	645	1
20.1.2025	EBSCO Host	University students, stress, Finland	Risk factors	5	Peer reviewed, full text, 2002-2024	3	1

27.1.20 25	EBSCO Host		Eustress and distress	82	Peer reviewed, full text, 2017-2025	12	1
28.1.20 25	EBSCO Host	Stress, student, mental health		2563	Peer reviewed, full text, 2015-2025	1361	1
30.1.20 25	EBSCO Host	Students,str ess		103 884	Peer reviewed, full text, 2013-2025	13863	1

## Bilaga 2

Tabell 2 Övrig söktabell

Datum	Källor funna på annat sätt än sökning i databas/sökverktyg	Källa som använts i rapporten
9.1.2025	Stresshantering, YTHS	1
9.1.2025	Korkeakoulu-opiskelijoiden terveysterveys- ja hyvinvointi-tutkimus	1
9.1.2025	Stress WHO	1
21.1.2025	Google scholar, Gender differences in stress response	1
27.1.2025	Google scholar, books, stress in health and disease	1
30.1.2025	Karolinska institutet	1
10.2.2025	Karolinska institutet	1

## Bilaga 3

Tabell 3 Artikelöversikt

Författare	Titel	Syfte	Metod	Urval	Resultat
År Land					
El Ansari, Walid; Seben, Rene; El-Ansari, Kareem; Suominen, Sakari  2024  Storbritannien	Clusters of lifestyle behavioral risk factors and their associations with depressive symptoms and stress: evidence from students at a university in Finland.	Undersöka sambandet mellan grupper med livsstilar och depressiva symtom samt stress	Webbenkät	1177 studerande vid Åbo Universitet. Frågor som riktades till socialdemografi, livsstil, depressiva symtom och stress	Grupper som röker och eller problematik med alkoholkonsumtion har större risk för depressiva symtom och stress. Låg inkomst, ensam eller med kompis var också kopplad till depressiva symtom och stress.
O'Connor, Daryl; Thayer, Julian; Vedhara, Kavita  2021  USA	Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes	Översikt om hur stress påverkar den biologiska och psykologiska hälsan	Översikt artikel om tidigare forskning.	Analysera tidigare forskning om stressens påverkan på hälsan	Stress i långa loppet kan öka risken för t.ex. hjärt-och kärlsjukdomar, psykiska problem som depression och ångest. Sambandet med stress och sjukdomar.
Rudland, Joy; Golding, Clinton;	The stress paradox: how stress can	Undersöka hur stress kan ge en positiv effekt när det	Översikt metod.	Översiktartikel om tidigare forskning kring lärande	Stress kan vara bra för oss i milda gränser. Eustress

Wilkinson, Tim	be good for learning	kommer till lärande		och stress kan förbättra kognitiva funktioner	förbättrar lärnings, minnes och problemlösnings processer
2020					
Storbritannien					
Slimmen, Synbren; Timmermans, Olaf; Mikolajczak-Degrauwe, Kalina; Oenema, Anke	How stress-related factors affects mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing	Undersöka olika faktorer som bidrar med stress hos universitetsstudenter samt hur det påverkar den mentala hälsan	Tvärsnittsstudie	Webbenkät undersökning från HZ Universitet studerande i Nederländerna. 875 slutförde enkäten där dem svarade på upplevd stress	Akademisk stress var en betydande stress faktor som påverkade studerandens mentala hälsa negativt. En social stress i kombination med akademisk stress spelade en stor roll. Detta är viktigt att veta för att kunna förbättra studerandes mentala hälsa.
2022					
USA					
Verma, Rohit; Balhara Singh Pal, Yatan; Gupta Shekhar, Chandra	Gender differences in stress response: Role of development and biological determinants	Undersöka olika faktorer som gör att män och kvinnor är olika när det kommer till hantering och mottaglighet till stress	Översikt metod	Sammanfattar tidigare forskning om könsskillnader när det kommer till stress, hormonella, psykosociala skillnader	Det finns biologiska faktorer som hormoner och kortisol som påverkar längden på stressresponsen. Kvinnor har kraftigare respons på HPA axeln som gör dem sårbarare vid stress.
2011					

USA					Sociala faktorer påverkade mer kvinnor medan prestationsstress påverkade mer män.
Yusoff, Muhammad Saiful Bahri  2018  Malaysia	Which Personality Traits Have Favourable Impact on Psychological Health During Stressful Condition?	Undersöka hur personlighetsegenskaper påverkade medicinstudenter i Malaysia under stressade situationer	Kvantitativ tvärsnittsstudie	Enkätundersökning som fylldes i frivilligt av medicinstudenterna. Enkäten tangerade till att samla svar om deras personliga egenskaper och psykiska hälsa under stressade situationer	Studenter med högre vänlighet och extraversion hanterade stress bättre än personer som var neurotisk som var mer kopplad till negativ stress, ångest och depression.

**Bilaga 4****Enkät****1. Vad är din ålder?**

- a. 18-21
- b. 22-25
- c. 26-30
- d. 30+

**2. Vad är ditt kön?**

- a. Man
- b. Kvinna
- c. Annat
- d. Vill inte säga

**3. Vad studerar du?**

- a. Hälsa och välfärd
- b. Företagsekonomi
- c. Teknik och sjöfart
- d. Bioekonomi
- e. Konst och kultur

**4. Har du känt stress på grund av dina studier?**

- a. Ja
- b. Nej

**5. Om du svarade JA på fråga 4, hur ofta känner du dig stressad på grund av studierna**

- a. Sällan
- b. Ibland
- c. Ofta
- d. Konstant

**6. Vilka faktorer bidrar till din studierelaterade stress? (Du kan välja ett eller flera alternativ)**

- a. Deadlines/ tidskrav för inlämningsuppgifter
- b. Tenter
- c. Ekonomisk situation
- d. Arbetsmängden/arbetsbelastningen av kurser
- e. Rädsla att inte uppnå dina egna eller andras förväntningar för kursvitsord
- f. Balans mellan studier och fritid
- g. Annat: (Öppen svars ruta)

**7. Hur påverkar den studierelaterade stressen din psykiska hälsa? (Du kan välja ett eller flera alternativ)**

- a. Sömnproblem
- b. Ångest och oro
- c. Nedstämdhet/depressionssymtom
- d. Koncentrationssvårigheter
- e. Irritabilitet eller humörsvängningar
- f. Inga märkbara effekter

g. Annat: (Öppen svars ruta)

**8. Har du övervägt att ta en paus från studierna på grund av stress?**

- a. Ja, ofta
- b. Ja, ibland
- c. Nej, aldrig

**9. Hur påverkar den studierelaterade stressen din motivation att studera?**

- a. Jag känner mig mer motiverad av stress
- b. Jag blir omotiverad men kan ändå hantera det
- c. Jag känner mig ofta omotiverad och har svårt att ta tag i studierna
- d. Jag har tappat nästan all motivation till studierna

**10. Hur hanterar du din studierelaterade stress? (Du kan välja ett eller flera alternativ)**

- a. Fysiskt aktivitet/träning
- b. Socialt stöd från vänner/familj
- c. Mindfulness/avslappningstekniker
- d. Undviker eller skjuter upp arbete
- e. Har inga specifika strategier
- f. Annat: (Öppen svars ruta)

**11. Upplever du att det finns tillräckligt med stöd via din yrkeshögskola för att hantera studierelaterad stress?**

- a. Ja, jag får bra stöd
- b. Ja, men det skulle kunna förbättras
- c. Nej, jag känner att jag saknar stöd

**12. Kan du ge exempel på tillfällen då studierelaterad stress har påverkat ditt välmående eller din psykiska hälsa?**

a. (Öppen svars ruta)

**Bilaga 5****Dataskyddsmedelande**

Hej!

Vi är sjukskötar- och hälsovårdsstuderande som för tillfälle skriver vårt examensarbete inom social och hälsovården gällande hur stress påverkar studerandes psykiska hälsa. Vi skulle uppskatta ifall du svarade på vår enkät utformad i Microsoft forms. Det tar cirka 3–5 minuter att svara, och enkätsvaren är fullständigt anonyma och vi samlar inte några personuppgifter.

Enligt EU:s dataskyddsförordning GDPR art. 13 och 14 skapar du ett samtycke om att delta i denna enkätundersökning när du genomför undersökningen. Du kan alltid välja att avstå från undersökningen genom att inte utföra den. Gruppen har forskningstillstånd beviljat för denna enkätundersökning.

Enkäten är öppen att svara på mellan 20.3.2025 och 27.3.2025. Insamlade data förstörs efter att examensarbetet är slutfört och resultaten av svaren kommer att analyseras och föras in i vårt examensarbete, vilket sedan publiceras på Theseus. Nedan är bifogad länk till enkäten.

(länken)

Tack på förhand!

Mvh,

Tim Fagerström, Björn Himberg & Anthony Savioja

Handledande lärare: Minna Syrjäläinen-Lindberg & Lilian Nordell

## Bilaga 6

Tabell 4 öppna svar, fråga 6

Citat	Kod	Teman/ kategori
"Praktik"	Praktik	<b>Praktik</b>
"Praktik"	Praktik	
" Praktik. Och uppgifter och examensarbete i samband med praktik. Man får ingen fritid då man är på praktik, det är bara skola man gör då."	Examensarbete och praktik	
"Praktik"	Praktik	
"Svårigheter att få jobb och praktikplatser inom min bransch"	Praktikplatser	
"Jobbar på sidan om, balans mellan jobb och höga vitsord är stressig"	Balans mellan jobb och studier	<b>Balans mellan arbete och privatliv</b>
"Studier och familjeliv, obligatorisk närvaro, praktikperioder"	Familjelivet och praktikperioder	
"Jag jobbar dock 100 % vid sidan + har barn"	Jobb och studier	
"Balans mellan arbete, familjeliv och studier"	Skola och privatlivet	
"Balans mellan jobb, familjeliv och studier."	Skola och privatlivet	
"Att även jobba heltid vid sidan om studierna"	Jobb och studier	
"Balans mellan studier och arbete"	Jobb och studier	

"Stress att kombinera heltidsarbete, studier och familjelivet"	Privatliv och studier	
"Balans mellan studier och arbete"	Jobb och studier	
"Arbete brevid studier"	Jobb och studier	
"Balans mellan familjeliv, jobb och studier."	Privatlivet och studier	
"balans mellan studier och heltidsarbete"	Privatliv och studier	
"Flex-studerande, Jobbar 100%, 4 barn"	Familjeliv och studier	
" Samtidigt arbeta fulltid"	Jobb och studier	
"Att balansera jobb och studier på samma gång (flerformsstudier)"	Studier och jobb	
"balans mellan studier och jobb"	Jobb och studier	
"Balans mellan studier och arbete, arbetar heltid + studerar på distans."	Jobb och studier	
" Kraven på mig själv, svårt att få tiden att räcka till med familj, jobb o studier. Olika saker som sker i livet som man inte själv kan påverka."	Höga krav och tidsbrist	
"Tid även för jobb och familj"	Tidsbrist	
"Balans mellan jobb och studier"	Jobb och studier	
"Jobbet"	Jobb	
" Att inte få examen inom utsatt tid. Mest stress i slutskedet av studierna."	Slutskede av studierna	<b>Stress</b>

"Känner ofta stor stress kring studierna pga lärarna."	Lärarnas påverkan	
"för mycket arbeten under en tidsperiod"	Oflexibla studieperioder	
"Rädsla att inte bli klar"	Slutskede av studierna	
"stress blandat med frustration - en del kurser har många inlämningsuppgifter och presentationer medan kursen är värd 3sp..."	Oklar studiestruktur	
"Dålig kommunikation i skolan. Man vet aldrig hur schemat ser ut, man får gissa sig fram och då man kontaktar chefer i skolan angående saken får man inga svar."	Dålig kommunikation	<b>Kommunikation och brist på stöd.</b>
"Otydliga instruktioner och brist på stöd av lärarna"	Otydliga instruktioner	
"Dålig kommunikation (brist) från lärarnas sida och engagemang"	Dålig kommunikation	
"Lärares oförmåga att ge direkta konkreta svar. Attityden upplevs stundvis hos lärarna som "Du har gjort fel, ta reda på vad hur du skall göra" utan att nämna eller ge tips på vad som är rätt."	Brist på stöd	
"Oklar studiestruktur och ständiga oförväntade ändringar i kursutförande och närvarodagar"	Oklar studiestruktur	
"Non-existent communication about important topics in my campus. We don't have a proper schedule and information about things is often very, very last-	Dålig kommunikation	

minute. The way our studies are organized by the school causes double-bookings, and when we point them out, the school is not often interested in fixing them.”		
”Studierna är oflexibla”	Oflexibla studier	

## Bilaga 7

Tabell 5 öppna svar, fråga 7

Citat	Kod	Tema/ kategori
“Trötthet”	Trötthet	<b>Fysiska och psykiska symtom</b>
“Trötthet”	Trötthet	
“Utslag, håravfall, kliande ögon”	Utslag	
“Min hud i ansiktet bryter ut”	Utslag	
“Har fått hudsvamp och eksem, enligt läkaren pga stress”	Stress och hudproblematik	
“Rytmostörningar i hjärtat”	Hjärtproblem	
“Extra stress. Jobbar också heltid och har psykiska problem sedan tidigare”	Psykiska problem	
“Självdestruktivitet”	Självdestruktivitet	
“Överväldigad och får inte gjort uppgifter då det är många saker på en gång, svårt att veta var man skall börja”	Överväldigande	
“Uncertainty about my schedules and how to arrange my personal life. I'm never able to tell e.g. a friend when we can meet, as there could suddenly be something arranged by the school.”	Stress på grund av dålig information	
“På ett bra sätt, saker blir effektivare gjorda”	Positiv stress	<b>Effektivitet och minnesproblem</b>
“Varar högst 30 min o sen glömmar ja bort det.”	Minnesproblem	

"Ohälsosam matrelation. Hetsätning t.ex."	Matvanor	<b>Matvanor och hälsa</b>
--	----------	---------------------------

## Bilaga 8

Tabell 6 öppna svar, fråga 10

Citat	Kod	Tema/ kategori
“Ungdomssamlingar och gemenskap med andra kristna”	Ungdomssamlingar	<b>Gemenskap och stöd</b>
“Musik”	Musik	
“Hundarna, träningen med dem o att vara få vara med dem, musiken, att få sjunga en stund o få försvinna in i min egna musikbubbla en stund.”	Musik	
“1. Gud 2. Att inte låta det styra ens humör och handlingar som följd.”	Andlig vägledning	
“Försöker sköta nattsömnen”	Sömn	<b>Sömn och vila</b>
“Studerar mycket men pauser ofta för att orka”	Pauser	
“Sover mycket”	Vila	
“Försöker sova bra, vara ute o gå, planerar framtida semesterresa”	God sömn	
“Försöker få tillräcklig sömn”	Sömn	<b>Stresshantering</b>
“Får uppgifterna gjorda och andas ut. Alltid relateat till kurserna. Stressen avtar sen.”	Utförda uppgifter	
“Gör det som krävs”	Nödvändigt arbete	
“Sjukskriving”	Sjukskrivning	
“Professionell hjälp”	Extra hjälp	
“sova mycket, tröstata (inte alltid bra strategier)”	Strategi	
“göra en ska i taget”	Planering	<b>Privatliv och studier</b>
“Jobb”	Jobb	
“Jag studerar i huvudsak endast må-fre. Jag är noggrann med att inte ge bort min fritid, helger eller lov till arbete och studier, då kopplar jag bort och gör sånt jag tycker är roligt.”	Balans med hälsa och studier	

“har gått ner i arbetstid för att koncentrera mig mera på studierna”	Prioriteringar	
“Jag börjar i god tid med uppgifterna och planerar in gott om tid för skolarbete. Prioriterar skolarbete före familj och vänner i många fall, vilket känns väldigt harmligt, men nödvändigt för att orka med.”	Prioriterar studier	
“Far på jobb och ignorerar skolan”	Ignorera studier	
“Att göra upp en plan på det som skall göras underlättar ångesten, i planen ingår även fritid och jobb”	Balans och planering	<b>Planering och struktur</b>
“Jag lagar ett schema åt mej och följer de 100% så går de bra.”	Schemaplanering	
“Försöker göra så mycket som möjligt så tidigt som möjligt, men annars skjuter jag upp till sista stund”	Tidig start	
“ibland har jag bråttom att avsluta saker, så att jag kunde få dem ur tankarna så snabbt som möjligt”	Snabb avslutning	
“Tänker på annat”	Andra tankar	
“Göra något jag mår bra av”	Må bra aktiviteter	<b>Hälsa och välmående</b>
“Försöker spendera tid på hobbyer”	Hobbyer	

## Bilaga 9

Tabell 7 öppna svar, fråga 12

Citat	Kod	Tema/kategori
"Tog paus från studierna, fick inte tillräckligt hjälp under den perioden"	Inte tillräcklig med hjälp	<b>Brist på stöd</b>
" Alla uppgifter som är svåra så får jag ingen extra tid av läraren medan andra får det nog. Jag får bara en liten klappning på axeln och meningen "du klarar det nog"."	Brist på lärarstöd	
"Arbeta hårt men ändå bli underkänd"	Kravförhållanden	
"obekanta kurser med mycket uppgifter"	Obekanta kurser med uppgifter	
"I ansökan påstogs det att man kunde arbeta och studera samtidigt, det var en lögn. Det är mycket tidskrävande att både arbeta och studera på flex samtidigt"	Arbetsbelastning	<b>Balans mellan privatliv och studier</b>
"När man har deadlines och man inte har tillräckligt med tid att slutföra pga jobb."	Tidsbrist	
"Vid många deadlines samtidigt och mycket på arbetet, hinner inte med och sover då sämre"	Deadlines och sömnproblem	
"Om det går omfattande kurser samtidigt, då jag flerforms studerar och jobbar samtidigt. Blev utbränd för några år sen av det. Om inte tydlig information har getts om kursen och utförandet av den upplever jag det som stressmoment."	Utbrändhet på grund av dålig information	
"Alla mina lediga dagar från jobbet läggs till skolarbeten, antingen skola eller att skriva uppgifter"	Ledig tid och skolarbete	
"sDe gånger jag har haft utmaningar i privatlivet har studierna känts övermäktiga. De är såpass krävande att det bör vara lugnt på alla andra plan för att man ska orka."	Privatlivet och studier	
"inte kanske när, men att den påverkar på många plan, speciellt att det är svårt att slappna av eller att koncentrera sig på andra saker som t.ex. hobbyn, fritidsaktiviteter"	Svårt att koppla av	
"Att kombinera jobb och studier"	Jobb och studier	
"När det händer saker i privatlivet så förväntas man ändå sköta skolarbetet i första hand."	Privatlivet och skolarbete	

"Med skola, små barn, jobb 100% och hundar, hus, så känner jag att jag inte hinner till. Vilket stressar mej. Finns för mycket att göra helt enkelt"	Privatliv i kombination med stress	
"Intensiva kurser med både tent och inlämning, uppgifter man ska göra samtidigt som praktik, i kombination med ett privatliv där jag har fullt upp."	Intensiva kurser i samband med privatlivet	
"Det är planerat att vi sk skriva vårt examensarbete nu, men tiden räcker inte till. Jag har därför varit stressad och det har påverkat mig kognitivt. Jag får inte balans mellan skola och fritid, allt flyter ihop."	Dålig balans med skola och fritid	
"När man har flera olika grupparbeten och individuella inlämningar samtidigt och utöver det lektioner som är obligatoriska. Då blir arbetsmängden högre än 40h/v och gör att man måste välja bort tid från sin egen fritid"	Hög arbetsmoral.	
"Föll för 1 år sen i en byurnout och depression—> hamnade på antidep —> bieffekterna på min antidep bar trötthet [...] Har inte mycket kvar, vet att jag blir klar bara jag sätter 1 vecka och koncentrerar mej, men pga av ingen motivation så skjuter jag fram det ytterligare. Var meningen att bli klar förra våren men iom detta är jag inte det och motivationen försvann"	Stress och hälsa	<b>Mental hälsa och utbrändhet</b>
"Jag utvecklade rytmstörningar och extra hjärtslag under hösten. Blev bättre genast jullovet kom. [...] har under hösten varit vårdledig samtidigt som jag studerat 35 sp."	Stressrelaterade hälsoproblem	
"Under mitt andra läsår på yrkeshögskola blev jag sjukskriven 2 månader pga depression. Depressionen var till stor del pga att jag föll efter studierna och inte kunde komma ikapp igen."	Depression av akademiska svårigheter.	
"Före en presentation"	Stress och nervositet	
"Jag känner stor stress vid tenttillfällen."	Tentastress	
"Har dygnat pga. deadlines eller har enbart pluggat och ej haft fritid pga. Prestands ångest, haft svårt att kommunicera eller ge tid och nära relaterade"	Prestationsångest och fritids brist	
"Vid början av varje ny kurs känner jag mig stressad, ångest förekommer men går oftast om efter en tid då jag organiserat allt i mitt huvud"	Kursstart och ångest	

"Särskilt denna vinter och vår då examensarbetet skrivs har jag haft mycket problem med ångest attacker"	Arbetsångest	
"Jag mår riktigt dåligt psykiskt. Nedstämdhet eller sömnbesvär till svårare psykiska sjukdomar som ångest eller depression"	Psykisk ohälsa	
Får svår migrän av stress men endast av skolstress, många inlämningar, kurser som blivit underkända och faller bakom, kan inte vara i skolan med migrän, stannar hemma och stressen blir värre. Första åren drack jag mycket alkohol och då minskade ångesten och stressen i några timmar och sen var det dubbelt jobbigare dagarna VECKORNA efter, men i studielivsbubblan drack man (som tur) flera ggr i veckan så man "slapp" ångesten...några timmar. Inte minst sagt att åka till skolan efter en utekväll och se samma människor, undvek därför lektionerna allt för ofta. Nu är jag nykter och skolan går bättre än någonsin men märker ännu migränen från och till när ex. Lärarna ej svarar på mejl eller klasshandledaren inte går att nå."	Migrän och skolstress	
"Stress pga studier -> migrän -> missat deadline pga migrän"	Migrän och missade deadlines	
"Var fem före att bli utbränd, böt linje för att lätta stressen och förkorta studietiden med ett år."	Utbränd och stresshantering	
"När jag pga stress undviker uppgifter och sedan när deadline närmar sig måste jag skippa träning/nattsömn för att få det klart."	Undvika uppgifter	
"Inget specifikt, men svårt att koppla av på fritiden. Man tänker helatiden på allt arbete som man ännu behöver göra"	Svårt att koppla av	
"Påverkar inte egentligen mitt välmående."	Påverkan av välmående	
"Ångest varje dag"	Daglig ångest	
"Mitt förhållande tog slut för fick depression av skolan och klarade inte av att göra någonting"	Privatliv och depression	
"Sista veckan i december då vi hade så mycket deadlines, tenter och presentationer så stressen gjorde så att min	Stress och olika symtom	

mage fick problem, ont i magen hela tiden och allt jag åt for direkt igenom. Kunde heller inte sova normalt. Detta pågick en bra bit in i januari innan min kropp återgick till det normala”		
”Det påverkar hela tidens ens prioriteringar och val. Ingen specifik händelse”	Prioriteringar av val	
”När man skall sova och vet att det är en dag mindre av terminen imorgon.”	Terminens gång	
”Hösten 2024 var det så mycket på en gång att jag bröt ihop och bara måste gråta stressen ut. Har hög press på mig själv och stressen ökar då det inte går som jag tänkt mig. Stressar ofta för kommande deadlines, kan inte slappna av helt fören alla uppgifter är gjorda, vilket påverkar dagliga humöret.”	Hög press och stress	
”We had 3 tentamen rather close to each other and during the last one I started to panic and it did not go well. This resulted in me being extremely disappointed in myself and I had a hard time sleeping and it affected my self-confidence. I felt really down for around 3 days.”	Skolstress och höga förväntningar	
"Förr att ekonomiskt få saker att gå runt tvingas man ta studielån/jobba vilket ger minskad fritid och vila."	Ekonomisk press	<b>Ekonomisk stress</b>
”då bostadsbidraget togs bort”	Bortfall av bidrag	
” När det varit en längre period med mycket uppgifter och prov, när man haft praktik som känns jobbig och man måste jobba gratis på t.ex lillajul, när det är mycket grupparbeten på gång som inte funkar, när det är mycket obligatorisk närvaro i en och samma kurs”	Lång arbetsperiod med större utmaningar	
”Tidvis har vi väldigt många deadlines och däremellan har vi nästan inga, skulle vara trevligt med en jämnare fördelning. Detta blev stressigt då man inte visste om man skulle få färdigt alla uppgifter i tid. Jag bestämde mig för att lägga mindre tid på alla uppgifter för att det skulle fungera.”	Ojämn fördelning av deadlines	<b>Hög arbetsbelastning och tidsbrist</b>
”När vi haft många deadline och tentamen inom samma tidperiod, skrivande av examensarbete pga tidspress”	Hög arbetsbelastning under samma tidperiod	
”Ämnen med sammansatta klasser där man tvingas göra grupparbeten med personer som inte har lika höga krav som en själv. Jag forcerar i mina studier, det är en stress i sig. D”	Påtvingade grupparbeten med olika krav	

"När det har varit deadlines var och varannan dag"	Frekventa deadlines	
"För mycket inlämningar och tenter på samma vecka"	Samtidiga tenter och inlämningar	
"Det fanns en vecka på hösten där jag hade flera tenter och flera större inlämningsuppgifter som hade deadlines nära tenttillfällena. Då blev det tufft att hänga med och vitsorden påverkades lite eftersom man inte kunde lägga tillräckligt med tid på alla inlämningarna"	Samtidiga tenter och inlämningar	
"Stressen uppkommer oftast när en många stora uppgifter har deadline tillika. Det känns som man har konstant burnout"	Stress över stora uppgifter	
"När det är mycket inlämnings uppgifter och man vet inte vilken ordning man ska göra dem i eller var man ännu ska börja"	Uppgiftsprioritering och osäkerhet	
"Då det har varit för mycket inlämningar på samma gång"	Samtidiga inlämningsuppgifter	
"Då jag har inlämningsuppgifter som känns hopplösa eller väldigt tidskonsumerande att lösa på egen hand."	Tidskrävande uppgifter	
"Alltid vid tillfällen då arbetsmängden är hög så är det svårt att koppla av"	Svårt att koppla av	
"ibland har arbetsbördan verkat oöverstiglig, och det har orsakat oro"	Arbetsbörda och oro	
"en vecka hade vi ett par större inlämningsuppgifter och prover, fick väldigt lite sömn under den tiden som kändes stressande"	Stora uppgifter och sömnbrist	
"När man har lång praktikperiod samtidigt som man behöver skriva färdigt examensarbete eller utvecklingsarbete. Man är trött efter att ha arbetat och vill ju även hinna göra något annat på sin fritid, så studierna prioriteras ofta sist. Ibland känner man också att handledning som man får inte räcker till, har ofta känt mig som ett frågetecken fast jag har frågat om hjälp."	Hög arbetsnivå och prioriteringar	
"Då man försöker planera hemfärd från studieorten men man har ingen aning ifall man har skola då eller inte för att schemat aldrig stämmer. Då får man bara chansa och se, å har man skola då så får man bara ta smällen av att vara frånvarande. Men det sliter nog på en då man får leva i ovisshet hela tiden."	Osäkerhet vid närvaro av studierna	<b>Schemaläggning</b>

"Då flera kurser som är intensiva, stora och har många deadlines krockat på samma gång. Planeringen av kurserna har alltså inte varit den bästa."	Kollision av olika kurser och des deadlines	
"Praktiska examinationer, långa skoldagar under en lång tid+uppgifter, tenter, praktiker, planering av praktiker ett halvt år på förhand minst, omfattade och många uppgifter, för snabba deadlines, att allt är obligatorisk så om man är sjuk måste man komma till skolan för läraren vill inte ta med en via teams"	Skoldagars problematik	
"När fler intensiva och arbetskrävande kurser överlappar."	Överlappande kurser	
"Då vi har många inlämningsuppgifter som ska in ganska samtidigt"	Samtidiga inlämningar	
"Krävande kurser med många komplicerade inlämningar och olika uppgifter samt omfattande stor sluttentamen. Möjlighet att dela upp i flera deltenter skulle vara bättre både med tanke på inläring och stress."	Krävande kurser och sluttentamen	
"vi hade en period med massa arbeten och uppgifter som skulle göras"	Tunga perioder	
"Examensarbete,läkemedelsräkningstenter "	Inlämningsuppgifter	
"Har haft svårt att socialisera med vänner och göra upp planer i perioder. Huvudvärk och trötthet som påverkar humöret. Studierelaterade stressen oftast värst i samband ned andra faktorer som också påverkar stressnivån."	Osocial på grund av studierelaterad stress	<b>Social isolering och relation</b>
"I vardagen i familjelivet, sambon eller dottern har inte gjort nåt men ändå är man lättirriterad när man har stress på. Upplever ändå att jag hanterar stress bra iom jobbet man har också."	Stresspåverkan på familjelivet	
"Under Covid-19 när allt gick online och man kunde inte gå ut och göra något."	Covid-19 och isolering	
"Typ det att man blir olik behandlad av våra lärare pga hur man presterar och i kommande kurser kan de påverka ens betyg oavsätt hur man presterar. Vissa lärare borde bytas ut på vår avdelning."	Betygets påverkan av felbehandling av lärare	<b>Lärarnas påverkan</b>
"Känner mest att det är pga lärarna och hur studierna är uppbyggda som jag får stress. Lärarna vet inte hur saker fungerar. De diskuterar orelaterade saker i skolan och är flummiga. De tar inte saker på allvar. De kan	Stress på grund av lärarnas undervisningsmetoder	

<p>också vara otrevliga. Dessa saker påverkar motivationen till att studera och speciellt då de inte förstår att studerande har ett liv utanför studierna också med bland annat jobb och att man inte enbart har tid till deras bullshit uppgifter som ofta känns väldigt onödiga i relation till det man studerar.”</p>		
<p>”Otydliga uppgifter från lärarna (man ska skriva ett arbete men det finns ingen uppgift, den ska man hitta på själv), bristfällig undervisning, dåligt stöd av lärarna när man berättat att studierna är utmanande, lärare som uppmuntrar en att studera i en fortare takt än vad man själv önskar (snabbare än normal studietakt), när lärarna inte rättar uppgifter eller svarar på frågor man har inom den tid man ska få hjälp”</p>	<p>Otydliga uppgifter och undervisningsmetoder från lärarna</p>	
<p>”som sagt : orimliga mängder inlämningar vs.föreläsningar. Föreläsningmaterialen är flummiga, dåligt framförda, kursernas struktur saknas osv. Kan förstå att detta till en viss del beror på att lärarna har för mycket jobb att ta hand om men det får inte gå ut över deras primära arbetsuppgift dvs att LÄRA.”</p>	<p>Brister och orimliga kursstrukturer, material och inlämningar</p>	
<p>”Vid kurser som man inte riktigt förstår och man lämnar efter för att man inte vet var man ska börja eller hur man ska gå till väga för att lära sig om ämnet.”</p>	<p>Svårigheter kring kurser</p>	
<p>”Med flera deadlines samtidigt och dåligt förklarade uppgifter, samt då man bitt om hjälp av läraren kan svaret bli så uppgifter blir ännu mer diffusa”</p>	<p>Dålig hjälp av lärare</p>	
<p>”Mycket viktigt information på en och samma gång som man ska lära sig, råddiga powerpointer med mycket info”</p>	<p>Överväldigande information</p>	
<p>”När vi fått uppgifter som är väldigt krävande och långa och man frågar hjälp av lärare och de bara skriver ”jag förstår inte??”</p>	<p>Uppgifter och lärarstödet</p>	
<p>”När jag är på praktik, arbetar och konstant lär mig nya saker 8h per dag och därutöver har praktikuppgifter och andra skolarbeten t.ex. examensarbete så blir det nog alldeles för mycket. Jag kan inte koncentrera mig på praktikuppgiften på praktikplatsen utan behöver få göra den hemma i lugn och ro.</p>	<p>Överväldigande stress av praktik och studier.</p>	<p><b>Praktik</b></p>

När man arbetar 150% i 6 veckor blir man nog trött, irriterad och nedstämd. Det händer tyvärr att stressen går ut över resten av familjen."		
"Praktikplatser och att inte veta vilken stad och tidpunkt man ska vara om ett halvår framåt"	Osäkerhet kring praktiker	
"På praktik perioder. Då man har uppgifter och examensarbete samtidigt man är ute på praktik. Det är jobbigt för man har ingen fritid. I skolan då man bara märker att det kommer bara fler och fler uppgifter."	Överväldigande av praktik samt andra uppgifter	
"Långa obetalda praktik perioder"	Obetald praktik	
"Långa praktikperioder tillsammans med mycket kurser och deadlines"	Praktik och Kursbelastning	
"Mest stress vid slutskedet av studierna."	Slutskedes stress	
"Skrivning av examensarbete + 5 andra uppgifter med DL inom kort tid"	Uppgiftsstress	
"Examensarbete"	Examensarbete	
"Väldigt omfattande examensuppgifter"	Omfattande uppgifter	<b>Examensarbete</b>
"Jag har svårt med tentera o oroar mej mer än nödvändigt o stressar väldigt innan. Examensarbetet stressar oerhört. Jag ser bara det stora o har svårt att dela upp. Finns många fler exempel"	Tent och examensarbetsstress	