

Social och studierelaterad stress i prestigeutbildningar

**En enkätstudie med fokus på psykologstudenter och
civilingenjörsstudenter i informationsteknologi vid
Linköpings universitet**

Márta Harangi



Linköpings universitet

**Institutionen för
beteendevetenskap och
lärande**

Avdelningen för sociologi

Sociologi 3

**Institutionen för beteendevetenskap
och lärande**

Avdelningen för sociologi

Sociologi 3

Uppsats, 15 hp


Vårtermin 2012

Social och studierelaterad stress i prestigeutbildningar

**En enkätstudie med fokus på psykologstudenter och
civilingenjörstudenter i informationsteknologi vid
Linköpings universitet**

Författare: Márta Harangi

Handledare: Daniel Persson Thunqvist

	Institutionen för beteendevetenskap och lärande 581 83 LINKÖPING	Seminariedatum 2012 - 06 - 08
---	---	---

Språk <input checked="" type="checkbox"/> Svenska/Swedish <input type="checkbox"/> Engelska/English	Rapporttyp <input checked="" type="checkbox"/> Uppsats grundnivå <input type="checkbox"/> Uppsats avancerad nivå <input checked="" type="checkbox"/> Examensarbete <input type="checkbox"/> Licentiatavhandling <input type="checkbox"/> Övrig rapport	ISRN-nummer LIU-IBL/SOC-G--12/005--SE
--	--	---

Titel Social och studierelaterad stress i prestigeutbildningar – En enkätstudie med fokus på psykologstudenter och civilingenjörstudenter i informationsteknologi vid Linköpings universitet

Title Social and study -related stress in prestige educations – A questionnaire study with a focus on psychology students and engineering students in Information Teknologi at Linköpings University

Författare Márta Harangi

Sammanfattning

Undersökningens syfte har varit att studera och synliggöra social och studierelaterad stress i två professionsorienterade utbildningar samt att studera genusaspekter i anslutning till detta.

Studien är grundad på kvantitativ ansats, baserad på gruppenkät och efterföljde statistiska bearbetningar. Resultatet redogör för studenternas sociala och studierelaterade stress med fokus på psykologstudenter och informationsteknologstudenter, inklusive genusaspekten.

Enligt resultatet uppskattade respondenterna sina stressnivåer på en medelhög grad. Det finns en grupp individer (cirka 15 procent) som visar psykosomatiska symptom på långvarig stress. Studenterna upplever studierelaterade stressfaktorer, stressorer som rör studieteknik, prestation, kontroll över den egna studiesituationen och rädslan inför framtiden, samt stressorer som relateras till olika sociala förhållanden. De viktigaste stressfaktorerna är: ständig tidspress och tidsbrist i studierna, de går på ständigt högvarv och de känner sig aldrig lediga från studierna. De är ständigt trötta och de har svårt att använda PBL.

Det förekom könsrelaterade skillnader: kvinnor uppvisar en högre stressnivå än män.

Nyckelord

Stress, psykisk stress, social stress och studierelaterad stress

SAMMANFATTNING

Undersökningens syfte har varit att studera och synliggöra en variation av sociala och studierelaterade faktorer som kan medföra stress på två professionsorienterade program inom två olika fakulteter samt att upptäcka vilka könsrelaterade skillnader som finns i fråga om hur stressen upplevs och påverkar den studerande individen.

Studien är grundad på kvantitativ ansats där en gruppenkät delades ut till studenterna på respektive program och årskurs. Resultaten baseras på deskriptiv statistik och faktoranalys samt T-test för jämförelse. Resultatet redogör för studenternas sociala och studierelaterade stress med fokus på psykologstudenter och civilingenjörstudenter i informationsteknologi, inklusive genusaspekten.

Enligt resultatet uppskattar studenterna sina stressnivåer på en medelhög grad oavsett stressens ursprung. Dock är det viktigaste resultatet i undersökningen att det finns en grupp studenter (cirka 15 procent) som visar psykosomatiska symptom på långvarig stress. Studenternas stress gäller studierelaterade stressfaktorer, studieteknik och prestation, kontroll över den egna studiesituationen och rädsla inför framtiden. Dessutom uppger studenter vissa stressorer som relateras till olika sociala förhållanden. De huvudsakliga stressfaktorerna är enligt studenterna ständig tidspress och tidsbrist i samband med studierna, att de går på ständigt högvarv och att de aldrig känner sig lediga från studierna. De känner sig ständigt trötta samt att de har svårigheter att lära sig med PBL. Det har framkommit könsrelaterade skillnader i hur studenterna upplever de olika stressfaktorerna och hur de reagerar på dem. Dessa skillnader uttrycks i att kvinnor på ett generellt sätt uppvisar en högre stressnivå än män.

NYCKELORD

Stress, psykisk stress, social stress och studierelaterad stress

FÖRORD

Det här är en kandidatuppsats i sociologi vid Linköpings universitet som omfattar 15 högskolepoäng. Jag vill passa på att rikta min uppskattning till de personer som har hjälpt mig med detta examinationsarbete.

Först och främst vill jag rikta ett stort tack till min handledare Daniel Persson Thunqvist. Hans kunskaper, konstruktiva synpunkter och uppmuntran har varit till stor hjälp under arbetets gång.

Jag vill tacka för den värdefulla hjälp jag fick av Helena Grönås på Språkverkstaden.

Jag vill rikta ett tack till alla lärare som möjliggjorde undersökningen, samt till Er studenter som delade med era tankar.

Sist men inte minst vill jag rikta ett stort tack till min familj. Till mina döttrar och till min man för hans tålamod, stöd och uppmuntran.

Linköping juni 2012

Márta Harangi

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING.....	1
1.1 Syfte och frågeställningar.....	2
1.2 Avgränsning.....	2
1.3 Centrala begrepp.....	2
1.3.1 Stress och psykisk stress.....	2
1.3.2 Social stress.....	2
1.3.3 Studierelaterad stress.....	2
1.3.4 Krav-och kontrollmodellen.....	3
1.4 De studerade verksamheterna.....	3
1.4.1 Psykologprogrammet.....	3
1.4.2 Civilingenjörsprogrammet i informationsteknologi.....	3
1.4.3 Gemensamt för de studerade verksamheterna.....	4
2. TEORETISK REFERENSRAM.....	5
2.1 Sociologiska teorier om sjukdom, medicin och vård.....	5
2.1.1 Sjukdom som ett resultat av sociala konflikter.....	6
2.2 Stress i ett forskningssammanhang.....	7
2.2.1 Konceptualisering av stress.....	7
2.3 Studierelaterade stressfaktorer.....	9
2.3.1 Inlärningsstress och motivationskonflikter.....	9
2.3.2 Examinationsstress.....	9
2.3.3 Överbelastning och överkrav.....	9
2.3.4 Tidspress i samband med studierna.....	10
2.4 Sociala förhållanden som stressfaktorer.....	10
2.5 Krav-och kontrollmodellen.....	11
2.6 Psykosomatiska reaktioner på stress.....	12
2.7 Stress och kön.....	13
2.8 Social och studierelaterad stress bland universitetsstuderande: en okänd terräng i forskningen?.....	14
3. METOD.....	15

3.1 Metodologiska utgångspunkter.....	15
3.2 Urval och population.....	16
3.3 Enkätkonstruktion.....	16
3.4 Datainsamling.....	17
3.5 Bortfall.....	17
3.6 Bearbetning och presentation av resultat.....	18
3.7 Etiska överväganden.....	20
4. RESULTAT.....	21
4.1 I vilken mån är studenterna stressade?.....	21
4.1.1 I vilken mån är studenterna stressade - Psykosomatiska symptom på långvarig stress.....	23
4.2 Hur upplever studenterna sin studiesituation gällande den sociala och studierelaterade stressen?.....	24
4.3 Faktoreernas reliabilitet.....	28
4.4 Vilka är de huvudsakliga stressfaktorer som bidrar till att studenter känner sig stressade?.....	29
4.5 Finns det könsrelaterade skillnader när det gäller studenternas upplevelser av stress?.....	31
4.6 Den öppna enkätfrågan.....	32
4.7 Sammanfattning av resultat.....	33
5. DISKUSSION.....	34
5.1 Stress i ett socialt och samhälleligt sammanhang.....	34
5.2 Studierelaterad stress.....	35
5.2.1 Studierelaterad stress i ljuset av krav-och kontrollmodellen.....	36
5.3 Sammanfattning: Huvudsakliga faktorer bakom studenternas stress.....	37
5.3.1 Tidspressen inför examinationer mest stressande.....	37
5.3.2 Diskrepans mellan upplevda krav och kontroll över livssituationen.....	38
5.3.3 Stress som en del i prestationskultur: socialt och konflikteoretisk perspektiv.....	38
5.4 Stressens psykosomatiska påverkan på studenterna.....	39
5.5 Genusperspektiv på studenters upplevelser och reaktioner på stress.....	39
5.6 Studiens implikationer för hälsofrämjande arbete.....	40
5.7 Slutsatser.....	41

5.8 Metoddiskussion.....	42
5.9 Förslag till fortsatt forskning.....	44
REFERENSER.....	45
BILAGOR.....	48
Bilaga 1 Enkät om social och studierelaterad stress i prestigeutbildningar.....	48
Bilaga 2 Resultat av faktoranalys, rotated component matrix.....	56
Bilaga 3 Deskriptiv statistik.....	59
APPENDIX Frekvenstabeller om stressens konsekvenser.....	61

1. INLEDNING

En enkätundersökning, utförd av Tjänstemans centralorganisation, TCO (2001) fäster uppmärksamhet på att majoriteten av svenska studenterna lider av stressrelaterade symptom. Enligt undersökningens resultat upplever den genomsnittliga studenten stress oftare i högre grad än många yrkesverksamma.

Lundberg och Wentz (2005) påpekar att i det moderna samhället som vi lever i ställs människor inför ett ökande krav på effektivitet och konkurrens vilket leder till att människor måste anpassa sig till de rådande omständigheterna. Även Währborg (2009) framhäver att det sker en ökning av stressrelaterad ohälsa bland befolkningen i Sverige som grundar sig i samhällsförändringarna.

Sociologin ger bidrag till förståelsen av sjukdomar genom att den uppmärksammar sjukdomarna utifrån ett samhällsperspektiv, vilket riktar sig mot sjukdomarnas sociala innebörd. Sociologer som arbetar inom medicinsk sociologi menar att det är viktigt att varje sjukdom betraktas utifrån ett helhetsperspektiv, det vill säga att det är viktigt att vid en sjukdom även inkludera individens livssituation (Svensson, 1993).

Även Bourdieu (1996) hävdar att individens habitus förändras när dissonans uppträder mellan människans habitus och den sociala omgivningen. Enligt Bourdieu, inbegriper begreppet habitus hela människan, det vill säga människans biologi, sociologi samt individens psykologi. Dessa faktorer bildar tillsammans ett socialt faktum, en sammansättning av sociala, psykologiska och fysiologiska faktorer som på motsvarande sätt samspelar med varandra även när det gäller fenomenet stress.

Svensson (1993) definierar psykisk och psykosocial stress som ett växelspel mellan omgivningens krav och individens möjlighet att tillgodose dessa krav där individens förmåga att balansera situationen är avgörande för hur stor pressen blir. Enligt Lundberg och Wentz (2005) genereras stress när människan utsätts för påfrestningar, och då kan upplevelsen av stress och dess sociala följder leda till olika personliga och sociala svårigheter. Om belastningen upplevs som stor resulterar det ofta i negativa känslor som påverkar individens vardagsliv vilket kan leda till att individen förändrar sitt beteende på ett sätt att det inverkar skadligt på människans livsvillkor både socialt och hälsomässigt (Lundberg & Wentz, 2005).

Studenter i högre utbildningar och framförallt i prestigeutbildningar arbetar under flera år i hög arbetstakt med höga studiekraV på sig. Mår man bra har man goda möjligheter att uppnå sitt studiemål och påbörja sitt arbetsliv och därför är det viktigt med välbefinnande redan under studentlivet. Mitt examinationsarbete avser att undersöka hur den sociala och studierelaterade stressen gestaltas sig bland studenterna i två olika prestigeutbildningar. Genom att ta reda på stressorer anser jag att det skulle underlätta och bidra till det kontinuerliga förbättringsarbetet när det gäller studenthälsan på Linköpings universitet eftersom jag efter en litteraturgenomgång såg att ämnet är sporadiskt studerat ur en sociologisk synvinkel. Även Svensson (1993) menar att det ur ett samhällsperspektiv är viktigt att främja folkhälsan. Därför väljer jag att skriva min uppsats inom medicinsk sociologi som intresserar sig för samhällsvetenskapliga studier om hälso- och vårdfrågor (Lindqvist, 1997).

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att studera och synliggöra en variation av sociala och studierelaterade faktorer, som kan medföra stress på två professionsorienterade program inom två olika fakulteter. Ytterligare ett syfte är att upptäcka vilka könsrelaterade skillnader som finns i fråga om hur stressen upplevs och påverkar den studerande individen.

Syftet leder till följande frågeställningar:

1. I vilken mån är studenterna stressade?
2. Hur upplever studenterna sin studiesituation gällande den sociala och studierelaterade stressen?
3. Vilka är de huvudsakliga stressfaktorer som bidrar till att studenter känner sig stressade?
4. Finns det könsrelaterade skillnader när det gäller studenternas upplevelser av stress?

1.2 Avgränsning

Studien omfattar endast programstuderande studenter från psykologprogrammet, årskurs 3 och 4 på Filosofiska fakulteten och civilingenjörstudenter från informationsteknologi programmet, årskurs 2 och 3 på Tekniska fakulteten vid Linköpings universitet.

1.3 Centrala begrepp

Centrala begrepp i den här studien är: stress, social stress, studierelaterad stress samt krav - och kontrollmodellen.

1.3.1 Stress och psykisk stress

Stress definieras enklast som *”ett tillstånd i vilket organismens balans mellan resurser och belastningar rubbas”* (Perski, 2006, s. 41). *”Psykisk och psykosocial stress kan definieras som ett växelspel mellan omgivningens krav och individens möjlighet att tillgodose dessa krav”* (Lundberg & Wentz, 2005, s. 139). Individens möjligheter att utjämna situationen har avgörande betydelse för hur stor anspänningen blir (ibid.). Stress påverkar hela individen: hur man känner sig, hur man betar sig och hur kroppen reagerar (Frankenhaeuser & Ödman, 1987).

1.3.2 Social stress

Alla individer upplever sina sociala miljöer i ett sammanhang. Konflikter inom den sociala basstrukturen kan beskrivas som social stress. Denna sorts stress är snarare ett karaktärsdrag på det sociala planet än hos den enstaka individen (Währborg, 2009).

1.3.3 Studierelaterad stress

Den mest betydande studierelaterade stressen utgörs av examinationsstress. Examinationer innebär en stor källa till akademisk stress bland studenter eftersom examinationer mäter studenters kunskaper och ambitionsnivåer (Fisher, 1994).

1.3.4 Krav-och kontrollmodellen

Krav-och kontrollmodellen är en stressmodell för arbetslivet för att kunna undersöka arbetsrelaterade stressfaktorer. Enligt modellen är relationen mellan upplevda krav och upplevd kontroll i samband med arbetet avgörande för om arbetet leder till negativ eller positiv stress. I modellen finns det fyra olika sätt att kombinera krav och kontroll i arbetet, dessa är: höga krav och låg kontroll, höga krav och hög kontroll, låga krav och hög kontroll samt låga krav och låg kontroll. Dessa fyra sätt avgör graden av spänning och inläring för individen beroende på vilken kategori individen befinner sig i (Karasek & Theorell, 1990).

1.4 De studerade verksamheterna

1.4.1 Psykologprogrammet

Psykologprogrammet hör till den Filosofiska fakulteten vid Linköpings universitet. Studier vid denna sektion av universitetet utmärks av ämnesövergripande arbetssätt, höga ämneskunskaper, samhällsrelevans och nytänkande (Linköpings universitet, 2011).

Enligt informationen på psykologprogrammets hemsida omfattar utbildningsprogrammet 300 högskolepoäng och antagningen sker genom Högskoleverket. För att komma in på utbildningen krävs det utöver grundläggande behörighet även matematik B och samhällskunskap A. Psykologprogrammets huvudsyfte är att utveckla kunskaper och yrkesfärdigheter hos framtida psykologer. Studenterna lär sig diagnostisering, psykologisk behandling, handledning, forskning och utveckling, det vill säga en omfattande kompetens inför psykologyrket. Efter avslutad utbildning krävs ett år i särskild handledd praktiktjänst så kallad PTP-tjänst för att få legitimation som psykolog (Linköpings universitet, 2012). De legitimerade psykologerna har enligt framtidsprognosen goda möjligheter att få arbete eftersom tendenser visar på att det kommer att råda brist på psykologer i framtiden (SACO, 2008).

1.4.2 Civilingenjörprogrammet i informationsteknologi

Utbildningen till civilingenjör i informationsteknologi hör till Tekniska högskolan vid Linköpings universitet vilket är en av Sveriges största tekniska högskolor. Den tekniska fakulteten erbjuder femton olika civilingenjörsprogram där studenter investerar i kvalitetsutbildningar som håller för framtiden (Linköpings universitet, 2011).

Enligt informationen på programmets hemsida omfattar utbildningen för civilingenjör i informationsteknologi 300 högskolepoäng och antagningen sker via Högskoleverket. För att kunna erhålla en plats på utbildningen krävs utöver den grundläggande behörigheten även matematik E, fysik B och kemi A (Linköpings universitet, 2012). Civilingenjörprogrammet i informationsteknologi handlar om att utveckla nya metoder för att överföra och handskas med information. Programmets tonvikt ligger på nätverk, kommunikation och säkerhet vilket täcker allt från signaler och kommunikation till människa – datorinteraktion. Dessutom kombineras utbildningen med kurser i ledarskap, presentationsteknik, etik och gruppsykologi. Efter avslutad utbildning har studenten en examen som civilingenjör och teknologie master det vill säga en teknisk spetskompetens med en god kommunikationsförmåga som är eftertraktad på arbetsmarknaden (Linköpings universitet, 2012).

1.4.3 Gemensamt för de studerade verksamheterna

Det gemensamma för de valda utbildningsprogrammen är, enligt informationen på deras hemsidor, att PBL-undervisning (problembaserat lärande) praktiseras på båda programmen (Linköpings universitet, 2012).

Problembaserat lärande, PBL, är en pedagogisk metod som växte fram från John Deweys idéer. Metoden är en kombination av studenternas självstyrda lärande och grupparbete. I den här formen av undervisningen ansvarar studenterna själva för att tolka och nå lärandemålen och den grundläggande arbetsformen är att arbeta i mindre grupper så kallade basgrupper, dock förekommer även andra undervisningsformer såsom föreläsningar, seminarier för att stödja och utmana studenternas individuella inställning till sitt lärande. Lärandet med PBL grundas på balans mellan teori och praktik där lärandet utgår från verklighetsbaserade situationer (Silén, 2004).

Lärande genom PBL utgår ifrån att människan är aktivt involverad i sin lärandeprocess och lär sig genom samspel med andra samt att metoden bygger på tillit till studentens förmåga och vilja att lära sig. Arbetet i basgrupperna utgår från ett verklighetsbaserat fall, det vill säga det utgår ifrån en problemsituation som skall lösas av en basgrupp som består av 6-9 studenter och en handledare. Syftet med basgruppsarbetet är att utveckla studenternas självkänedom, kompetens till lagarbetet samt att inhämta redskap för ett livslångt lärande (Silén, 1996).

Handledaren i basgruppen ska inte utrusta studenterna med kunskap utan denne skall bara ställa frågor och lyssna på gruppens resonemang och hjälpa gruppen till att precisera fakta för lösningen av det aktuella problemområdet (Egidius, 1999).

PBL-metoden är flexibel och kan variera beroende på institution och kontext, dock har metoden karakteristiska grunddrag oavsett användningsområde. Det ena karakteristiska draget är att studenternas lärande betraktas som det centrala och därför förväntas studenterna ta eget ansvar i sitt lärande och det andra är att självstyrt lärande kombineras med grupparbete (Egidius, 1999).

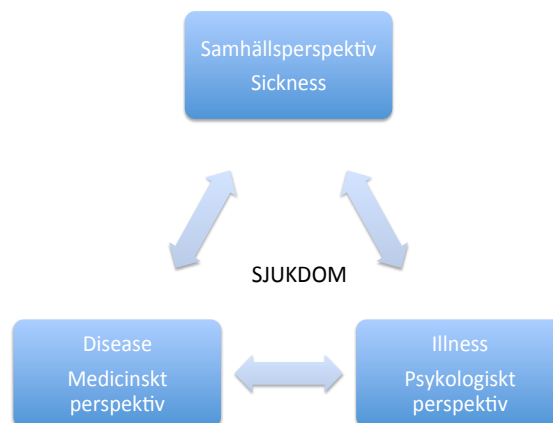
2. TEORETISK REFERENSRAM

Här följer en redogörelse för de teorier som kommer att användas för att diskutera och analysera enkätsvaren. Stycket inleds med en beskrivning av hur sociologiska teorier kan bidra till förståelsen av sjukdomar, medicin och vård, därefter följer en beskrivning om stress i ett forskningssammanhang, studierelaterade stressfaktorer, sociala förhållanden som stressfaktorer, krav-och kontrollmodellen, psykosomatiska reaktioner på stress, stress och kön samt exempel på tidigare forskning om social och studierelaterad stress i studentsammanhang.

2.1 Sociologiska teorier om sjukdom, medicin och vård

Svenson (1993) beskriver att den sociologiska forskningen om hälsa och sjukdomar försöker relatera ohälsa till olika sociala faktorer vilka kan existera som bakomliggande orsaker i olika sjukdomsbilder hos människor. Författaren hävdar att sociologin ger ett samhällsperspektiv på sjukdomar i vilket sjukdom förstås som en social företeelse och därför bidrar sociologin med ett tredje perspektiv på sjukdom utöver det psykologiska och medicinska perspektivet (se bild 1 nedan).

Bild 1. *Illustration av sociologins bidrag till förståelsen av sjukdomar (Svenson, 1993, s. 21).*



Det sociologiska perspektivet intresserar sig för sjukdomarnas sociala innebörd i människors vardagsliv, eftersom människors upplevelse av välbefinnande och ohälsa utvecklas i samband med interaktioner med andra människor i samhället. All sociologisk forskning om hälsa, sjukdom, medicin och vård presenteras under namnet medicinsk sociologi vilket levererar undersökningar om olika sjukdomsbilder, ohälsa samt om samhällets sätt att hantera dessa. Utöver detta beskrivs i medicinsk sociologiska studier människors livserfarenheter och reaktioner på olika sjukdomstillstånd som är relevanta för de olika sjukdomsbeteendena. Det är viktigt att poängtera att begreppet ”medicinskt” i det här sammanhanget inte syftar på medicinsk vetenskap eller praxis utan ”medicinskt” betraktas här som en social institution i samhället och den samhällsvetenskapliga vetenskapen kan i många fall vara adekvat i problemlösningen (ibid.).

Enligt Lindqvist (1997) är definitioner av olika sjukdomsbilder kulturellt fastlagda. Just därför är de relaterade till det existerande värderingsmönstret i samhället. Det vill säga att de sociala och medicinska synvinklarna är sammanflätade med varandra, vilket gör att många personliga och sociala problem kan ingå i ett sjukdomsbegrepp eftersom brist på välbefinnande är detsamma som den enskilda människans subjektiva upplevelser av ohälsa.

2.1.1 Sjukdom som ett resultat av sociala konflikter

Lindqvist (1997) beskriver att den sociologiska forskningen om hälsa innefattar fyra olika perspektiv beroende på hur man betraktar hälsa ur sociologins synvinkel. Mitt val att utgå från den konfliktteoretiska sociologiska synen baseras på att jag anser att stressrelaterade sjukdomar är nära knutna till individens sociala miljö och därför bedömer jag detta perspektiv relevant för denna undersökning.

Lindqvist (1997) beskriver det konfliktteoretiska perspektivet, där sjukdom betraktas som förorsakad av olika samhälleliga omständigheter som i sin tur påverkar individens välmående och bidrar till framträdandet av olika sjukdomstillstånd. Detta synsätt innebär att individens fysiologiska tillstånd förklaras utifrån dennes sociala omgivningar. Enligt konfliktteoretiker ses sjukdom även som ett ideologiskt fenomen eftersom de menar att en medikalisering äger rum vid ohälsa istället för att åtgärda ohälsans egentliga bakomliggande samhälleliga orsaker. Konfliktteoretikerna ser oftast ohälsa som ett ideologiskt fenomen då de menar att kollektiva hälsorisker behandlas som individuella medicinska problem som en lösning på egentliga sociala samhällsproblem.

I en konkret variant av konfliktperspektivet hänger sjukdom samman med stress. I detta perspektiv består konflikten av att sjukdomsrisker förmedlas genom sociala omgivningsfaktorer, (exempelvis socialt nätverk och arbetsförhållanden) vilka hamnar i motsättning med individens ofullständiga möjligheter att handskas med dem. En huvudfråga i det här perspektivet är om stress ska betraktas som beroende på det inneboende kravet i det sociala systemet, som alstrar ohanterliga spända förhållanden eller om det beror på individens bristande egenförmåga att hantera normala krav. Perspektivet ställer människans totala situation i fokus tillsammans med alla viktiga beståndsdelar i individens miljö (ibid.).

Svensson (1993) beskriver att det som sammanbinder medicinska sociologer angående konfliktperspektivet är att de uppfattar begrepp som, konflikt, makt och social ojämlikhet som grundläggande för samhällsanalysen. Dessutom anser de att det här synsättet är nödvändigt för att kunna förstå sjukdom och ohälsa i ett helhetsperspektiv. I samklang med Lindqvist menar Svensson (1993) att ohälsa framträder i det konfliktteoretiska perspektivet som ett uttryck för de rådande förhållandena i samhället där som människor har för få möjligheter att påverka eftersom samhällsstrukturen bedöms fungera som ett yttre tvång för individen.

Enligt detta perspektiv på ohälsa och hälsoproblem, beskrivs det som en fråga om individens livsstil. Svensson (1993) beskriver den konfliktteoretiska synen med ett tydligt exempel om beteendemönstret för Typ A personlighet vilket betraktas som ett karakteristiskt stressbeteende för perfektionister och konkurrensinriktade arbetsnarkomaner. Däremot hävdar sociologer att denna personlighetsbeskrivning överensstämmer med den typiska rollmodellen för en framgångsrik person i den moderna västerländska världen där det finns starka förväntningar på individens karriär och framgång. Enligt sociologerna innebär det en motsägelse i att förvänta ett hälsosamt beteende av enskilda individer då det är inbyggt i samhället att agera ohälsosamt (ibid.).

Dessutom menar Svensson (1993) att medicinen har en tendens att individualisera problem som egentligen är samhällsproblem, vilket bidrar till avpolitisering av olika samhällsproblem. Han tillägger även att trots att människor ur ett individperspektiv har fri möjlighet att påverka sin livssituation är det inte möjligt utifrån ett samhällsperspektiv (ibid.). Jag betraktar stressrelaterad ohälsa som nära knuten till människors sociala miljö därför menar jag att denna teoretiska grund är relevant att beakta i analysen.

2.2 Stress i ett forskningssammanhang

2.2.1 Konceptualisering av stress

Det finns en mycket rik och mångsidig forskning både i Sverige och internationellt om stress. I det följande diskuteras definitioner av stress med utgångspunkt i ledande stressforskare och med tyngdpunkt på sociala forskningsansatser. Stress är en naturlig del av livet som inte går att undvika (Frankenhaeuser & Ödman, 1987). Enligt stressforskaren Williams (1995, s. 22) är stress *”den vetenskapliga litteraturens mest oprecisa uttryck”* och stress är en process som långsamt förändrar människans liv på så sätt att man inte är medveten om förändringen förrän någonting händer som får en att inse hur dåligt man mår.

Den samtida stressforskaren Währborg (2009) hävdar att samhällsförändringar bidrar till att människors påfrestningar förändras och den moderna livsstilen medför risker för utveckling av olika typer av ohälsa och stress. Detta synsätt delar även Allvin et al., (2006) då de anser att stress handlar om relationen mellan de förändrade och ökade kraven i samhället och den överansträngning som åtföljs av individens oförmåga av att hantera dessa krav. De anser att stressen uppstår på grund av disharmoni mellan människans biologiska reaktioner och det moderna samhällets krav och därför kan stress betraktas som ett samhällsproblem (ibid.).

Vad är egentligen stress? Jo, stress är länken mellan den psykologiska och fysiska dimensionen. Stressbegreppets upphovsman är den ungersk-kanadensiska forskaren Hans Selye, som etablerade begreppet 1936, (Währborg, 2009). Selye beskrev människors och djurs allmänna reaktioner på olika typer av påfrestningar och kallade det för *”General Adaptation Syndrom”* (det generella anpassningssyndromet; GAS). Begreppet är svårdefinierat men Socialstyrelsen definierar stress på följande sätt: *”stress är organismens reaktion på obalans mellan belastningar som den utsätts för och de resurser den har för att hantera dessa”* (Socialstyrelsen, 2003, s. 15).

Enligt Selye (1958, s. 60 -61) är stress *”det tillstånd som manifesteras av ett specifikt syndrom, vilket består av samtliga på ospecifik väg framkallade förändringar i ett biologiskt system”* Vidare menar han att *”Stress är ett tillstånd som manifesterar sig i ett syndrom”* samt att *”stress yttrar sig som ett specifikt syndrom men är trots det ospecifikt framkallad”*.

Vidare tillägger Selye (1958) till sin definition, att stress har en utmärkande form och sammansättning men ingen specifik orsak. Han definierar även stressorn som är en ospecifik orsaksfaktor eller flera faktorer tillsammans som framkallar stress (ibid.).

Selye (1958) beskriver stress som ett stressyndrom, det vill säga ett generellt adaptationssyndrom (GAS) som framförallt handlar om graden av ansträngning i kroppen. Han framhäver att känslan av att vara trött, sjuk och nervös är subjektiva perceptioner av stress samt att stress är en dynamisk process som utvecklas gradvis genom tre stadier: alarmreaktionen, motståndstadiet och utmattningsstadiet. Alarmfasen innebär överansträngning, då kroppens försvarsmekanism lägger sig i, vilket sedan övergår till resistensfasen och stressymptom uppträder. Slutligen, när människans resurser tar slut,

befinner sig individen i utmattningsfasen vilket innebär energiproblem, sömnsvårigheter, ångest och depression, det vill säga en rad fysiska och psykiska symptom.

Vidare skiljer Selye (1974) mellan två olika typer av stress ” eustress and distress” det vill säga, den goda och den onda stressen. Den så kallade goda stressen innebär en inre spänning som stressen framkallar men trots det upplevs som en positiv händelse, som exempelvis spänningen inför en överraskning. Å andra sidan präglas den onda stressen alltid av någon sorts negativ förnimmelse och/eller dysfunktion.

I samklang med Selye menar även andra nutida stressforskare som Frankenhaeuser och Ödman (1987) att stress uppstår när det sker störningar i samspelet mellan människan och dennes miljö, eftersom stress handlar om en process där individens ork ställs mot omvärldens krav. Därför berör stress hela människan, det vill säga hur denne reagerar biologiskt och hur denne betar sig i sin sociala miljö.

Flera forskare är överens om att man kan skilja mellan olika stressbeteenden bland människor. Hur folk reagerar på stressorer definierar ens beteendetyper. Exempelvis beskriver en nutida forskare, Perski (2006), Typ A beteendet som ”mångsysslaren” som gör flera saker samtidigt för att klara av tidspressen. Han kallar det för ”bråttomsjuka” eftersom beteendet yttrar sig i behov av att åstadkomma fler aktiviteter som det inte finns tid för. En annan nutida forskare Währborg (2009) tillägger att en karakteristisk för typ A beteendet är tävlingsanda och ambition att göra flera saker samtidigt, ilska, fientlighet, känsla av tidsbrist samt pålitlighet. Typ D beteendet är enligt Perski (2006) upplevelser av livet som en rad negativa händelser, hot och påfrestningar, och dessa individer stänger in sig i tysthet och därför, kan detta handlingssätt betraktas som en form av depressivt beteende. Währborg (2009) gör ett tillägg till typ D beteendet nämligen att dessa människor ofta är irriterade, dystra, pessimister och upplever sig ha dåligt socialt stöd och håller avstånd från andra, känslomässigt återhållsamma och upplever hjälplöshet.

Ytterligare hävdar Dahlgren och Starrin (2004) att emotioner har en avgörande roll i sociala interaktioner såsom i stressreaktioner eftersom emotioner utgör grunden för all mänsklig socialitet och ger besked om relationerna till andra människor och till samhället. Jag anser att stress förändrar människors beteende och om stress pågår under en längre period medför det en negativ påverkan på individen både hälsomässigt och socialt. Studenter är vanligtvis unga människor som har hela livet framför sig och just därför menar jag att det är viktigt att öka kunskapen om stressens natur i sociologiskt sammanhang och inte bara i medicinskt sammanhang. Dessutom utgör unga människor den blivande generationen som skall prestera och leva upp till samhällets ständigt föränderliga krav.

2.3 Studierelaterade stressfaktorer

2.3.1 Inlärningsstress och motivationskonflikter

Enligt Gross (2000) är det naturligt att människor känner oro när de skall lära sig något nytt och just därför är frustration, blockeringar och uppskjutande av studier vanliga reaktioner bland studenter. I samklang med Gross hävdar även Brown (1991) att studenter ofta skjuter upp sina uppgifter vilket till slut skapar stress. Dessutom menar Brown (1991) att detta beteende till stor del beror på motivationskonflikter eftersom konsekvenserna för studiebetendet ligger framåt i tiden och då finns det utrymme för motivationskonflikter hos studenten då återkoppling på studieprestationen för det mesta är fördröjd.

Gross (2000) nämner sex olika aspekter som kan skapa stress eller rädsla hos studenter vid inläring:

- Studenten förstår inte vad som lärs ut, men det verkar som om alla andra förstår vad det handlar om.
- Studenten är osäker på om han eller hon klarar ämnet, kanske beroende på tidigare dåliga erfarenheter.
- Studenten har inte studieteknik, vet inte hur man lär sig effektivt.
- Studenten oroar sig för att glömma det han eller hon lärt sig – även om inläring inför examinationen fungerar, försvinner kunskapen ganska fort efteråt.
- Studenten känner osäkerhet på grund av att det finns mycket som han eller hon inte kan men anser sig borde kunna - och inte vågar fråga någon.
- Studielitteraturen upplevs för stor - kunskapsmängden som ska inhämtas känns överväldigande (ibid.).

2.3.2 Examinationsstress

Enligt Fisher (1994) är examinationer ett av det största stressmomentet i studentlivet dock menar han att examinationer är något nödvändigt ont eftersom vid ett examinationstillfälle mäts även studentens ambitionsnivå, förmågan att hantera examinationsstressen genom att tolka och besvara frågorna på ett adekvat sätt.

2.3.3 Överbelastning och överkrav

Cullberg (2003) beskriver olika belastningssituationer där ångestsignalerna uttrycker att något har nått sin övre gräns. En sådan situation kan förekomma, menar han, exempelvis vid forcerad tentamensläsning när det gäller studenter. I sådana lägen utsatts individen under en längre period för intensiva överkrav som resulterar i stressrelaterat symptom.

2.3.4 Tidspress i samband med studierna

Edland (1992) beskriver i sina studier tidspressens konsekvenser på individens beslutsförmåga och omdöme och han har dragit slutsatsen att människor hanterar tidspress igenom att de koncentrerar sig på den viktigaste informationen. När människor upplever tidsbrist och anstränger sig för att hinna med uppgiften leder det till känslor av otillräcklighet, stress och andra negativa upplevelser, vilka i sin tur påverkar individens motivation och problemlösningsförmåga på ett negativt sätt.

2.4 Sociala förhållanden som stressfaktorer

Enligt Lundberg och Wentz (2005) uppstår stress genom olika typer av påfrestningar vi utsätts för. De kan vara fysiska, psykiska, inre eller yttre ansträngningar såsom händelser på arbetsplatsen eller hemma, traumatiska upplevelser eller dåliga boendemiljöer. Oavsett vilken sorts påfrestning man talar om påverkar olika livsstilsfaktorer människans välmående.

Det kan vara brist på sömn, mycket stillasittande eller vad som helt i människans sociala liv och när livsstilsfaktorerna kopplas samman med människans socioekonomiska situation och livsmiljö talar stressforskningen om psykosocial stress. Psykosocial stress är något som är långvarigt och existerar hela tiden i individens livsmiljö som exempelvis hög arbetstakt, alltför höga krav i arbetet eller motstridiga krav i arbetet, vård av barn, hushållsarbete, monotona arbetsuppgifter, brist på inflytande, bristande socialt stöd, otrygghet och arbetslöshet. Men stress kan även förekomma som följd av miljöfaktorer i omgivningen som till exempel buller, värme, kyla eller strakt lukt.

Vidare menar Währborg (2009) att den sociala omgivningen är en naturlig och betydande faktor för människans hälsa, framförallt när det gäller stress och stressrelaterade besvär. Dessutom menar han att den sociala arenan är viktig eftersom den ger sammanhang. Han betraktar social stress mer som en egenskap hos det sociala systemet än hos den enskilda människan. Han betraktar stress som ett sammanbrott av infrastrukturer och menar att de egenskaper som tillsammans bildar en infrastruktur inte bara förhåller sig till varandra utan även till andra infrastrukturer som existerar i den sociala miljön.

Lundberg och Wentz (2005) har även påvisat i sina studier att sociala förhållanden och socialt stöd har stark koppling till människors hälsa. Socialt stöd främjar nämligen kroppens förmåga att hantera stress men det förutsätter att det sociala upplevas positivt av individen och ger en känsla av gemenskap. En känd forskare i medicinsk sociologi är Antonovsky (2005) som är övertygad om att det bästa sättet för att klara av påfrestningar är känslan av sammanhang (KASAM) i livet. Enligt honom har KASAM tre grundläggande element; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet och tillsammans underlättar dessa tre element för individen att klara av livets påfrestningar. Begriplighet handlar om i vilken utsträckning omvärlden upplevs logiskt begriplig och förutsägbar. Hanterbarhet handlar om i vilken grad individen upplever sig ha resurser i form av socialt stöd till sitt förfogande för att möta och hantera de händelser som omger denne. Meningsfullhet handlar om i vilken utsträckning individen uppfattar livet som meningsfullt både i känslomässig och kognitiv mening (ibid.). Det här gäller även studentpopulationen.

När det gäller studenter har det enligt TCO- s (2001) undersökning gällande sociala stressfaktorer framkommit att många studenter upplever oro för att inte klara tentor och inte kunna skaffa sig tillräckligt många studiepoäng för att få fortsatt studiestöd. Undersökningen påvisar också att hälften av studenterna oroar sig för att inte klara av kravet på arbetslivet efter studierna. Angående tidsperspektivet i studierna, påvisar undersökningen också att

majoriteten av studenterna aldrig känner sig lediga från sina studier. Utöver detta upplever många studenter oro över sin ekonomi, att pengarna inte räcker.

Enligt Frankenhauser och Ödman (1987) är viktiga aspekter i omgivningen att människor har möjlighet att utöva kontroll i sitt arbete och att individen skall uppleva samhörighet med andra samt att individen skall kunna utveckla sin förmåga och arbetsskicklighet, och uppleva sin insats som meningsfull i större sammanhang (ibid.). Stressorer har en avgörande roll i det här sammanhanget.

Dahlgren och Starrin (2004) nämner Charlott Blonch som relaterar stress till olika problem i vardagen och särskiljer mellan tre typer av stressorer.

- ”Kampupplevelser” som hör samman med krav på arbetsplatsen.
- ”Koka över upplevelser” som handlar om att allt för mycket disparat skall ordnas simultant
- ”Blockeringsupplevelser” där svårigheter uppstår kring hur nya arbetsuppgifter skall kunna lösas.

Känslor som ackompanjerar dessa tre typer av stress är enligt Blonch irritation över de ökade kraven, stress i samband med koncentrationsproblem och skam över att inte klara av sina åtaganden (ibid.). Alla dessa känslor påverkar den psykiska och fysiska hälsan.

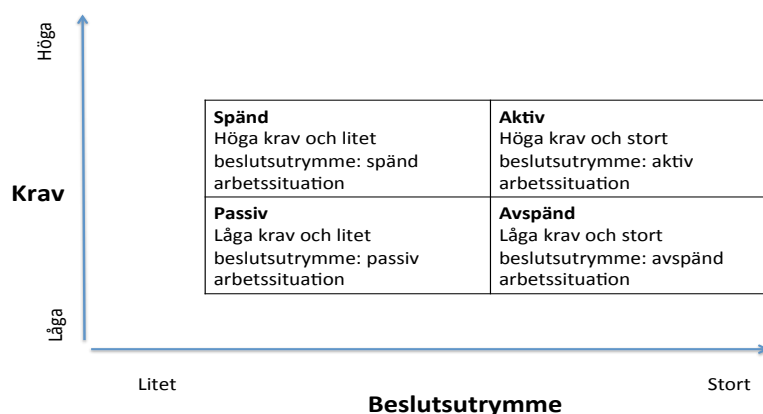
Cullberg (2003) identifierar tre områden som är centrala för den psykiska hälsan:

- Det sociala nätverket som består av relationer vilka kan ge stöd och uppskattning och som fungerar, som resurser för problemlösning.
- Sysselsättning som ger sociala kontakter och tidsstruktur åt tillvaron.
- Upplevelse av sammanhang och mening (ibid.).

2.5 Krav-och kontrollmodellen

Karasek och Theorells krav-och kontrollmodell har fått starkt stöd i empirin och framförallt när det gäller arbetsrelaterad stress (Allvin et al., 2006; Währborg, 2009). Se bild 2 nedan.

Bild 2. *Karasek och Theorells (1990) krav-och kontrollmodell.* (Währborg, 2009, s. 93).



Syftet med modellen beskrivs på följande sätt: ”The goal ... has been to illuminate the importance of combinations of psychological demands and decision latitude in predicting health and behavior” (Karasek & Theorell, 1990, s. 38). Enligt modellen finns det fyra olika sätt att kombinera krav och kontroll i arbetet. Dessa är höga krav och låg kontroll, höga krav och hög kontroll, låga krav och hög kontroll samt låga krav och låg kontroll. Graden av spänning och inlärning är beroende på vilken kategori individen befinner sig i (ibid.) Det här gäller även studerande.

Enligt modellen är de höga arbetskraven, i kombination med låg kontroll, den mest ogynnsamma av de fyra kombinationerna. Denna innebär hög påfrestning för individen och leder till att stressreaktioner uppstår vilket kan leda till utmattning och psykosomatiska sjukdomar. Arbeten, där höga krav kombineras med hög kontroll, kallas i modellen för aktiva arbeten och betraktas karakteristiskt för utvecklande och högpresterande typer av arbeten. Medan det i arbeten där låga krav kombineras med hög kontroll finns lägre nivå av ohälsa bland arbetare och detta kallas för en avspänd arbetssituation i modellen. När låga krav kombineras med låg kontroll kallas det i modellen för passiva arbeten och anses vara omotiverade vilket innebär en måttlig nivå av anspänning (Karasek & Theorell, 1990).

Gunnarsson och Theorell (1999) menar att om en belastning ökar stressaktivering beror detta i hög grad på hur individen kan påverka sin situation det vill säga ha kontroll över sin egen situation. Ju större kraven är desto viktigare att individen kan styra och kontrollera situationen (ibid.). Bra stöd av vänner och omgivning verkar stressreducerande och detta samband dokumenterades även i krav-och kontrollmodellens hjälp och modellen kompletterades även med en tredje variabel - social stöd. Eftersom socialt stöd anses tillfredsställa mänskliga behov av kamratskap och grupp tillhörighet bedöms det därför fungera som en skyddande resurs för individen att klara av krav och belastningar (Allvin et al., 2006).

2.6 Psykosomatiska reaktioner på stress

Stress kan betraktas som en levande brygga mellan individens miljö, personlighet och kropp, eftersom människans sociala liv är centralt i den enskilda individens uppfattning av sitt välbefinnande (Puranen, 1994). Enligt Lundberg och Wentz (2005) är kroppens sätt att övervinna stressen en överlevnadsstrategi och kostnaden för denna anpassning kan lätt bli en belastning i fall då stress framkallar psykisk och fysisk skada. Långvarig stress påverkar individens livsstil och ökar risken för att individen även betar sig skadligt för sin hälsa. Stress kan få människor att röka, missbruka, äta ohälsosamt, och motionera mindre. Stressens vanligaste varningssignaler är: ständig trötthet, sömnproblem, intolerans, huvudvärk och koncentrationssvårigheter (ibid.).

Åkerstedt (2001) fäster uppmärksamheten på att stress aktiverar kroppens försvarssystem som svar på omgivningens krav och just på grund av denna aktivering i kroppen ger inte sömnen den återhämtning individen behöver och därför vaknar den stressade människan trött.

Enligt Perski (2006) anpassar sig kroppen efter påfrestningen och försöker återställa balansen men när hjärnan bedömer stressen som övermäktig då uppträder även stressens biologiska markörer. De första stressvarningarna är; sömnrubbingar, energiproblem och olustkänslor Dessa aspekter uppträder i stressen första fas, senare upplever man insomningssvårigheter, att man vaknar tidigt, att man känner sig irriterad och har oro i kroppen. När kroppen inte orkar mer framträder tecken på övermäktig trötthet, nedstämdhet, minnes och koncentrationsstörningar och nedsatt prestationsförmåga, det vill säga tecken på emotionell och fysisk trötthet.

Vidare beskriver Perski (2006) att stressens konsekvenser på beteendepplanet leder till att den stressade individen har ett behov av tröst, vilket till exempelvis leder till ökad konsumtion av sötsaker, mat, alkohol, lugnande medel eller konsumtion av sömnmedel. När stressen är helt övermäktig vill individen ofta isolera sig från omvärlden, begränsa sina sociala kontakter och känner sig sorgsen och deprimerad (ibid.).

Burell (1999) beskriver beteendekonsekvenserna med särskilt fokus på när långvarig trötthet kombineras med ständig tidspress. Dessa faktorer tillsammans leder till att människan gör flera saker samtidigt för att effektivisera och har inte tålamod till att lyssna på andra, personen har svårt att göra ingenting. Dessa aspekter leder till utmattning, otålighet och irritation, individen är frustrerad och kokar inuti. Perfektionismen och de höga kraven på att hinna med allt leder till att energin tar slut förr eller senare och dessutom uppkommer negativa tankar om att inte duga.

Williams (1995) beskriver symptomen på stressbeteende i samma linje som andra forskare inom ämnet. Dessa är sömnrubbingar, trötthet, apati, huvudvärk, muskelspänning, minskad eller ökad matkonsumtion, ökad alkohol- och tobakkonsumtion. Psykiska symptom kan röra sig om: lättretlighet, oro, ångest, oförmåga att prioritera, humörsvängningar, svårigheter med att klara av situationer, koncentrationssvårigheter, minnesstörningar, och brist på självkänsla.

Slutligen menar Williams att stress leder till ett förändrat sinnestillstånd där man inte bryr sig om sitt utseende, verkar olycklig, trött och nervös.

Burell (1999) delar in stressens ansikte i olika former av trötthet: intellektuell, emotionell och andlig trötthet allt detta är beroende av hur stressen dominerar över individen.

- Intellektuell trötthet innebär att långvarig stress leder till dålig sömnkvalitet och till försämrat minne och koncentrationsförmåga.
- Emotionell trötthet innebär att individen drar sig undan och undviker socialt umgänge eftersom denne inte orkar med känslor.
- Andlig trötthet handlar om när individen är helt utmattad och inte upplever att livet är meningsfullt (ibid.).

2.7 Stress och kön

Enligt stressforskarna Perski (2006) och Frankenhauser (1997) finns det stora skillnader mellan hur män och kvinnor upplever och reagerar i olika stressituationer. Frankenhauser (1997) och Perski (2006) menar att könens olika stresskänslighet beror på att kvinnor utsätts för mera påfrestningar i livet än män eftersom kvinnor har en dubbel arbetsbörda. Det vill säga kvinnor ansvarar för hemmet och förvärvsarbetar vilket leder till brist på återhämtning. Som följd av detta menar Frankenhauser (1997) att kvinnors dubbla roller ger dubbel stress.

Dessutom påvisar studierna inom stressforskningen (Lundberg & Wentz, 2005; Frankenhauser, 1997) att kvinnor reagerar på både manliga och kvinnliga prestationskrav, det vill säga kvinnor är inte ensidigt inriktade på prestationsmotivet i arbetslivet som män visar sig vara utan reagerar även starkare inför känslomässig stress i vardagslivet. Perski (2006) drog även slutsatsen att kvinnor är mer störda av stressituationer och upplever stressrelaterad symptom i högre grad i största allmänhet jämfört med män.

Utöver dessa aspekter talar Puranen (1994) om frustrationssjukdomar vilka är mer förekommande bland kvinnor. Dessa typer av besvär uppstår som ett svar på att tillvaron medför för många valmöjligheter som i förening med tidsbrist och krav leder till att kvinnor känner sig otillräckliga.

2.8 Social och studierelaterad stress bland universitetsstuderande: en okänd terräng i forskningen?

Det finns knappast någon plattform för systematisk forskning om just universitetsstudenter vilket kan ställas mot den offentliga forskningen som finns om stress och arbetsmiljö i andra delar av arbetslivet. Dock har jag hittat ett exempel som kan kopplas till min undersökning: I en studie på Botswana universitet gjord av Angolla och Ongori (2009) undersöktes studenternas stressfaktorer, symptom och effekter med hjälp av en enkätstudie. I studien ingick totalt 320 studenter. Enligt studiens resultat medger majoriteten av studenterna att den akademiska arbetsbelastningen är stressande. Dessutom har 88 procent av studenterna erfarenhet av ångest, eller lider av nervositet någon gång under studietiden. 75 procent av studenterna påpekade också att människor och problem i hemmet eller i omgivningen är det som bidrar till den upplevda stressen. 68 procent angav att de inte röker, dricker eller äter mer än vanligt på grund av att de känner sig stressade. Det framkommer också i samband med studien att det är vanligt att studenterna känner sig spända i kroppen och upplever smärta i nacke eller axlar samt lider av huvudvärk. Studiens slutsatser var att de största orsakerna till att studenterna känner sig stressade utöver den akademiska belastningen är att de upplever brist på vissa resurser, har dålig prestanda i samband med universitetsuppgifter, samt att föreläsningssalar är överfulla och att de känner osäkerhet gällande att få arbete i framtiden (ibid.).

3. METOD

Uppsatsen baseras på en enkätstudie om studierelaterad stress bland psykologstudenter och civilingenjörsstudenter i informationsteknologi. I det följande beskrivs tillvägagångssättet i enkätundersökningen samt diskuteras centrala metodologiska överväganden i forskningsprocessens olika steg.

3.1 Metodologiska utgångspunkter

Mitt val att utföra denna undersökning grundar sig på att efter en litteraturgenomgång om stress bland universitetsstuderande upptäckte jag att ämnet är sporadiskt studerat ur en sociologisk synvinkel. Jag anser att kunskapen som framkommer genom den här studien är viktig i det hälsofrämjande arbetet gällande studenters hälsa. Kopplingen mellan upplevd stress och sociala faktorer är principiellt viktig ur ett sociologiskt perspektiv och i synnerhet för medicinsk sociologi. Eftersom ämnet är otillräckligt utforskat bland universitetsstudenter ur ett sociologiskt perspektiv har undersökningen lagts upp på ett sätt som fångar just studenternas perspektiv. Undersökningen har också en direkt tillämpad relevans då den är ett försök att utveckla ett diagnostiskt redskap för tidig diagnos av studierelaterad och socialt relaterad stress bland studenter. De diagnostiska frågor som undersöker stressens konsekvenser är placerade på slutet av enkätformulären. En tidig upptäckt skulle kunna underlätta insättandet av förebyggande och terapeutiska åtgärder. Om enkäten visar sig användbar skulle den kunna användas regelbundet och då både i ett sociologiskt sammanhang och inom preventiv medicin.

För att kunna besvara undersökningens syfte och frågeställningar om studenternas självuppskattade stressnivåer och stressfaktorer anser jag att en kvantitativ metod för att beskriva och ge en generell bild av studenternas stress kan vara ett bra tillvägagångssätt. Enligt Bryman (2002) ger den kvantitativa metoden en hög precision med mätningens hjälp och redogör även för små skillnader mellan de studerade variablerna samt är intresserad av studiens generaliserbarhet. Således utförs undersökningen med kvantitativ ansats där jag med hjälp av ett enkätformulär med en attitydskala, så kallad Likertskala, mäter studenternas självuppskattade stressupplevelser för att kunna beskriva och försöka generalisera undersökningens resultat.

Den kvantitativa arbetsgången innebär ett deduktiv arbetssätt vilket enligt Patel och Davidsson (2003) karakteriseras av att man drar slutsatser ur redan befintliga teorier och tolkar undersökningens resultat relaterad till dessa. Därför läste jag först teorierna om stress och tog hänsyn till de studerade programmets pedagogiska metod, (PBL) och utformade därefter enkäten för att utföra studien. Enligt Bryman (2002) skall den kvantitativa forskaren vara objektiv under arbetet, vilket innebär för mig att jag inte lägger in mina personliga åsikter i arbetet utan använder mig av en praktisk medvetenhet under arbetets gång för att utesluta att studien påverkas av mina åsikter.

Studieunderlaget utgörs av data från den enkätundersökning som delades ut till undersökningsgrupper bland studenter på årskurs 2 och 3 på civilingenjörsprogrammet i informationsteknologi och på årskurs 3 och 4 på psykologprogrammet vid Linköpings universitet. Enligt Trost (2007) är enkäten ett bra verktyg för att mäta människors uppfattningar och åsikter. I dataanalysen används statistikprogrammet SPSS 20. Enligt Patel och Davidsson (2003) är den deskriptiva statistiken lämpad för att i siffror ge en beskrivning av det insamlade datamaterialet och på detta sätt klargöra forskningsproblemet.

3.2 Urval och population

Studien genomfördes med hjälp av studenter på psykologprogrammet från Filosofiska fakulteten och civilingenjörsprogrammet i informationsteknologi från Tekniska högskolan vid Linköpings universitet. Studiens population utgörs av två årskurser på respektive utbildningsprogram och fakultet. Årskurs 3 och 4 på psykologprogrammet samt årskurs 2 och 3 på civilingenjörprogrammet i informationsteknologi valdes ut. Sammanlagt rör det sig om 154 studenter varav 98 från Filosofiska fakulteten och 56 från Tekniska fakulteten.

Valet av de två programmen grundar sig på att båda räknas som högstatusutbildningar och båda programmen använder sig av problembaserat lärande som pedagogisk metod dock har de två programmen helt olika inriktningar.

Årskurserna i början av utbildningsprogrammen har jag valt bort på grund av att jag, anser att de inte kan ge relevant information eftersom de är oerfarna angående universitetsvärlden, studentlivet och PBL vilket jag betraktar kan vara en potentiell naturlig orsak till extra stress. Det jag menar exakt är att effekterna av utbildningsprogrammen inklusive PBL-metodiken inte kan förväntas vara lika tydliga när det gäller studierelaterad stress bland studenter alldeles i början av en utbildning jämfört med studenter på senare terminer. Vidare menar jag att under det första året av studierna behöver studenterna lära sig att använda själva PBL-metoden vilket å ena sidan kan utgöra en källa till stress och å andra sidan kan motverka stress i den mån studenterna upplever arbetsformen som meningsfull och ser ett stödande sammanhang bland studiekamrater och lärare. Även Pettersen (2008) hävdar att nybörjarstudenter har ett visst kognitivt handikapp eftersom de ska träna upp sin förmåga att lära sig med PBL. De sista årskurserna valde jag bort på grund av att studenterna skriver examinationsarbete och därför är de svåra att få tag på. Av samma anledning valdes årskurs 4 på civilingenjörprogrammet i informationsteknologi bort. Även de var svåra att nå eftersom årskurs 4 är upplagd på frivilliga kurser vilket försvårar möjligheten att personligen dela ut enkäterna till alla. De valda årskurserna anser jag har en helhetsbild om universitetsvärlden samt om studentlivet och därför är det lämpligt att dessa studenter besvarar undersökningen.

Undersökningen avser en totalundersökning av de utvalda årskurserna av alla närvarande studenter vid tillfället enkäten delades ut. En totalundersökning innebär enligt Trost (2007) att man i själva verket inte gör något specifikt urval utan fastlägger populationen och frågar alla inom denna ram. Således baseras urvalet på val av program och årskurser.

3.3 Enkätkonstruktion

Utgångspunkten var att samla in en stor mängd empiri från så många respondenter som möjligt som befinner sig inom mitt urval. Trost (2007) framhäver att den bäst lämpade datainsamlingsmetoden är att utforma en enkät (se bilaga1) för att samla in en stor kvantitet av empiri under en relativt kort tid.

Enkätformuläret formulerades systematiskt efter läsning av teorier som var tänkta att användas. Formuläret skapades med fasta svarsalternativ och strukturen är standardiserad vilket begränsar respondenternas svarsutrymme. Detta arbetssätt ligger i enighet med Patel och Davidsons (2003) rekommendationer vid användning av enkäter i kvantitativa studier. Dessutom menar Trost (2007) att strukturering innebär att formulären har fasta svarsalternativ medan standardisering innebär att det är likadant för alla, vilket är önskvärt för att kunna dra slutsatser om populationen. Även Bryman (2002) menar att det finns fördelar med slutna frågor, då de ökar jämförbarheten i svaren.

Enkäten utformades med en femgradig Likertskala med fem fasta svarsalternativ, vilket enligt Patel och Davidson är (2003) lämplig för att mäta människors synsätt. Vid varje påstående hade jag undersökningens syfte, frågeställningar och teorier i åtanke för att enkäten skulle bli heltäckande. Jag var uppmärksam på att varje påstående avsåg en sak. Påståendena utformades med enkelt språkbruk, utan negationer, utan värdeladdade ord för att minimera risken för missförstånd i enighet med Trost (2007) rekommendationer vid utformning av enkätformulär. Efter varje påstående fick respondenten kryssa i det alternativ som hon/han menade bäst överensstämde med hennes/hans tolkning. De fem svarsalternativen var följande i fallande ordning (5-1): Stämmer inte alls, stämmer delvis, stämmer varken eller, stämmer ganska bra och stämmer helt. Dessutom delades enkätformulären in i tre olika block som anses täcka studien syfte och frågeställningar. Dessa var: Stress i samband med studierna, stress i livet i allmänhet och stressens konsekvenser.

Enkäten utformades för övrigt med ett försättsblad på framsidan där studiens syfte framgick samt att det är frivilligt att delta samt hur enkäten förväntas att bli ifylld. Allt detta för tydlighetens skull som både Patel och Davidsson (2003) och Trost (2007) påpekar.

3.4 Datainsamling

Distributionen av enkäterna gjordes efter kontakt med den programansvariga läraren för att få tillåtelse att utföra studien på psykologprogrammet. Därefter kontaktades lärarna på de tänkta årskurserna för besök på en föreläsning. Distributionen av enkäterna på Tekniska högskolan gjordes efter kontakt med studievägledaren som hade mandat att ge tillåtelse att utföra studien och därefter kontaktades de aktuella föreläsarna för föreläsningsbesöken.

Studien är en totalundersökning av respektive årskurser och enkäterna lämnades ut vid samma tidpunkt till alla närvarande studenter vid besökstillfället. Enligt Trost (2007) kallas det för gruppenkäter eftersom alla respondenter finns samlade och på så sätt lätt kan nås med ett enkätformulär. Vid själva datainsamlingstillfället presenterade jag mig, förklarade studiens syfte och informerade respondenterna om att det är anonymt och frivilligt att medverka i studien och sedan samlade jag personligen in enkäterna för att minska bortfallet.

Vid besökstillfället på civilingenjörsprogrammet i informationsteknologi, årskurs 3 samlade jag in 19 enkäter av 20 registrerade studenter och på årskurs 2 samlade jag in 23 enkäter av 36 inskrivna studenter. Vid besöket på psykologprogrammet, årskurs 4 samlade jag in 38 enkäter av 48 inskrivna studenter och på årskurs 3 samlade jag in 46 enkäter av 50 registrerade studenter vid tillfället då enkäterna delades ut.

3.5 Bortfall

Enligt Bryman (2002) innebär bortfallsanalys att man granskar om svar saknas och värderar hur storleken på bortfallet kan ha påverkat studiens resultat. På civilingenjörsprogrammet i informationsteknologi fick jag sammanlagt 75,0 procent svar, och på psykologprogrammet fick jag sammanlagt 85,7 procent svar vilket innebär att den totala svarsfrekvensen ligger på 81,8 procent vilket anses vara god enligt Mangiones kategorisering som Bryman (2002) hänvisar till beträffande andelen besvarade enkäter. Det externa bortfallet (-18 procent) beror framförallt på frånvaron av studenter som antagligen skulle ha gett liknande svar.

Bryman (2002) beskriver även att bortfallet på enskilda frågor kallas för internt bortfall. Det interna bortfallet i undersökningen var mycket lågt eftersom av de totalt 126 insamlade enkäterna blev det sammanlagda ställningstagandet 6678 stycken och bara 5 föll bort. Detta berodde till största del på att respondenterna missat en rad eftersom det bortfall som förekom

var på olika ställningstaganden eller berodde på att respondenterna markerade fler svarsalternativ på samma påstående vilket medförde att svaret inte kunde bedömas.

Formulärets sista fråga var av kvalitativ karaktär om respondenten ville tillägga något som kunde vara viktigt för undersökningen och där svarade sammanlagt 7,1 procent (9 studenter) på ett sådant sätt som var relevant på frågan. Detta bortfall tolkas som att de respondenter som inte svarade inte hade behov att tillägga något till undersökningen.

3.6 Bearbetning och presentation av resultat

Studiens underlag utgörs av data från enkätundersökningen, vilket sammanställs och analyseras med hjälp av statistikprogrammet SPSS 20. Jag överförde data till kod från Likertskalan i samstämmighet med Trost (2007) rekommendationer, där stämmer helt motsvarar 5 poäng och i fallande ordning stämmer inte alls motsvarar 1 poäng. De flesta variablerna som jag använde ligger på ordinalskalan förutom variabler som handlar om kön. Dessa behandlas som dikotoma och ligger på nominalskalan där man kodades med nummer 1 och kvinna med nummer 2. De två frågor där respondenten skulle uppskatta sin stress respektive studierelaterad stress kodades med nummer, från 10 till 1 i fallande ordning. Dessa variabler ligger också på ordinalskalan.

För att ta reda på i vilken mån studenterna är stressade använde jag två skalor 1 till 10, där studenter skulle uppskatta nivåerna på vardagsstress och på studierelaterad stress. Medelvärdena och standardavvikelserna på svaren presenteras i tabell och detaljerade resultat i stapeldiagram för att ge en övergripande bild om i vilken utsträckning stress orsakar problem bland studenterna. För att analysera studenternas självuppskattade stressnivåer användes huvudsakligen faktoranalys som enligt Kerlinger (1979) kan användas i multivariat datamaterial när man antar att det bakom vissa variabler kan ligga ett antal andra variabler som kan påverka varandra.

Kerlinger (1979) menar att faktoranalys är en bra metod för att förklara sociala attityder. Metoden kombinerar variabler så att de bildar en faktor vilken ger en bild av en viss aspekt. I faktoranalysen granskas korrelationerna parvis mellan alla variabler i enkätformulären. Därefter räknas olika kluster av variabler fram som korrelerar med varandra och dessa kluster bildar faktorerna. Det är en empirisk fråga hur dessa kluster faller ut då det för de variabler som ska ingå i en faktor krävs en faktorladdning på minst 0,3 -0,4 eller ett annat förutbestämt värde för att faktorerna skall kunna tolkas. En faktor kan innehålla olika antal variabler i respektive kluster beroende på korrelationen och faktorladdningen (ibid.).

I denna undersökning används den så kallade principalkomponentmetoden för att extrahera faktorer vilket är en standardvariant av faktoranalys, följt av Kaisers kriterium för att fastställa antalet faktorer följt av Varimax rotation för att få en enklare faktorstruktur att tolka. En faktorladdning på 0,4 sattes och en faktorbegränsning utfördes från 15 till 6 faktorer baserad på scree -plot kurvan som redogör för faktorernas förklaringsvärde. Dessutom utfördes en reliabilitetstest med Cronbach's Alpha av alla faktorerna och enkätvariablerna vilket testar hur variablerna hänger ihop. Enligt Kimmo (n. d.) är Cronbach's Alpha ett mått som påvisar hur väl påståendena mäter det man vill mäta. Gunnsjö (1994) redogör även för att i samhällsvetenskap ligger de observerade variablerna oftast på ordinalskalenivån men vid faktoranalys bortser man från faktorernas ordinala karaktär och bearbetar data som om det vore på intervallnivå.

Jag erhö11 6 faktorer vilka kartl1gger studenternas sj1lvuppskattade stressupplevelser i prestigeutbildningar d1r PBL anv1nds som undervisningsmetod kombinerat med vardagliga stressfaktorer. Dessa 6 faktorer redovisas i tabeller med f1rklarande text.

F1r att unders1ka vilka de huvudsakliga stressfaktorerna 1r i studenternas liv anv1nde jag univariat deskriptiv statistik vilket enligt Bryman (2002) inneb1r en analys av en variabel i taget och denna metod 1r enligt Borg och Westerlind (2006) l1mplig f1r att beskriva data i stickprov. D1rf1r anser jag att den deskriptiva statistiken med hj1lp av medelv1rden och standardavvikelsen ger en bild av de aspekter som huvudsakligen bidrar till att studenterna kan k1nna sig stressade. F1r att redovisa dessa aspekter som upplevs extra stressande bland studenter sattes en gr1ns p1 medelv1rdet p1 2,5. Denna gr1nsbest1mning baserades p1 relationen mellan det h1gsta och det l1gsta v1rdet p1 Likertskalan (1-5), men 1ven de v1rden som ligger direkt under 2,5 presenteras f1r att f11 en mer utf1rlig bild av stressfaktorerna eftersom standardavvikelseerna 1r relativt stora i hela datamatriosen.

F1r att kunna besvara fr1gest1llningen om det finns k1nsrelaterade skillnader i resultatet anv1nde jag oberoende Student's T-test eftersom det enligt Borg och Westerlind (2006) 1r l1mpat f1r att j1mf1ra tv1 oberoende grupper.

Det bearbetade resultatet presenterar jag med hj1lp av tabeller med f1rtydligande text. I tabellerna redovisas medelv1rdena och standardavvikelsen f1r variabler f1r att ge en tydlig bild av unders1kningsresultatet. Slutligen diskuteras resultatet i f1rh1llande till studiens syfte, fr1gest1llningar samt till den teoretiska referensramen.

Den sista fr1gan i enk1ten 1r 1ppen och av kvalitativ art d1r studenterna fick m1jlighet att till1gga s1dant som kan vara viktigt f1r unders1kningen. Dessa svar tematiseras efter innehållet och presenteras i form av citat.

3.7 Etiska aspekter

Denna studie kan tänkas underlätta och bidra till det kontinuerliga förbättringsarbete när det gäller studenthälsan på Linköpings universitet. Innan studien påbörjades informerades de ansvariga personerna om studiens syfte och frågeställningar för godkännande av studien.

På framsidan av enkätformulären var jag noggrann med att beskriva vem jag är och vad uppsatsens huvudsyfte är. Beskrivningen innebar även att respondenterna inte behövde ange namn, att medverkandet var frivilligt och att enkäterna var helt anonyma. Jag påpekade även att det insamlade datamaterialet endast kommer att användas i detta arbete.

Genom detta uppfyllde jag de följande fyra grundläggande etiska kraven som Bryman (2002) beskriver:

- Informationskravet som innebär att man ska informera alla berörda om forskningens syfte.
- Samtyckeskravet som betyder att alla deltagare i undersökningen själva har rätt att bestämma över sin medverkan.
- Konfidentialitetskravet som innebär att de personer som ingår i undersökningen ska vara och behållas anonyma.
- Nyttjandekravet som handlar om att de insamlade uppgifterna bara kommer att användas för detta forskningsändamål (ibid.).

4. RESULTAT

Nedan presenteras resultatet av enkätstudien. Presentationen sker utifrån studiens syfte och frågeställningar och resultatet redovisas i tabeller med förklarande text till. Efter respektive tabell redovisas innehållet kort.

4.1 I vilken mån är studenterna stressade?

Studenterna i två olika prestigeutbildningar, psykologprogrammet respektive civilingenjörsprogrammet i informationsteknologi besvarade enkätformuläret där de skulle uppskatta sin egen stressnivå på en skala 1-10. Här nedan presenteras resultat som har tagits fram med hjälp av deskriptiv statistik (se bilaga 3).

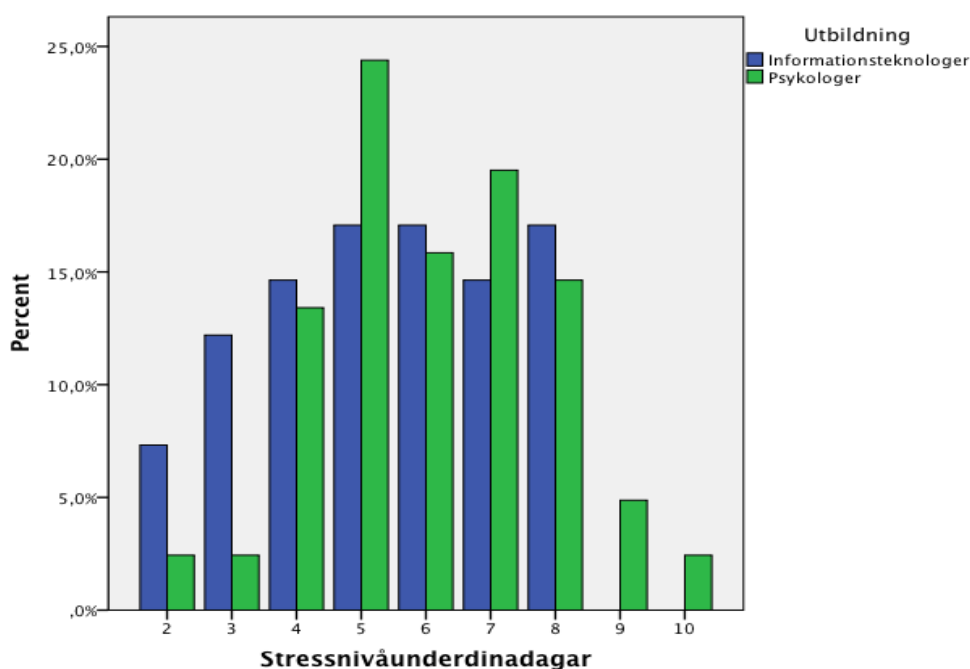
Tabell 1. *Studenternas (n=126) självuppskattade stressnivå gällande den sociala och studierelaterade stressen. Bredvid påståendena presenteras skalintervallen där maxvärdet betyder 10 och minimivärdet betyder 1, medelvärde (M) och standardavvikelser (S).*

Frågeställning	Skalintervall	M	S
Studenters självuppskattade stressnivåer under sina dagar	1-10	5,80	1,81
Studenters självuppskattade studierelaterade stressnivåer	1-10	5,71	1,74

I den ovanstående tabellen redovisas studenternas uppskattning av deras stressnivåer på en skala 1 till 10. En grundligare beskrivning av svaren utifrån könsskillnaden ges längre fram i samband med analys av könsrelaterade skillnader.

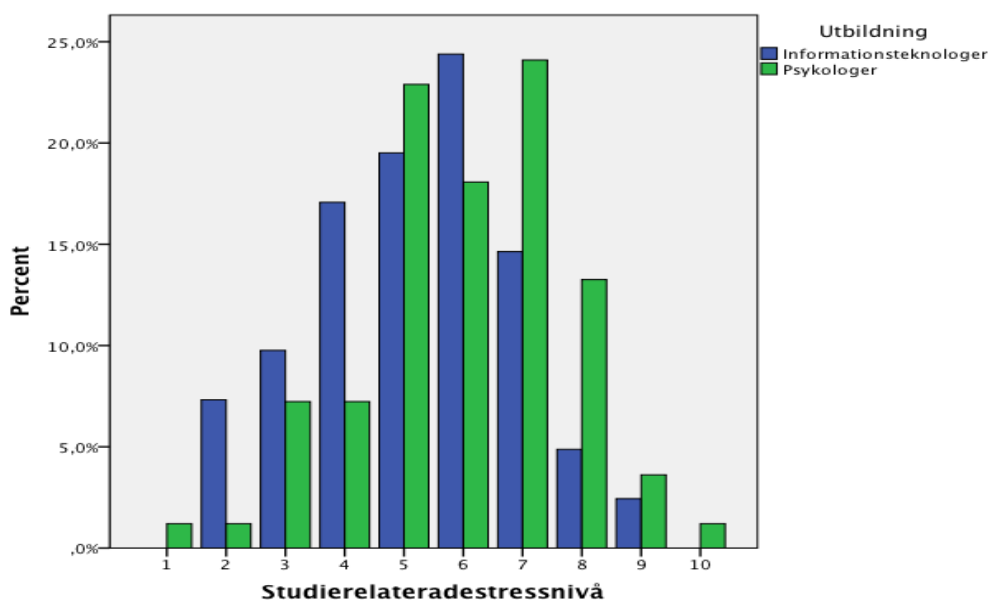
Studenterna indikerar stressnivåer i medelhög utsträckning angående den sociala och den studierelaterade stressen. Medelvärdet skymmer variationen mellan studenternas svar och därför presenteras variationen utförligt (se figur 1 och 2) mellan svaren på respektive fråga.

Figur 1. *Detaljerad beskrivning av studenternas självuppskattade vardagsstressnivåer.*



Enligt diagrammet ovan är variationen av olika svarsalternativ synbar. Det visar sig att en kohort av studenter uppskattar sin vardagsstress i högre grad än sina studiekamrater. Enligt stapeldiagrammet utgör psykologstudenter den gruppen som anger högsta stressnivåerna (grad 9 och 10).

Figur 2. *Detaljerad beskrivning av studenternas självuppskattade studierelaterade stressnivåer.*



Diagrammet ovan synliggör en grupp studenter som uppskattar sin studierelaterade stress avsevärt högre än sina studiekamrater. Enligt stapelföljden uppskattar en större andel psykologstudenter sin stress på högre grad jämfört med civilingenjörstudenter i informationsteknologi.

4.1.1 I vilken mån är studenterna stressade – Psykosomatiska symptom på långvarig stress

Undersökningen har också en direkt tillämpad metodologisk relevans då den är ett försök att utveckla ett diagnostiskt redskap för diagnos av stress bland studenter. Här nedan presenteras resultatet som rör detta ändamål.

Tabell 2. I tabellen nedan presenteras enbart de 10 variabler av sammanlagt 12 vars syfte var att undersöka i vilken grad och på vilket sätt konsekvenser av stressen uttrycks bland studenterna (n=126). I tabellen presenteras endast de svarsalternativen i procenttal samt i fallande ordning vilka tydligt redogör för studenternas svar.

Variabler	”Stämmer ganska bra” svarsalternativ i procent	”Stämmer helt” svarsalternativ i procent	Total svarsfrekvens i procent
Jag känner mig ständigt trött	23,0 %	12,7 %	35,7 %
Jag har svårt att koncentrera mig	19,8 %	4,8 %	24,6 %
Jag brukar ha negativa tankar om mig själv	15,9 %	6,3 %	22,2 %
Jag har sömnproblem	11,9 %	7,9 %	19,8 %
Jag blir lätt irriterad	14,3 %	4,0 %	18,3 %
Jag upplever minnessvårigheter	12,7 %	3,2 %	15,9 %
Jag brukar ha huvudvärk	8,7 %	6,3 %	15,0 %
Stress får mig att börja äta	8,7 %	2,4 %	11,1 %
Jag orkar inte träffa människor	5,6 %	1,6 %	7,2 %
Stress får mig att dricka alkohol	4,8 %	0,8 %	5,6 %

Enligt studenternas svar med avseende på frågeställningar om stressens konsekvenser i enkätformuläret framkommer att det i genomsnitt är cirka 15 procent bland de undersökta studenterna som redan i tidig ålder visar psykosomatiska symptom på långvarig stress. Resultatet redogör för båda programmen eftersom studien inte hade i syfte att jämföra de olika programmen. Presentationen påvisar att en högre procentandel av studenterna har bekymmer med att känna sig ständigt trött. Ungefär en fjärdedel av studenterna medger att de lider av koncentrationssvårigheter och har negativa tankar om sig själva, samt lite mindre en fjärdedel medger att de lider av sömnproblem och blir lätt irriterade. I något lägre procenttal

anger studenter att de har minnessvårigheter och lider av huvudvärk och börjar äta när de känner sig stressade. I mindre procentandel anges även att de inte orkar umgås med folk samt att stress bidrar till alkoholkonsumtion.

4.2 Hur upplever studenterna sin studiesituation gällande den sociala och studierelaterade stressen?

Här nedan redovisas de 6 faktorer som har tagits fram med hjälp av faktoranalys. Bredvid varje påstående presenteras medelvärden (M) och standardavvikelser (S). Maxvärdet fem betyder att studenten markerat ”stämmer helt” -påståendet och minimivärdet betyder att studenten markerat ”Stämmer inte alls”-påståendet (se bilaga 1).

Tabell 3. *Faktor 1: Studenternas (n=126) självuppskattade stressnivåer med avseende på upplevelser av studierelaterad stress och psykosomatiska reaktioner vid stress.*

Studierelaterad stress och psykosomatiska reaktioner	M	S
Jag känner mig frustrerad inför tentaskrivning	3,00	1,26
Jag vet inte om jag lär mig effektivt, vilket känns stressande	2,87	1,37
Jag känner mig ständigt trött	2,70	1,39
Studietakten känns pressande	2,60	1,06
Det är så mycket annat att göra så att jag prioriterar bort motion	2,48	1,42
Jag har svårt att koncentrera mig	2,45	1,18
Kunskapsmängden som jag skall lära mig känns för stor och det är frustrerande	2,41	1,18
Jag känner osäkerhet inför om jag klarar av mina studier	2,25	1,22
Jag blir lätt irriterad	2,16	1,17
Vanligtvis har jag ingen lust att göra någonting	2,12	1,17
Jag upplever minnessvårigheter	2,08	1,12
När jag kör fast i studierna finns ingen som kan hjälpa mig och jag blir frustrerad	1,88	1,11
Jag förstår inte vad som lärs ut och det brukar göra mig nervös	1,83	1,03

I ovanstående tabell återfinns den gemensamma benämningen studierelaterad stress och psykosomatiska reaktioner som skapades utifrån de underliggande variabelernas innebörd. Det är den första och starkaste faktorn som har mest förklaringsvärde i resultatet. Studenterna bekräftar i lite högre grad än medel att de känner sig frustrerade inför tentaskrivning, att de

inte vet om de lär sig effektivt samt att de upplever studietakten pressande. Vidare bekräftas i medelhög utsträckning att studenterna ständigt känner sig trötta, lider av koncentrationssvårigheter, och upplever att kunskapsmängden som skall läras känns för stor vilket ger upphov till frustration. Dessutom bejakas i medelhög grad att studenterna har så mycket att göra att de prioriterar bort motion. Vidare bejakas också i medelhög utsträckning att studenterna känner osäkerhet för om de klarar av sina studier och att de lider av minnessvårigheter, blir lätt irriterade och har vanligtvis ingen lust att göra någonting. Ytterligare bekräftas i något lägre grad än i medelhög utsträckning att de blir nervösa när de inte förstår vad som lärs ut samt att de blir frustrerade när det inte finns någon som kan hjälpa dem då de kör fast i studierna.

Tabell 4. Faktor 2: Studenternas (n=126) självuppskattade stressnivåer med avseende på prestation och studieteknikrelaterad stress

Prestation och studieteknikrelaterad stress	M	S
Vid PBL är det svårt att bedöma om jag har lärt mig tillräckligt – stressande	2,97	1,45
Det är viktigt för mig att slutföra studierna med ett bra resultat - pressande	2,91	1,17
Jag vet inte om jag lär mig effektivt, vilket känns stressande	2,87	1,37
Jag läser intensivt inför tentamen vilket gör att jag får prestationsångest	2,83	1,34
PBL väcker känslor av otillräcklighet vilket jag upplever som stressande	2,62	1,49
Att vara påläst är ett krav inför basgruppsarbetet vilket är stressande	2,58	1,13
Det finns inga klara studiemål i PBL och det är stressande	2,48	1,42
Jag känner inte uppmuntran av mina lärare vilket jag saknar - stressande	2,08	1,02
När jag kör fast i studierna finns ingen som kan hjälpa mig och jag blir frustrerad	1,88	1,11

Den gemensamma benämningen prestation och studieteknikrelaterad stress baserades på de underliggande variablerna. Det är den andra faktorn som väger tungt i resultatförklaringen. Studenterna bekräftar i medelhög grad att, det vid PBL är svårt att bedöma sitt eget lärande och att PBL väcker känslor av otillräcklighet vilket de upplever stressande. Dessutom verifierar studenterna i medelhög utsträckning att de upplever stress även på grund av att det inte finns klara mål i PBL och att de måste vara pålästa inför arbetet i basgrupperna. Vidare bekräftas i medelhög utsträckning att många studenter upplever prestationsångest inför tentamen samt att många sätter upp som mål att det är viktigt att slutföra sina studier med bra resultat och att de inte vet om de lär sig effektivt. I något lägre grad verifierade studenterna att de inte känner uppmuntran av lärarna samt att några av studenterna inte har någon som kan hjälpa dem om de kör fast i sina studier.

Tabell 5. *Faktor 3: Studenternas (n=126) självuppskattade stressnivåer med avseende på upplevelser av social stress och stressens psykosomatiska påverkan.*

Social stress och stressens psykosomatiska påverkan	M	S
Det är svårt att kombinera studentlivet med privatlivet vilket känns betungande	2,40	1,31
Mitt liv påverkas av min ekonomi som knappt räcker till för att leva på	2,26	1,43
Jag blir lätt irriterad	2,16	1,17
Jag känner att jag inte har tid att umgås med folk	2,00	1,09
Stress får mig att börja äta	1,85	1,05
Jag har inte tålamod att lyssna på andra	1,84	1,05
Jag orkar inte träffa människor	1,78	,975
Jag har inte så många sociala kontakter som jag önskar	1,67	1,06
Min boendesituation är socialt påfrestande	1,58	1,10
Mina studier försvåras av min boendesituation	1,50	1,08

Den tredje faktorn har också högt värde i resultatförklaringen med flera ingående variabler. Den fick sitt namn social stress och stressens psykosomatiska påverkan efter innehållet av sina variabler. Studenterna bejakar i något lägre än medelhög utsträckning att de har svårt att kombinera studentlivet med privatlivet vilket känns betungande och att deras liv påverkas av ekonomiska svårigheter samt att de lätt blir irriterade. Dessutom bekräftades i lägre utsträckning att en del studenter inte har så många sociala kontakter som de önskar och att en del upplever sin boendesituation som socialt påfrestande och vidare bejakar en del att deras studier försvåras på grund av boendesituationen. Ytterligare bekräftas i lägre utsträckning att vissa studenter känner att de inte har tid att umgås med folk och inte har tålamod att lyssna på andra och inte orkar träffa människor samt att stress får dem att börja äta.

Tabell 6. *Faktor 4: Studenternas (n=126) självuppskattade stressnivåer med avseende på kontroll över studiesituationen.*

Kontroll över studiesituationen	M	S
Jag upplever tidspress särskilt inför examinationer	4,05	1,00
Jag känner mig aldrig ledig från studierna vilket är frustrerande	3,43	1,23
Jag känner ständig tidspress i studierna	3,12	1,21

Jag koncentrerar mig alltid på det viktigaste på grund av tidsbristen jag upplever	3,09	1,17
Jag går ständigt på högvarv	2,65	1,36
Studietakten känns pressande	2,60	1,06
Jag känner att jag inte kan påverka min livssituation hur jag vill	2,44	1,25
Det är svårt att kombinera studentlivet med privatlivet vilket känns betungande	2,40	1,31
Studietakten är hög vilket leder till att jag brukar överanstränga mig	2,21	1,16
Jag känner att jag inte har tid att umgås med folk	2,00	1,09

I tabellen ovan konstruerades faktorbenämningen kontroll över studiesituationen som skapades utifrån de ovanstående variablerna. Det är den fjärde faktorn som fortfarande har högt värde i resultatförklaringen. Studenterna bejakar i högre utsträckning att de upplever tidspress inför examinationer, och att de aldrig känner sig lediga ifrån studierna vilket de upplever som frustrerande. Dessutom bejakas i över medelhög utsträckning att studenterna ständigt känner tidspress i anslutning till studierna och att de alltid koncentrerar sig på de viktigaste uppgifterna på grund av deras upplevda tidsbrist. Vidare bekräftas i medelhög grad att studenterna känner att studietakten är hög, de går ständigt på högvarv och överanstränger sig samt att de har svårt att påverka sin livssituation och att de har svårt att kombinera studentlivet med privatlivet. Dessutom bekräftas i något lägre grad att flera studenter upplever att de inte har tid att umgås med folk.

Tabell 7. *Faktor 5: Studenternas (n=126) självuppskattade stressnivåer på upplevd ångest inför framtiden.*

Framtidsångest	M	S
Jag känner osäkerhet inför om jag klarar av mina studier	2,25	1,22
Jag är orolig för att inte klara av arbetslivet	2,09	1,17
Jag är vanligtvis störd av olika miljöfaktorer omkring mig	1,87	1,16
Jag är stressad över mina framtida arbetsmöjligheter	1,85	1,10

Den gemensamma benämningen framtidsångest i ovanstående tabell baserades på innehållet av de variabler som den omfattar. Enligt resultatet upplever studenterna i något lägre grad än medel oro och osäkerhet inför att klara studierna. Dessutom bekräftas i lägre utsträckning att studenterna upplever oro för att inte klara av arbetslivet samt oro över framtida arbetsmöjligheter. Det bekräftas även i lägre grad att en del studenter vanligtvis störs av olika miljöfaktorer.

Tabell 8. *Faktor 6: Studenternas (n=126) självuppskattade stressnivåer med avseende på meningsfullhet och ekonomisk stress*

Meningsfullhet och ekonomisk stress	M	S
Jag upplever att mitt liv är meningsfullt	4,04	1,02
Jag gör flera saker samtidigt för att effektivisera mina vardagar	2,91	1,26
Jag går ständigt på högvarv	2,65	1,36
Mitt liv påverkas av min ekonomi som knappt räcker för att leva på	2,26	1,43
Jag brukar ha huvudvärk	1,89	1,23

Utifrån de ovanstående variablerna konstruerades faktorbenämningen meningsfullhet och ekonomisk stress. Studenterna bekräftar i medelhög grad att de ständigt går på högvarv och att de gör flera saker samtidigt för att bli effektivare på dagarna. I lite lägre utsträckning än medel bekräftar studenterna att deras liv påverkas av deras ekonomi som knappt räcker för att leva på. Ytterligare bekräftas i lägre grad att en del studenterna lider av huvudvärk. Dock bekräftas i högre utsträckning att studenterna upplever sitt liv meningsfullt.

4.3 Faktorernas reliabilitet

Tabell 9. *I tabellen nedan redovisas resultatet av faktorernas (n=6)reliabilitet genom homogenitetsmättet Cronbach`s Alpha.*

Faktor	Cronbach`s Alpha
1. Studierelaterad stress och psykosomatiska reaktioner	0,874
2. Prestation och studieteknikrelaterade stress	0,854
3. Social stress och stressens psykosomatiska påverkan	0,803
4. Kontroll över studiesituationen	0,869
5. Framtidsångest	0,625
6. Meningsfullhet och ekonomisk stress	0,54
Påståendena i hela enkätformulären	0,924

För att Cronbach´s Alpha skall vara godkänd krävs en gräns på 0,6 och över 0,9 betraktas mättet som utmärkt.

4.4 Vilka är de huvudsakliga stressfaktorer som bidrar till att studenter känner sig stressade?

Tabell 10: Här nedan presenteras resultat av de huvudsakliga stressfaktorer som har tagits fram med hjälp av deskriptiv statistik ($n=126$). Bredvid varje påstående presenteras medelvärden (M). Maxvärdet fem betyder att studenten "instämmer helt" och minimivärdet innebär att studenten "instämmer inte alls" (se bilaga 3). Medelvärdena presenteras i fallande ordning.

Påståenden	M	S
Jag upplever tidspress särskilt inför examinationer	4,04	1,01
Jag känner mig aldrig ledig från studierna vilket är frustrerande	3,45	1,23
Jag känner ständig press i studierna	3,11	1,21
Jag koncentrerar mig alltid på det viktigaste på grund av tidsbristen	3,09	1,17
Jag känner mig frustrerad inför tentaskrivning	2,99	1,26
Vid PBL är det svårt att bedöma om jag har lärt mig tillräckligt	2,98	1,45
Jag är orolig för att glömma bort vad jag har lärt mig innan jag behöver det	2,96	1,41
Viktigt för mig att slutföra studierna med bra resultat, känns pressande	2,92	1,17
Jag gör flera saker samtidigt för att effektivisera mina vardagar	2,92	1,26
Jag vet inte om jag lär mig effektivt, vilket känns stressande	2,88	1,37
Jag läser intensivt inför tentamen vilket gör att jag får prestationsångest	2,81	1,34
Jag känner mig ständigt trött	2,69	1,38
Jag går på ständigt högvarv	2,64	1,37
PBL väcker känslor av otillräcklighet vilket jag upplever som stressande	2,62	1,48
Studietakten känns pressande	2,61	1,06
Att vara påläst är ett krav inför basgruppsarbetet vilket är stressande	2,57	1,12
Det finns inga klara studiemål i PBL och det är stressande	2,49	1,43

Det är mycket annat att göra så jag prioriterar bort motion	2,49	1,41
Jag har svårt att koncentrera mig	2,45	1,17
Jag känner att jag inte kan påverka min livssituation hur jag vill	2,44	1,24
Kunskapsmängden som jag skall lära mig känns för stor - frustrerande	2,40	1,18

I ovanstående tabell redogörs för de stressfaktorer som enligt studenterna huvudsakligen bidrar till deras stressupplevelser. Trots att medelvärdet skymmer variansen mellan svaren enligt resultatet är de mest betydande stressfaktorer i studenternas liv att de aldrig känner sig lediga från studierna och att de ständigt upplever tidspress i anslutning till studierna, särskilt innan examinationer. De koncentrerar sig alltid på det viktigaste på grund av den upplevda tidsbristen och de känner sig frustrerade inför tentamenskrivning. Vidare upplever studenterna stress i förhållande till PBL. Studenterna menar att det är svårt att bedöma om de har lärt sig tillräckligt och PBL väcker känslor av otillräcklighet och stress då studenterna upplever att det inte finns några klara studiemål i PBL -arbetet. Dessutom oroar sig studenterna för att glömma bort det de lärt sig innan de ska använda det. Det upplevs även som stressande att vara påläst inför grupparbetet.

Ytterligare stressar studenterna för att slutföra studierna med ett bra resultat och de är frustrerade över att kunskapsmängden som de ska lära sig känns för stor samt att de inte kan påverka sin livssituation som de vill. Studenterna stressar över att de inte vet om de lär sig effektivt och de läser intensivt inför tentamen vilket orsakar prestationsångest. Dessutom gör de flera saker samtidigt för att effektivisera vardagen och samtidigt känner de sig ständigt trötta och går ständigt på högvarv. Studietakten upplevs pressande och de har svårt att koncentrera sig samt att de prioriterar bort motion. Alla dessa faktorer upplevs stressande.

4.5 Finns det könsrelaterade skillnader när det gäller studenternas upplevelser av stress?

Tabell 11. I tabellen nedan presenteras enbart de 15 variabler av 53 vilka skiljer sig signifikant ($p < 0.05$) mellan männens och kvinnornas upplevelser av stress ($n=126$). Medelvärden (M), standardavvikelser (S), Kön (Man, Kvinna) och sannolikhetsvärden (p).

Variabler	Kön	M	S	p 2-sidig sign.
Självuppskattad studierelaterade stressnivå	Man	5,35	1,61	,040
	Kvinna	6,00	1,80	
Jag som student har för lite inflytande på undervisningen vilket inte känns bra	Man	2,03	,925	,018
	Kvinna	2,43	,931	
PBL väcker känslor av otillräcklighet vilket jag upplever som stressande	Man	2,00	1,23	,000
	Kvinna	3,14	1,47	
Det finns inga klara studiemål i PBL och det är stressande	Man	2,00	1,32	,000
	Kvinna	2,89	1,40	
Vid PBL är det svårt att bedöma om jag har lärt mig tillräckligt och det är stressande	Man	2,35	1,23	,000
	Kvinna	3,50	1,43	
Att vara påläst är ett krav vid basgruppsarbetet vilket är stressande	Man	2,33	1,07	,031
	Kvinna	2,76	1,13	
Jag har inte tillräcklig tillgång till hjälpmedel vilket studierna kräver och det brukar göra mig orolig	Man	1,42	,777	,000
	Kvinna	2,07	1,15	
Jag förstår inte vad som lärs ut och det brukar göra mig nervös	Man	2,01	1,07	,047
	Kvinna	1,65	,967	
Jag är orolig för att glömma bort vad jag har lärt mig innan jag behöver använda de nyförvärvade kunskaperna	Man	2,61	1,42	,012
	Kvinna	3,24	1,34	
Jag upplever att mitt liv är meningsfullt	Man	3,80	1,07	,013
	Kvinna	4,26	,933	
Jag brukar ha huvudvärk	Man	1,38	,773	,000
	Kvinna	2,30	1,37	

Jag brukar ha negativa tankar om mig själv	Man	2,01	1,07	,019
	Kvinna	2,53	1,32	
Jag blir lätt irriterad	Man	1,91	1,05	,044
	Kvinna	2,33	1,23	
Stress får mig att börja äta	Man	1,50	,758	,001
	Kvinna	2,13	1,17	
Stress får mig att dricka alkohol	Man	1,61	,959	,047
	Kvinna	1,30	,772	

I ovanstående tabell redovisas signifikanta skillnader ($p < 0.05$) mellan könen. Män indikerar i högre utsträckning än kvinnor i 2 punkter. Dessa påståenden handlar om att stress får män i högre grad att dricka alkohol och män stressar i högre grad än kvinnor när de inte förstår vad som lärs ut.

Kvinnor indikerar i högre grad stressutlösande faktorer än män gällande hur de uppskattar den studierelaterade stressnivån. Vidare uppvisar kvinnor att de är mer stressade på grund av att de som student har för lite inflytande på undervisningen. Dessutom menar kvinnor i högre grad än män att med PBL är det svårt att bedöma om man har lärt sig tillräckligt och att vara påläst inför basgruppsarbetet är ett stressande krav. Ytterligare menar kvinnor i högre utsträckning än män att de lätt blir irriterade och brukar ha negativa tankar om sig själva.

Utöver detta indikerar kvinnor i mera högre grad stressupplevelser än män i följande påståenden: PBL väcker känslor av otillräcklighet vilket är stressande, och att det inte finns några klara studiemål i PBL vilket är stressande. Kvinnor upplever i mer högre grad stress när de inte har tillgång till de hjälpmedel som studierna kräver och kvinnorna är i betydligt högre grad stressade för att glömma bort vad de har lärt sig innan de behöver använda de nyförvärvade kunskaperna. Men trots att kvinnor upplever huvudvärk i högre grad än män och att stress får dem att börja äta upplever kvinnorna i mycket högre grad sitt liv meningsfullt jämfört med män.

4.6 Den öppna enkätfrågan

Här nedan presenteras resultatet på den sista öppna frågan i enkäten som handlade om studenterna ville tillägga något som kan vara viktig för undersökningen ($n=9$). Dessa svar redovisas i form av citat.

De enstaka svaren är:

- *"Har ofta ont i magen p.g.a. stress"*
- *"Dubbelheten är svårast. Både låga och otydliga krav kan skapa stress. Inte nödvändigtvis höga krav"*
- *"Jag har en annan sysselsättning vid sidan av studierna vilket kan leda till att jag skattar vissa saker högre"*
- *"min situation påverkas också av att jag pendlar 10 mil till universitetet dagligen"*

- *”jag har en kronisk värksjukdom som är stressande & påverkar mina studier negativt”*
- *”jag har två småbarn... vilket starkt påverkar min situation”*
- *”Att jag har barn, vilket inte direkt sänker stressnivån ”*
- *”Vi började med klienter denna termin, därför är stressen högre än på tidigare terminer”*
- *PBL -systemet bygger på att studenterna i fråga är ångestdrivna och prestationsinriktade perfektionister. Genom att aldrig få vår kunskapsnivå utvärderad vet vi aldrig om vi vet tillräckligt. Detta pressar oss att alltid läsa mer”*

4.7 Sammanfattning av resultat

Enligt resultatet uppskattar den undersökta studentpopulationen sin stressnivå i genomsnitt i medelhög grad oavsett om stressens ursprung är social eller studierelaterad. Trots detta är det viktigaste resultatet i den här undersökningen att det finns cirka 15 procent av de undersökta studenterna som redan i tidig ålder uppvisar symptom på långvarig stress.

Studenterna har en relativt enhetlig syn gällande stressfaktorer i deras livssituation. Dessa handlar om studierelaterade stressfaktorer, stressorer som handlar om prestation och studieteknik, kontroll över den egna studiesituationen och ångest inför framtiden. Dessutom uppger studenterna vissa stressorer som relateras till olika sociala förhållanden, såsom meningsfullhet, social stress och ekonomi. I resultatet framkommer även att studenterna visar tecken på reaktioner på stress och stressens psykosomatiska påverkan, en grupp studenter uppger till och med tydliga stressrelaterade symptom.

Enligt studenterna är de huvudsakliga stressfaktorer som bidrar till att de blir stressade att de upplever ständig tidspress och tidsbrist i samband med studierna, särskilt innan examinationer samt att de går på ständigt högvarv och att de aldrig är lediga från studierna. Dessutom har studenterna svårigheter att lära sig med PBL och upplever sig konstant trötta samt att många lider av koncentrationssvårigheter.

Ett annat resultat är att det finns könsrelaterade skillnader i hur studenterna upplever de olika stressfaktorerna och hur de reagerar på dem. Dessa skillnader uttrycks i att kvinnor uppvisar en högre stressnivå jämfört med män på ett generellt sätt. Dock uppvisar manliga studenter högre benägenhet än kvinnor att dricka alkohol när de känner sig stressade och manliga studenter störs mer än kvinnor i de fall då de inte förstår det som lärs ut. Det är viktigt att påpeka att trots att statistiken visar en signifikant skillnad i resultatet handlar det om en liten grupp män som konsumerar alkohol på grund av stress i det här materialet.

5. DISKUSSION

Nedan följer en analys och diskussion utifrån studiens resultat samt en diskussion om hur resultatet förhåller sig till uppsatsens syfte och till den teoretiska referensramen och på slutet ges förslag på ytterligare forskning inom problemområdet.

5.1 Stress i ett socialt och samhälleligt sammanhang

Studiens resultat visar att majoriteten av studenterna i de undersökta prestigeutbildningarna uppskattar sin stressnivå i medelhög utsträckning oavsett om det gäller vardagsstress eller studierelaterad stress. Det har även framkommit att det finns stora variationer bland svaren då studien påvisar att det finns en grupp studenter, vilken omfattar cirka 15 procent av hela den undersökta populationen, som visar sig vara stressade i betydligt högre grad än sina studiekamrater. Antagligen är det dessa studenter som i första hand anger att de är besvärade av olika sorters stressrelaterade symptom. Ändå motsäger detta resultat undersökningen som gjordes av TCO (2001) vilket resulterade i att majoriteten av de svenska studenterna är stressade och lider av stressrelaterade symptom.

Stress är en naturlig del av livet (Frankenhauser & Ödman, 1987). Stress är en naturlig del även i alla prestationskulturer där det är prestationen som räknas och inte människan, samtidigt är individen och hennes agerande utsatt för hård konkurrens. De sociala förväntningarna är höga och de olika individerna kan prestera utifrån begåvning, flit och motivation. Om begåvningen är låg och motivationen stark samt ambitionen hög kan individen hamna i en ond cirkel som lätt kan leda till en stressituation.

Enligt Lundberg och Wentz (2005) alstras stress när människan utsätts för påfrestningar av olika intensitet och tidsintervall. Denna process förändrar människans liv (Williams, 1995) på ett sätt att den ständigt stressade individen stöter på personliga och sociala problem. Denna beskrivning av stress motsvarar de faktorer i resultatet vilka antagligen utgörs av de studenters svar, som finns i riskzonen för stressrelaterad ohälsa. Utifrån detta resonemang kan sägas att studenten i en prestigeutbildning måste anpassa sig till ständigt höga studiekrav och konkurrens under utbildningens gång vilket lätt kan leda till upplevelsen av obalans mellan krav och individens konkreta resurser att hantera dessa krav. Även Selye (1958) undersökt i sin numera klassiska studie just detta att stress inte har en specifik orsak. Istället är stress ett komplext fenomen som utgörs av alla sorters ansträngningar som individen gör för att klara av sin livssituation.

Man kan också tänka sig att stress beror på det moderna livets ständiga förändringar och basstruktur eftersom vi lever i en tid då de ständigt ökade kraven innebär en intensifiering av människans nervsystem. Exempelvis betraktar Währborg (2009) den sociala stressen, som människor utsätts för, som ett karaktärsdrag hos samhället istället för hos den enskilda individen. I enighet med Währborg menar Lundqvist (1997) att sjukdomsbilder är kulturellt fastlagda viker jag håller med om. Fast jag menar även att den medicinska kunskapens utveckling bidrar i lika stor utsträckning till hur människor tolkar vad som anses vara sjukdom. Lundqvist (1997) betraktar ohälsa och sjukdomsbilder i första hand som orsakade av olika samhälleliga förhållanden som exempelvis stress som uppstår då den sociala omgivningens krav konfronteras med individens förmåga och möjligheter att handskas med dessa krav. Enligt det här synsättet betraktas stress och ohälsa som ett uttryck för det rådande samhället och kallas därför för det konfliktteoretiska perspektivet inom medicinsk sociologi.

Därför kan jag påpeka att även Bourdieu (1996) och Svensson (1993) menar att det är viktigt att betrakta människan utifrån ett helhetsperspektiv, och då framförallt när det gäller sociologiska studier om hälsa, eftersom helheten bildar ett socialt faktum kring människans livssituation och livsstil som påvisar ohälsans sociala innebörd.

Den här aspekten är viktig att beakta: I dagens utbildningsorienterade och prestationsinriktade samhälle leder de höga prestationskraven lätt till överansträngning och ohälsa och i sin tur till långtidssjukskrivningar. Exempelvis råder det individuell lönesättning på många ställen i arbetslivet och då särskilt i den privata sektorn vilket innebär att individen är mer beroende av utbildning idag. Prestationstänkandet blir allt viktigare redan under utbildningen med syfte att få ett bra arbete som bland annat omfattar ekonomisk trygghet.

Det som förväntas i en prestationskultur och som redan har trängt sig in i utbildningsväsendet överensstämmer med den typiska modellen för en framgångsrik person som har en Typ A personlighet menar sociologer (Svensson, 1993). PBL bygger på flexibilitet och att studenten skall kunna lära sig snabbt och effektivt på egen hand, det vill säga anpassa sina kunskaper efter de behov som krävs i arbetslivet. Just dessa egenskaper hos PBL gör att det möjligen uppstår en stark tävlingsanda som stressar en del individer i extrem grad. Därför är enligt min betraktelsesätt PBL som pedagogisk metod, inte bara en ingång i arbetslivets prestationskultur utan också anpassat till globaliseringens krav.

5.2 Studierelaterad stress

I detta avsnitt diskuteras studierelaterad stress i relation till studiens resultat samt teorier som lägger vikt vid vilken pedagogik som finns på olika utbildningar och som påverkar studenters upplevelser av stress.

Enligt studieresultatet omfattar studenternas stress framförallt stressen relaterad till studierna. De studerande är vanligtvis stressade över aspekter som även Gross (2000) nämner. Exempelvis upplever, enligt studiens resultat, studenterna att kunskapsmängden som de ska lära sig är för stor och då blir det naturligt att de känner sig osäkra på om de kommer att klara av studierna. Studenterna anger att de stressar över att de inte förstår vad som lärs ut vid föreläsningar; samt att de vill lära sig effektivt men inte vet om de verkligen gör det. Man kan tänka sig att arbetet i basgrupperna vid PBL främjar och underlättar studenternas förståelse och lärande. Det är därför ett krav att vara påläst inför basgruppen som i sin tur är stressande att hinna med men arbetet i basgrupperna utgör ett stöd och ett socialt komplement till studierna. Även Währborg (2009) och Cullberg (2003) anser att den sociala arenan är viktig för människor eftersom den ger sammanhang. Enligt min uppfattning ger arbetet i basgrupperna inte bara stöd för lärandet, utan det ger samtidigt sociala kontakter och upplevelse av socialt sammanhang bredvid lärandet och bidrar till uppbyggnad av individens kunskap. Intressant är dock att det finns individer som upplever att de inte kan vända sig till någon som kan hjälpa dem när de kör fast i studierna vilket måste kännas oerhört frustrerande och jag uppfattar det som att dessa individer har sjunkit in i ensamhetens labyrint. Studenterna anger ett annat exempel som gör att de blir frustrerade nämligen tiden inför tentamensskrivning på grund av ständig pressad studietakt. Det är naturligt att sådana perioder medför ett mer intensivt överkrav på studentens mentala kapacitet exakt som Cullberg (2003) menar. Dessa perioder kan rubba individens balans och därigenom leda in individen i en fas där hon/han i alla fall tidvis upplever vissa stressrelaterade symptom.

I studien framkommer också en del studieteknikrelaterade faktorer som studenterna stressar över. Dessa handlar om den pedagogiska metoden PBL som används i de båda utbildningarna samt i många andra prestigeutbildningar runt om i världen. Enligt studenterna, som ingår i den

här studien, väcker PBL-metoden känslor av otillräcklighet, vilket man kan förstå eftersom varje enskild student ska tolka lärandemålet efter sitt eget behov i relation till kursernas mål. Då är det inte förvånande att studenterna upplever att det inte finns klara mål i metoden. Dessutom menar studenterna att de har svårt att bedöma det egna lärandet när man använder PBL. Någon svarade i enkäten att eftersom de studerande aldrig får sin kunskapsnivå utvärderad, vet de inte heller om de kan tillräckligt mycket, vilket pressar alla till att läsa mer. Jag anser att PBL är en bra metod i vuxenutbildning som å ena sidan genererar stress eftersom den grundas på att studenten har en nyfiken och en drivande inställning till att lära sig mer och mer, men å andra sidan motverkar stress genom stödjande sammanhang bland studiekamrater i basgrupperna. Ju friare metoden är desto svårare är det att bli fri från läsandet och då hamnar antagligen den som drivs av yttre krav och inte av egen vilja lättare in i stressparadigmet. Denna situation liknar mycket den flexibla arbetssituationen i globaliseringen och resultaten för individens hälsa, det vill säga psykosomatiska sjukdomar i deras incipienta/första form, utvecklas redan under studietiden på predisponerade individer.

Vidare har det i studien framkommit att studenterna inte känner uppmuntran av sina lärare trots att de är viktigt att slutföra studierna med bra resultat. Enligt min uppfattning är det viktigt för de flesta studenter att ha ett bra studieresultat särskilt vad det gäller studenter i prestigeutbildningarna där det råder en naturligt framställd prestationskultur. Emellertid är det också viktigt att hindra studenternas upplevelse av stress exempelvis genom uppmuntran, återkoppling och tydliga målsättningar från lärarna, men sannolikt skulle detta kräva ökade lärarresurser och därigenom öka extra kostnaderna i utbildningen.

5.2.1 Studierelaterad stress i ljuset av krav-och kontrollmodellen

Det framkommer i samband med studierelaterad stress att studenterna kämpar med kontrollen över studiesituationen. De har en ansträngande studietakt och kämpar med ständig tidsbrist samt går på ständigt högvarv vilket gör att de aldrig känner sig lediga ifrån studierna. Detta medför att de alltid är tvungna att prioritera mellan olika uppgifter precis som de blir tvungna att göra på deras framtida globaliserade prestigefyllda arbetsplatser.

Detta innebär att de har svårigheter med att kombinera studentlivet med privatlivet och då känner de att de inte kan påverka sin livssituation som de önskar. Man kan tänka sig att det är naturligt att studenterna känner sig stressade när studentlivet tränger sig alltmer in i privatlivet och den privata sfären löses upp på grund av obalansen mellan studentens förmåga att hantera utifrån kommande krav. Karasek och Theorell (1990) har arbetat fram en modell för att påvisa stressens grad i arbetslivet. Modellen är inte bara relaterad till krav utan också till sociala strukturer. Enligt modellen är höga arbetskrav eller i detta fall studiekrav i kombination med låg kontroll över sin situation den mest ogynnsamma kombinationen. Om belastningen ökar exempelvis inför tentamenskrivning leder detta till att stress uppstår. Ju större krav man utsätts för desto viktigare är det att man kan styra detta och ha kontroll över sin situation.

Studenter uttrycker även sin oro inför framtiden genom att de stressar för att klara av examen, att få arbete samt att klara av arbetslivets krav. Detta resultat går utöver mycket av stressforskningens (se till exempel Frankenhauser och Ödman, 1987) fokus på den stress som uppstår när störningar sker i samspel mellan människan och hennes omedelbara miljö eftersom resultatet visar på en mera framtidsorienterad oro bland studenterna. Det vill säga: Studenterna oroar sig för saker som ligger längre fram i tiden på grund av att de saknar inflytande över framtiden. Det här resultatet kan antagligen förklaras genom att dagens studenter är mer medvetna om ungdomsarbetslöshet via rapportering i media som bidrar till en den sociala stressen.

En annan problemsituation är den sociala stressen, det vill säga krav från omgivningen när studenterna inte har kontroll över situationen, exempelvis när studenten har barn eller ett arbete vid sidan om studierna. Dessa faktorer kan påverka studentens miljö på ett riktigt ogynnsamt sätt eftersom själva läsandet är ett 24 timmarsarbete. Antonovsky (2005) anser att det bästa sättet att klara av påfrestningar är känslan av sammanhang (KASAM) vilket även innebär meningsfullhet som i sin tur kan innebära barn och arbete som är en viktig faktor i människors liv för att uppleva livet som meningsfullt. Enligt mitt resultat upplever de flesta studenter sitt liv meningsfullt trots att de går på högvarv, och gör flera saker samtidigt. Perski (2006) kallar detta beteende som studenterna har på prestigeutbildningar för ”mångsysslaren” och med det avses att individen gör flera saker samtidigt för att klara av tidspressen som studenterna just klagat på.

Det framkommer också i studien att det även finns andra sociala och ekonomiska faktorer som orsakar stress bland en del studenter och påverkar deras lärande. Studenterna anger att de inte har tid att umgås med folk samt att de har ekonomiska problem samt problem kring sitt boende eller saknar sociala kontakter. Ekonomisk påfrestning kan lätt höra samman med ohälsa eftersom den berörda studenten upplever brist på kontroll, vilket i sig är stressframkallande precis som Karasek och Theorell (1990) påvisar genom sin modell. Lundberg och Wentz (2005) påpekar att om det i individens liv existerar exempelvis hög arbetstakt, brist på inflytande, störande miljöfaktorer eller sociala förhållanden så finns det en stark koppling till hälsa. Individens livsstil ökar risken för stress och därmed uppvisa beteenden som är skadliga för hälsan på grund av den ständigt höga halten av stresshormonet kortisol i kroppen. Stresshormonernas produktion är även genetisk betingad därför är vissa individer mer utsatta än andra att ta skada av olika grad av stress.

Sammantaget menar jag att både social och studierelaterad stress kan uppfattas som att de knyts ihop i verkligheten genom krav-och kontrollmodellen och är viktiga faktorer för studenternas upplevelse av stress under utbildningen. Stress är mångfacetterad och kan vara svårhanterbar.

5.3 Sammanfattning: Huvudsakliga faktorer bakom studenternas stress

Undersökningens resultat visar, med hjälp deskriptiv statistik, att studenternas huvudsakliga stress framförallt beror på studierelaterade faktorer som gäller tidspressen generellt och särskilt i anknytning till examinationer. Därför diskuteras de huvudsakliga stressfaktorerna i den ordning som de orsakar studenterna mest bekymmer enligt resultatet.

5.3.1 Tidspressen inför examinationer mest stressande

I de studerade prestigeutbildningarna upplever studenterna den tidspressen som de skall kämpa med inför examinationer mest stressande. Detta överensstämmer med Fishers (1994) beskrivning av att akademisk stress hos studenter främst uppstår i samband med examinationer. Studenterna medger även att de blir frustrerade inför tentamenskrivningar och läser intensivt inför examinationstillfällena vilket även beskrivs av Cullberg (2003). Enligt Cullberg (2003) kan forcerad tentamensläsning tillsammans med ångestsignalerna lätt leda till stressrelaterat symptom hos studenten.

Vidare medger majoriteten av studenterna att det är väldigt överansträngande att ständigt känna sig pressad i studierna och att de aldrig känner sig lediga ifrån studierna. Det medges också att studenterna alltid koncentrerar sig på den viktigaste informationen och saker de skall klara av på grund av den upplevda tidsbristen. Tidsbristen gör att man känner sig otillräcklig och därför gör studenterna antagligen flera saker samtidigt för att på så sätt effektivisera sina

dagar. Detta sammanfaller med Edlands (1992) beskrivning om hur människor hanterar tidspress, det vill säga genom att alltid koncentrera sig på det viktigaste. Studenternas stress utgörs även av att de känner oro för att glömma bort vad de har lärt sig, oro för att kunskapsmängden, som de skall lära sig är stor och att de inte vet om de lär sig på ett effektivt sätt. Alla dessa aspekter kan enligt Gross (2000) framkalla stress hos studentpopulationen.

Enligt studenterna är det väldigt stressande att arbeta enligt modellen PBL, där studenterna har svårigheter att bedöma sitt lärande och metoden väcker även känslor av otillräcklighet. Det är tänkbart att studenter som lär sig med PBL inte tror sig ha skaffat tillräckliga kunskaper vilket jag bedömer naturligt, eftersom jag anser att när lärandet utgår från en problemsituation blir lärandet en naturlig process. Dessutom anser Silén (1996) att basgruppsarbetet är nyttigt eftersom olika personligheter tvingas att samarbeta vilket bidrar till att studenternas sociala färdigheter utvecklas. Någon skrev i enkäten att PBL bygger på att studenterna är prestationsinriktade perfektionister och att metoden fungerar på så sätt att den pressar studenten att alltid läsa mer. Det är möjligt att studenterna just därför menar att det är viktigt att slutföra studierna med bra resultat, men detta kan leda till prestationsångest. I sin tur kan prestationsångest hänga ihop med individens attityd till betygen vilket i sig hänger ihop med personlig mognad och självkänsla, men jag anser att prestationsbaserad självkänsla förutsätter en kontinuerlig bekräftelse vilket studenterna antagligen inte riktigt får i PBL i den form som utövas på de undersökta utbildningsprogrammen. Då kan man tänka sig att de personer som gärna kontinuerligt vill ha bekräftelse i samband med studierna ingår i riskzonen för stressrelaterade sjukdomar.

5.3.2 Diskrepans mellan upplevda krav och kontroll över livssituationen

Stressens påverkan på lärande är negativ efter en viss gräns. Studenterna i min studie medger att de ständigt går på högvarv och klagar på konstant trötthet, samt upplever koncentrationssvårigheter. Dessa är reaktioner på stress som även beskrivs av Lundberg och Wentz (2005). Dessutom stressar studenterna mycket eftersom de inte kan påverka sin livssituation hur de vill och enligt Karasek och Theorells (1990) krav-och kontrollmodell är relationen mellan de upplevda kraven och kontrollen avgörande för stress. Det kan även vara svårt att leva upp till det sociala umgängets krav när studentens möjligheter begränsas av flera olika faktorer utifrån de rådande normer i prestigeutbildningar som höga prestationskrav, att nå spetskompetens och skarp konkurrens redan på universitetet med förhoppning om ett bra arbete. Detta leder till att studenterna upplever brist på kontroll eller känsla av att inte veta vad som kommer att hända och det kan skapa osäkerhet och stress hos studenten. Samtidigt kan det leda till känslan av att inte klara av de studierelaterade och sociala uppgifterna man ställs inför.

5.3.3 Stress som en del i prestationskultur: socialt och konflikteoretisk perspektiv

Det har också framkommit i studien att det utöver ovan nämnda studierelaterade faktorer också finns mer omfattande sociala sammanhang som i stor utsträckning kan bidra till att vissa studenter känner sig extra stressade. Det sociala kravet i prestigeutbildningarnas prestationskultur skapar tidspress och därigenom upplever studenterna att de tappar kontrollen över sin livssituation och det uppstår en konfliktsituation. Dessa situationer och faktorer kan exempelvis handla om att studenten har barn att ta hand om eller att studenten arbetar under studierna eller har en kronisk sjukdom. Alla dessa aspekter bidrar till att studentens mentala belastning ökar och därmed minskar möjligheterna för vila och återhämtning. Dessa fakta visar att det vore önskvärt att universitetsledningen har resurser för att rehabilitera studenter som håller på att bli sjuka samtidigt som PBL-metoden justeras för att minska studenternas

stress under utbildningen. Ett exempel på sådana avstressande åtgärder skulle enligt resultaten kunna vara tydligare mål och kontinuerlig återkoppling från lärarna på prestationer i basgruppsarbetet och att erbjuda regelbundna föreläsningar om stress och hur man kan minimera stress.

5.4 Stressens psykosomatiska påverkan på studenterna

Selye (1958) menar att stress och stressreaktioner handlar om graden av ansträngning i kroppen. Han anser att känslan av trötthet egentligen är perceptionen av stress. Enligt mitt resultat kämpar studenterna med ständig trötthet vilket tyder på stress i Selyes mening.

Lundberg och Wentz (2005) och Williams (1995) beskriver att de vanligaste varningssignalerna på stress är ständig trötthet, intolerans, huvudvärk och koncentrationssvårigheter. I den här studien framkommer det att studenterna besväras av alla dessa symptom i båda utbildningsprogrammen men i bredare utsträckning bland psykologstudenterna, då ingenjörstudenterna skattade sin stressnivå generellt sätt lägre. Dessutom tillägger Perski (2006) att när individen visar olustkänslor, ökad matkonsumtion och drar sig undan tyder på emotionell trötthet. Dessa besvär framkommer också i samband med studien, samt att det även framkommer att många studenter inte har tålamod att lyssna på andra, lider av huvudvärk och är störda av miljöfaktorer. Burell (1999) menar att beteendekonsekvenserna på långvarig trötthet i kombination med ständig tidspress gör att människor ”kokar inuti”, dessutom tillägger Burell (1999) att försämrat minne och koncentration vilket studenterna beskriver, är typiska tecken på intellektuell trötthet. Ett typiskt tecken på emotionell trötthet är att människor undviker socialt liv eftersom de inte orkar, vilket även en del av studenterna uppgav.

Sammantaget kan man säga att studenterna upplever sin studiesituation ansträngande. Utifrån ovan refererad forskning förefaller det vidare rimligt att förmoda att detta också får konsekvenser för deras lärandeförmåga och studieresultat. Stressen de upplever leder till att de har sämre överblick över studierna, deras kreativitet minskar på grund av den ständiga tröttheten och tidsbristen vilket ökar risken för kroniska energiproblem och stress.

5.5 Genusperspektiv på studenters upplevelser och reaktioner på stress

Enligt undersökningresultatet finns det skillnader mellan de manliga och kvinnliga studenternas upplevelser och reaktioner på stress. Detta resultat överensstämmer med stressforskarnas Perski (2006) och Frankenhausers (1997) klarlägganden att kvinnor, och i detta fall kvinnliga studenter, rent generellt upplever högre stressnivå jämfört med sina manliga studiekamrater.

Resultatet påvisar att kvinnliga studenter visar sig vara betydligt mer stressade över att de har svårigheter att använda den pedagogiska metoden PBL och de upplever att de har svårt att bedöma om de har lärt sig tillräckligt mycket eller inte. Vidare upplever kvinnor i högre utsträckning att det är stressframkallande att det inte finns klara studiemål i PBL och de menar att PBL väcker känslor av otillräcklighet vilket är stressande och dessutom pressande att de ska vara pålästa redan innan basgruppsarbetet. Jag anser att PBL-metoden å ena sidan kan utgöra stress eftersom den inte preciserar sitt syfte, precis som de kvinnliga studenterna upplever. Men å andra sidan motverkar metoden samtidigt stress genom sin arbetsform i basgrupperna där studiekamrater har en stödjande funktion. Man kan även tänka sig att i prestigeutbildningar där det ständigt ställs höga krav och ingen period av nedvarvning finns, lätt leder till känslan av stress.

Kvinnor upplever sig mera stressade än män i situationer när de inte har tillgång till de hjälpmedel som studierna kräver och de är mera stressade för att glömma bort vad de har lärt sig och mera stressade över att de har för lite inflytande på undervisningen. Vid stress blir kvinnor lättirriterade och får oftare negativa tankar om sig själva, och de tenderar att uppleva huvudvärk i högre utsträckning samt att de börjar äta. Detta överensstämmer med Perskis (2006) beskrivning av att kvinnor upplever stressrelaterade symptom i högre grad i allmänhet jämfört med män och även Puranen (1994) nämner att frustrationssjukdomar är vanligare bland kvinnor.

I de studerade utbildningarna finns en prestigekultur som implicerar mycket hög konkurrens och detta stressar sannolikt kvinnor mer än män och till detta kan tankar om jämställdhet tillkomma från kvinnornas sida. Exempelvis har universitetsutbildningar historiskt sätt manlig dominans och kvinnor vill höja sin utbildningsnivå för att minska det formella hindret för jämställdhet. Samtidigt, i den moderna tiden vi lever i kan man naturligt betrakta att kvinnor vill dela på makten och inflytandet i samhällslivet och vill att deras kompetens tillvaratas på en samhällslik nivå. Men detta innebär även att kvinnor eventuellt skall klara av både hushållsarbete, familjeliv, arbetsliv och arbetssituationen på universitetet. Det här motsvarar även Frankenhausers (1997) tankar om att kvinnors dubbla roller ger dubbel stress. Antagligen handlar kvinnors stress om en anpassning till samhällets krav som kräver ett målmedvetet förhållningssätt som troligen kvinnor upplever mer stressande just på grund av deras ”dubbla stress” orsakad av hemmafrurollen i kombination med yrkesarbete. Det här understöds av Perski (2006) som påstår att kvinnor utsätts för mera påfrestningar och har en dubbel arbetsbörda.

Stressen hos manliga studenter skiljer sig från stressen hos kvinnliga studenter. Manliga studenter visar sig vara lugnare enligt resultatet men de visar en högre benägenhet att dricka alkohol när de känner sig stressade och de störs mer än kvinnor i de fall då de inte förstår det som lärs ut. Det är intressant att trots att kvinnor stressar mycket mer så upplever de ändå sitt liv som mer meningsfullt än männen. Enligt Lundberg och Wentz (2005) reagerar kvinnor på både manliga och kvinnliga prestationskrav och därför känner de sig mera stressade överlag än män. Det är sannolikt att kvinnornas strävan efter jämbördighet bidrar till att de även svarar på manliga prestationskrav vilket innebär extra stress. Man undrar om jämställdheten som befinner sig i fokus i alla samhällsdiskussioner verkligen är bra för kvinnor som hamnar i prestigeutbildningar?

5.6 Studiens implikationer för hälsofrämjande arbete

Studien påvisar att det finns en grupp individer, vilken omfattar cirka 15 procent av den undersökta studentpopulationen, som visar sig vara stressade i betydligt högre grad än sina studiekamrater. Antagligen anger dessa studenter i första hand att de är besvärade av olika sorters stressrelaterade symptom.

Trots att studien inte hade som syfte att jämföra de undersökta utbildningsprogrammen synliggör resultatet ändå att stressrelaterade problem rör framförallt studenterna på psykologprogrammet. Man kan endast spekulera om varför det är så. Är det för att de är mer medvetna om vad stress innebär för människans biologi på grund av sin utbildning? Eller är det för att det ökade prestationskravet och den minskade kontrollen över sin situation bland studenterna är det som leder till social och studierelaterad stress?

I alla fall visar en grupp på cirka 15 procent tecken på intellektuell och emotionell trötthet och samtidigt visar de fysiska symptom på kronisk stress vilket tyder på att de är studenter som

absolut befinner sig i riskzonen för stressrelaterade psykosomatiska sjukdomar som exempelvis högt blodtryck, depression, hjärtinfarkt osv.

Jag menar att 15 procent inte är lite om man tänker på att det gäller ungefär var sjätte eller var sjunde person. Jag anser att detta borde uppmärksammas eftersom det pågår en ökning av stressrelaterad ohälsa bland Sveriges befolkning enligt Währborg (2009). Enligt min bedömning är de personer som befinner sig i denna grupp egentligen kandidater för framtida långtidssjukskrivningar och deras rehabilitation tillbaka till arbetslivet kan kosta enorma summor för samhället. Därför anser jag att det lönar sig att förebygga ohälsa både för individen och för samhället eftersom samhällets största kapital är friska arbetare, skattebetalarna och därför bedömer jag att det är viktigt att främja folkhälsan och studenternas hälsa ur ett samhällsperspektiv.

5.7 Slutsatser

Undersökningens syfte var att studera och synliggöra en variation av sociala och studierelaterade faktorer som kan medföra stress på två olika professionsorienterade utbildningar med höga studiekrav och likartat prestigevärde, vilket har uppnåtts. Enkätformulären hade också en tillämpad relevans då en del av formulären var ett försök att utveckla ett diagnostiskt redskap för diagnos av studierelaterad och socialt relaterad stress bland studenter, vilket också har uppnåtts.

Det viktigaste fyndet i denna studie är att det bland de undersökta studenterna finns cirka 15 procent som visar symptom på stressrelaterad ohälsa medan majoriteten uppskattar sin stressnivå i medelhög grad. Studenternas stress inbegriper studierelaterade stressfaktorer, stressorer som rör deras prestation och studieteknik, kontroll över den egna studiesituationen och ångest inför framtiden. Dessutom medger studenter stressorer som relateras till olika sociala förhållanden, såsom meningsfullhet, social stress och ekonomi. De främsta stressorerna är enligt studenterna att de ständigt upplever tidspress och tidsbrist i samband med studierna, samt att de ständigt går på högvarv och att de aldrig är lediga från studierna. Dessutom har studenterna svårigheter att använda PBL-metoden och upplever sig ständigt trötta samt att många lider av koncentrationssvårigheter. Det andra resultatet i studien är att det finns könsrelaterade skillnader i hur studenterna upplever stress och hur de reagerar på dess påverkan. Dessa skillnader uttrycks i att kvinnor på ett generellt sätt visar en högre stressnivå jämfört med män.

Studiens resultat tyder på att det har framkommit nya fynd jämfört med tidigare forskning inom ämnet eftersom det är ny kunskap att en grupp studenter är på gränsen att lida av stressrelaterad ohälsa. Dessutom visar sig resultatet överensstämma med Angolla och Ongris (2009) resultat där de också fann att studenterna är stressade över den akademiska belastningen och över sina arbetsmöjligheter i framtiden. Resultatet pekar på att det behövs en större hälsofrämjande satsning och då både en pedagogisk, en metodologisk samt en socialt inriktad satsning på universitetet för att främja och bevara studenternas hälsa vilka är ett av det framtida samhällets största kapital. Även Svensson (1993) menar att det är viktigt att främja folkhälsan ur ett samhällsperspektiv.

5.8 Metoddiskussion

I detta avsnitt diskuteras studiens tillvägagångssätt och de viktigaste kriterierna i kvantitativa samhällsvetenskapliga undersökningar.

Reliabilitet avser studiens pålitlighet (Bryman, 2002). Tillförlitligheten handlar i denna studie om hur enkätstudien och de statistiska analyserna har utformats och genomförts. Bryman (2002) anser att ett mått är reliabelt om det har stabilitet, det vill säga om man mäter samma variabler under liknande omständigheter kommer man att få ungefär samma resultat. Jag anser att enkäten är lång men välutformad eftersom det enligt resultatet förekom ett lågt bortfall och då kan studiens tillförlitlighet betraktas vara god. Enkäten utformades med Likertskaala med fem fasta svarsalternativ vilket innebär hög grad av strukturering och standardisering. Enligt Patel och Davidsson (2003) bör en enkätundersökning med Likertskaala omfatta 40-50 påståenden, vilket krav jag har uppfyllt med 50 bestämda påståenden. Vissa påståenden kunde uppfattas som likadana, som till exempel fråga nummer 4 och 16 eller fråga 36 och 37 samt eventuellt fråga nummer 35 vilken kunde uppfattas som två frågor i en. Trots det anser jag att detta inte påverkade undersökningens resultat eftersom dessa ställningstaganden inte gav något större bortfall. Dock menar Trost (2007) att enkäter som är utformade med Likertskaala kan leda till mekanisk ifyllning vilket kan ha en negativ påverkan på tillförlitligheten. Trots detta anser jag att enkäten säkerställde tillförlitlighet bra, eftersom frågorna var relevanta och därför motverkade tendensen till mekanisk ifyllning.

Enkäten hade fasta svarsalternativ och man kan följaktligen säga att den i hög grad var standardiserad och strukturerad och på så sätt begränsades respondenters svarsutrymme, vilket även underlättar för en generalisering av resultaten. Jag delade och samlade in enkäterna personligen och var även med när studenterna fyllde i formuläret vilket kan tänkas ha ökat respondenternas vilja till att medverka i undersökningen eftersom det blev mer personligt (Patel & Davidson, 2003). Dessutom gav detta också möjlighet för respondenterna att ställa eventuella frågor i samband med ifyllandet av enkätformulären vilket även Trost (2007) menar är fördelaktigt.

För att ytterligare höja tillförligheten av enkäten i enighet med Brymans (2002) rekommendationer har jag använt ”sak”-frågor. Samtidigt är jag medveten om att majoriteten av enkätfrågorna är utformade på ett negativt sätt vilket man bör undvika enligt Bryman (2002) och Patel och Davidsson (2003), dock anser jag att detta var nödvändigt på grund av undersökningens karaktär och därför menar jag att det inte påverkade studiens validitet och reliabilitet. Dessutom fick jag hjälp av en person vid datainkodningen samt att jag kontrollerade var tionde enkät (10 procent) om det överensstämde med datamatrixen i SPSS.

Gällande mitt urval, så har jag valt bort de första årskurserna på de båda utbildningsprogrammen av den orsaken att jag bedömer att de inte skulle kunna ha gett mig konstruktiva svar i undersökningen eftersom de än inte är helt bekanta med studentlivet, universitetsvärlden samt med undervisningsmetoden PBL. Jag anser att de valda årskurserna är lämpliga för att besvara enkätundersökningen eftersom de är tillräckligt erfarna av både studentlivet och med undervisningsmetoden PBL.

Den data jag erhöll låg på ordinalskalenivå (Likertskaala) och översätts till sifferform på intervallskalenivå. Detta var nödvändigt för att kunna bearbeta data i statistikprogrammet SPSS. Jag är dock medveten om att ordinaldata inte har samma avstånd mellan svarsalternativen (variabler), men enligt Gunnsjö (1994) är det vanligt i samhällsvetenskap att bortse från variabelernas ordinala karaktär. Genom databearbetning och faktoranalys fick jag

fram 6 faktorer (se bilaga 2) och dessa redovisas i tabeller med förtydligande text. Enligt Kline (1994) anses ett stickprov på över hundra insamlade enkäter vara bra för använda faktoranalys som analysmetod vilket krav jag uppfyllde eftersom jag har samlat in 126 enkäter. Samtidigt som jag anser att faktoranalys var ett bra metodval är jag medveten om att också en regressionsanalys eventuellt kunde ha använts. Dessutom användes deskriptiv statistik för att beskriva i vilken mån studenterna upplever sig stressande och vilka faktorer som huvudsakligen bidrar till att de känner sig stressade vilket är en vedertagen metod enligt Bryman (2002) för att visa resultatet genom ett stickprov. Förutom detta användes T-test vid jämförelse mellan könen vilket är en vedertagen metod vid jämförelsen av två oberoende grupper.

Enkätens sista fråga är öppen och av kvalitativ karaktär där respondenterna fick möjlighet att tillägga något som kunde vara viktigt för undersökningen. På denna fråga svarade endast 9 personer och deras svar är också fåordiga därför anser jag att dessa svar är lämpliga att citera.

Den andra punkten handlar om studiens validitet, det vill säga har studien besvarat de centrala frågeställningarna och om det mäts som avses att mätas. Med validitet menas att indikatorer utformas i undersökningens syfte för att mäta det man verkligen vill mäta (Bryman, 2002). Validitet i den här studien betyder att enkäten konstruerades systematiskt efter att jag hade läst teorier som jag tänkte använda. Dessa är: sociologiska teorier som kan bidra till förståelsen av sjukdomar, medicin och vård; stress i ett forskningsområde; studierelaterade stressfaktorer; sociala förhållanden som kan utgöra stressfaktorer; krav- och kontrollmodellen; psykosomatiska reaktioner på stress; stress och kön samt tidigare forskning inom ämnet. Dessa teorier hade en central roll i enkätens utformning. Så enkätkonstruktionen fullbordades i enighet med Brymans (2002) rekommendationer. Enligt Trost (2007) kan det bli enformigt för respondenterna att fylla i en enkät med Likertskala och det finns en risk för att respondenten glömmer bort svarsalternativen. Detta problem undveks genom att svarsalternativen skrevs vid varje sidbrytning samt vid varje ämnesbyte genom hela formulären. Dessutom valde jag att inte ta med svarsalternativet "vet ej" för att på så sätt tvinga respondenterna att ta ställning vilket också kan tänkas öka studiens validitet. Vidare har jag varit uppmärksam på att varje påstående endast gällde en sak vilket enligt Trost (2007) höjer validiteten och också samtidigt minskar möjligheten för feltolkningar. Dessutom delades enkäten ut samtidigt till alla respondenter på samma program och årskurs vilket ytterligare ökar studiens validitet (Trost, 2007).

Det totala bortfallet var mycket lågt och därför ser jag inte det som ett hot mot studiens validitet. Det bortfall som förekom beror framförallt på frånvaro och det interna bortfallet beror framförallt på att någon har missat en rad eller har ändrat sin åsikt och dubbelkryssat i enkätformuläret.

En tredje viktig punkt gäller hur pass generaliserbar undersökningen är. Denna totalundersökning av de utvalda årskurserna och programmen kan inte representera alla prestigeutbildningar men jag menar att denna studie kan betraktas som en översikt eller pilotstudie kring stress i studentsammanhang och även påvisa eventuella behov av förändringar gällande det hälsofrämjande arbetet på universitetet.

Om jag tänker på hela arbetet så är studiens största begränsning dess urval, eftersom urvalet inte omfattar tillräckligt många studenter för att studiens resultat ska vara representativ för prestigeutbildningar. Därför anses studiens generalisering vara begränsad och undersökningen kan betraktas som en översiktsstudie.

Replikation innebär upprepbarhet av en studie, och därför anses det viktigt i en kvantitativ

ansats att jag som forskare beskriver undersökningens tillvägagångssätt för att på så sätt möjliggöra replikation för andra (Bryman, 2002). Därför har jag gett en omsorgsfull beskrivning av genomförandet för denna studie och menar att jag har uppfyllt kravet på replikation.

När det gäller enkätens och resultatens relation till varandra menar jag att det fungerade bra eftersom jag med resultatens hjälp kunde besvara undersökningens syfte och enkäten säkerställde även studiens metodologiska syfte vilket var att försöka utveckla ett diagnostiskt redskap för tidig diagnos av stress bland studenter (se appendix). Dessutom använde jag i tolkningen av resultatet krav-och kontrollmodellen vilket är en arbetsrelaterad modell för att mäta stress men jag anser att modellen är relevant att använda även i studentsammanhang. Man kan ställa sig frågan om man skulle ha fått ett annorlunda resultat i andra utbildningar, eller i utbildningar som inte använder sig av PBL, eller vid ett annat universitet. Ytterliga kan man fundera på om valet av en annan metod än faktoranalys till exempel kvalitativa intervjuer skulle ha lett till ett annat resultat.

5.9 Förslag till fortsatt forskning

Utifrån studiens resultat skulle det vara önskvärt att undersöka studentpopulationen i utbildningar med höga studiekrav för att på ett effektivt sätt kunna arbeta med hälsofrämjande och preventiva åtgärder vid universitetet. Ett ytterligare alternativ skulle kunna vara att undersöka hur studenter arbetar med stresshantering samt att undersöka studenternas stressupplevelser utifrån skillnader i ålder.

REFERENSER

Agolla, J. E. & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review Vol. 4 (2)*, pp. 063-070

Allvin, M., & Aronsson, G., & Hagström, T., & Johansson, G., & Lundberg, U. (2006). *Gränslöst arbete: socialpsykologiska perspektiv på det nya arbetslivet*. Malmö: Liber

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur

Borg, E. & Westerlund, J. (2006). *Statistik för beteendevetare*. Stockholm: Liber

Bourdieu, P. (1996). *Homo Academicus*. Stockholm/Stenhag: Brutus Östlings Bokförlag Symposion

Brown, R. (1991). Helping Students Confront and Deal with Stress and Procrastination. *Journal of College Student Psychotherapy, Vol. 6*, pg. 87-102.

Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Burell, G. (1999). Varför är jag så trött jämt? I Hertting, A., *Stressens olika ansikten: kunskap – insikt – handling*. (s. 46- 62) Stockholm: Folkhälsoinstitutet

Cullberg, J. (2003). *Dynamisk Psykiatri i teori och praktik*. Stockholm: Natur och Kultur

Dahlgren, L. & Starrin, B. (2004). *Emotioner vardagsliv & samhälle: en introduktion till emotionssociologi*. Malmö: Liber

Edland, A. (1992). Effects of Time Pressure on Human Judgements and Decision Making. Stockholm: Department of Psychology.

Egidius, H. (1999). *Problembaserat lärande - en introduktion för lärare och lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Fisher, S. (1994). *Stress in Academic Life. The Mental Assembly Line*. Bury St Edmunds: Edmundsbury Press

Frankenhaeuser, M. & Ödman, M. (1987). *Stress: en del av livet*. Stockholm: Bromberg

Gross, R. (2000). *Peak Learning – när lärande fungerar som bäst*. Jönköping: Brain Books

Gunnarsson, L-G. & Theorell, T. (1999). Hjärnan skiljer inte mellan kropp och psyke. I Hertting, A., *Stressens olika ansikten: kunskap – insikt – handling*. (s.34-45) Stockholm: Folkhälsoinstitutet

Gunnsjö, A. (1994). *Faktoranalys av ordinala variabler*. Uppsala universitet Stockholm: Almqvist & Wiksell International

Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity and reconstruction of working life*. New York: Basic Books

Kerlinger, F. (1979). *Behavioral research a conceptual approach*. New York: Holt

- Kline, P. (1994). *An easy guide to factoranalysis*. New York: Routledge
- Lindqvist, R. (1997). *Medikalisering, professionalisering och hälsa. Ett sociologiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur
- Lundberg, U. & Wentz, G. (2005) *Stressad hjärna stressad kropp: om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Stockholm: Wahlström och Widstrand
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur
- Perski, A. (2006). *Ur balans. Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Stockholm: Bonnier fakta
- Pettersen, R. C. (2008). *Kvalitetslärande i högre utbildning. Introduktion till problem och praktikbaserad didaktik*. Lund: Studentlitteratur
- Puranen, B. (1994). *Att vara kvinna är ingen sjukdom*. Stockholm: Norstedt
- Selye, H. (1958). *Stress*. Stockholm: Natur och Kultur
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott
- Silén, C. (1996). *Ledsaga lärande - om handledarfunktionen i PBL*. Linköpings Universitetet: Institution för pedagogik och psykologi. LIU-PEK-R -195
- Silén, C. (2004). *Problembaserat lärande - pedagogisk idé och metod*. Hälsouniversitet Linköping: Pedagogiska enheten
- Socialstyrelsen. (2003). *Utmattningsyndrom: stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: socialstyrelsen
- Svensson, R. (1993). *Samhälle medicin vård. En introduktion till medicinsk sociologi*. Lund: studentlitteratur.
- Sveriges Akademikers Centralorganisation.(2008). *Framtidsutsikter. Arbetsmarknaden för ett urval av akademiker yrken år 2013*. (SACO; 2008). Stockholm: Tryckeri M. E. Produkter
- Trost, J. (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur
- Williams, S. (1995). *Press utan stress ger maximal prestation*. Malmö: Richter
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och Kultur
- Åkerstedt, T. (2001). *Sömnens betydelse för hälsa och arbete: Fakta och goda råd*. Järvsö: Bauer Bok

Elektroniska referenser

Hur står det till med stressen hos svenska studenter? (2001). Hämtad 20 mars, 2012 från <http://www.cisionwire.se/tco/r/tco-undersokning-om-stressen-hos-studenterna--hog-stress-hos-svensk-student,c38645>

Hämtad 26 mars, 2012 från <https://www.liu.se/utbildning/program/psykolog/beskrivning?l=sv>

Hämtad 26 mars, 2012 från <https://www.liu.se/utbildning/program/psykolog?l=sv>

Hämtad 26 mars, 2012 från <http://www.filfak.liu.se/presentation?l=sv>

Hämtad 26 mars 2012 från <http://www.lith.liu.se/presentation?l=sv>

Hämtad 27 mars 2012 från <http://www.liu.se/utbildning/program/informationsteknologi?l=sv>

Hämtad 27 mars 2012 från

<http://www.liu.se/utbildning/program/informationsteknologi/beskrivning?l=sv>

Kimmo, S.(n. d.) Faktoranalys, Cronbach's Alpha, Risk Ratio, & Odds Ratio med SPSS

Hämtad 1 maj 2012 från

http://pingpong.ki.se/public/pp/public_courses/course07397/published/1329393111265/resourceId/5019467/content/infoweb/node-2615678/Datasal,%20Fa

BILAGA 1

Enkätundersökning om social och studierelaterad stress i prestigeutbildningar

Hej!

Jag läser sociologi 3 vid Linköpings universitet och arbetar nu med min kandidatuppsats.

Jag vill utföra en undersökning om social och studierelaterad stress och vill gärna ha din hjälp. Enkäten är frivillig att besvara och utformad för att ta reda på dina upplevelser av stress.

Påståendena är uppställda enligt en femgradig skala där du sätter **ett kryss** för det påstående du anser stämmer bäst överens med din åsikt. Alla enkäter är anonyma och kommer att kodas och behandlas i statistiskprogrammet SPSS.

De insamlade enkäterna kommer att endast användas i denna studie och när uppsatsen är färdigställd kommer den att finnas tillgänglig för dig att ta del av vid Linköpings universitetsbibliotek.

Ditt svar är viktigt för denna studie, så jag hoppas på din medverkan!

Tack på förhand!

Márta Harangi

marha679@student.liu.se

1. Är du?

Man

Kvinna

2. Uppskatta din stressnivå under dina dagar på en skala 1-10 och markera det med ett kryss! (OBS! Tänk på din hela livssituation och inte bara på stressen som studierna medför)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Försök att endast uppskatta din studierelaterade stressnivå!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nedanstående påståendena handlar om stress i samband med studierna

Jag upplever att...

1	2	3	4	5
Stämmer inte alls	Stämmer delvis	Stämmer varken eller	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

4. Jag känner ständig tidspress i studierna.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. Jag koncentrerar mig alltid på det viktigaste på grund av tidsbristen som jag upplever.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6. Jag känner mig aldrig ledig från studierna vilket är frustrerande.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7. Jag upplever tidspress särskilt inför examinationer.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

8. Jag som student har för lite inflytande på undervisningen vilket inte känns bra.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Jag upplever att....

1	2	3	4	5
Stämmer inte alls	Stämmer delvis	Stämmer varken eller	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
9. Jag brukar känna oro inför att jag ska lära mig något nytt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jag känner osäkerhet inför om jag klarar av mina studier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Studietakten är hög vilket leder till att jag brukar överanstränga mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. PBL väcker känslor av otillräcklighet vilket jag upplever som stressande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Det finns inga klara studiemål i PBL och det är stressande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Vid PBL är det svårt att bedöma om jag har lärt mig tillräckligt och det är stressande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Att vara påläst är ett krav inför basgruppsarbetet vilket är stressande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Studietakten känns pressande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jag känner mig frustrerad inför tentaskrivning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jag läser intensivt inför tentamen vilket gör att jag får prestationsångest.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jag upplever att....

1	2	3	4	5
Stämmer inte alls	Stämmer delvis	Stämmer varken eller	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
19. När jag kör fast i studierna finns ingen som kan hjälpa mig och det gör mig frustrerad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jag känner inte uppmuntran av mina lärare vilket jag saknar och upplever som stressigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jag har inte tillräcklig tillgång till hjälpmedel (tillgång till datorer, böcker) vilket studierna kräver och det brukar göra mig orolig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Det är viktigt för mig att slutföra studierna med ett bra resultat därför känns det pressande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jag förstår inte vad som lärs ut och det brukar göra mig nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Kunskapsmängden som jag skall lära mig känns för stor och det är frustrerande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jag vet inte om jag lär mig effektivt, vilket känns stressande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Jag är orolig för att glömma bort vad jag har lärt mig innan jag behöver använda de nyförvärvade kunskaperna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jag går ständigt på högvarv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nedanstående påståendena handlar om stress i livet i allmänhet

Jag upplever att...

1	2	3	4	5
Stämmer inte alls	Stämmer delvis	Stämmer varken eller	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
28. Det är svårt att kombinera studentlivet med privatlivet vilket känns betungande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Jag känner att jag inte kan påverka min livssituation hur jag vill.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Jag är orolig för att inte klara av arbetslivet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Jag är stressad över mina framtida arbetsmöjligheter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Jag är vanligtvis störd av olika miljöfaktorer (buller, värme, lukt) omkring mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Jag har inte så många sociala kontakter som jag önskar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Jag gör flera saker samtidigt för att effektivisera mina vardagar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Mitt liv påverkas av min ekonomi som knappt räcker till för att leva på.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Min boendesituation är socialt påfrestande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jag upplever att...

1	2	3	4	5
Stämmer inte alls	Stämmer delvis	Stämmer varken eller	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
37. Mina studier försvåras av min boendesituation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Jag känner att jag inte har tid att umgås med folk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Jag upplever att mitt liv är meningsfullt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nedanstående påståendena handlar om stressens konsekvenser

Jag upplever att...

1	2	3	4	5
Stämmer inte alls	Stämmer delvis	Stämmer varken eller	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
40. Jag har inte tålamod att lyssna på andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Jag upplever minnessvårigheter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Vanligtvis har jag ingen lust att göra någonting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Jag brukar ha huvudvärk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jag upplever att...

1	2	3	4	5
Stämmer inte alls	Stämmer delvis	Stämmer varken eller	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
44. Jag har sömnproblem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Jag har svårt att koncentrera mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Jag brukar ha negativa tankar om mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Det är så mycket annat att göra så att jag prioriterar bort motion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Jag blir lätt irriterad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Stress får mig att röka.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Stress får mig att börja äta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Stress får mig att dricka alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Jag känner mig ständigt trött.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Jag orkar inte träffa människor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Finns det något du vill tillägga som kan vara viktigt för undersökningen?

.....

.....

.....

.....

TACK FÖR DIN MEDVERKAN!

BILAGA 2

Tabell 12: Resultat av faktoranalys: Faktorer och variablernas förklaringsgrad till faktorerna

Rotated Component Matrix^a

	Component					
	1	2	3	4	5	6
Jag känner ständig tidspress i studierna	,057	,308	,226	,708	-,102	-,092
Jag koncentrerar mig på viktigaste pga. tidsbristen	-,006	,097	,007	,622	-,090	,044
Aldrig ledig från studier - frustrerande	,244	,273	,169	,526	,079	,131
Jag upplever tidspress inför examinationer	,112	,330	-,011	,444	-,021	,233
Lite inflytande på undervisning känns inte bra	-,157	,375	,096	,396	,095	,073
Jag känner oro inför att jag ska lära mig nytt	,270	,381	-,028	-,063	,378	,050
Jag känner osäkerhet inför om jag klarar av studier	,529	,005	-,049	,346	,455	-,078
Studietakten är hög, leder till överansträngning	,238	,154	,147	,664	,133	,192
PBL väcker känslor om otillräcklighet - stressande	,075	,817	,172	,193	,049	,043
Det finns inga klara studiemål i PBL - stressande	-,066	,803	,257	,092	,149	-,106
Vid PBL svårt att bedöma lärande - stressande	-,043	,856	,204	,081	,137	-,044
Vara påläst, krav inför basgrupparbete - stressande	,246	,495	,014	,201	,102	-,020
Studietakten känns pressande	,438	,126	,046	,619	-,008	,037
Jag känner mig frustrerad inför tentaskrivning	,554	,365	,073	,122	,068	,349
Intensivläsning - prestationsångest inför tenta	,344	,437	-,131	,229	,129	,307
I studier ingen kan hjälpa - gör mig frustrerad	,437	,434	,267	,192	-,017	,019
Känner inte uppmuntran av lärare upplever stressig	,273	,443	-,047	,138	-,181	,039
Har ej tillgång till hjälpmedel gör mig orolig	-,051	,316	,363	,075	,250	,118
Viktig för mig att ha bra resultat - känns pressande	,112	,494	-,005	,290	-,033	,165
Jag förstår inte vad som lärs ut - gör mig nervös	,680	-,044	-,060	,155	,215	-,143
Kunskapsmängden stor - frustrerande	,505	,299	-,020	,282	,065	,294
Vet ej om jag lär mig effektivt känns stressande	,510	,523	-,005	,086	,111	,189
Orolig för att glömma vad jag har lärt mig	,240	,277	,100	,027	,384	,388

Jag går ständig på högvarv	,281	,127	,296	,519	,099	,414
Svårt att kombinera studentlivet med privatlivet	,342	,034	,446	,478	,042	,088
Inte kan påverka min livssituation hur jag vill	,250	,071	,399	,489	,167	,018
Jag är orolig för att inte klara av arbetslivet	,250	,102	,030	-,021	,741	-,083
Stressad över mina framtida arbetsmöjligheter	,053	,078	-,033	-,023	,756	,099
Jag är vanligtvis störd av olika miljöfaktorer	-,002	-,005	,310	,001	,413	,285
Har inte många sociala kontakter som jag önskar	,090	,013	,478	,168	,299	-,152
Gör flera saker samtidigt för att effektivisera dagar	,020	,010	,053	,128	,014	,582
Påverkas av ekonomi som knappt räcker till	,041	,198	,416	,042	-,050	,403
Min boendesituation är socialt påfrestande	-,016	,045	,653	,015	-,037	-,023
Mina studier försvåras av min boendesituation	-,080	,042	,631	,108	,021	,018
Jag känner att jag inte har tid att umgås med folk	,076	-,027	,593	,477	,187	,108
Jag upplever mitt liv är meningsfullt	-,233	-,045	-,326	-,130	-,089	,551
Jag har inte tålamod att lyssna på andra	,285	,105	,462	-,060	-,128	,057
Jag upplever minnessvårigheter	,566	,135	,319	,090	,287	-,063
Vanligtvis har jag ingen lust att göra någonting	,606	-,017	,148	,095	,164	-,363
Jag brukar ha huvudvärk	,087	,153	,241	,138	,157	,444
Jag har sömnproblem	,356	-,005	,390	,185	,065	,042
Jag har svårt att koncentrera mig	,599	,076	,372	,103	,254	-,012
Jag har negativa tankar om mig själv	,348	,251	,331	,077	,310	-,077
Mycket annat att göra - prioriterar bort motion	,471	,045	,157	,188	-,215	,297
Jag blir lätt irriterad	,440	,219	,466	,061	-,129	,123
Stress får mig att röka	-,053	,278	,035	-,291	,078	,130
Stress får mig att börja äta	,181	,373	,467	-,150	-,051	,099
Stress får mig att dricka alkohol	,304	,104	,128	-,194	-,081	-,314
Jag känner mig ständigt trött	,499	,098	,393	,193	,141	,222
Jag orkar inte träffa människor	,376	,085	,646	,241	,040	-,058

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 22 iterations.

BILAGA 3

Tabell 13: Deskriptiv statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kön	126	1,000	2,000	1,54762	,499714
Stressnivå under dina dagar	124	2,00	10,00	5,8065	1,81089
Studierelaterade stressnivå	125	1,00	10,00	5,7120	1,74511
Jag känner ständig tidspress i studierna	126	1,00	5,00	3,1111	1,21472
Jag koncentrerar på viktigaste pga. tidsbristen	126	1,00	5,00	3,0952	1,17595
Aldrig ledig från studier - frustrerande	126	1,00	5,00	3,4524	1,23033
Jag upplever tidspress inför examinationer	126	1,00	5,00	4,0476	1,01868
Lite inflytande på undervisning känns inte bra	126	1,00	5,00	2,2540	,94604
Jag känner oro inför att jag ska lära mig nytt	126	1,00	5,00	1,9048	1,09857
Jag känner osäkerhet inför om jag klarar av studier	126	1,00	5,00	2,2460	1,22433
Studietakten är hög leder till överansträngning	126	1,00	5,00	2,2063	1,16150
PBL väcker känslor om otillräcklighet - stressande	126	1,00	5,00	2,6270	1,48450
Det finns inga klara studiemål i PBL - stressande	126	1,00	5,00	2,4921	1,43525
Vid PBL svårt att bedöma lärande - stressande	126	1,00	5,00	2,9841	1,45868
Vara påläst krav inför basgrupparbete - stressande	126	1,00	5,00	2,5714	1,12732
Studietakten känns pressande	126	1,00	5,00	2,6111	1,06562
Jag känner mig frustrerad inför tentaskrivning	126	1,00	5,00	2,9921	1,26172
Intensivläsning -prestationsångest inför tenta	126	1,00	5,00	2,8175	1,34700
I studier ingen kan hjälpa - gör mig frustrerad	126	1,00	5,00	1,8889	1,11156
Känner inte uppmuntran av lärare upplever stressig	126	1,00	5,00	2,0794	1,02452
Har ej tillräckligt tillgång till hjälpmedel - gör mig orolig	126	1,00	5,00	1,7778	1,04987
Viktig för mig att ha bra resultat - känns pressande	125	1,00	5,00	2,9280	1,17209
Jag förstår inte vad som lärs ut - gör mig nervös	126	1,00	5,00	1,8175	1,03073
Kunskapsmängden stor - frustrerande	126	1,00	5,00	2,4048	1,18104

Vet ej om jag lär mig effektivt känns stressande	126	1,00	5,00	2,8810	1,37176
Orolig för att glömma vad jag har lärt mig	126	1,00	5,00	2,9603	1,41082
Jag går på ständigt högvarv	125	1,00	5,00	2,6400	1,37019
Svårt att kombinera studentlivet med privatlivet	126	1,00	5,00	2,3968	1,30279
Inte kan påverka min livssituation hur jag vill	126	1,00	5,00	2,4444	1,24936
Jag är orolig att inte klara av arbetslivet	126	1,00	5,00	2,1270	1,19989
Stressad över mina framtida arbetsmöjligheter	126	1,00	5,00	1,8889	1,13294
Jag är vanligtvis störd av miljöfaktorer	126	1,00	5,00	1,8651	1,16174
Har inte många sociala kontakter som jag önskar	126	1,00	5,00	1,6667	1,05830
Gör flera saker samtidigt för att effektivisera dagar	126	1,00	5,00	2,9206	1,26240
Påverkas av ekonomi som knappt räcker till	126	1,00	5,00	2,2540	1,42513
Min boendesituation är socialt påfrestande	126	1,00	5,00	1,5714	1,09857
Mina studier försvåras av min boendesituation	126	1,00	5,00	1,4921	1,07886
Jag känner att jag inte har tid att umgås med folk	126	1,00	5,00	1,9921	1,09176
Jag upplever att mitt liv är meningsfullt	126	1,00	5,00	4,0556	1,02220
Jag har inte tålamod att lyssna på andra	126	1,00	5,00	1,8413	1,05385
Jag upplever minnessvårigheter	126	1,00	5,00	2,0714	1,12555
Vanligtvis har jag ingen lust att göra någonting	126	1,00	5,00	2,1111	1,17454
Jag brukar ha huvudvärk	126	1,00	5,00	1,8889	1,22783
Jag har sömnproblem	126	1,00	5,00	2,0000	1,32061
Jag har svårt att koncentrera mig	126	1,00	5,00	2,4524	1,17716
Jag har negativa tankar om mig själv	126	1,00	5,00	2,3016	1,24110
Mycket annat att göra - prioriterar bort motion	126	1,00	5,00	2,4921	1,41843
Jag blir lätt irriterad	126	1,00	5,00	2,1429	1,17108
Stress får mig att röka	126	1,00	5,00	1,2540	,80931
Stress får mig att börja äta	126	1,00	5,00	1,8492	1,05123
Stress får mig att dricka alkohol	126	1,00	5,00	1,4444	,87229
Känner mig ständigt trött	126	1,00	5,00	2,6984	1,38720
Jag Orkar inte träffa människor	126	1,00	5,00	1,7698	,97294
Valid N (listwise)	122				

APPENDIX

Frekvenstabeller om stressens konsekvenser

Upplever minnessvårigheter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Stämmer inte alls	47	37,3	37,3	37,3
Stämmer delvis	47	37,3	37,3	74,6
Stämmer varken eller	12	9,5	9,5	84,1
Stämmer ganska bra	16	12,7	12,7	96,8
Stämmer helt	4	3,2	3,2	100,0
Total	126	100,0	100,0	

Brukar ha huvudvärk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Stämmer inte alls	67	53,2	53,2	53,2
Stämmer delvis	33	26,2	26,2	79,4
Stämmer varken eller	7	5,6	5,6	84,9
Stämmer ganska bra	11	8,7	8,7	93,7
Stämmer helt	8	6,3	6,3	100,0
Total	126	100,0	100,0	

Har sömnproblem

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Stämmer inte alls	64	50,8	50,8	50,8
Stämmer delvis	33	26,2	26,2	77,0
Stämmer varken eller	4	3,2	3,2	80,2
Stämmer ganska bra	15	11,9	11,9	92,1
Stämmer helt	10	7,9	7,9	100,0
Total	126	100,0	100,0	

Har svårt att koncentrera mig

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Stämmer inte alls	28	22,2	22,2	22,2
Stämmer delvis	50	39,7	39,7	61,9
Stämmer varken eller	17	13,5	13,5	75,4
Stämmer ganska bra	25	19,8	19,8	95,2
Stämmer helt	6	4,8	4,8	100,0
Total	126	100,0	100,0	

Har negativa tankar om mig själv

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Stämmer inte alls	39	31,0	31,0	31,0
Stämmer delvis	46	36,5	36,5	67,5
Stämmer varken eller	13	10,3	10,3	77,8
Stämmer ganska bra	20	15,9	15,9	93,7
Stämmer helt	8	6,3	6,3	100,0
Total	126	100,0	100,0	

Blir lätt irriterad

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Stämmer inte alls	45	35,7	35,7	35,7
Stämmer delvis	46	36,5	36,5	72,2
Stämmer varken eller	12	9,5	9,5	81,7
Stämmer ganska bra	18	14,3	14,3	96,0
Stämmer helt	5	4,0	4,0	100,0
Total	126	100,0	100,0	

Stress får mig att börja äta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Stämmer inte alls	60	47,6	47,6	47,6
Stämmer delvis	42	33,3	33,3	81,0
Stämmer varken eller	10	7,9	7,9	88,9
Stämmer ganska bra	11	8,7	8,7	97,6
Stämmer helt	3	2,4	2,4	100,0
Total	126	100,0	100,0	

Stress får mig att dricka alkohol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Stämmer inte alls	93	73,8	73,8	73,8
Stämmer delvis	18	14,3	14,3	88,1
Stämmer varken eller	8	6,3	6,3	94,4
Stämmer ganska bra	6	4,8	4,8	99,2
Stämmer helt	1	,8	,8	100,0
Total	126	100,0	100,0	

Känner mig ständigt trött

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Stämmer inte alls	30	23,8	23,8	23,8
Stämmer delvis	39	31,0	31,0	54,8
Stämmer varken eller	12	9,5	9,5	64,3
Stämmer ganska bra	29	23,0	23,0	87,3
Stämmer helt	16	12,7	12,7	100,0
Total	126	100,0	100,0	

Orkar inte träffa människor

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Stämmer inte alls	64	50,8	50,8	50,8
Stämmer delvis	38	30,2	30,2	81,0
Stämmer varken eller	15	11,9	11,9	92,9
Stämmer ganska bra	7	5,6	5,6	98,4
Stämmer helt	2	1,6	1,6	100,0
Total	126	100,0	100,0	