

# Studietiden är människans bästa tid

En kartläggning över hur klasslärarstuderande vid Åbo Akademi  
vårterminen 2019 upplevde sitt eget psykiska välmående

Sara Kristin Charlotte Karlsson

Avhandling för magisterexamen

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Åbo Akademi

Vasa, 2020

Handledare: Mårten Björkgren

## Abstrakt

Författare	Årtal
Karlsson, Sara Kristin Charlotte	2020
Arbetets titel	
Studietiden är människans bästa tid – En kartläggning över hur klasslärarstuderande vid Åbo Akademi upplever sitt eget psykiska välmående	
Opublicerad avhandling för magisterexamen i pedagogik	Sidantal (tot.)
Vasa: Åbo Akademi, Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	97
Referat	
<p>Mer än 200 000 studerande studerar idag i Finland på universitet eller högskolor. Deras livssituation efter grundskolans struktur är en blandning av frihetskänsla och ansvar. Att studera är krävande och innebär mycket eget ansvar för de val du gör vid studieplanering och tidshantering. Studierna kräver goda kognitiva färdigheter, initiativtagande och bearbetning av information. Dessa förutsättningar är alla känsliga för störningar som stress, ångest, sömnbrist och depression.</p> <p>Syftet är att kartlägga klasslärarstuderandes upplevelser av sitt eget psykiska välmående, den psykiska belastningen av studierna och hur studierna påverkar studerande. Undersökningen fokuserar på upplevelser av den egna hälsan, livssituationen och olika stödfunktioner i studierna. Utgående från undersökningens resultat och den avslutande diskussionen presenteras förslag till åtgärder som stöder studerandes psykiska välmående under studietiden ur studerandenas, personalens och organisationens perspektiv.</p> <p>I undersökningen deltog 137 klasslärarstuderande. Informanterna studerar alla vid fakulteten för välfärd och pedagogik vid Åbo Akademi i Vasa, med pedagogik, inriktning klasslärare som huvudämne. Alla informanter strävar till en högre högskoleexamen inom pedagogik. Informanterna har en bred åldersfördelning och alla olika stadier inom studierna finns representerade.</p> <p>Resultatet av studien tyder på att klasslärarstuderande vid Åbo Akademi i Vasa upplever att det psykiska välmående påverkas av studierna. Den inre och yttre pressen som studierna för med sig innebär ökad stress bland studerande. Hälften av informanterna i denna studie upplevde att de helt eller delvis drunknar i sitt skolarbete. En stor del av informanterna kände sig psykiskt pressade på grund av sina studier. Likaså upplevde många informanter sina studier som psykiskt ansträngande.</p>	
Sökord:	
Psykisk ohälsa, välmående, universitetsstuderande, studietid, stress	

Karlsson, S.

Denna studie är tillägnad Robin.

# Innehåll

<b>1</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>1</b>
1.1	Bakgrund till val av ämne .....	1
1.2	Undersökningens problemställning och syfte.....	3
1.3	Avhandlingens disposition.....	4
<b>2</b>	<b>Teori .....</b>	<b>5</b>
2.1	Stress och välmående hos unga vuxna .....	5
2.3	Universitetet som psykosocial miljö .....	11
2.4	Tidshantering hos universitetsstuderande.....	13
2.5	Utbildningen, välmående och coping strategier .....	14
<b>3</b>	<b>Metod.....</b>	<b>16</b>
3.1	Syfte och forskningsansats .....	16
3.2	Enkät som datainsamlingsmetod.....	17
	Enkäten i denna studie .....	18
3.4	Undersökningens genomförande .....	22
3.5	Bearbetning och analys av data .....	23
3.6	Reliabilitet, validitet och etik .....	24
<b>4</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>27</b>
4.1	Allmänt om informanterna .....	27
4.2	Upplevelser av det allmänna hälsotillståndet .....	34
4.3	Upplevelser av studierna .....	43
4.4	Upplevelser av stödfunktioner i studierna.....	55
<b>5</b>	<b>Avslutande diskussion.....</b>	<b>63</b>
5.1	Resultatdiskussion.....	63
5.1.1	Allmänt om informanterna.....	63
5.1.2	Studerandenas upplevelser om sitt allmänna hälsotillstånd.....	64
5.1.3	Hur studerande upplever sina studier .....	66
5.1.4	Var hittar studerande stöd i sina studier? .....	68
5.2	Metoddiskussion.....	69
5.3	Åtgärdsförslag.....	71
5.3.1	Vad studerande behöver veta om stress och psykisk hälsa .....	71
5.3.2	Vad personal behöver känna till om psykisk ohälsa .....	72
5.3.3	Vilka åtgärder kunde stödja de studerandes välmående.....	73

Karlsson, S.

<b>5.4 Slutord.....</b>	<b>74</b>
<b>Litteraturförteckning.....</b>	<b>75</b>

Tabell 1: Stressorer under studietiden .....	10
Tabell 2: Informanternas könstillhörighet .....	20
Tabell 3: Informanternas ålder .....	21
Tabell 4: År då informanterna inlett sina studier .....	22
Tabell 5: Varför informanterna valt att studera till klasslärare .....	29
Tabell 6: Arbetar informanterna vid sidan om sina studier .....	30
Tabell 7: Vilken typ av arbeten har informanterna vid sidan om sina studier .....	31
Tabell 8: Hur många timmar i veckan informanterna jobbar vid sidan om sina studier .....	32
Tabell 9: Informanternas föreningsaktivitet .....	33
Tabell 10: Hur mycket tid informanterna lägger på föreningsaktivitet .....	33
Tabell 11: Jag känner mig ofta trött .....	34
Tabell 12: Jag känner mig påfallande trött under dagarna .....	34
Tabell 13: Jag har svårt att stiga upp på morgonen .....	35
Tabell 14: Jag har besvär med sömnen .....	36
Tabell 15: Jag har återkommande huvudvärk/migrän .....	37
Tabell 16: Jag känner en ängslan, oro eller ångest .....	37
Tabell 17: Könsskillnader i upplevd känsla av ängslan, oro eller ångest .....	38
Tabell 18: Jag använder alkohol .....	38
Tabell 19: Jag använder droger .....	39
Tabell 20: Jag är fysiskt aktiv .....	39
Tabell 21: Jag känner mig psykiskt pressad på grund av mina studier .....	40
Tabell 22: Har du varit sjukskriven eller tagit ledigt från dina studier, om ja varför? .....	41
Tabell 24: Jag har ofta känslor av otillräcklighet i mina studier .....	43
Tabell 25: Jag känner mig lycklig, när jag arbetar med mina studier .....	44
Tabell 26: Det känns som jag drunknar i kursarbete .....	44
Tabell 27: Skolestressen orsakar problem i mina närmaste människorelationer .....	45

Tabell 28: Jag ställer ofta frågan om det är någon mening med mina studier .....	46
Tabell 29: När inledde du dina studier/Jag upplever att mina studier är psykiskt ansträngande .....	47
Tabell 30: Jag kan hantera de krav som ställs på mig .....	47
Tabell 31: Jag kan hantera de krav jag själv ställer på mig .....	48
Tabell 32: Jag ber om hjälp när jag i studierna behöver det .....	49
Tabell 33: Jag känner att jag får hjälp när jag inom mina studier behöver det .....	49
Tabell 34: Jag upplever att det är svårt att släppa tankarna på studierna, när jag inte studerar .....	50
Tabell 35: Jag har ofta svårt att sova för jag grubblar över mina studier .....	50
Tabell 36: Jag upplever mina studier som enformiga .....	51
Tabell 38: Vem känner informanterna att de kan diskutera sina studier med .....	56
Tabell 39: Korrelationen mellan om studerande har någon att diskutera sina studier med och ifall studerande upplever sina studier som psykiskt ansträngande .....	57
Tabell 40: Studerandes användning av resurserna, studenthälsan, studiepsykolog, studierådgivare och studiepräst .....	58
Tabell 41-44: Hur ofta studerande använder sig av resurserna, studenthälsan, studiepsykolog, studierådgivare och studiepräst .....	59–60
Tabell 45: Upplever du att det finns någon i den undervisande personalen som du kan vända dig till med frågor? .....	60

Karlsson, S.

Bilaga 1: Tabell 23: Hur skulle du beskriva ditt allmänna hälsotillstånd?

Bilaga 2: Tabell 37: Vad skulle du beskriva som utmanande i din situation som studerande?

Bilaga 3: Tabell 46: Vad skulle öka välmående och framgång i dina studier?

Bilaga 4: Enkät - Kartläggning över klasslärarstuderandes välmående



# 1 Inledning

*I det inledande kapitlet presenteras bakgrunden till val av ämne för avhandlingen. Sedan presenteras avhandlingens syfte. Avslutningsvis presenteras avhandlingens disposition.*

## 1.1 Bakgrund till val av ämne

Mer än 200 000 studerande studerar i dag i Finland på universitet eller högskolor. Studerandenas livssituation är efter grundskolans struktur en blandning av både frihet och en ny känsla för ansvar. De är ändå lyckliga och har en känsla av framgång då de kvalificerat in sig på en utbildning efter en svår urvalsperiod eller efter flera försök. Studierna i sig skyddar dock inte de studerande från sjukdomar eller andra livssvårigheter. Till och med studierna i sig blir inte alltid som förväntat. (Kunttu K, Pesonen T, Saari J, 2016)

Att studera är ett krävande och kreativt jobb som innebär mycket eget ansvar för de val studerande gör när de studieplanerar och vid hanteringen av tid. Studierna kräver goda kognitiva färdigheter, initiativtagande och bearbetning av information. Dessa förutsättningar är alla känsliga för störningar som exempelvis sömnbrist, depression, dåliga studieförhållanden och konflikter. Sjukdomar och livskriser går ofta inte ihop med de planer man har inför sina studier, samtidigt som sjukledighet inte är lika enkelt som i arbetslivet. (Kunttu K, Pesonen T, Saari J, 2016)

Det psykiska välmående hos ungdomar och unga vuxna är något som under den senaste tiden har lyfts fram mycket i media och i forskning. Den 25.5.2018 publicerade Svenska Yle (Ekman, J., 2018) en artikel om hur allt flera studeranden söker hjälp på grund av mentala problem under den tid som de skriver sitt examensarbete. Att skriva examensarbete är ett krävande arbete, men överläkare Pauli Tossavainen, vid studenternas hälsovårdsstiftelse, menar att också andra omständigheter belastar studeranden. Tossavainen lyfter fram praktiker och nedskärning av personal på universiteten som två orsaker till ökad ångest och stress bland studerande. En annan besvärlig situation som belastar studerande är den begränsade studietiden. Studiepsykolog Sara Klingstedt menar också att nedskärningarna har en negativ effekt

Karlsson, S.

på studerande då den påverkar handledningen. Klingberg säger att den ökande osäkerheten hos studerande väcker ångest. (Ekman, J., 2018)

Mentala hälsoproblem och psykisk ohälsa är ett av de dominerande hälsoproblemen i alla åldersgrupper. Endast ett fåtal av dem som upplever symptom uppsöker professionell hjälp. Undersökningen FinHälsa 2017 (Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018) vars primära syfte är att kartlägga den vuxna befolkningens hälsa presenterar i sin forskning att den psykiska ohälsan ökar bland Finlands befolkning. En av fem kvinnor och 15% av männen upplever en betydande mental belastning. Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen konstaterar också att både psykisk belastning och depressionssymtom hos såväl kvinnor som män har blivit allt vanligare jämfört med tidigare forskning som gjorts 2011. (Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S., 2018)

Livet har många olika skeden, studietiden ett av dessa skeden. Med en studieplats kommer mycket mera än bara studierna, då ett skede i livet tar slut och ett nytt börjar. Under dessa olika skeden i livet är det vanligt att människan genomgår en utvecklingskris där sinnet anpassar sig till det nya i livet genom att stöta bort gamla attityder och förväntningar (Mieli, [u.å]). För många studeranden medför inledandet av studierna att de måste flytta till en annan ort, en flytt bort från ens föräldrar och från en trygghet. Många studerande skall för första gången klara sig ensamma, utan föräldrarnas stöd. De skall själva ta hand om sig själv, om sin lägenhet, laga mat och främst skall de själv ta alla beslut. Gamla mönster som att någon annan sköter om saker hemma, ser till att det alltid finns mat i kylskåpet eller städar och plockar undan måste förändras. (Nyyti, [u.å])

I högstadiet och gymnasiet kanske studeranden var en av de eleverna som presterade högst. Nu är det möjligt att studeranden måste infinna sig i att vara en genomsnittsstuderande. Det är inte en självklarhet att man får de högsta vitsorden eller alltid presterar på topp. Självkänslan och den egna självbilden kan då snabbt sättas på prov. Den som ständigt eftersträvar perfektion kan hamna i en ond cirkel. Det går att begränsa livet till endast studier, men med det följer ofta utmattning, ångest och sömnstörningar. Studerande mår illa men vet ofta inte riktigt varför. Snart försvinner glädjen till studierna som man tidigare upplevt. (Nyyti, [u.å])

Enligt mina egna upplevelser blir man inkastad i en helt ny situation i en helt ny stad med människor som man aldrig har träffat tidigare. Skapandet och upprätthållandet av de nya människorelationerna kräver tid och energi samtidigt som man skall orientera sig i en stad som man aldrig besökt tidigare. Steget mellan studierna i gymnasiet och studierna på högskolenivå är stort, då pressen ökar och studierna blir allt mer prestationsbaserade. Studietiden medför också en frihet, på gott och ont. Man får en chans att växa som person, att bli självständig och att visa att man kan stå upp för sig själv. Den negativa friheten däremot, kan leda till för lite sömn, för stor konsumtion av alkohol och andra substanser.

Slutligen vill jag nämna att ämnet något som är viktigt för mig. Som klasslärarstuderande har jag själv upplevt akademisk stress både under mina studier i allmänhet och kring skrivandet av avhandlingarna. Jag har själv upplevt hopplösheten, skrivkrampen och i perioder har jag inte klarat av att gå till universitetet på grund av att jag varit så överväldigad av stress. Jag upplever att det inte finns tillräcklig forskning kring studerandes välmående, akademisk stress och hur psykiskhälsa påverkar studierna. Samtidigt har jag sett hur mina medstudenter har kämpat med sina studier, haft svårt med studiemotivationen och vissa till och med känt sig tvungna att avbryta sina studier för att de inte funnit sig tillrätta med livet som studerande eller för att stressen och den psykiska pressen blivit för hög.

För mig personligen är resultatet av denna avhandling ytterst viktigt, då jag hoppas att denna avhandling kan bidra till en reform om hur man beaktar det psykiska välmående hos universitetsstuderande. Jag hoppas att avhandlingen öppnar upp till diskussion kring ifall det finns grund för att FPV skulle utforma en tydlig värdegrund och läroplan för klasslärarstuderande som inkluderar studenternas välbefinnande, kompetenser samt förutsättningar att kunna delta och utvecklas.

## **1.2 Undersökningens problemställning och syfte**

Syftet är att kartlägga klasslärarstuderandes upplevelser av sitt eget psykiska välmående, den psykiska belastningen av studierna och hur studierna påverkar studerandena. Utgående från undersökningens resultat och den avslutande diskussionen presenteras förslag till åtgärder som stöder studerandes psykiska välmående under studietiden ur studerandenas, personalens och fakultetens perspektiv.

### **1.3 Avhandlingens disposition**

Avhandlingen är indelad i fem kapitel. Det inledande kapitlet presenterar bakgrund och val av ämne. Därefter presenteras studiens syfte samt målet med undersökningen. Det inledande kapitlet avslutas med en redovisning av avhandlingens disposition.

I det andra kapitlet presenteras den teori och den tidigare forskning som står som referensram för studien. Där fokuserar framställningen på forskning om unga vuxnas välbefinnande och stress i studier på tredje stadiet, samt vad som menas med akademisk stress och akademiskt välmående. De övriga kunskapsområden i avhandlingens referensram är forskning om universitetet som psykosocial miljö och copingstrategierna i högre utbildning.

Kapitel tre redogör för studiens syfte och forskningsansats. I framställningen presenteras utgångspunkterna för enkät som datainsamlingsmetod, samt hur denna undersöknings datamaterial insamlats, bearbetats och analyserats. Även betydelsefulla perspektiv som berör studiens trovärdighet och etiska överväganden presenteras.

Kapitel 4 redovisar resultatet av kartläggningen vårterminen 2019. För att visuellt tydliggöra resultaten kompletteras redovisningen av tabeller.

I det femte och avslutande kapitlet diskuteras de presenterade resultaten i dialog med den teoretiska referensramen. Studiens forskningsansats och tillvägagångsätt diskuteras i relation till perspektiven i kapitel tre. Kapitlet avslutas med åtgärdsförslag riktade till både klasslärarstuderande och till ledningen för fakulteten och klasslärarutbildningen. I förslag till fortsatt forskning och slutord uppmärksammas betydelsen av ny kunskap om klasslärarstuderandes välmående.

## 2 Teori

### 2.1 Stress och välmående hos unga vuxna

Stress är ett begrepp som är svårdefinierat, eftersom stress är ett subjektivt fenomen och det trotsar entydiga definitioner. Då forskarna inte kan enas om en definition av stress leder detta till att mätningen av stress blir skev. Begreppet *stress* som det används idag myntades 1936 av Hans Selye, han definierar stress som *kroppens icke-specifika svar på alla krav till förändringar*. (Selye, H. 1936) Selyes teorier väckte stor uppmärksamhet och ordet stress blev snart ett populärt modeord som helt ignorerade Selyes ursprungliga definition. Begreppet stress användes för att beskriva obehagliga situationer människor hamnade i och för andra var stress deras reaktion på en viss situation ofta i form av smärtor i bröstet, halsbränna, huvudvärk eller hjärtklappning.

Stress är något som alla har känt och stressen kan vara en positiv kraft, något som motiverar till att prestera bra. Men oftast upplevs stress som något negativt, en känsla som inte går att neka. Stress är en copingmekanism som utvecklats hos våra förfäder som en automatisk reaktion på fara. Mot faran skapar kroppen redskap, hjärtfrekvensen ökar, blodtrycket stiger och energinivån höjs, kroppen förbereder sig på att hantera det stundande problemet. Idag möter människan andra faror, tidsfrister, räkningar som måste betalas och andra måsten, men kroppen reagerar dock på samma sätt. Som ett resultat kan kroppens naturliga larmsystem mot faror fastna i ett kämpa eller fly läge, vilket kan ge alvarliga konsekvenser för hälsan. (American Psychological Association, 2013)

När stressen börjar påverka förmågan att leva ett normalt liv under längre perioder blir konsekvenserna fler. Ju längre stressen varar, desto mer påverkar den människan både fysiskt och psykiskt. Trötthet, en oförmåga att koncentrera sig eller en irritation som uppstår utan förklaring är exempel på hur stressen kan göra sig tillkänna. Stress kan även förvärra befintliga problem som rökning, ökad konsumtion av alkohol eller

Karlsson, S.

överätning. Kronisk stress, en stress som pågått ständigt under en längre tid, kan också orsaka sjukdom. (American Psychological Association, 2013)

Det finns ingen specifik metod tillgänglig för att mäta långvarig stress. Symptom på stress som Elo, A-L. Leppänen, A. & Jahkola, A. (2003) lyfter fram kan vara trötthet, irritation, depression, nervositet, ensamhet, svårigheter med koncentrationen, huvudvärk, hjärtklappning, en känsla av svaghet, illamående, bröstsmärtor, ont i magen och störningar i sömnen. (Elo, A-L. Leppänen, A. & Jahkola, A. 2003)

Stressrelaterad ohälsa är bland de vanligaste orsakerna till långtidssjukskrivning i arbetslivet menar Åsberg m.fl. (2010). Att vara stressad är ingen sjukdom utan en helt naturlig reaktion på yttre påfrestningar. Stress kan dock leda till sjukdom både fysiskt och psykiskt. Åsberg m.fl. lyfter fram ett samband mellan psykosocial stress och en ökad dödlighet i kardiovaskulära sjukdomar. Psykiska sjukdomar kan förvärras av stress och det finns även ett antal psykiatriska sjukdomstillstånd där stressen är den ledande orsaken till sjukdomen. Stressreaktionens yttrande beror på stressfaktorns art och på dess varaktighet. Situationer där oönskad förändring sker i en individs livssituation, exempelvis förlust av en nära relation genom separation eller dödsfall, sjukdom, misslyckanden eller andra livskriser kan bli en grund för psykisk smärta och nedstämdhet. Denna krisreaktion kan påminna om sjukdom men har endast i undantagsfall sjukdomsvalör. Stressrelaterad psykisk ohälsa, är ett komplext begrepp. Stress är något som drabbar de allra flesta, liksom de flesta har upplevt nedstämdhet eller/och stark trötthet. (Åsberg, M. m.fl., 2010)

Flera riskfaktorer är förknippade med utvecklingen av ångest och depression, det finns ett tydligt samband mellan upplevd stress och ångest samt depression. Höga nivåer av upplevd stress ökar risken för en individ att utveckla ångest och depression. Dock, visar sig universitetsstuderanden världen över vara i en hög riskgrupp där utbredningen av dessa symptom är högre än hos den allmänna befolkningen. Pidgeon, m.fl (2014) lyfter fram följande tre exempel på studier från olika delar av världen. Stallman (2010) visar på en signifikant högre förekomst av mental ohälsa hos australiensiska universitetsstuderanden än hos allmänheten, då 83,9% av studenterna upplevde förhöjda nivåer av psykiska besvär inklusive stress, ångest och depression. Vidare lyfter Pidgeon m.fl. (2014) fram Eisenberg, Hunt och Speer som 2012 kartlade

Karlsson, S.

välstånd hos studeranden på 26 universitet i USA och fann att 17,3% av studenterna uppfyllde kriterierna för depression, 7,8% generaliserad ångestsjukdom, 4,1% panikstörning och 6,3% rapporterade självmordstankar. Avslutningsvis lyfter Pidgeon m.fl (2014) fram en studie utförd av Wong, Cheung, Chan, Ma och Tang år 2006 där de i ett urval av universitetsstuderande över 10 universitet i Hong Kong uppmärksammade en förekomst av ångest, depression och stress hos studerandena, där 21% upplevde måttlig depression, 41% måttlig ångest och 27% måttlig stress. (Pidgeon, A., m.fl. 2014)

Bland högskolestuderanden ökar alkoholkonsumtionen och med den tillhörande riskbeteenden. Karam, Kypri och Salamoun (2007) konstaterar att berusningsdrickandet är den vanligaste aktorn till skador och dödsfall bland högskolestuderande i USA. Vidare lyfter Karam, Kypri och Salamoun, (2007) fram att högskolestuderande runt om i världen har en högre prevalens av för hög alkoholkonsumtion och alkoholanvändningssjukdomar än jämnåriga som inte studerar vid en högskola. Orsakerna till alkoholkonsumtionen kan vara flera, bland annat att studerandena är långt borta från sitt hem, sin familj och tidigare långvariga vänner. Under studietiden genomgår studerandena en fas av sårbarhet både intellektuellt, känslomässigt och socialt. Sårbarheten påverkas sedan av en ny miljö som kännetecknas av betydande gruppinflytande och en liberal marknadsföring av alkoholhaltiga drycker. I en studie över alkoholkonsumtion bland universitetsstuderande i Sverige rapporterades ett tungt episodiskt alkoholintag (> 48 g / 60 g etanol för kvinnor / män) hos 51% av kvinnorna och 71% av männen vid minst vid ett tillfälle under den gångna månaden eller oftare. 40% av kvinnorna och 56% av männen rapporterade även att de är fulla minst en gång i veckan. I tillägg till detta rapporterade 20% av kvinnorna och 50% av männen att de druckit sig medvetlös under den senaste månaden. (Karam, E., Kypri, K. & Salamoun, M. 2007)

## 2.2 Akademisk stress

En ökning av universitetsstuderanden som konsulterar studenthälsotjänster har lett till en oro för att ökande ekonomiska svårigheter och andra externa påtryckningar kan påverka studenternas psykiska hälsa och akademiska prestationer. Andrews och Wilding (2004) lyfter fram att oron för effekterna av dålig mentalhälsa bland universitetsstuderanden inte är ny, redan för 60 år sedan rapporterade forskare i Storbritannien om förhöjda nivåer av ångest bland studeranden. (Andrews, B. och Wilding, J. M. 2004)

Enligt Andrews och Wilding (2004) finns det ett samband mellan depression, ångest och upplevelsen av framgång i akademiska prestationer. I studien framkom det att 9% av de studenter som deltog i studien som inte tidigare hade uppvisat några symptom på depression, utvecklade ett signifikant depressivt tillstånd och 20% utvecklade symptom av ångest. Samtidigt var det också anmärkningsvärt att en tredjedel av de studerande som uppvisade mild depression före inledandet av sina studier var relativt symptomfria efter halva studietiden. Den positiva utvecklingen här går att koppla samman med positiva nära människorelationer. Vidare framgick det att depression och ekonomiska svårigheter var signifikant kopplade till akademisk framgång. Studier har också visat att depression kan vara associerat med akademiska problem eller låga akademiska prestationer. Ang och Huan har hittat en korrelation mellan akademisk stress och självmord. (Ang, R. & Huan, V., 2006)

I en studie utförd av Ross, Niebling och Heckert (2008) presenterades de vanligaste orsakerna till stress hos universitetsstuderanden. Skalan som de använde sig av bestod av 40 potentiellt stressfulla situationer på interpersonal-, social-, akademisk- och omgivningsnivå. Dagliga motgångar rapporterades som större stressorer än större livshändelser och sociala stressorer var de mest frekventa. Enligt studien var de mest betydande orsakerna till stress bland universitetsstuderande förändringar i sömnvanor, lov och ledighet, ökad arbetsbelastning, förändringar i matvanor och nya ansvarsområden. (Ross, S., Niebling, B. & Heckert, T, 2008)



Universitetsstuderanden, främst första årets studerande är som grupp särskilt benägna till stress på grund av de förändringar som övergången till universitetsstudier ofta innebär. Studerande tvingas vänja sig vid att flytta hemifrån, studieprestationer på en hög akademisk nivå och utmaningen att finna sin plats och sin roll i nya sociala sammanhang. Universitetsstuderande, oberoende av studieår, ställs inför pressen att vidare hitta jobb och en potentiell livspartner. Dessa stressorer själva skapar dock inte ångest. Den upplevda svåra situationen kan tolkas som ett resultat av interaktionen mellan flera stressorer samt individens uppfattning och reaktion till stressorerna. (Ross, S., Niebling, B. & Heckert, T, 2008)

Könsskillnader påverkar också studerandes uppfattningar av och reaktioner på akademiska stressfaktorer. Kvinnliga studerande upplever oftare att de måste ge uttryck åt sina känslor medan män känner att de måste hålla tillbaka sina känslor, acceptera problemet, inte tänka på situationen och sedan engagera sig i att hitta en lösning på problemet. Hanteringen av akademisk stress skiljer sig också mellan könen, jämfört med liknande nivåer av stress uppvisar kvinnor mera öppet sin upplevelse av stress än män (Misra, R. & Castillo, L., 2004). Sjöberg m.fl. (2017) har också konstaterat märkbara skillnader mellan könen, då det visade det sig att kvinnor ägnar flera studietimmar per vecka på sina studier och att kvinnorna i en högre utsträckning upplever en anspänd studiesituation. De kvinnliga studerandena upplevde också oftare psykisk ohälsa, utmattning och ångest symptom än de manliga studerandena. (Sjöberg, M. m.fl., 2017)

Pariat, m.fl. lyfter i sin studie från 2014 fram att akademiska stressfaktorer inkluderar familjens förväntningar, lärarnas förväntningar, konkurrens med andra studenter, överdrivet kursarbete eller arbetsbelastning. Studiens resultat visar att de stressfaktorer som påverkar studerande mest är familjens förväntningar, hela 52,7%. Lärarnas förväntningar påverkar också mycket, 32,4%. Dessa höga resultat indikerar på att dessa stressfaktorer till stor del är betydande för att orsaka akademisk stress bland respondenterna.

De sociala stressorerna som studerande upplever är deltagande i sociala evenemang, svårigheter med att komma överens med vänner och familj samt avsaknaden av vänner. Dock visar Pariat, m.fl. (2014) i sin studie att endast ett fåtal av respondenterna

upplevde den sociala stressen som ett problem. De poängterar att endast 1,7% av kvinnorna och 1,3% av männen upplevde att de inte hade vänner. De emotionella stressfaktorerna som påverkar studerande inkluderar att klara av att anpassa och hantera romantiska förhållanden, att saker och ting inte utvecklar sig som en själv vill att de skall, bristande självsäkerhet, känslan av ensamhet, orolighet och en känsla av att man inte har någon att vända sig till som skulle förstå ens situation. (Pariat, L. m.fl., 2014)

En sammanställning av de stressorer som studerande upplever baserad på litteraturen. Stressorerna framställs utan inbördes ordning:

Tabell 1: Stressorer under studietiden

<b>Akademiska</b>	<b>Sociala och emotionella</b>
Familjerelaterad press	Flytt från familj
Ekonomisk press	Evenemang
Krav	Relationer, vänner och familj
Konkurrens	Avsaknaden av vänner
Kursrelaterad stress	Romantik - hitta en livspartner
Lång kontroll	Jobb
Kontakten till fakulteten	Ensamhet
Läxor	Orolighet
Tentamen	Nya matvanor
Otydliga uppgifter	Sömnvanor
Obekväma klassrum	Lov och ledighet
Ökat ansvar	Nytt ansvar
Ökad arbetsbörda	Byte av arbete
Byte av universitet	Konflikter med rumskamrat
Byte av utbildningslinje	Trassliga boendeförhållanden
Missat för många lektioner	Ändring i alkohol- och droganvändning

Referenser som grund för tabellen: Misra, R & Castillo, L. (2004), Sjöberg, M., m.fl., (2017), Pariat, L., m.fl., (2014), Andrews, B. och Wilding, J. M. (2004), Ross, S., Niebling, B. & Heckert, T (2008)

Många universitetsstuderanden söker inte den hjälp de behöver. Rapporter tyder på att 90% av studerandena med emotionella problem inte har sökt hjälp under de senaste 6 månaderna. Flera än tre fjärdedelar av de studerande med signifikant ångest, som skulle kräva professionellt stöd, fick inget stöd. De två största faktorerna för att studerande inte söker hjälp är stigma över att ha en mental sjukdom samt individuella karaktärsdrag hos studeranden. (Storrie, K., Ahern, K. & Tuckett, A. 2009)

Storrie, Ahern och Tuckett rapporterade 2009 att studeranden drar sig från att söka hjälp för att de upplever att problem med den mentala hälsan indikerar svaghet, vilket kunde ha konsekvenser för en framgångsrik karriärutveckling. Studeranden uppfattar det också som att deras yrkesliv skulle vara i fara ifall psykiska eller emotionella hälsoproblem avslöjas. Kvinnliga studenter uttryckte dessutom oro över att mental ohälsa skulle äventyra den akademiska utvecklingen. Storrie, Ahern och Tuckett (2009) fann också att individens karaktärsdrag kan påverka ifall en studerande söker hjälp. Individer med hög känslohantering (emotion management) har bättre erfarenheter av att söka hjälp i ett tidigare skede och har därför också mer positiva resultatförväntningar och är mer villiga att söka hjälp igen. Däremot är personer med låg känslohantering mindre villiga att söka hjälp från familj, vänner eller vårdpersonal. De människor som skulle behöva hjälpen allra mest är de som troligen inte får någon hjälp. En av de största orsakerna till att studeranden inte söker hjälp är att de inte har kunskap om olika tillgängliga och lämpliga tjänster. (Storrie, K., Ahern, K. & Tuckett, A., 2009)

### **2.3 Universitetet som psykosocial miljö**

Den dynamiska relationen mellan individen och den omringande miljön förfaller vara av stor betydelse hos universitetsstuderande när det kommer till stressuppfattning och stressreaktionen. Problem som universitetsstuderanden ställs inför kan skilja sig från de problem som deras jämnåriga som inte studerar möter. Medan arbetslivet utanför universitetet har sina egna stressorer, som utvärdering av chefer och strävan efter att möta mål, är den konstanta utvärderingen som universitetsstuderanden utsätts för genom täta tidsfrister en betydande stressor. Pressen att uppnå höga betyg och en hög akademisk nivå är stor, men att uppnå hög akademisk nivå är inte den enda stressoren

som universitetsstuderande möter. Några psykosociala stressorer är kontakten till fakulteten och personal, överdrivna uppgifter, oklara uppgifter, obekväma klassrum och tidspress. (Ross, S., Niebling, B. & Heckert, T, 2008)

I jämförelse med upplevt socialt stöd är social anknytning en global konstruktion som omfattar mycket mer än endast upplevda interpersonella relationer. Social anknytning är en persons subjektiva medvetenhet om ens sociala värld. Det har visat sig att social anknytning är negativt associerat med upplevd stress och ångest. Därför är anknytningen inom universitetskontexten en viktig psykosocial variabel då många universitetsstuderande upplever sig som missanpassade i den nya sociala miljön vid övergången till universitetet. (Pidgeon, A. m.fl., 2014)

Begreppet *campus connectedness* hänvisar till en social anknytning inom universitetets sammanhang och definieras som studerandes känsla av psykologiskt tillhörande i en universitetsmiljö. Forskning pekar på att bristen på anknytning hos universitetsstuderande har en negativ inverkan på anpassning och universitetsstuderande som upplever en låg campusanknytning upplever också sig ha färre meningsfulla och stödjande relationer med andra. Därtill upplever dessa studerande med låg universitetsanknytning högre nivåer av psykiska problem delvis på grund av en brist på meningsfulla relationer. Vidare visar forskning också på att social anknytning är omvänt relaterad till upplevd stress, ångest och depression hos universitetsstuderande. Denna forskning tyder på att universitetsstuderande med starkare positiv känsla för sitt universitet och dess studieliv har lägre nivåer av upplevd stress, ångest och depression. Det är därför viktigt att studerandena känner samhörighet för att säkerställa att de anpassar sig till universitetslivet och upprätthåller sitt psykiska välbefinnande under hela studietiden. (Pidgeon, A. m.fl., 2014)

Sjöberg m.fl. (2017) lyfter fram sambandet mellan de starkaste riskfaktorerna för utmattning, vårdsökande och övervägandet till att avbryta sina studier samt en anspänd studiemiljö, med höga krav och låg kontroll. En anspänd studiemiljö är förknippad med tredubbelt så hög risk för utmattning och dubbel risk för vårdbehov, jämfört med en studiemiljö med låga studiekrav och högt inflytande. Sjöberg m.fl. (2017) poängterar vidare att brister från fakulteten, exempelvis otydliga kursmål och bristande feedback, också var associerat till förhöjd risk för utmattning och övervägande till att

avbryta studierna. Utöver detta är oro inför framtiden och emotionella krav kopplat till psykisk ohälsa. (Sjöberg, M., m.fl., 2017)

## **2.4 Tidshantering hos universitetsstuderande**

Många studerande upplever tidshanteringen i universitetsstudierna som mycket stressfull. I försöket att läsa alla böcker och artiklar, hålla alla deadlines och delta i alla seminarier kan studerande uppleva sig överväldigade av känslor av att det inte finns tillräcklig med tid för att hinna prestera på en önskad nivå. Detta sker främst hos de studerande som jobbar hel- eller deltid vid sidan om sina studier. Upplevelsen av brister i den egna tidshanteringen, att inte tillräcklig tid avsätts för studierna som då uppgifter lämnas in i sista sekunden, kan vara källan till stress och påverka den akademiska framgången. (Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R. & Peek Phillips, A, 1990)

Med tidshantering menas förmågan att sätta upp mål, göra uppgifter inom utsatt tid, planera tidsanvändningen med kalender eller listor och att hantera förändringar. Forskare har kommit fram till att färdigheten att hantera sin tid går att lära sig. Tidshantering kan dock påverkas av både kognitiva aspekter som målsättning och avsikter samt av kontext som studiemiljön. Nadinloyi, Hajloo, Garamaleki, och Sadeghi (2013) noterar att nästan 73% av studeranden börjar läsa inför en tentamen mindre än en vecka före tentamen. Då blir studerandena överväldigade av mängden instuderingsmaterial och den korta tidsperioden de har kvar för att tillägna sig materialet. Vid dylika omständigheter kan studerandena prestera under sin förmåga, vilket påverkar självbilden och hur studeranden ser på sin egen intellektuella kapacitet. (Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S., & Sadeghi, H., 2013)

Nadinloyi, Hajloo, Garamaleki, och Sadeghi (2013) lyfter fram att studerande är mer motiverade för sina uppgifter ifall de får lära sig tillämpa en personlig studieryt. En god förmåga till tidshantering har en positiv inverkan på studerandenas akademiska prestationer. Akademisk framgång har i sin tur en positiv inverkan på studiemotivationen och på den tid som studerandena måste lägga ner på sina uppgifter. (Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S., & Sadeghi, H., 2013)

## 2.5 Utbildningen, välmående och coping strategier

Studenternas Hälsovårdsstiftelse kartlade med en enkät år 2017 det fysiska, psykiska samt sociala hälsotillståndet hos studerande. Enligt undersökningen led 30% av de studerande som svarade på enkäten av psykiska svårigheter av någon form. (Kunttu K, Pesonen T & Saari J., 2016) De vanligast förekommande problemen som studerande upplevde var ständig överansträngning, känsla av olycklighet, depression samt svårigheter med koncentrationen och att de vaknade på natten för att de kände sig bekymrade. Enligt studien upplevde också 33% av studerandena betydande stress. Denna stress orsakades enligt studerandena av prestationsångest och en svårighet att få grepp om studierna. En femtedel av studerandena såg negativt på sin egen sinnesstämning, sina framtidsutsikter, sina egna krafter och sina egna förmågor. Dock var framtidsplanerna, de egna resurserna och sinnesstämningen positiva aspekter hos majoriteten av de studerande. Kunttu, Pesonen och Saari (2016) konstaterade att psykiska problem har blivit ett allt vanligare problem bland studerande på 2000-talet, detta främst hos de manliga studerandena. (Kunttu K, Pesonen T & Saari J., 2016)

Enligt Kunttu, Pesonen och Saari (2016) upplevde 69% av studerandena att de valt rätt område i sina studier medan 7% upplevde att de valt fel studieinriktning. Studien konstaterade vidare att den egna bedömningen av studieframgången i jämförelse med de personligt utsatta målen var negativ hos 25% av männen och 20% av kvinnorna. I jämförelse med den tidigare kartläggningen konstateras det att handledningen för universitetsstuderande har förbättrats, i undersökningen (2016) ansåg 36% att den handledning de får är bra eller mycket bra. Endast 7% ansåg att handledningen är helt otillräcklig. Av studerandena upplevde 17% att de drunknar i sin studierelaterade arbetsbörda. 42% av studerandena upplever att deras studier är mycket viktiga för dem och 27% upplevde en uppenbar entusiasm för sina studier. En fjärdedel av de studerande upplever sina studier som inspirerande och 10% upplevde sig vara fulla av energi medan de studerade. (Kunttu K, Pesonen T & Saari J., 2016)

Det finns en tendens hos undervisande personal på universitet att beteckna emotionella svårigheter som *beteende problem*, liktydigt med att vara tillbakadragen eller omotiverad inför studierna. Dessa slutsatser dras för att universitets personal saknar de specifika färdigheterna att tolka studerandenas emotionella problem. (Storrie, K., Ahern, K. & Tuckett, A., 2009)

Karlsson, S.

Studeranden som väljer att studera vid en lärarutbildning bär på olika slag av kulturellt kapital och yrkeserfarenhet som kan vålla problem i studierna. Det finns studerande som inte har någon tidigare erfarenhet av pedagogisk verksamhet eller pedagogiskt ansvar till de som redan jobbat flera år inom skolvärlden. (Eriksson, A., 2009)

Internationell forskning visar på att många nyutbildade lärare står inför konkreta problem, vardagliga utmaningar och oväntade situationer som orsakar ångest och osäkerhet bland de nya lärarna. Flera forskare betonar att lärare under övergångsfasen mellan utbildningen och yrket uppfattar att de inte är tillräckligt förberedda för de krav som läraryrket ställer. För många nytexaminerade lärare kan erfarenheter som dessa resultera i att de söker sig till nya yrken. För att underlätta övergångsfasen har det på flera ställen införts mentorprogram för nya lärare. Dock finns det här också en utmaning då bristen på systematiskt stöd uteblir då det allmänt anses att den nytexaminerade läraren redan har uppnått en hög kompetensnivå under lärarutbildningen. (Hansén, S-E. & Eklund, G., 2014)

## 3 Metod

*I detta kapitel redogörs först för studiens syfte och forskningsansats. Vidare presenteras enkäten som datainsamlingsmetod och denna studiens enkät. Därefter redovisas för studiens informanter och informanternas demografi. Sedan presenteras studiens bearbetning och analys. Avslutningsvis redogörs det för studiens reliabilitet, validitet och etik.*

### 3.1 Syfte och forskningsansats

Avhandlingens syfte är att kartlägga klasslärarstuderandes upplevelser av sitt eget psykiska välmående i sina studier. Undersökningen fokuserar på upplevelser av den egna hälsan, livssituationen och olika stödfunktioner i studierna. Studien bidrar avslutningsvis i kapitel 5 med förslag till åtgärder som kunde stödja de studerandes psykiska välmående på väg mot lärarskapet.

I forskningsprocessen fanns från början tre forskningsfrågor. Men dessa togs bort under forskningsprocessens gång då forskningsfrågorna inte skulle gynna forskningens resultat.

Att välja forskningsmetod börjar med att identifiera studiens syfte och mål. En blandad forskningsmetod är lämplig att tillämpa ifall syftet inte går att uppfylla enbart genom kvantitativa eller kvalitativa metoder. (Shorten, A. & Smith, J. 2017)

En fallstudie är en studie av en specifik företeelse, som till exempel en person, en grupp, ett program eller en institution. Metoden är lämpad för praktiska problem, som situationer och/eller svårigheter som uppstår i vardagen. Fallstudier vill rikta uppmärksamheten mot hur grupper av människor hanterar olika problem utifrån ett helhetsperspektiv. En fallstudie skall vara problemcentrerad och småskalig. (Merriam, S., 1994)

Heale och Twycross (2018) menar att användningen av fallstudier kan fånga syftets hela natur. Genom att samla in kvalitativa och kvantitativa data om fenomenet får forskaren en djupare insikt i fenomenet än vad forskaren skulle ha erhållit vid endast en typ av datainsamlingsmetod.



Tillvägagångssättet när du tillämpar fallstudier är samma som för andra typer av forskning. Det första steget är att definiera det enskilda fallet eller identifiera en grupp likande fall som kan sammanföras till en studie. En analys görs över vad som redan är känt om fallet genom litteratur, media och andra informations källor. Detta för att skapa en grundläggande förståelse av fallet och för att veta var ny forskning behövs. (Heale R & Twycross A, 2018)

Blandade metoder är en forskningsmetod där forskaren samlar in och analyserar både kvantitativa och kvalitativa data inom samma studie. Den blandade forskningsmetoden bygger på de styrkor som finns i kvantitativa och kvalitativa metoder. Blandningen av metoder ger forskare möjligheten att utforska olika perspektiv och avslöja relationer mellan flera olika komplicerade lager i en mångfacetterad studie. (Shorten, A & Smith, J. 2017 och Brannen, J. 1992)

Blandade metoder kan användas för att få en bättre förståelse av kopplingar och motsägelser mellan kvalitativa och kvantitativa data. Metoden öppnar upp för möjligheten för informanterna att ha en stark röst och dela med sig av sina erfarenheter genom hela forskningsprocessen. Genom blandningen av metoder berikas bevisen för resultatet och det möjliggör att frågor kan besvaras på en djupare nivå. (Shorten, A & Smith, J. 2017)

Processen med blandade metoder är dock tidskrävande och kräver ofta mera resurser än en forskningsmetod, som är endast kvalitativ eller kvantitativ. Detta på grund av att den blandade forskningsmetoden kräver flera tillvägagångssätt för datainsamling och dataanalys. (Shorten, A & Smith, J. 2017 och Brannen, J. 1992)

### **3.2 Enkät som datainsamlingsmetod**

Genom enkäter kan en forskare nå ut till många personer på ett enkelt och effektivt sätt. Dessutom vet man att alla informanter kommer att få samma frågor vilket leder till att det blir lättare att jämföra svaren. (Ejvegård, R., 2003)

Karlsson, S.

Innan enkäten sänds ut måste den vara grundligt bearbetad. Enkäten får inte vara för omfattande, desto fler frågor en enkät har desto färre svar kan forskaren förvänta sig att få tillbaka. Frågorna i enkäten skall vara relevanta och på något sätt bidra till den studie som genomförs. Frågor som är ledande får inte förekomma. Oklara och tolkningsbara frågor är svåra att bearbeta i redovisnings skede av studien. (Ejvegård, R., 2003 och Bell, J. 2016)

Öppna frågor förväntas besvaras med ett ord eller med en längre kommentar. Responsen på öppna frågor kan ge mycket användbar information men vissa problem kan stötas på i analyskedet. Därför är det viktigt att frågorna är tydliga och strukturerade vilket gör att det medföljer färre problem vid analysen av responsen. (Bell, J. 2016)

Frågor med alternativ (fler alternativfrågor) besvaras genom olika svarsalternativ som informanten får välja bland. Frågar skribenten efter en graderad bedömning av fenomen får informanten välja mellan exempelvis fem och sju olika svarsalternativ. (Bell, J. 2016)

Alla datainsamlingsinstrument kräver en utprovning före den skickas ut till informanterna för att skribenten skall veta hur länge det tar att besvara enkäten, men också för att fastställa att enkätens instruktioner och frågor är begripliga och klara. Detta för att skribenten före enkäten skickas ut vet ifall något måste redigeras eller ändras. Bäst svar får skribenten på sin utprovning ifall enkäten prövas av personer ur samma grupp som undersökningsgruppen. (Bell, J. 2016)

### **Enkäten i denna studie**

Enkäten i denna studie innehåller 24 frågor, vilka är indelade i 5 delar med olika mellanrubriker. Den första delen omfattar frågor gällande bakgrundsfakta, rubricerad som, allmänna frågor. Den andra delen innehåller frågor om hälsa. Den tredje delen handlar om hur studerande upplever sina studier. Den fjärde delen omfattar frågor om livshantering. Avslutningsvis innehåller den sista och femte delen frågor om var studerade hittar stöd i sina studier.

I enkätens första del finns det 12 frågor. De första frågorna täcker demografin av informanterna, hur gamla de är, ifall de identifierar sig som kvinnor, män eller något annat samt vilket år de inlett sina studier. Efter det ombeds informanterna uppge målet för sina studier samt vilka biämnena de valt att studera. Detta efterföljs av två öppna frågor där informanterna ombeds redovisa för varför de valt att studera till klasslärare samt ifall det funnits andra studier de övervägt. Frågorna efter dessa handlar om ifall informanterna arbetar vid sidan om sina studier och om de är aktiva inom någon förening samt hur mycket tid de lägger på arbete respektive föreningsaktivitet.

Den andra delen innehåller två frågor. Den första har 10 delfrågor där informanterna får välja det alternativ som passar bäst in på dem av alternativen i en sjugradig skala: 1= dagligen, 2= flera gånger i veckan, 3= en gång i veckan, 4= varannan vecka, 5= en gång i månaden, 6= mera sällan eller 7= aldrig. Delfrågorna handlar om sömn, känsla av ångslan, oro eller ångest, användning av alkohol och droger samt fysisk aktivitet. Efter det följer två öppna frågor där informanterna ombeds redovisa för ifall de varit sjukskrivna eller tagit ledigt från sina studier och hur de skulle beskriva sitt allmänna hälsotillstånd.

Den tredje delen omfattar två frågor. Den första har 14 delfrågor med 4 svarsalternativ i en fyrgradig skala: 1= jag håller helt med, 2= jag håller delvis med, 3= jag håller delvis inte med, 4= jag håller inte alls med. Exempel på delfrågor är: jag har ofta känslor av otillräcklighet i mina studier, jag känner mig själv lycklig, när jag arbetar med mina studier och jag kan hantera de krav jag själv ställer på mig. Efter det följer en öppen fråga där informanterna ombeds beskriva vad de upplever som utmanande i sin situation som studerande.

Enkätens fjärde del omfattar en fråga. Frågan är uppdelad i 9 delfrågor indelade i en identisk fyrgradig svarsskala som i enkätens tredje del. Delfrågorna handlar om en känsla av att kunna koncentrera sig, ifall informanterna upplever att de gjort meningsfulla saker och ifall de upplever att de kan uppskatta det de gjort. Dessa enkätfrågor han dock inte tagits i beaktande i studien då de inte ansågs vara relevanta för att uppnå studiens syfte.

Den sista delen av enkäten omfattar 7 frågor. Den första frågan handlar om ifall informanterna upplever att de har någon som de kan diskutera sina studier med, med svarsalternativ 1= ja, 2= nej. Efter det ombeds informanterna skriva om vem de kan diskutera sina studier med. Följande fråga handlar om ifall informanterna använt sig av Studenthälsan, studiepsykolog, studieplanerare och studiepräst. Efter det ombeds informanterna redovisa i hur stor grad de använt sig av samma resurser, i en fyra gradigskala: 1= kontinuerligt, 2= Upprepade gånger, 3= Enstaka gånger och 4= Aldrig. Sedan ombeds informanterna redovisa för ifall de upplever att det finns någon i den undervisande personalen som de kan vända sig till med frågor. Enkätens sista fråga är en öppen fråga där informanterna ombeds redovisa för vad som skulle öka välmående och framgång i denna studie.

### 3.3 Informanterna

Informanterna i denna studie består av studeranden vid fakulteten för välfärd och pedagogik vid Åbo Akademi i Vasa, med pedagogik, inriktning klasslärare som huvudämne. Alla informanter strävar till en högre högskoleexamen inom pedagogik.

Totalt deltog 137 informanter i studien. Demografin för deltagandet synliggörs i tabell 2 till 4. Tabell 2 visar könsfördelningen mellan informanterna. Där 26,3 procent identifierar sig som män och 73,7 procent identifierar sig som kvinnor. Alternativet att varken identifiera sig som kvinna eller man gavs också men ingen av informanterna svarade att de inte identifierar sig som kvinna eller man.

Tabell 2

**Är du, kvinna, man, annat?: Jag är:**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Man	36	26,3	26,3	26,3
	Kvinna	101	73,7	73,7	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

Tabell 3 visar spridningen av informanternas ålder mellan 19 och 35 år. 62,7 procent av informanterna har en ålder mellan 21 och 24 år. Två informanter, 1,5 procent, angav inte sin ålder.

Tabell 3

<b>Hur gammal är du?</b>				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1,5	1,5	1,5
19	8	5,8	5,8	7,3
20	6	4,4	4,4	11,7
21	21	15,3	15,3	27,0
22	18	13,1	13,1	40,1
23	29	21,2	21,2	61,3
24	18	13,1	13,1	74,5
25	9	6,6	6,6	81,0
26	5	3,6	3,6	84,7
27	6	4,4	4,4	89,1
28	4	2,9	2,9	92,0
29	3	2,2	2,2	94,2
30	2	1,5	1,5	95,6
31	1	,7	,7	96,4
32	1	,7	,7	97,1
33	1	,7	,7	97,8
34	1	,7	,7	98,5
35	2	1,5	1,5	100,0
Total	137	100,0	100,0	

Tabell 4 visar när informanterna inlett sina studier. 10,9% av informanterna inledde sina studier 2018, 16,8% av informanterna inledde sina studier 2017, 18,2% av informanterna inledde sina studier 2016, 24,8% av informanterna inledde sina studier 2015, 20,4% av informanterna inledde sina studier 2014, 5,1% informanterna inledde sina studier 2013 och 3,6% av informanterna har inlett sina studier innan år 2013.

Tabell 4

**När inledde du dina studier?: År:**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidigare	5	3,6	3,6	3,6
	2013	7	5,1	5,1	8,8
	2014	28	20,4	20,4	29,2
	2015	34	24,8	24,8	54,0
	2016	25	18,2	18,2	72,3
	2017	23	16,8	16,8	89,1
	2018	15	10,9	10,9	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

### 3.4 Undersökningens genomförande

Inför undersökningen sammanställde jag intervjufrågor och kategorier som dessa frågor skulle delas in i. För att kunna göra detta bekantade jag mig med olika välbefinnandeindex, välmåendeformulär och mätskalor för välmående. Dock saknas det standardmodeller och vedertagna mätmetoder för att mäta välmående så här brett. Därför valde jag att inte utgå från något färdigt välmåendeformulär, däremot lät jag dessa beprövade välmåendeformulär influera min enkät genom att plocka ut de frågor som jag ansåg vara av störst betydelse för syftet i denna forskning.

Enkäter som influerat min enkät är:

- *School Burnout Inventory* (SBI) som mäter skoltrötthet hos studerande
- *Satisfaction with life scale* (SWLS) som mäter informanternas tillfredsställelse till livet
- *Occupational Stress Questionnaire* (OCI) mäter anställdas upplevda stress på arbetsplatsen i relation till deras liv

Före enkäten skickades ut skickades den till 5 medstuderande för att de skulle gå igenom den. Detta för att få en bekräftelse på att enkäten var lätt att förstå och att den fungerade som jag ville att den skulle fungera.

Enkäten sammanställdes och skickades sedan ut till alla inskrivna klasslärarstuderande vid Åbo Akademi i Vasa. Enkäten skickades ut två gånger. Jag deltog även i föreläsningar där jag personligen fick berätta om syftet av forskningen för studerandena för att öka svarsprocenten. Enkäten gick att besvara mellan 11.1.2019 och 17.3.2019.

### **3.5 Bearbetning och analys av data**

Som datainsamlingsmetod användes enkäter som utformats i e-lomake, ett webbaserat enkätprogram. Informanternas svar gavs i enkätprogrammet ett numeriskt värde så att resultaten enklare skulle gå att sammanställa och jämföra. Som analysprogram användes SPSS. Statistiken i SPSS används för att ge forskaren bevis för antingen ett samband eller avsaknaden av ett samband mellan två eller flera variabler. En variabel består av något som går att mäta, exempelvis ålder, studieår eller attityder. Variabeln kan alltså vara något som är direkt eller indirekt mätbart. Med hjälp av statistik kan relationer visas eller föreslås, men inte bevisas. Med varje statistiskt test ingår en viss nivå av sannolikhet. (Kremelberg, D., 2011)

Då jag använt mig av e-lomake som enkätprogram fanns möjligheten att direkt överföra all data till SPSS. Detta betyder att inga mänskliga misstag förekommer i överföringen av data från enkätprogrammet till analysprogrammet. All data som i denna studie analyserades i SPSS var numerisk. För att i denna studie uppnå syftet valde jag sedan att skapa olika sorters grafer och tabeller för att bäst kunna avläsa resultatet. I frågor om kön och ålder gjordes detta genom att sortera mängden lika svar i olika staplar för att därefter kunna avläsa fördelningen av kön och ålder hos informanterna. Vid frågor om upplevelser av stress och andra psykiska upplevelser valde jag att se hur svaren fördelar sig mellan informanterna. För att göra resultatet enkelt att förstå och använda valde jag att presentera resultaten i procent. Det vill säga att 100% är alla de informanter som deltagit i studien. Efter att jag analyserat varje fråga för sig började jag att jämföra sambanden och korrelationen mellan svaren, för att hitta eventuella mönster i det informanterna upplever. Med hjälp av *Pearsons teori* fås korrelationen mellan två variabler. Syftet med korrelationskoefficienten är att fastställa huruvida det finns en signifikant relation mellan två variabler. En korrelationskoefficient av värdet 0 innebär att det varken finns en positiv eller negativ

Karlsson, S.

relation mellan de två variablerna. En korrelationskoefficient av värdet +1 tyder på en positiv korrelation mellan de två variablerna. Detta betyder att de två variablerna ökar i samma proportion. I motsats till detta innebär en korrelationskoefficient av värdet -1 att variablerna minskar i samma proportion. (Kremelberg, D., 2011)

Med hjälp av tabeller har jag sedan strävat efter att genom den kvalitativa analysen ta fasta på bredden av upplevelser som förekom i de studerandes svar. Tabellerna beskriver på ett mångsidigt sätt de varierande aspekterna som de studerande lyfter fram om sitt psykiska välmående.

I bearbetningen och analysen av de öppna frågorna har jag strävat efter att finna utmärkande drag i de studerandes upplevelser. Genom den kvalitativa analysen vill jag vidare synliggöra en djupare förståelse för informanternas upplevelser. Svaren i de öppna frågorna kategoriserades utgående från olika mönster som framkom.

I den kvalitativa analysen valde jag också att kategorisera de öppna frågornas svar i tabeller så att en överblick av svaren enkelt skulle kunna göras.

### **3.6 Reliabilitet, validitet och etik**

Det finns några begränsningar som kan påverka trovärdigheten i denna avhandling. Först har det som lyfts fram i enkäten begränsats till teman som är relevanta för att få fram upplevelsen av de psykosociala aspekterna hos klasslärarstuderande. Samtidigt skickades enkäterna ut efter en längledighet vilket kan påverka svaren då studerandena inte haft den yttre pressen på sig månaden före de svarade på enkäten.

Utgående från syftet formulerades enkätfrågor som lämpade sig för det område som skulle undersökas. I valet och formuleringen av enkätfrågor eftersträvades tydlighet i frågornas innebörd. Inga beprövade eller färdiga modeller för enkäter som mäter stress eller välmående har använts. De allra flesta av enkätfrågorna som användes har använts i liknande undersökningar om studier, upplevd livssituation och stress. Endast ett fåtal enkätfrågor, där komplettering krävts, har utformats specifikt för denna undersökning. Enkäten piloterades bland fem klasslärarstuderande för att minimera risken av feltolkningar och missförstånd. Resultatet av piloten var att enkäten som helhet fungerade tillfredsställande, både till form och innehåll. För att uppnå hög



Karlsson, S.

reliabilitet är det viktigt att de personer som svarar på enkäten tolkar frågorna på samma sätt. Något som inte går att påverka är det faktum att alla studerande är individer med olika erfarenheter, egenskaper och kunskaper, vilket kan leda till att frågorna tolkas olika av olika studeranden.

Informanternas svar på enkätfrågorna överfördes digitalt till SPSS så det finns ingen möjlighet för mänskliga fel vid inmatning.

Den interna validiteten sätter fokus på undersökningsgruppen. Vid datainsamlingen har ett litet bortfall skett då vissa studeranden har valt att inte svara på alla frågor. Detta bortfall var dock så litet att det går att acceptera och det stör inte den statistiska bearbetningen.

Då enkäterna skickades ut till studerandena gavs möjligheten att besvara frågorna när det passade dem. Dock öppnar detta upp för problematiken att informanterna kan ha upplevt en högre nivå av stress än vanligt eller att vissa frågor upplevts som känsliga. På grund av frågornas delvis känsliga natur gavs informanterna den tid de behövde för att besvara enkäten och formulera sina svar. Då enkäten var anonym och den enskilda studeranden endast representeras av en siffra kan det vara lättare att svara på frågorna. Anonymitet bland informanterna eftersträvades i enkätundersökningen.

Den externa validiteten fokuserar på ifall resultatet av studien går att generalisera. I denna fallstudie dras inga generella slutsatser om andra klasslärarstuderande i landet. Det kan dock noteras att de studerande som svarat på enkäten i vissa avseenden inte skiljer sig mycket från övriga studerande på universitetet eller från klasslärarstuderande på andra universitet. Könsfördelningen i studien, 36 män och 101 kvinnor, representerar könsfördelningen på utbildningslinjen bra. Kvinnor verkar dock i större grad än män vara benägna att delta i studier, en orsak till detta kan vara både att kvinnor känner ett större intresse för ämnet i studien eller för att kvinnor i allmänhet talar mer öppet om sina känslor än män.

Svarsfrekvensen i studien är positiv, då närvarande studerande vid utbildningslinjen för klasslärare är drygt 500 och av dessa har 138 (27,6%) svarat på enkäten. Fördelningen över utbildningsår är också positiv då studerande från alla stadier inom utbildningen lämnat svar. Detta ger en bredare insikt i hur de olika stadierna inom studierna påverkar de studerande.

Viktigt att minnas är att de svar som studerande har uppgett är deras sanning och verklighet. Enkäten mätte upplevelser av välmående och upplevelser är beroende av erfarenheter men också av dagsformen. Attityder och värderingar är något som är i ständig förändring hos individen. Utifrån detta resonemang kan det vara problematiskt att upprepa denna enkätundersökning och få exakt likadana resultat.

Forskningsetiskt är den personliga integriteten en viktig princip. (Forskningsetiska delegationen, 2009) I denna studie har informanternas anonymitet och integritet säkrats genom att informanterna anonymt svarat på enkäten och genom att svaren presenteras i resultatredovisningen så att de inte går att koppla till en viss studerande. Informanterna behövde inte heller lämna ut vare sig namn eller matrikelnummer.

Flera av frågorna i enkäten kan tolkas som känsliga. På grund av denna känslighet har några informanter troligen valt att inte besvara frågorna så att de inte skall bli identifierade genom sina svar. Vid all forskning skall informanternas säkerhet tas i beaktande. (Forskningsetiska delegationen, 2009) Avsikten med denna studie var inte att på något sätt påverka de studerandes psykiska hälsa. Dock kan reflektionen som enkätens besvarande kräver genom självrannsakan gällande frågor som gäller hälsa och psykiskt välmående ge en psykisk påverkan. Möjliga fördelar som finns med att besvara en enkät om upplevelser av det egna mentala välmående är att informanten får ett tillfälle att reflektera över sin livssituation som studerande och den möjliga stress- och livshantering som pågår och påverkar den studerande.

Forskningsetiska delegationen (2009) betonar vikten av frivilligheten när det kommer till forskningsetik. Deltagarna i denna studie har själva genom att de svarat på enkäten gett sitt samtycke till att delta i studien.

Studien tar avstamp i tidigare forskning och vetenskapliga teorier. Tydliga källhänvisningar har gjorts för att förtydliga varifrån informationen kommer och för att skilja vetenskaplig information från när skribenten presenterar sina egna tankar.

## 4 Resultat

*Redovisningen av undervisningens resultat är indelad i fyra avsnitt. Först redovisas allmänt vad informanterna berättat om sig själva, varför de valt att studera till klasslärare och vilka föreningsaktiviteter de deltar i. Kartläggningen redogör sedan för hur informanterna upplever sitt allmänna hälsotillstånd. Det tredje avsnittet beskriver informanternas upplevelser av sina studier. Slutligen redogörs för var de studerande finner stöd för att klara av sina studier.*

### 4.1 Allmänt om informanterna

Tabell 5 redogörs för varför studerandena har valt att söka sig just till klasslärarstudierna. Informanternas svar har kategoriserats enligt förekomsten av olika perspektiv. Informanterna kan kunnat ange fler än en orsak till valet av studier och därför är svaren i tabellen fler än antalet informanter.

Studerandenas tankar om varför de sökt sig till klasslärarstudier är mångfasetterade. Främst svarar informanterna att de valt att studera till klasslärare för att få jobba med barn, 40 stycken, i sitt framtida yrke.

*För att jag vill jobba med barn i framtiden för att det är med barn jag trivs bäst*

Vidare har många informanter svarat att de sökt sig till klasslärarutbildningen därför att de uppfattat klassläraryrket som mångsidigt. Informanterna upplever vidare att klassläraryrket är flexibelt och att klassläraren har en frihet i sitt arbete samtidigt som uppdraget är utmanande.

*För att det är ett mångsidigt yrke som inte blir tråkigt!*

*För att det är ett fantastiskt roligt yrke, utmanande och jag får jobba med både barn och vuxna. Allmänbildning är viktigt och kunskap är makt! Yrket är också ganska flexibelt och man har ganska stor frihet att välja hur man vill utforma undervisningen. Stort plus att man kan vara väldigt kreativ om man vill!*

Karlsson, S.

En annan framträdande orsak till valet av klasslärarstudier är ett intresse för pedagogik eller för att lära ut saker till elever. Flera av dessa studerande vill se sina elever utvecklas och lyckas i skolan.

*Jag har alltid tyckt om att få lära ut saker till andra. Jag gillar även se när någon lyckas och jag trivs bland människor, både unga och gamla.*

*Jag vill vara med och fostra framtiden. Jag hoppas kunna hjälpa och inspirera mina elever. Ifall någon har det svårt där hemma önskar jag att jag kan hjälpa till att göra skolan till en positiv och trygg plats. Jag trivs med barn och tycker om att undervisa. Det är så roligt att se när någon utvecklas och lär sig.*

7 av informanterna framhöll att klassläraryrket är ett drömyrke. Flera av dessa har redan som barn vetat att de vill bli lärare.

*Jag har velat bli lärare sen jag varit ett barn. Jag tycker om många ämnen, samt om att arbeta med barn. Lärararbetet tillåter utforskande av en bredd av kunskap, vilket jag tror är väldigt kognitivt hälsosamt.*

Resultatet från enkäten visar också att en del studerande valt klasslärarstudierna på grund av deras egna erfarenheter från skoltiden. De vill reformera skolan som lärmiljö och ge kommande elever en bättre och positivare upplevelse av skolgång än vad de själva fick.

*Jag vill jobba med barn och unga. Har själv dåliga erfarenheter från skoltiden så vill vara med och bidra med positiva upplevelser och erfarenheter i skolmiljön och för eleverna.*

Några av informanterna svarade att de har valt att studera till klasslärare för att de inte hade några andra planer. Bidragande orsaker var också att universitet låg geografiskt

Karlsson, S.

nära, att de kände flera som studerar till klasslärare, samt att flera av deras kompisar skulle börja studera till klasslärare. Det framkom också att några upplevde lärarstudierna som en slags fortsättning på livet i skolan.

*Jag visste inte vad jag ville bli och läraryrket är som en fortsättning på den vanliga skolan*

En informant svarade att hen i dagsläget inte längre vet varför hen valde att studera till klasslärare. När hen sökte till utbildningen fanns viljan att bli klasslärare men idag vet inte hen mera varför.

*Trodde att jag ville bli det, vet ej idag längre.*

Tabell 5

Mångsidigt yrke	17
Jobba med barn	40
Jobba med människor	11
Trivs med arbetsuppgifterna	15
Alltid vetat	7
Bred examen	10
Intresse av pedagogik	18
Passar som lärare	6
Arbetet är betydelsefullt	8
Intressanta studier	4
Drömyrke	7
Möjlighet till fast anställning	4
Arbetsiderna och loven	2
Vet inte mera	1
Hade inga andra planer	6
Inget svar	2

Tabell 6 redogör i vilken utsträckning studerandena jobbar vid sidan av sina studier. 30,7% av informanterna jobbar vid sidan av sina studier medan 36,5% inte jobbar vid sidan av studierna. Däremot svarade 32,8% att de ibland jobbar vid sidan av sina studier. Detta visar att 63,5% av informanterna jobbar mer eller mindre vid sidan av sina studier.

Tabell 6

**Arbetar du just nu vid sidan av studierna?: Välj en:**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	42	30,7	30,7	30,7
	Nej	50	36,5	36,5	67,2
	Ibland	45	32,8	32,8	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

I kartläggningen frågades också om vilka arbeten som studerandena har vid sidan av sina studier. I Tabell 7 framgår att det vanligen handlar om vikariat (i skola), 35,06%. Av dessa informanter svarade 37 att de vikarierar som klasslärare, 7 att de vikarierar som barnträdgårdslärare, 2 att de vikarierar som speciallärare och 2 av de svarande vikarierar som ämneslärare.

Tabell 7 - Vilka arbeten studerande har vid sidan av studierna

Eftisledare	2
Vikarie, klasslärare	37
Elevassistent	3
Vikarie, stödboende	4
Pianolärare	3
Musiker	3
Domare, sport	1
Freelance	1
Tränare	6
Försäljare	13
Socialhandledare	1
Fotograf	1
Restaurangarbete	8
Lägerledare	1
Vikarie, barnträdgårdslärare	7
Arbete till sjöss	2
Barnvakt	1
Lärare på arbetarinstitut	1
Hemservice/Hemvård	3
Simlärare	2

Vikarie, speciallärare	2
Läxhjälp	1
Egenföretagare	1
Klubbledare	2
Vikarie, ämneslärare	2
Stödperson	2
Idrottsinstruktör	1
Medarbetare, ungdomshem	1
Management	1
Kundservice	1
Städare	2
Pedagogisk konsult	2
Barnskötsel	2
Textillärare	1
Massör	1
Flyktinghandledare	1
Inget svar	54

För att få en uppfattning om de studerandes totala arbetsbelastning i veckan frågades hur timmar de vid sidan om sina studier arbetade. Tabell 8 visar hur många timmar i veckan de studerande jobbar vid sidan av sina studier. 29,9% av informanterna meddelade att antalet timmar de jobbar vid sidan av sina studier varierar från vecka till vecka. Vidare svarade 45,99% av informanterna att de jobbar mellan 5 till 15 timmar i veckan. 9,49%, uppskattade att de jobbar 20 eller flera timmar i veckan vid sidan av sina studier. 14,6% av informanterna som jobbar vid sidan om sina studier har inte angett hur många timmar det handlar om.

Tabell 8

**Hur många timmar i veckan?: I medeltal:**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Flera timmar	7	5,1	6,0	6,0
	20 timmar	6	4,4	5,1	11,1
	15 timmar	10	7,3	8,5	19,7
	10 timmar	19	13,9	16,2	35,9
	5 timmar	34	24,8	29,1	65,0
	Det varierar mycket från vecka till vecka	41	29,9	35,0	100,0
	Total	117	85,4	100,0	
Missing	System	20	14,6		
Total		137	100,0		

I den allmänna kartläggningen av de studerandes uppgivna tidsanvändning frågades om engagemang i olika former av föreningsliv. Tabell 9 visar att 35,04% informanterna är aktiva inom någon typ av förening. Vissa av de föreningsaktiva informanterna är aktiva inom flera olika föreningar. Av informanterna var de flesta aktiva inom en studentförening, 24,82%.



Tabell 9

Aktiv inom förening	48
Studentförening	34
Idrottsförening	17
Barnförening	2
Ungdomsförening	9
Kör, inte studentkör	3
Scoutförening	2
Ingen föreningsaktivitet	89

En majoritet av informanterna svarade att de lägger ner tid på föreningsaktivitet, Tabell 10, medan endast 22,6% har svarat att de inte använder någon tid alls på föreningsaktivitet. Karakteristiskt för föreningsaktiviteten är att aktiviteten går i vågor, där har 38,7% svarat att deras föreningsaktivitet varierar från vecka till vecka. Vidare lägger 36,5% av informanterna 5 till 15 timmar på föreningsaktivitet i veckan, då endast 2,8% av informanterna svarade att de lägger 20 eller flera timmar i veckan på föreningsaktivitet.

Tabell 10

**Hur många timmar i veckan går i medeltal till föreningsaktivitet? : I medeltal:**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Flera timmar	2	1,5	1,9	1,9
	20 timmar	1	,7	,9	2,8
	15 timmar	5	3,6	4,7	7,5
	10 timmar	13	9,5	12,3	19,8
	5 timmar	32	23,4	30,2	50,0
	Det varierar mycket från vecka till vecka	53	38,7	50,0	100,0
	Total	106	77,4	100,0	
Missing	System	31	22,6		
Total		137	100,0		

## 4.2 Upplevelser av det allmänna hälsotillståndet

Tabell 11–14 visar studerandenas upplevelser av trötthet och besvär sömnen. I tabell 11 framgår att 17,8% av informanterna ofta känner sig trötta dagligen, medan Tabell 12 visar att 8,1% av informanterna känner sig påfallande trötta dagligen. 91,1% av informanterna känner sig ofta trötta en gång i veckan eller oftare (Tabell 11). 68,4% av informanterna känner sig påfallande trötta en gång i veckan eller oftare. Endast 2,2% av informanterna svarar att de känner sig trötta mer sällan en engång i månaden. (Tabell 11)

Tabell 11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dagligen	24	17,5	17,8	17,8
	flera gånger i veckan	64	46,7	47,4	65,2
	en gång i veckan	35	25,5	25,9	91,1
	varannan vecka	7	5,1	5,2	96,3
	en gång i månaden	2	1,5	1,5	97,8
	mera sällan	3	2,2	2,2	100,0
	Total	135	98,5	100,0	
Missing	System	2	1,5		
Total		137	100,0		

Tabell 12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dagligen	11	8,0	8,1	8,1
	flera gånger i veckan	45	32,8	33,1	41,2
	en gång i veckan	37	27,0	27,2	68,4
	varannan vecka	15	10,9	11,0	79,4
	en gång i månaden	9	6,6	6,6	86,0
	mera sällan	18	13,1	13,2	99,3
	aldrig	1	,7	,7	100,0
Total	136	99,3	100,0		
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

Många informanter upplever att de har svårt att stiga upp på morgonen. Tabell 13 visar att 57,4% av deltagarna i undersökningen uppger att de har svårt att stiga upp på morgonen dagligen eller flera gånger i veckan. Hela 87,5% av informanterna upplever att de har svårt att stiga upp en gång i veckan eller oftare. Endast 2,2% av informanterna svarar att de aldrig har svårt att stiga upp på morgonen.

Tabell 13

**Jag har svårt att stiga upp på morgonen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dagligen	24	17,5	17,6	17,6
	flera gånger i veckan	54	39,4	39,7	57,4
	en gång i veckan	41	29,9	30,1	87,5
	varannan vecka	4	2,9	2,9	90,4
	en gång i månaden	5	3,6	3,7	94,1
	mera sällan	6	4,4	4,4	98,5
	aldrig	2	1,5	1,5	100,0
	Total	136	99,3	100,0	
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

Beträffande informanternas sömn uppger 86,0% att de har besvär med sömnen. Hela 44,9% av informanterna upplever besvär med sömnen en gång i veckan eller oftare, medan 5,9% av informanterna upplever att de har problem med sömnen dagligen. (Tabell 14)

Tabell 14

**Jag har besvär med sömnen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dagligen	8	5,8	5,9	5,9
	flera gånger i veckan	32	23,4	23,5	29,4
	en gång i veckan	21	15,3	15,4	44,9
	varannan vecka	22	16,1	16,2	61,0
	en gång i månaden	12	8,8	8,8	69,9
	mera sällan	22	16,1	16,2	86,0
	aldrig	19	13,9	14,0	100,0
	Total	136	99,3	100,0	
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

Skillnaderna i sömnvanorna mellan kvinnliga och manliga studerande är inte stora. 68% av de kvinnliga informanterna och 57,14% av de manliga informanterna svarade att de ofta känner sig trötta flera gånger i veckan eller dagligen. När det kommer till upplevda sömnbesvär svarar 28,71% av de kvinnliga informanterna att de har besvär med sömnen flera gånger i veckan eller dagligen, medan 31,43% av de manliga informanterna upplever att de har besvär med sömnen flera gånger i veckan eller dagligen.

Tabell 15 kartlägger hur ofta studerandena upplever att de har återkommande huvudvärk eller migrän. Av informanterna upplever 27,74% att de har återkommande huvudvärk eller migrän en gång i veckan eller oftare. Av dessa informanter är 32 kvinnor. 63% av de kvinnliga informanterna svarar att de har återkommande huvudvärk eller migrän minst en gång i månaden medan endast 26,47% av de manliga informanterna upplever att de har sådana hälsoproblem minst en gång i månaden.

Tabell 15

Count

		<b>Jag har återkommande huvudvärk/migrän</b>							Total
		dagligen	flera gånger i veckan	en gång i veckan	varannan vecka	en gång i månaden	mera sällan	aldrig	
Är du,	Man	0	3	3	1	2	11	14	34
kvinna,	Kvinna	1	14	17	9	22	28	9	100
man,									
annat?:									
Jag är:									
Total		1	17	20	10	24	39	23	134

En känsla av ängslan, oro och ångest är ofta förekommande bland informanterna. Hela 47,1% av informanterna upplever en känsla av ängslan, oro eller ångest en gång i veckan eller oftare. (Tabell 16)

Det finns en signifikant korrelation mellan kön och känsla av ängslan, oro och ångest. Sig 0,041, Tabell 17.

Tabell 16

**Jag känner en ängslan, oro eller ångest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dagligen	14	10,2	10,3	10,3
	flera gånger i veckan	30	21,9	22,1	32,4
	en gång i veckan	20	14,6	14,7	47,1
	varannan vecka	14	10,2	10,3	57,4
	en gång i månaden	19	13,9	14,0	71,3
	mera sällan	26	19,0	19,1	90,4
	aldrig	13	9,5	9,6	100,0
	Total	136	99,3	100,0	
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

Tabell 17

		<b>Correlations</b>	
		Är du, kvinna, man, annat?: Jag är:	Välj det alternativ som passar bäst in på dig : Jag känner en ängslan, oro eller ångest
Är du, kvinna, man, annat?: Jag är:	Pearson Correlation	1	-,175*
	Sig. (2-tailed)		,041
	N	137	136
Välj det alternativ som passar bäst in på dig : Jag känner en ängslan, oro eller ångest	Pearson Correlation	-,175*	1
	Sig. (2-tailed)	,041	
	N	136	136

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Frågor om alkoholkonsumtion och droganvändning visar enligt Tabell 18 att 29,9% av informanterna konsumerar alkohol en gång i veckan eller oftare, medan droganvändningen uppges ske en gång i månaden eller mer sällan hos 2,3% av de studerande (Tabell 19).

Vidare visar det sig att det inte finns någon signifikant korrelation mellan vare sig kön eller studieår när det kommer till alkoholkonsumtion. (kön sig. 0,339, studieår sig. 0,374)

Tabell 18

		<b>Jag använder alkohol</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dagligen	2	1,5	1,5	1,5
	flera gånger i veckan	13	9,5	9,5	10,9
	en gång i veckan	26	19,0	19,0	29,9
	varannan vecka	31	22,6	22,6	52,6
	en gång i månaden	27	19,7	19,7	72,3
	mera sällan	19	13,9	13,9	86,1
	aldrig	19	13,9	13,9	100,0
Total		137	100,0	100,0	

Tabell 19

		<b>Jag använder droger</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en gång i månaden	2	1,5	1,5	1,5
	mera sällan	1	,7	,8	2,3
	aldrig	130	94,9	97,7	100,0
	Total	133	97,1	100,0	
Missing	System	4	2,9		
Total		137	100,0		

Den fysiska aktiviteten bland studerandena som deltog i undersökningen är god. Hela 71,1% informanter svarade att de är fysiskt aktiva flera gånger i veckan eller dagligen. 91,1% av informanterna svarade att de är fysiskt aktiva en gång i veckan eller oftare. Endast 2,92% av informanterna svarade att de är fysiskt aktiva mer sällan än en gång i månaden. (Tabell 20)

Tabell 20

		<b>Jag är fysiskt aktiv</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dagligen	27	19,7	20,0	20,0
	flera gånger i veckan	69	50,4	51,1	71,1
	en gång i veckan	27	19,7	20,0	91,1
	varannan vecka	6	4,4	4,4	95,6
	en gång i månaden	2	1,5	1,5	97,0
	mera sällan	4	2,9	3,0	100,0
	Total	135	98,5	100,0	
Missing	System	2	1,5		
Total		137	100,0		

Tabell 21 redogör för om studerandena känner sig psykiskt pressade på grund av sina studier. Resultatet visar ingen signifikant korrelation mellan vilket år informanterna inledde sina studier och den upplevda psykiska belastningen på grund av sina studier. (Sig. 0,789). Tabellen visar dock att 53,3% av informanterna kände sig psykiskt pressade på grund av sina studier, en gång i veckan eller oftare. Hela 9,6% av

informerarna upplever dagligen att de är psykiskt pressade på grund av sina studier. Hos de av informanterna som inlett sina studier 2014 och 2016, det vill säga de som när studien genomfördes var inne i perioder då de skall skriva avhandlingar, (2014 – magisteravhandling och 2016 – kandidatavhandling) fanns en viss ökning av daglig upplevd psykisk press på grund av studierna.

Tabell 21

Count

		<b>Jag känner mig psykiskt pressad på grund av mina studier</b>							
		dagligen	flera gånger i veckan	en gång i veckan	varannan vecka	en gång i månaden	mera sällan	aldrig	Total
När	Tidigare	1	1	1	1	0	0	1	5
inledde	2013	1	0	2	1	1	2	0	7
du dina	2014	4	2	7	4	6	1	4	28
studier?:	2015	1	10	7	3	6	7	0	34
År:	2016	5	7	3	1	5	2	1	24
	2017	1	7	6	0	2	4	2	22
	2018	0	2	4	3	1	3	2	15
Total		13	29	30	13	21	19	10	135

Flera studerande svarade att de under sin studietid varit sjuklediga eller tagit avbrott från sina studier. Av informanterna var 16,79% sjuklediga under sina studier, bland dessa fanns det både psykiska och fysiska orsaker till sjukledigheten. Av informanterna har majoriteten (83,21%) inte varit sjukskrivna eller tagit avbrott i sina studier.

Det som informanterna lyfter upp som orsakerna till sjukledigheten, ifall orsakerna varit psykiska var förknippade med stress och ångest. En informant beskriver att orsaken till hans avbrott i studierna har varit en hög ångest kopplad direkt till studierna och fakulteten.

*Jag har känt för stor ångest för att studera/befinna mig i fakulteten.*



Tabell 22 visar flera olika orsaker till sjukledighet eller avbrott i studierna.

Tabell 22

Har du varit sjukskriven eller tagit ledigt från dina studier, om ja varför?

Utbrändhet	2
Depression	6
Ångest	6
Orkeslöshet	1
Utmattning	3
Fysisk sjukdom	5
Stress	1
Press	1
Spänningshuvudvärk	1
Moderskapsledighet	1
Ätstörning	1
Social ångest	1
För att få en paus	2
Jobb	1
Ja	23
Inget svar	114

Med tanke på helhetsbilden av informanternas upplevda hälsotillstånd är det viktigt att notera att över hälften av de studerande (52,55%) beskrev sitt hälsotillstånd som bra, och 10,95% som helt okej. Av de informanter som svarade att deras allmänna hälsotillstånd är bra preciserade några studerande att de är fysiskt aktiva och sover bra. (Tabell 23)

*Mitt allmänna hälsotillstånd är gott. Jag tränar lätt, några gånger i veckan, och jag har ett välfungerande psyke och socialt liv. Jag känner att jag har potentialen att klara av de mål jag strävar efter.*

Karlsson, S.

47,45% av informanterna uppgav dock en del negativa aspekter när det kommer till deras allmänna hälsotillstånd. Av dessa framhöll en del studerande att de upplevde flera negativa hälsoaspekter. Den vanligaste förekommande aspekten var upplevelse av trötthet (8,76%). Vidare angavs stress över studierna, allmän upplevelse av stress, svag fysik och ångest som negativa aspekter i allmäntillståndet. (Tabell 23)

*Relativt dåligt. Jag har människor i kring mig som mår sämre men under min studietid har mitt mående, speciellt psykiskt försämrats.*

*Det går i perioder, vissa perioder mår jag jättebra men det kommer perioder då jag mår dåligt, ont i bröstet av så mycket press och stress.*

*Får kämpa mycket för att orka med studierna, får mycket ångest av att tänka på dem*

Andra informanter har pekat på hur det psykiska välmående varierar mycket mellan olika perioder. De tider då skrivprocessen med en avhandling pågår väcker mer känslor av stress och ångest än de andra perioderna under studierna. Informanter har också lyft fram praktikperioderna som extra psykiskt påfrestande.

*Just nu mår jag rätt så bra både fysiskt och psykiskt. Det har dock varit perioder under studierna då jag varit väldigt stressad och mått psykiskt riktigt dåligt och känt mig otillräcklig.*

*Tycker att jag mår bra både psykiskt och fysiskt, men då jag påbörjade pro gradu skrivandet kändes pressen stor och jag kände mig stressad och hade svårt att komma igång.*

*Även om jag intalar mig själv att inte stressa och försöker sänka ribban, så kan min kropp reagera med grym stress. Speciellt under praktikperioder, stressen av allt som jag måste och vill göra går utöver sömnen. Just nu kan jag inte sova och behöver sömnmedicin för att klara praktiken. Det var en stor omställning från att skriva gradu till att vara på praktik.*

Tabell 23 redogör för hälsoaspekter som informanterna upplevt att påverkat negativt och positivt deras allmänna hälsotillstånd. Frågan i enkäten ställdes som en öppen fråga.

### 4.3 Upplevelser av studierna

Tabell 24 visar i vilken grad studerandena upplever känslor av otillräcklighet i sina studier. 14% av informanterna svarade att de håller helt med påståendet.

Det finns ingen signifikant korrelation mellan känslor av otillräcklighet i studierna och kön. Sig. 0,262. Det finns inte heller någon signifikant korrelation mellan känslor av otillräcklighet i studierna och när informanterna har inlett sina studier. Sig. 0,313.

Tabell 24

#### Jag har ofta känslor av otillräcklighet i mina studier

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	19	13,9	14,0	14,0
	Jag håller delvis med	54	39,4	39,7	53,7
	Jag håller delvis inte med	42	30,7	30,9	84,6
	Jag håller inte alls med	21	15,3	15,4	100,0
	Total	136	99,3	100,0	
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

Majoriteten av informanterna svarade att de upplevde en känsla av lycka när de arbetar med studierelaterade uppgifter. 70,6 % av informanterna håller helt med att de upplever en känsla av lycka när de arbetar med sina studier. 4,4% av informanterna höll inte alls med påståendet. (Tabell 25)

Tabell 25

**Jag känner mig lycklig, när jag arbetar med mina studier**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	17	12,4	12,5	12,5
	Jag håller delvis med	79	57,7	58,1	70,6
	Jag håller delvis inte med	34	24,8	25,0	95,6
	Jag håller inte alls med	6	4,4	4,4	100,0
	Total	136	99,3	100,0	
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

Den signifikanta korrelationen mellan känslorna av otillräcklighet och en känsla av lycka under studierna, är 0,000.  $P < 0,010$ .

I Tabell 26 presenteras de studerandes upplevda känsla av att drunkna i kursarbete. 52,9 % av informanterna upplever att de drunknar i sitt skolarbete eller att de delvis drunknar i sitt skolarbete. 83,8 % har någon gång upplevt en känsla av allt för mycket skolarbetet. Dock svarar 16,2 % av informanterna att de inte upplevt denna känsla i skolarbetet.

Det finns ingen signifikant korrelation mellan en upplevd känsla av drunknande i skolarbete och arbete vid sidan av studierna. Sig. 0,113.

Tabell 26

**Det känns som jag drunknar i kursarbete**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	8	5,8	5,9	5,9
	Jag håller delvis med	64	46,7	47,1	52,9
	Jag håller delvis inte med	42	30,7	30,9	83,8
	Jag håller inte alls med	22	16,1	16,2	100,0
	Total	136	99,3	100,0	
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

Tabell 27 visar ifall studerandena upplever att stressen av studierna orsakar problem i deras närmaste människorelationer. De flesta informanter upplevde inte att stressen som studierna orsakar påverkar deras närmaste människorelationer. 75,18 % av

informanterna ansåg att de delvis inte eller inte alls upplever att stressen påverkar människorelationerna. 3,7 % av informanterna upplevde dock att studiestressen orsakar problem i deras närmaste människorelationer.

Det finns en signifikant korrelation mellan ifall studeranden har någon de upplever att de kan diskutera sina studier med och ifall de upplever att deras studiestress orsakar problem i deras närmaste människorelationer. Sig. 0,005, korrelationen är signifikant vid 0,01.

Tabell 27

**Studiessressen orsakar problem i mina närmaste människorelationer**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	5	3,6	3,7	3,7
	Jag håller delvis med	28	20,4	20,6	24,3
	Jag håller delvis inte med	53	38,7	39,0	63,2
	Jag håller inte alls med	50	36,5	36,8	100,0
	Total	136	99,3	100,0	
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

I Tabell 28 framgår huruvida de studerande upplever att det finns någon mening med deras studier. 15,6% av informanterna svarade att de ofta ställer sig själv frågan ifall det finns någon mening med deras studier. 37% av informanterna framhöll att de delvis håller med och därmed att frågan om ifall studierna har någon mening kommer upp ibland. 34,8% håller inte alls med och har därmed själva inte alls ställt frågan ifall det finns någon mening med deras studier.

Tabell 28

**Jag ställer ofta frågan om det är någon mening med mina studier**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	21	15,3	15,6	15,6
	Jag håller delvis med	29	21,2	21,5	37,0
	Jag håller delvis inte med	38	27,7	28,1	65,2
	Jag håller inte alls med	47	34,3	34,8	100,0
	Total	135	98,5	100,0	
Missing	System	2	1,5		
Total		137	100,0		

I kartläggningen av hur informanterna upplever sina studier undersöktes också sambandet mellan olika upplevelser och hur länge de har studerat. Av alla informanter ansåg 54,4% att de helt eller delvis upplevt studierna som psykiskt ansträngande. 17,5% av informanterna ansåg inte att studierna varit psykiskt ansträngande. Fördelningen av svaren enligt när informanterna börjat studera skiljer sig inte märkvärt från varandra. De informanter som var i kandidatavhandlingsskedet av sina studier och som inledde sina studier 2016, upplevde dock sina studier som något mer psykiskt påfrestande än de övriga informanterna. Hela 64% av de informanter som inledde sina studier 2016 höll helt eller delvis med påståendet att studierna är psykiskt ansträngande.

De som inledde sina studier 2013 eller tidigare har inte tagits i beaktande då informantantalet var väldigt lågt.

Tabell 29

**När inledde du dina studier/ Jag upplever att mina studier är psykiskt ansträngande**

Count

		Välj det alternativ som passar bäst in på dig: : Jag upplever att mina studier är psykiskt ansträngande				Total
		Jag håller helt med	Jag håller delvis med	Jag håller delvis inte med	Jag håller inte alls med	
När inledde du dina studier?:	Tidigare	20%	40%	20%	20%	5
År:	2013	14,3%	71,4%	14,3%	0%	7
	2014	17,9%	28,6%	32,1%	21,4%	28
	2015	17,7%	41,2%	26,5%	17,7%	34
	2016	20%	44%	16%	20%	25
	2017	13,6%	31,8%	40%	13,6%	22
	2018	0%	40%	33,3%	26,7%	15
Total		21	53	38	24	136

Tabellerna 30 och 31 redogör för studerandenas upplevelser av hur de klarar av att hantera de krav som andra ställer på dem och de krav de själva ställer på sig. 29,1% och 23,7% av informanterna upplever att de kan hantera kraven som ställs på dem och de krav som de ställer på sig själv. Ingen informant har svarat att de inte alls kan hantera de krav som ställs på dem. Medan 3,7% av informanterna svarar att de inte klarar av att hantera de krav som de ställer på sig själv.

Det finns en signifikant korrelation mellan upplevelserna av möjligheten att hantera de krav som ställs på studerande och de krav som studerande ställer på sig själv. Sig. 0,000, korrelationen är signifikant vi 0,01.

Tabell 30

**Jag kan hantera de krav som ställs på mig**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	39	28,5	29,1	29,1
	Jag håller delvis med	77	56,2	57,5	86,6
	Jag håller delvis inte med	18	13,1	13,4	100,0
	Total	134	97,8	100,0	
Missing	System	3	2,2		
Total		137	100,0		

Tabell 31

**Jag kan hantera de krav jag själv ställer på mig**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	32	23,4	23,7	23,7
	Jag håller delvis med	65	47,4	48,1	71,9
	Jag håller delvis inte med	33	24,1	24,4	96,3
	Jag håller inte alls med	5	3,6	3,7	100,0
	Total	135	98,5	100,0	
Missing	System	2	1,5		
Total		137	100,0		

Hela 67,2 % av informanterna svarade att de ber om hjälp i sina studier när de behöver det. Det framkom samtidigt att 9,5% av informanterna inte ber om hjälp när de i sina studier skulle behöva hjälp. (Tabell 32)

Tabell 33 visar hur de studerande upplever att de får hjälp när de i sina studier ber om det. Majoriteten av informanterna, 67,2%, framhöll att de får hjälp när de ber om det. Dock upplever 31,4% av informanterna att de delvis eller inte alls får någon hjälp när de i sina studier behöver det.

Korrelationen mellan ifall studerande ber om hjälp och ifall de upplever att de får hjälp när de i sina studier behöver det är signifikant, 0,000. Korrelationen är signifikant vid, 0,01. Vilket betyder att samma studerande som inte ber om hjälp när de i sina studier behöver det är de studerande som upplever att de inte får hjälp när de i sina studier behöver det.

Det finns också en signifikant korrelation mellan ifall studerande ber om hjälp och ifall de upplever att de har någon som de kan diskutera sina studier med. Sig. 0,002, korrelationen är signifikant vid 0,01. De studerande som bad om hjälp är samma studerande som upplever att de har någon som de kan diskutera sina studier tillsammans med.



Tabell 32

**Jag ber om hjälp när jag i studierna behöver det**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	41	29,9	30,6	30,6
	Jag håller delvis med	49	35,8	36,6	67,2
	Jag håller delvis inte med	31	22,6	23,1	90,3
	Jag håller inte alls med	13	9,5	9,7	100,0
	Total	134	97,8	100,0	
Missing	System	3	2,2		
Total		137	100,0		

Tabell 33

**Jag känner att jag får hjälp när jag inom mina studier behöver det**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	36	26,3	26,7	26,7
	Jag håller delvis med	56	40,9	41,5	68,1
	Jag håller delvis inte med	36	26,3	26,7	94,8
	Jag håller inte alls med	7	5,1	5,2	100,0
	Total	135	98,5	100,0	
Missing	System	2	1,5		
Total		137	100,0		

Tabell 34 visar huruvida studerandena upplever att det är svårt att släppa tankarna på sina studier när de inte studerar. Hela 48,1 % upplevde att de helt eller delvis har svårt att släppa tankarna på sina studier medan 20,7 % inte upplever några svårigheter med den saken.

Tabell 35 visar en annan dimension av samma fråga om upplevelser av oro över studierna. Ungefär var tredje informant studerande upplevde att de hade besvär av sömnstörningar på grund av oron över studierna. 70,8 %, svarade dock att de aldrig eller endast någon gång har svårt att sova då de grubblar över sina studier.

Korrelationen mellan studerande som upplevde att de har svårt att släppa tankarna på sina studier när de inte studerar och de studerande som uppgav att de ofta har svårt att

sova för att de grubblar över sina studier är signifikant. Sig 0,000, korrelationen är signifikant vid 0,01.

Tabell 34

**Jag upplever att det är svårt att släppa tankarna på studierna, när jag inte studerar**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	19	13,9	14,1	14,1
	Jag håller delvis med	46	33,6	34,1	48,1
	Jag håller delvis inte med	42	30,7	31,1	79,3
	Jag håller inte alls med	28	20,4	20,7	100,0
	Total	135	98,5	100,0	
Missing	System	2	1,5		
Total		137	100,0		

Tabell 35

**Jag har ofta svårt att sova för jag grubblar över mina studier**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	10	7,3	7,4	7,4
	Jag håller delvis med	28	20,4	20,6	27,9
	Jag håller delvis inte med	43	31,4	31,6	59,6
	Jag håller inte alls med	55	40,1	40,4	100,0
	Total	136	99,3	100,0	
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

Följande tabell, Tabell 36, visar huruvida studerandena upplever sina studier som enformiga. 8 % av informanterna beskriver sina studier som enformiga och 28,5 % upplever studierna som delvis enformiga. Majoriteten av informanterna svarar dock att studierna inte känns som enformiga. 27,7 % av informanterna upplever inte alls sina studier som enformiga.

Tabell 36

**Jag upplever mina studier som enformiga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jag håller helt med	11	8,0	8,1	8,1
	Jag håller delvis med	39	28,5	28,9	37,0
	Jag håller delvis inte med	47	34,3	34,8	71,9
	Jag håller inte alls med	38	27,7	28,1	100,0
	Total	135	98,5	100,0	
Missing	System	2	1,5		
Total		137	100,0		

De slutna frågorna om informanternas upplevelser av sina studier avslutades med den öppna frågan ”Vad skulle du beskriva som utmanande i din situation som studerande?” Nu följer en kvalitativ redovisning av informanternas på frågan. 13 informanter valde att inte svara på frågan.

Informanternas upplevelser av vad som är utmanande i deras situation som studerande kännetecknas av följande stora variation av aspekter och perspektiv: tidshantering, studiemotivation, ekonomin, byråkratiska aspekter, relationen teori och praktik, samt jämlikt bemötande i studierna.

Det som studerandena lyfter fram som utmanande med tidshanteringen är att balansera studierna och sin fritid, så att det blir tillräckligt med tid för både och. Samtidigt har studerandena också svårt att bedöma hur mycket tid de skall lägga på enskilda uppgifter och kurser. Studerandena framhåller även att det är utmanande att hitta tid för allt som borde göras. En informant menar att hen upplever det som utmanande att fördela tiden mellan alla uppgifter och upplever därför att saker inte blir gjorda grundligt.

*Komma igång med saker och hitta rätt "insatsnivå", hur mycket man ska satsa på t.ex. en enskild uppgift. Att hitta en balans där både studierna och det sociala fungerar, utan att ta av varandra.*

*Att hinna med allt som borde göras. Att hinna göra saker ordentligt är ofta inte ett alternativ*

Samtidigt som studerandena lyfter fram att det är svårt att fördela tiden jämt mellan kursuppgifterna och de olika kurserna upplever de också att det är utmanande med en ojämn fördelning av arbetsbörda och kursnärvaro mellan de olika kurserna. Det finns en upplevelse att kurserna har en tendens att hopa ihop sig så att arbetsbördan från alla kurser kulminerar samtidigt.

*Ojämn utdelning av arbeten och kursnärvaron. Det blir lätt intensiva veckor istället för att man skulle sprida ut arbeten och lektioner över en längre tid. Endast en deadline per uppgift är också stressande.*

*Olika kurser har ojämlig arbetsbörda i relation till studiepoängen. Under vissa tidsperioder känns det att man har för mycket att göra, och sedan finns det perioder då det är väldigt lugnt. Denna ojämnhet är störande och tidtabellerna förändras konstant, det är alltså svårt att få igång en rutin som skulle hålla i en längre tid.*

Examensarbetena och skriv- och handledningsprocessen kring examensarbetena är också något som studerandena upplever som utmanade. Då främst på grund av den press som studerandena lägger på sig själva och på grund av att studerandena upplever att de skulle behöva mer handledning under hela examensprocessen.

*Jag har upplevt praktikerna och avhandlingarna som mest utmanande eftersom jag ställt höga krav på mig själv och velat prestera bra vilket lett till stress och ibland också ångest.*

Studiemotivationen är ett av de perspektiv som studerandena upplever som mest utmanande när de kommer till deras studier. Studerande uppfattar att orsakerna till avsaknaden av studiemotivation både handlar om den inre motivationen men också om den yttre motivationen. Studerande lyfter också fram relevansen av studierna som en stor orsak till att studiemotivationen, ifall innehållet i kurserna eller kursuppgifterna inte känns relevanta eller är inspirerande.

*Det är utmanande att hitta motivationen till att göra alla skoluppgifter.*

*Att hitta motivation då flera kurser (inte alla) känns oinspirerande och irrelevanta då jag inte upplever att de ger stöd för praktikperioder och mitt kommande yrke.*

Karlsson, S.

Ekonomin är något som flera studerande beskriver som utmanande. Både att få ekonomin att gå ihop på studiestöd och studielån men också att kombinera studierna med jobb.

*Det mest utmanande är den ekonomiska delen.*

*Att kombinera studier med jobb för att försäkra sin ekonomi...*

*Stressen över speciellt det finansiella. Kan jag lyfta stöd, och hur mycket ska jag jobba då t.ex.*

Flera studerande lyfter fram byråkrati och universitetspolitik som en utmaning. De utmaningar som förknippas med byråkrati handlar om kommunikationen och informationsflödet vid det egna universitetet. Studerande lyfter fram att de känner en osäkerhet i att de inte har all den information som de behöver för sina studier. Beträffande utbildningspolitiska aspekter nämner de studerande nedskärningar av den undervisande personalen och kravet på närvaro i kurser som det mest utmanande i deras studier. Även byråkratin vid folkpensionsanstalten upplevs som utmanande av studerandena, det är utmanande att hålla koll på riktlinjerna för studiestöd och bostadsstöd.

*Byråkratin och komplikationer med biämnena och dylikt leder till en viss stress. Det är inte studierna i sig själv som tenderar att orsaka problem (förutom när det känns för belastat), utan snarare osäkerheten över hur allting skall gå till, när saker händer etc. som ger mig viss oro.*

*Studierna i sig är inte för utmanande. Det som känns som en större utmaning för mig är att hålla koll på alla byråkratiska faktorer i studielivet, till exempel reglerna för studiestöd och bostadsbidrag och beskattning.*

Studerandena upplever det som utmanande när de inte kan se kopplingen mellan teorin och praktiken i sina studier. Studerandena efterlyste en tydligare koppling mellan verksamheten på universitetet och deras framtida yrke. Samtidigt har studerandena noterat att praktikperioderna i sig är utmanande på grund av de krav som ställs på den studerande av handledare och de krav som studerande ställer på sig själv.

*...jag har i många fall svårt att se samband mellan det vi gör på akademien och det framtida arbetslivet.*

Karlsson, S.

*...och handskas med kraven som Övningsskolan ställer på en under praktikperioder.*

*Jag har även ofta svårt att se kopplingen mellan studierna och arbetslivet.*

Samtidigt uttrycker studerandena att de upplever det som utmanande att planera sin framtid och att ta steget ut i arbetslivet.

*Jag är just nu i slutskedet av mina studier så det mest utmanande är att planera framtiden och jag är lite orolig över steget in i arbetslivet. Det är en ganska stor livsförändring ändå när man har studerat hela livet egentligen.*

Självständigheten i studierna upplevs av en del informanter som en utmaning. Det är utmanande att själv ha ansvar för sina studier och själv bestämma när arbetet är färdigt gjort.

*Mycket på egen hand, enstaka tillfällen om dagen men stora mängder hemarbete, svårt att känna att jag är klar för dagen*

Kravet som studerandena lägger på sig själv är också något som de upplever som utmanande. Det handlar om att göra bra ifrån sig och leva upp till de förväntningar studerande har på sig själv.

*Utmanade är det egna kravet på att göra så bra ifrån sig som möjligt. Jag känner att min egen prestationsångest för att studierna känns jobbiga.*

En studerande lyfte fram ett ojämlikt bemötande från både medstuderande, lärarutbildare och sig själv som utmanade. Informanten upplevde att bemötande på universitetet jämt mot kvinnliga och manliga studeranden är ojämlikt. Informanten tolkade denna form av ojämlikhet som en särbehandling av manliga lärarstuderande.

*Det utmanade är att det finns många omedvetna krav på kvinnliga studerande. Både från medstuderande, lärarutbildare och från mig själv som kvinnlig studerande. Det ökar pressen och mina personliga krav. Anser att manliga studerande kommer lättare undan för de behandlas som hjältar pga. att de är i minoritet inom lärarbranschen.*

En annan av informanterna upplevde det som en utmaning att hen känner sig som en börda för den undervisande personalen på universitetet. Den studerande uttryckte känslan av att bli orättvist behandlad på grund av att forskningen tycks prioriteras högre än undervisning.

*...Jag känner mig alltid som en börda för kursdragarna, eftersom det känns att de inte skulle villa undervisa alls, utan bara forska. Jag har även blivit kallad förnädrande saker samt upplevt att jag blivit bestraffad för mina åsikter av personal.*

#### **4.4 Upplevelser av stödfunktioner i studierna**

I kartläggningen av de studerandes upplevelser av sitt mentala välmående fokuseras nu slutligen på de resultat som berör deras upplevelser av stödfunktioner i studierna.

För att kartlägga vem de studerande upplever att de kan diskutera sina studier med frågades detta i en öppen fråga. Tabell 38 visar vem i deras närhet som studerandena känner att de kan diskutera sin pågående utbildning till klasslärare med. Vissa informanter har flera som de kan diskutera sina studier med, därför förekommer det flera svar i tabellen än antalet informanter i studien. 63,50% av de studerande svarade att de kan diskutera sina studier med vänner. 17,52% av informanterna specificerade svaret genom att syfta på medstuderande. 40,15% av informanterna menade att de kan diskutera sina studier även med någon familjemedlem. Av dessa diskuterar 7,30% studierna med sin mamma. Vidare framkom att 32,85% av informanterna diskuterar sina studier med sin partner.

Det är anmärkningsvärt att endast 2,19% svarade ja på den slutna frågan om de känner att de kan vända sig till personal på universitetet när de vill diskutera sina studier. Det blir ännu mera besynnerligt då de enligt Tabell 52 är nästan 76% som säger att de kan fråga någon av den undervisande personalen.

Tabell 38

Har du någon som du känner att du kan diskutera dina studier med?

Vänner	87
• Studiekompisar	24
Familj	55
• Mamma	10
• Pappa	-
• Föräldrar	1
• Far/morföräldrar	1
• Syskon	1
• Svärmor	1
• Bror	1
Partner	45
Lärare	4
Personal på universitetet	3
Handledare	1
Psykiater	1
Bekanta	1
Studiepsykiater	1
Psykiater, studenthälsan	1
Psykiater, privat	1
Studenthälsan	1
Studierådgivare	1
Psykiatrisk specialsjukvård	1
Terapeut	1
Kollegor	1
“Alla i min närhet”	3
Inget svar	12

Resultatet i Tabell 39 visar på vikten av att studerandena känner att de har någon att diskutera sina studier med. Korrelationen mellan ifall studerande har någon att



diskutera dina studier med och ifall studerande upplever sina studier som psykiskt ansträngande är signifikant. Sig. ,008.

Tabell 39

		Har du någon som du känner att du kan diskutera dina studier med?:	Jag upplever att mina studier är psykiskt ansträngande
Har du någon som du känner att du kan diskutera dina studier med?: Välj en:	Pearson Correlation	1	-,226**
	Sig. (2-tailed)		,008
	N	137	136
Välj det alternativ som passar bäst in på dig: : Jag upplever att mina studier är psykiskt ansträngande	Pearson Correlation	-,226**	1
	Sig. (2-tailed)	,008	
	N	136	136

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabell 40 kartlägger studerandenas användning av de resurser som finns tillhanda via universitetet för studerande när de känt sig stressade eller när de känt att de kört fast i sina studier. 20,44% av informanterna svarade att de använt sig av Studenthälsans resurser då de känt sig stressade i sina studier, medan 78,83% av informanterna menade att de inte vänt sig till Studenthälsan, Studenternas hälsovårds stiftelse. 14,60% av informanterna uppgav att de vänt sig till studiepsykologen vid universitetet. I studien framkom att 83,2% av informanterna inte använt sig av studiepsykologen under sin studietid. Studierådgivaren vid universitetet är däremot den resursen som studerandena vänt sig till mest frekvent då de känt sig stressade under sin studietid. 45,26% av informanterna har vänt sig till studierådgivaren. Medan 54,74% av informanterna inte vänt sig till studierådgivaren under sin studietid. Den minst frekvent använda resursen är studieprästen där endast 2,19% av informanterna använt sig av resursen.

Tabell 40

Resurs	Ja	Nej	Saknas
Studenthälsan	28	108	1
Studiepsykolog	20	114	3
Studierådgivare	62	75	-
Studiepräst	2	131	4

Följande tabeller 41–44 visar närmare hur ofta studerandena använder sig av de resurser som erbjuds i stödandet av studenternas studier. Tabell 41 visar hur informanterna använt sig av Studenthälsans resurser. Tabellen visar att 58,1% av informanterna har vänt sig till Studenthälsan, utan att syftet för kontakten varit preciserat. 16,9% av informanterna svarar att de använder Studenthälsan kontinuerligt eller upprepade gånger. Däremot har 41,61% av informanterna aldrig vänt sig till Studenthälsan under sin studietid.

Som i Tabell 41 visar Tabell 42 också att 20 informanter använt sig av studiepsykologen under sin studietid, av dessa har 2,92% av informanterna vänt sig till studiepsykologen kontinuerligt eller upprepade gånger. Medan 11,68% vänt sig till studiepsykologen enstaka gånger.

Resultatet i hur många studerande som vänder sig till studierådgivaren vid universitetet skiljer sig i Tabell 40 och Tabell 43. Enligt tabell 48 är det 62 informanter som vänt sig till studierådgivaren medan Tabell 40 visar att 74, 54,11%, av informanterna vänt sig till studierådgivaren. 12,41% av informanterna svarar att de använt sig av studierådgivarens resurser kontinuerligt eller upprepade gånger, medan 40,88% använt sig av resursen enstaka gånger. Tabell 43 visar att 45,26% av informanterna inte använt sig av studierådgivarens resurser.

Tabell 44 visar att 2,19% av informanterna använt sig av studieprästens resurser enstaka gånger.

Tabell 41

**I hur stor grad har du använt dig av följande resurser?: Studenthälsan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kontinuerligt	3	2,2	2,2	2,2
	Upprepade gånger	20	14,6	14,7	16,9
	Enstaka gånger	56	40,9	41,2	58,1
	Aldrig	57	41,6	41,9	100,0
	Total	136	99,3	100,0	
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

Tabell 42

**I hur stor grad har du använt dig av följande resurser?: Studiepsykolog**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kontinuerligt	2	1,5	1,5	1,5
	Upprepade gånger	2	1,5	1,5	3,0
	Enstaka gånger	16	11,7	11,9	14,8
	Aldrig	115	83,9	85,2	100,0
	Total	135	98,5	100,0	
Missing	System	2	1,5		
Total		137	100,0		

Tabell 43

**I hur stor grad har du använt dig av följande resurser?: Studierådgivare**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kontinuerligt	3	2,2	2,2	2,2
	Upprepade gånger	15	10,9	11,0	13,2
	Enstaka gånger	56	40,9	41,2	54,4
	Aldrig	62	45,3	45,6	100,0
	Total	136	99,3	100,0	
Missing	System	1	,7		
Total		137	100,0		

Tabell 44

**I hur stor grad har du använt dig av följande resurser?: Studiepräst**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Enstaka gånger	3	2,2	2,2	2,2
	Aldrig	131	95,6	97,8	100,0
	Total	134	97,8	100,0	
Missing	System	3	2,2		
Total		137	100,0		

Tabell 45 visar ifall studerandena upplever att det finns någon vid den undervisande personalen som de kan vända sig till med frågor som relaterar till studierna. 75,91% av informanterna upplever att det finns någon i den undervisande personalen som de kan vända sig till med frågor. Medan 24,09% av informanterna upplever att det inte finns någon vid den undervisande personalen som de kan vända sig till med frågor.

Tabell 45

**Upplever du att det finns någon i den undervisande personalen som du kan vända dig till med frågor?**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	104	75,9	75,9	75,9
	Nej	33	24,1	24,1	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

Den sista frågan i enkäten var en öppen fråga om vad som enligt de studerande själva skulle öka deras välmående under studierna samt öka deras framgång. Tabell 53 visar vad studerandena efterfrågar som skulle öka deras välmående under studietiden och framgång i deras studier. Främst efterlyser studerandena tydligare information om studiernas upplägg samt bättre kommunikation och samarbete mellan studerande och personal vid universitetet.

*Bättre information om studiegång, studier och val som berör studierna.*

*En mer omväxlande studiemiljö där lärarna sinsemellan kommunicerar kring innehållet i kurserna.*

*Tydlighet överlag. Tröskeln är låg på ÅA men ibland önskar jag att det gick snabbare att få hjälp.*

Vidare efterfrågar studerande mer handledning och återkoppling. Detta både gällande studieplanering och kurser:

*Flera studierådgivare och det skulle resultera i mer personlig rådgivning. Samt ett fungerande system med schema och anmälningar.*

*Mer formativ feedback från undervisande personal. Det är svårt att bedöma vilken ambitionsnivå man behöver ha som studerande då det väldigt sällan ges någon respons. Är man en ambitiös studerande är det lätt att överarbeta saker "i onödan".*

*Det är också omöjligt att se sin egen utveckling eller utvecklingspotential när feedback uteblir eller kommer endast i form av ett vitsord.*

Studerandena efterfrågar också struktur och en tydligare studieheltet samt en tydlighet mellan olika kurser och en tätare kommunikation mellan den undervisande personalen så att arbetsbördan i kurserna skulle vara likvärdig. Studerandena efterlyser också bättre motiveringar bakom kursuppgifterna.

*Mer struktur och bättre organiserad studieheltet. Mindre överlappningar mellan kurserna. Mer flexibilitet, och möjligheter att läsa även på distans*

*Mer struktur och bättre organiserad studieheltet. Mindre överlappningar mellan kurserna. Mer flexibilitet, och möjligheter att läsa även på distans*

*En mer jämn takt i studierna som heltet och en jämlik arbetsbörda i alla kurser.*

*Jag tycker att många inlämningsuppgifter vi gjort genom åren känns som att vi bara har gjort dem för att göra något för våra studiepoäng. Jag förstår att man inte kan få poängen gratis men lite nyare eller mer varierande former av skolarbeten skulle ha känts mer meningsfulla att göra. Många uppgifter känns som att man egentligen inte har någon nytta av.*

Studierandena efterfrågar också större förståelse för psykisk ohälsa från både personal vid universitetet och från sina medstudierande.

*Mera förståelse för att psykisk ohälsa är väldigt osynligt, mer tolerans och öppenhet från all personal och studieranden. Jag har t.ex. upplevt att kursledare haft stereotypa uppfattningar om kvinnor och om homosexuella, vilket skapar otrygg stämning.*

Studierande vill också själva bli bättre på att hantera sin oro över sina studier och att inte sätta så mycket press på sig själv.

*Att inte oro sig över allt, och att dagens skolvärld skulle minska på pressen och "den perfekta bilden" på hur lärare och elever skall vara. Skolans atmosfär har blivit osund, det finns oskrivna regler som ju mer "bollar i luften destu högre rankad blir"*

Konkreta förslag som studierandena gett på vad som skulle öka deras studieframgång och välmående är kurser med välmående som tema samt stödgrupper och schemalagda studiecirklar.

*En "AA" grupp för långsamma kand skribenter?*

*Studenthälsans resurser och flera evenemang om studiestress och hur man ska hantera det på rätt sätt. Skulle vara bra med en kurs om de i skolan.*

## 5 Avslutande diskussion

*Inledningsvis diskuteras studiens resultat i relation till den teoretiska referensramen samt till studiens syfte. Därefter görs reflektioner över studiens metod i relation till studiens genomförande. Baserat på studiens resultat och resultatdiskussionen presenteras åtgärdsförslag i dialog med vad studerande efterfrågar, både ur studerandeperspektiv och ett utbildningsperspektiv. Avslutningsvis presenteras förslag till fortsatt forskning samt slutord.*

### 5.1 Resultatdiskussion

Studiens syfte var att kartlägga klasslärarstuderandes upplevelser av sitt eget psykiska välmående, den psykiska belastningen av studierna och hur studierna påverkar studerande. I resultatdiskussionen diskuteras först några allmänna aspekter om informanterna. Därefter fokuseras på de primära resultaten av kartläggningen, nämligen reflektioner över deras upplevelser av hälsotillståndet, studierna och stödfunktioner.

#### 5.1.1 Allmänt om informanterna

De 137 klasslärarstuderande som deltog i studien hade som mål en magisterexamen inom pedagogik. Orsakerna till att studerandena valt att söka till utbildningen är dock väldigt olika. De vanligaste orsakerna är att få avlägga en bred examen, få jobba med barn i framtiden och ha ett mångsidigt yrke där man kan känna att man gör något värdefullt med sin tid.

Fler än hälften, sex av tio, av informanterna jobbar vid sidan av studierna. En av de negativa aspekterna som Macan, Shahani, Dipboye och Peek Phillips (1990) betonar hos de som jobbar vid sidan av sina studier är att de oftare än sina kurskamrater upplever att det inte finns tillräckligt med tid för att uppnå den akademiska prestationsnivå som de själva önskar.

De vanligaste jobben som informanterna har vid sidan av sina studier är jobb som påminner mycket om lärararbetet, det vill säga arbeten bland barn eller ungdomar.

Egenskaper som behövs vid många av dessa arbeten är de samma som värdesätts hos klassläraren: sociala kunskaper, organisatorisk förmåga, pedagogik och ansvarstagande. Orsakerna till detta pedagogiska engagemang vid sidan av studierna har denna kartläggning inte närmare synliggjort.

Till informanternas studieliv hör också studentföreningarna och en aktivitet och ett ansvarstagande i föreningens verksamhet. Av informanterna är ungefär var tredje aktiv inom någon förening och var fjärde informant aktiv inom en studentförening. Genom studentföreningarna stärks den sociala campusanknytningen samtidigt som studiesammanhanget kan befastas. En stark campusanknytning bidrar till fler meningsfulla och stödjande relationer (Pidgeon, A. m.fl., 2014). Genom att studerande känner en stark campusanknytning kan även anpassningen till universitetslivet underlättas samtidigt som det kan vara lättare för studerandena att upprätthålla sitt psykologiska välmående.

### 5.1.2 Studerandenas upplevelser om sitt allmänna hälsotillstånd

Elo, Leppänen och Jahkola (2003) betonar trötthet och problem med sömnen som de första och mest utmärkande symptomen på stress. Orsakerna till att studerande känner sig trötta kan dock vara många. En känsla av trötthet kan leda till svårigheter med koncentrationen vilket kan gå ut över inläringen. Om studerande upplever en stor grad av trötthet som rapporterats i studien, 68,4% känner sig påfallande trötta en gång i veckan eller oftare, kan det leda till en utmattning som får konsekvenser i studierna och den rekommenderade studietakten. Friheten som studierna på universitetet ger studenterna kan också bli i konflikt med tröttheten. Då 87,5% av informanterna svarat att de upplever att de har svårt att stiga upp på morgonen en gång i veckan eller oftare kan det leda till att studerandena väljer att inte stiga upp och därmed går miste om närstudietillfällen. Då närstudietillfället sedan måste kompletteras senare kan tillägget av uppgifter leda till ännu mera stress för studerandena.

Användningen av alkohol är något som är starkt förknippat till studiekulturen. Som Karam, Kypri och Salamoun (2007) skriver ökar många riskbeteenden bland studerande samtidigt som alkoholkonsumtionen också ökar. Orsakerna till att alkoholkonsumtionen ökar kan vara varierande, av vilka många är samma orsaker som



leder till ökad stress bland studerandena. Samtidigt finns det en kultur av alkoholkonsumtion bland studerande som kan pressa studerande till att bruka mer alkohol än de själva skulle önska. I studien framkom det att 29,9 procent av studerandena använder alkohol en gång i veckan eller oftare. Trots att Karam, Kypri och Salamoun (2007) noterat att män i större grad än kvinnor dricker sig berusade visade denna studie att det inte finns något samband mellan kön och användningen av alkohol bland klasslärarstuderandena i Vasa.

Ross, Niebling och Heckert (2008) betonar hur första årets studerande är mera benägna till stress på grund av övergången från gymnasiet till universitetet och anpassningen till den nya miljön. Denna studie visar dock att det inte finns något samband mellan när de studerande inledde sina studier och nivån av upplevd psykisk press. Denna studie visar dock att 53,3% av klasslärarstuderandena upplever sina studier som psykiskt pressande vilket är en stor andel. Ekman (2018) konstaterar att mängden studerande som söker hjälp på grund av mentala problem ökar i samband med examensarbeten. Denna studie kan bekräfta att de studerande som när studien genomfördes skrev sina avhandlingar upplevde en noterbar ökad press i sina studier.

Den vanligaste orsaken till långtidssjukskrivning är stressrelaterade enligt Åsberg m.fl. (2010). I denna studie framkom dock att det enligt informanterna inte var stressen i sig som var huvudorsaken till sjukskrivningen. Av de 16,79% som varit sjuklediga under sin studietid var det endast en som rapporterat stress som orsaken till avbrottet i studierna. Dock rapporterade studerandena vissa psykiska och fysiska orsaker till sjukskrivning eller frånvaro från studierna som direkt eller indirekt kan vara stressrelaterade som exempelvis ångest, utbrändhet, depression, orkeslöshet, utmattning, spänningshuvudvärk och likande symptom.

I studien rapporterar ungefär hälften av klasslärarstuderandena i Vasa att deras allmänna hälsotillstånd är bra. Detta betyder dock att fem av tio studerande upplever något som påverkar deras allmänna hälsotillstånd negativt. Liksom tidigare redan förekommit i denna studie upplever nästan en av tio studerande att trötthet är det som påverkar deras allmänna hälsotillstånd mest. De flesta av de aspekter som klasslärarstuderandena noterat som negativa aspekter när det kommer till deras allmänna hälsotillstånd är relaterade direkt eller indirekt till stress, som trötthet och ångest. I likhet med Ekman (2018) rapporterar klasslärarstuderande i studien att

avhandlingsperioderna väcker större känsla av stress och ångest än de andra studierna. Det som klasslärarstuderandena vidare lyfter fram som stressor i studierna är praktikperioderna. Här är det både den inre- och den yttre pressen som ger den ökade känslan av stress och här går stressen också ut över sömnen.

### 5.1.3 Hur studerande upplever sina studier

Enligt den studie som gjordes av Studenternas Hälsovårdsstiftelse (2017) var de vanligast förekommande problemen som studerande upplevde; överansträngning, olycklighet, depression, svårighet med koncentrationen samt problem med sömnen. Överansträngning som klasslärarstuderande upplevde i relation till studierna är också noterbar i min studie. Hela 52,9 % av klasslärarstuderandena upplevde att de helt eller delvis drunknar i sitt skolarbete. Denna andel är en noterbart större grupp än de 17 % som i undersökningen gjord av Studenternas Hälsovårdsstiftelse upplever att drunknar i sitt skolarbete. Kartläggningen visar dock på att färre än en av tjugo informanter upplevde att de är olyckliga när de utför uppgifter som är relaterade till deras studier och att hela sju av tio studerande uppger att de är lyckliga när de arbetar med sina uppgifter i studierna. Sambandet mellan upplevda känslor av otillräcklighet och en känsla av lycka i studierna tyder dock på att det är samma klasslärarstuderande som upplever otillräcklighet i sina studier som även känner sig olyckliga inför uppgifter som är relaterade till studierna.

Pidgeon m.fl. (2014) menar att social anknytning är av största vikt då det kommer till förebyggandet av stress i universitetsstudier. Min undersökning har också visat en signifikant korrelation mellan ifall studeranden har någon de upplever att de kan diskutera sina studier med och ifall de upplever att deras studiestress orsakar problem i deras närmaste människorelationer. Detta kan tolkas som att de klasslärarstuderande som upplever att stressen orsakad av studierna orsakar problem i deras närmaste människorelationer är samma studerande som upplever att de inte har någon som de kan diskutera sina studier med. Av klasslärarstuderandena uppgav sju av tio dock att stressen som studierna orsakar inte eller delvis inte påverkat deras närmaste människorelationer.

Som tidigare noterat upplevde något fler än hälften av informanterna sig som psykiskt pressade på grund av sina studier. Likaså upplevde lika många av klasslärarstuderandena sina studier som psykiskt ansträngande, här finns det dock en större skillnad i resultaten baserat på när de studerande inledde sina studier. Det framkom nämligen att de klasslärarstuderande som inledde sina studier år 2016 i större grad upplevde studierna som psykiskt påfrestande, hela 64 %. Dessa informanter var när studien gjordes i kandidatavhandlingsskedet i sina studier vilket kan vara en bidragande faktor till en av ökande känsla av psykisk påfrestande. Noterbart är också att trots att Ross, Niebling och Heckert (2008) menade att första årets studerande är en grupp som är särskilt benägna att uppleva stress så var de informanter som hade inlett sina studier 2018, alltså de som var första årets studerande då studien genomfördes, den enda gruppen där ingen informant rapporterade att den helt håller med påståendet att studierna är psykiskt påfrestande.

Sjöberg m.fl. (2017) betonar sambandet mellan utmattning och höga krav. En studiemiljö med höga yttre krav på studerandena leder i större utsträckning till vårdsökande och överväganden av att avbryta studierna. Positivt är att ingen av klasslärarstuderandena i denna studie upplevde att de inte kan hantera de yttre krav som ställs på dem. 3,7 % av klasslärarstuderandena upplevde att de inte kan hantera de krav som de ställer på sig själva, vilket för dessa studerande kan leda till utmattning.

Pidgeron m.fl. (2014) betonar hur studerandes sociala anknytning på universitetet ger en positiv inverkan på både psykologisk funktion och anpassning. Något som bidrar till det psykologiska välbefinnandet är alltså sociala anknytningar på universitetet. Nästan sju av tio studerande upplever att de kan be om hjälp när de i sina studier behöver det, av vem är dock inte specificerat. En lika stor andel upplever också att de får hjälp när de i sina studier ber om det. Dessa studerande kan beskrivas ha en hög social anknytning till universitetet och de känner uppenbarligen att det finns personer på universitetet som de kan vända sig till när de behöver hjälp. Dock visar studien att även samma personer som inte ber om hjälp också upplever att de inte får hjälp när de ber om den. Dessa klasslärarstuderande har enligt kartläggningen en lägre social anknytning till universitetet och är därför i större grad sårbara för psykiska svårigheter. Pariat m.fl. (2014) betonar att en orsak till att studerande inte ber om hjälp är att de upplever att de inte har någon som de kan vända sig till som skulle förstå deras

situation. I min studie framkommer samma mönster som hos Pidgeon m.fl. (2014) att de studerande som har en social anknytning på universitetet också upplever att de har människor runt om kring sig som förstår den situation som de går igenom.

Studenternas Hälsovårdsstiftelse noterade överansträngning hos flera studerande samt att de vaknade på natten för att de var bekymrade över sina studier. I studien svarade nästan hälften av klasslärarstuderandena att de helt eller delvis har svårt att släppa tankarna på sina studier när de är lediga. Samtidigt uppgav en av fem studerande att de inte upplevde några problem alls med att koppla bort från studierna när de inte studerar. Studien visar också att det är samma studerande som upplevde att de inte kan släppa tankarna på sina studier när de inte studerar som har svårt att somna för att de grubblar över sina studier. Dock är det under en av tio som uppgav att de upplever stora svårigheter att somna på kvällen på grund av att de grubblar över sina studier.

#### 5.1.4 Var hittar studerande stöd i sina studier?

Informanterna som grupp i denna studie upplevde att de har någon som de kan vända sig till när de behöver diskutera sina studier, hela 9 av 10. Lite fler än 6 av 10 studerande menade att de kan diskutera sina studier tillsammans med sina vänner. Att diskutera studierna med vänner är kanske lätt då dessa är i samma situation eller har upplevt liknande situationer själv. Ross, Niebling och Heckert (2008) menar dock att de problem som universitetsstuderande ställs inför i sin studievardag skiljer sig från de problem som deras jämnåriga som inte studerar ställs inför.

Familjens stöd visade sig vara viktigt för de som deltog i undersökningen. Fyra av tio informanter svarar att de kan diskutera sina studier med en familjemedlem. Parlat m.fl. (2014) betonar att den akademiska stressen kan öka beroende av familjens förväntningar. Därför kan en god social anknytning till familjen sänka de yttre kraven och därmed även den akademiska stressen.

Trots att det vid universitetet finns flera stödfunktioner väljer många studerande att inte söka hjälp (Storrie, K., Ahrem, K. & Tuckett, A., 2009). Orsakerna till att studerande inte söker hjälp när de behöver det kan vara många. Storrie, Ahrem och Tuckett (2009) lyfter fram aspekten att studerande i viss mån upplever att deras

yrkesliv skulle kunna vara i fara ifall psykiska eller emotionella hälsoproblem skulle avslöjas. En annan orsak skulle kunna vara att studerande inte vet vilka resurser de har att tillgå när de behöver hjälp samt att de inte vet vem de skall vända sig till med sina frågor.

En betydande psykosocial aspekt som lätt blir en stressor hos studerande är hurudan kontakten är till fakulteten och personalen (Ross, S., Niebling, B. & Heckert, T., 2008). Bland informanterna i denna studie upplevde över sju av tio studerande att de kan vända sig till någon i den undervisande personalen när de har frågor relaterade till studierna. Detta kan tolkas som att kontakten till den undervisande personalen inte är en övervägande stressor hos klasslärarstuderandena i studien. Dock menar något fler än 2 av tio studeranden att de inte har någon de kan vända sig till i den undervisande personalen och hos dessa studerande kan denna stressor bli betydande.

## **5.2 Metoddiskussion**

I valet av forskningsmetod i studien framgick det att syftet inte kommer att kunna uppfyllas med endast en kvalitativ eller en kvantitativ metod, därför valdes en kombination av dessa i form av en enkät med både slutna frågor och öppna frågor. Där resultatet av de öppna frågorna kompletterar de slutna frågorna. Som Shorten och Smith (2017) menar bygger den blandade metoden på möjligheten att utnyttja styrkorna i kvalitativa så väl som i kvantitativa metoder.

Shorten och Smith (2017) poängterar att processen med de blandade metoderna är tidskrävande vilket visade sig stämna. Inte bara måste skribenten sätta in sig i två olika vetenskapliga metoder, utan även i metodernas möjligheter och styrkor. Tidskrävande blev även resultatredovisningen med de blandade metoderna, dataanalysen samt själva framställningen av data.

Syftet för studien var att kartlägga klasslärarstuderandes upplevelser av sitt eget psykiska välmående, vilket krävde de blandade metoderna. Att enbart använda sig av kvalitativa eller kvantitativa metoder skulle inte ge studien det djup som de blandade metoderna tillför studien. Shorten och Smith (2017) lyfter fram den blandade metodens

Karlsson, S.

styrka i att bevisen berikas då resultaten från både det kvalitativa och kvantitativa sammanslås.

Vidare valdes forskningsansatsen fallstudie, då syftet var att kartlägga en specifik företeelse, på ett visst universitet bland en viss grupp av människor. Fallstudien vill enligt Merriam (1994) belysa hur en viss grupp av människor hanterar olika problem. Studiens småskalighet bidrar också till lämpligheten av fallstudier.

Studiens syfte kräver användning av enkäter för att enkelt och effektivt kunna nå ut till en större grupp människor. Ejvegård (2003) poängterar enkäternas styrka i att alla informanter får samma frågor, vilket leder till att redovisningen av resultaten underlättas. I genomförandet av den blandade metoden är detta viktigt då bearbetningen av resultaten i sig är tidskrävande, så underlättar enkätens framställning av resultatet arbetet något.

Då enkäten som datainsamlingsmetod möjliggör utskickandet till en större grupp av studerande är bearbetningen av enkätens innehåll viktigt. Ejvegård (2003) och Bell (2016) lyfter båda fram rollen av en grundligt bearbetad enkät.

I den kritiska granskningen av studiens enkät finns det vissa aspekter som kan ha bidragit till att klasslärarstuderande valt att inte svara på enkäten eller valt att avbryta processen med att svara på enkäten. Orsaker till att klasslärarstuderande kan ha valt att inte svara på enkäten kan vara avsaknad av intresse för enkätens tema eller att tidpunkten som enkäten skickats ut kan ha varit olämplig. Orsaker till att avbryta processen med att svara på enkäten kan vara flera. Dels kan enkätens längd ha bidragit till avbrytningarna, eftersom enkäten ändå skulle ha tagit ungefär 15 minuter att besvara grundligt. Att det i enkäten dessutom ställs frågor som är intima och kräver ganska mycket av informanten kan också vara en bidragande orsak till att enkäten inte besvarats. Samtidigt finns en insikt i att enkäten även kan öka stressnivån hos de klasslärarstuderande som redan kände en hög nivå av stress.

Ejvegård (2003) och Bell (2016) betonar vikten av att de frågor som finns i en enkät skall vara relevanta för studien. I enkäten i denna studie fanns det dock ett stycke med

Karlsson, S.

frågor som i bearbetningen av resultatet ströks från redovisningen eftersom frågornas resultat, i bearbetningskedjet av studien, ansågs vara överflödiga.

Målgruppen för enkäten i denna studie var klasslärarstuderande vid Åbo Akademi som har en högre högskoleexamen inom pedagogik som mål för sina studier. En informant svarade att målet för hens studier inte var en högre högskoleexamen inom pedagogik med inriktning klasslärare. Denna informants enkätsvar togs därför bort från studien. Detta beslut togs för att informanterna i studien skulle vara en så homogen grupp som möjligt.

### **5.3 Åtgärdsförslag**

I tillägg till min studie har jag valt att presentera åtgärdsförslag. Åtgärdsförslaget utgår från vad de 137 informanterna som deltagit i denna studie berättat om sitt allmänna hälsotillstånd, om studierna och stödfunktionerna i dessa. Åtgärdsförslaget tar fasta på några centrala resultat i undersökningen, men gör inte anspråk på att på ett heltäckande sätt förestå åtgärder som utvecklar välbefinnandet i studierna. I detta utvecklingsarbete behövs mera forskning på området.

De åtgärdsförslag som presenteras är mina försök att med utgångspunkt i fallstudien och dess resultat tänka samman praktik och teori genom följande områden: 1) vad de studerande behöver veta om stress och psykisk hälsa, 2) vad personalen behöver känna till om psykisk ohälsa 3) vilka åtgärder kunde stödja de studerandes välmående.

#### **5.3.1 Vad studerande behöver veta om stress och psykisk hälsa**

*Att få diskutera och prata och känna att det är okej...*

Riskfaktorer som finns och till vilken utbredning dessa förekommer. Stress och psykisk ohälsa är ofta förekommande hos studerande, men det talas sällan om det. Ingen skall behöva känna att den lämnas ensam med sina problem. Under studietiden har studerande en förhöjd risk av att utsättas för exempelvis stress och ångest.

Karlsson, S.

Psykisk ohälsa är en verklig företeelse och är minst lika betydande som fysisk ohälsa. Den mentala hälsan påverkar hur studierna framskrider och framgången i studierna. Studerande behöver ta hand om sin egen mentala hälsa och tala ut om hur de mår.

Stödet mellan studiekamraterna är ovärderligt. Diskutera studier och välmående tillsammans samt ge varandra stöd i vardagen och få därigenom också själv stöd av andra studerande som är i samma situation som du själv.

Fakta om psykisk ohälsa och vad det betyder att uppleva psykisk ohälsa. Bli medveten om tecknen och symptomen för psykisk ohälsa. Var uppmärksam över den egna sömnen, matvanorna, beteendet och sociala mönster. Personer som har symptom av psykisk ohälsa är inte sämre människor än andra, försök ta mod till dig och tala om det med någon. Psykisk ohälsa är inte svaghet och definierar inte en person.

Vänta inte med ditt eget välmående, psykisk ohälsa går att behandla och hjälp finns att få. Gör dig själv till en prioritet, för framtiden är hoppfull.

### **5.3.2 Vad personal behöver känna till om psykisk ohälsa**

Personalen vid fakulteten borde ha tillgång till fortbildning som berör psykiskt välmående och ohälsa. Denna fortbildning kunde, med tanke på den genomförda kartläggningen uppmärksamma psykisk ohälsa, dess varningssignaler, symptom, utbredning och behandlingsmöjligheter. Personalen behöver mer medvetenhet om hur vanlig psykisk ohälsa bland studerande är och de behöver en inblick i hur psykisk ohälsa kan göra sig synlig hos studerande samt hur svårt det kan vara att leva med ett tyngande psyke.

Hur personal kan stödja studerande med psykisk ohälsa. Personalen skall handledas i att uppmärksamma vad de skall göra och hur de skall gå tillväga ifall de misstänker psykisk ohälsa hos någon studerande. Det skall finnas en proaktivitet bland personalen att i sin tur handleda studerande med tecken på psykisk ohälsa till det stöd som de studerade behöver. Personalen behöver också en insikt i vad de skall göra ifall en kris skulle uppstå.



Men hjälp av fortbildning skall personalen veta att psykisk ohälsa är ett verkligt hälsotillstånd. Att psykisk ohälsa inte kan förbises som lathet, oansvarighet, eller som "dåliga studerande". Psykisk ohälsa är aldrig ett val som den studerande gör utan ett tillstånd den befinner sig i. Personalen behöver veta hur det psykiska måendet kan påverka den akademiska prestationen.

### **5.3.3 Vilka åtgärder kunde stödja de studerandes välmående**

Det bör finnas tydliga riktlinjer och handlingsplaner för hur professorer, lektorer och annan personal skall gå tillväga om de uppmärksammar psykisk ohälsa hos studerande. Handlingsplanerna skall finnas till hands för all personal och de skall uppdateras regelbundet så att de innehåller aktuell information. Samt tydliga riktlinjer för hur kurser byggs upp för en jämlik arbetsbörda mellan olika kurser.

För att minska på stigman som finns kring psykisk ohälsa idag så måste universitetet våga tala öppet om psykisk ohälsa bland studerande. Detta kunde möjligen göras vid introduktionskursen. Där bör det talas öppet om att psykisk ohälsa är vanligt i åldern 20–25 och att det är vanligt att känna sig nedstämd under studietiden, samt att ge studerandena handlingsmodeller för dylika situationer. Det är även viktigt att den psykiska ohälsan som existerar bland de nuvarande studerandena inte får tystas mer.

De studerande behöver och efterfrågar flera verktyg för att ta hand om sig själva. Förse studerande med tillräcklig och kontinuerlig handledning genom hela studietiden inte enbart i början av studierna. En uppföljning under hela studietiden med egenlärare och studiehandledare skulle kunna möjliggöra en insikt i de studerandes mående.

Jag föreslår att forskningen vid FPV i högre grad skulle prioritera teman som elevers och studerandes välbefinnande, välmående och livshantering från den grundläggande utbildningen, gymnasiet till tredje stadiet. Och att forskning som berör klasslärarstuderande och klasslärarutbildningen också bidrar med ny kunskap om sambandet mellan lärande och psykiskt välmående, samt betydelsen av verksamhetskulturen och utvecklandet av den i pedagogiska studier mot lärarskap.

## 5.4 Slutord

Avslutningsvis några tankar jag haft under processens gång.

Studietiden lyfts av många till höjderna som en människas bästa tid. Du skall leva fullt ut, testa på nya saker och träffa nya vänner för livet. Detta är dock höga förväntningar att leva upp till. Sociala situationer kan för många vara krävande å smått skrämmande och det inledande studieåret, är fyllt av dessa möten som kräver socialkompetens. Dessa sociala krav är också sådana som du som individ inte direkt kan påverka, utan som oftast påverkas av ett antal yttre faktorer som ekonomi.

För mig är det tydligt att det är viktigt att övervinna de barriärer som studerande upplever inför problem med psykisk ohälsa. Universiteten borde jobba för att minska stigmatiserandet av psykisk ohälsa samt öka medvetenheten angående tillgängliga tjänster hos studerandena. Vidare anser jag att det är viktigt att det finns tydliga riktlinjer för hur kurser skall genomföras och vilken arbetsinsats som krävs.

Det finns för tillfället inga mönster för att se vilka studeranden som kommer att behöva stöd för att uppnå akademisk framgång. Men om universiteten tillämpar en universitetsfilosofi där inkludering och stöd av studeranden står i fokus så ökar möjligheterna att fånga upp dessa studeranden så snabbt som möjligt.

# Litteraturförteckning

American Psychological Association (2013) *How stress affects your health*,  
Tillgänglig: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-facts> Hämtat: 10 januari 2020

Andrews, B. & Wilding J. M. (2004) *The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students*, British Journal of Psychology, 95

Ang, R. & Huan, V. (2006). Relation between academic stress and suicidal ideation: Testing for Depression as a Mediator Using Multiple Regression. Child Psychiatry and Human Development. Vol.37 (2), p.133-143

Bell, J (2016) Introduktion till forskningsmetodik. Lund: Studentlitteratur

Brannen, J. (1992) 'Combining Qualitative and Quantitative Approaches: An Overview', in J. Brannen (ed.) *Mixing Methods: Qualitative and Quantitative Research*, pp. 3-37. Aldershot: Avebury.

Ejvegård, R. (2003) *Vetenskapliga metoder*. Lund: Studentlitteratur

Ekman, J (2018) *Studerande som skriver examensarbete söker oftare hjälp för mentala problem - ledande överläkare om orsakerna: "Universiteten har minskat på undervisningspersonalen"* Tillgänglig:  
<https://svenska.yle.fi/artikel/2018/05/25/studerande-som-skriver-examensarbete-soker-oftare-hjalp-for-mentala-problem> Hämtat: 15 september 2019

Elo, A-L. Leppänen, A. & Jahkola, A. (2003) *Validity of a single-item measure of stress symptoms*. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health Vol. 29, No. 6 (December 2003), pp. 444-451

Eriksson, A (2009) *Om teori och praktik i lärarutbildningen. En etnografisk och diskursanalytisk studie*, Göteborgs universitet, Göteborg, Sverige

Karlsson, S.

Forskningsetiska delegationen (2009). Etiska principer för humanistisk, samhällsvetenskaplig och beteendevetenskaplig forskning och förslag om ordnande av etikprövning. Helsingfors. Tillgänglig: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/etiskaprinciper.pdf> Hämtat: 26 februari 2020

Hansén, S-E. & Eklund, G. (2014) Finnish teacher education - challenges and possibilities, Journal of International Forum of Educational Research, vol.1, no. 2

Heale R, Twycross A (2018) What is a case study? Evidence-Based Nursing 2018; 21:7-8.

Karam, E., Kypri, K. & Salamoun, M. (2007) Alcohol Use among College Students: an International Perspective, Current Opinion in Psychiatry, May 2007

Koponen, P., Borodulin K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (2018). Terveys, toiminta ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. (THL raportti: 4:2018) Tillgänglig: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Hämtat: 15 september 2019

Kremelberg, D. (2011) Practical Statistics; A Quick and Easy Guide to IBM® SPSS® Statistics, STATA, and Other Statistical Software. Los Angeles: SAGE Publications

Kunttu K, Pesonen T, Saari J. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Arkmedia Oy, 2017.

Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R. & Peek Phillips, A (1990) College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress, Journal of Educational Psychology, vol. 82, no. 4

Merriam, S. (1994) Fallstudien som forskningsmetod. Lund: Studentlitteratur

Mieli – Psykisk Hälsa Finland rf. [u.å.] Livsskeden. Tillgänglig: <https://mieli.fi/sv/förstasidan/psykisk-hälsa/livsskeden> Hämtat: 15 September 2019

Karlsson, S.

Misra, R. & Castillo, L (2004) Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students, *International Journal of Stress Management*, Vol. 11, No. 2, 132–148

Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S., & Sadeghi, H. (2013). The study efficacy of time management training on increase academic time management of students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 134-138.

Nyyti [u.å] – För bättre psykiskt hälsa hos studeranden. *Studier vid högskola*. Tillgänglig: <https://www.nyyti.fi/sv/opiskelijoille/information/studier-vid-hogskola/> Hämtat 15 september 2019

Pariat, L. m.fl. (2014) Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS) Volume 19, Issue 8, Ver. III, PP 40-46*

Pidgeon, A., McGrath, S., Magya, H., Stapleton, P. and Lo, B. (2014) Psychosocial Moderators of Perceived Stress, Anxiety and Depression in University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 23-31.

Rektors utredning/utvärdering 1/2017, UTVÄRDERING AV KLASSLÄRARUTBILDNINGEN VID ÅBO AKADEMI, utvärderare: vicedekanus Arja Virta

Ross, S., Niebling, B. & Heckert, T (2008) Sources of stress among college students, *College Student Journal*, vol. 11, no. 2

Selye, H. (1956). *Stress*. Stockholm: Natur och Kultur.

Shorten A, Smith J (2017) *Mixed methods research: expanding the evidence base*. *Evidence-Based Nursing* 2017; 20: 74–75.

Sjöberg, M m.fl. (2017) En rapport om studiemiljö, stress och hälsa bland Sahlgrenska akademiens studenter. Rapport nr 5:2017. Avd. för arbets- och miljömedicin Institutionen för medicin Sahlgrenska akademin & Göteborgs universitet

Karlsson, S.

Stallman, H.M. (2010), Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45: 249-257.

Storrie, K., Ahern, K. & Tuckett, A. (2009) A systematic review: Students with mental health problems - A growing problem, *International Journal of Nursing Practice* 2010; 16:1-6

Studenternas hälsovårdsstiftelse (2016) Högskolestuderandes hälsoundersökning 2016: Sammandrag. Tillgänglig: [https://www.yths.fi/filebank/4187-Sammandrag\\_KOTT2016.pdf](https://www.yths.fi/filebank/4187-Sammandrag_KOTT2016.pdf) Hämtat: 16 maj 2019

Åsberg, M. m.fl. (2010). Stress som orsak till psykisk ohälsa. *Stress Rehab*, institutionen för kliniska vetenskaper, Karolinska institutet/Danderyds sjukhus, Stockholm. Publicerad av Klinik och vetenskap-Klinisk översikt. *Läkartidningen* Nr 19-20 2010 VOLYM 107 s. 1307-1309.

## Bilaga 1

Tabell 23

Hur skulle du beskriva ditt allmänna hälsotillstånd:

Negativa aspekter		Positiva aspekter	
Mår dåligt, psykiskt	3	Allmänt bra	72
Kroniskt sjuk	1	Helt okej	15
Trött	12	Fysiskt aktiv	17
Smärtor, allmänt	3	Orkar bra	1
Smärtor, nacke	1	Sover bra	3
Smärtor, bröstet av oro	1	Mår bra psykiskt	1
Stressad, studier	7	Socialt bra	1
Psykiskt pressad	5	Äter bra	1
Stressad, allmänt	8		
Ångest	7	Stabilt	5
Oro	2		
• Oro inför framtid	2		
• Oro, ekonomisk	1		
Utmattad	4		
Känsla av otillräcklighet	1		
Psykiskt tungt	1		
Svag fysik, borde träna mera	5		
Alkohol överbruk	2		
Känner sig nere	1		
Ofta fysiskt sjuk	2		
Deprimerad, diagnos	3		
Ångest	1		
Nervös	2		
Övervikt	2		
Säsongs nedstämdhet	1		
Omotiverad	1		
Äter dåligt	3		
Dåligt självförtroende	1		

Studietrött	2		
Fysiska problem	1		
Äter antidepressiva	2		
Nedstämd	2		
Rädd för mental ohälsa	1		
Svårt att somna	1		
IBS	1		
Bipolärt syndrom, diagnos	1		
Sover dåligt	3		
Magproblem	1		
Apatisk	1		
Manodepressiv	1		
Panikångest, diagnos	1		
Självskadetankar	1		
Kunde vara bättre	1		
Instabilt	2		
Kämpigt	1		
Inget svar	4		



Bilaga 2

Tabell 37

Vad skulle du beskriva som utmanande i din situation som studerande?

Studiemotivation	13
Meningslösa kurser	8
Meningslösa uppgifter	2
Uppgifterna tar aldrig slut, deadlines	12
Dålig flexibilitet inom fakulteten	2
Att kombinera studier och jobb	2
Dubbelbehörighet	1
Biämnena	3
Byråkratin	3
Ojämlig arbetsbörda mellan kurser	3
Tidshantering	14
Samarbetet med universitetspersonal	4
Grupparbeten	1
Examensarbetet	13
Schemaläggning	9
Informationsflödet på universitetet	6
Självständigt arbete	5
Kopplingen studierna - arbetslivet	2
Stor arbetsbörda	9
Enformiga studier	1
Avsaknad av stöd från universitetet	2
Kraven från universitetet	1
Att det inte talas om psykisk ohälsa	1
Avsaknad av struktur	2
Distansstudier	1
Kraven under praktikperioder	4

Upplever studierna som överväldigande	1
De egna kraven på sig själv	9
Känsla av otillräcklighet	4
Balansen mellan studier och fritid	12
Att orka	3
Att komma igång med uppgifter	3
Självdisciplin	5
Självförtroendet	1
Avståndet till familj	2
Balansera studier och familj	1
Egna aktiviteten svag	1
Ekonomi	9
Oro inför framtiden	1
Inget är utmanande	3
Inget svar	13

Bilaga 3

Tabell 46

Vad skulle öka välmående och framgång i dina studier?

Mer handledning	7
Bättre respons på uppgifter	3
Tydligare instruktioner	3
Möjligheten att diskutera	3
Bättre förberedelser för examensarbetet	1
Mer flexibilitet	7
Bättre tidshantering	1
Ett fungerande system för scheman och anmälningar	1
Tydligare information	14
Jämnare studietakt	3
Jämlig arbetsbörda mellan kurserna	2
Välplanerade kurser	2
Mindre arbetsbörda	5
Bättre strukturering av scheman	3
Varierande arbetssätt	3
Meningsfulla uppgifter	4
Meningsfulla kurser	2
Möjlighet att läsa på distans	2
Bättre organiserad studiehelhet	2
Gemenskap i arbetet	2
Tydligare kursupplägg	2
Bättre samarbete lärare/professorer emellan	3
Personlig studietakt	3
Tydligare förhållande mellan teori och praktik	2
Mer tid för uppgifter	3
Färre kurser	2
Mer krävande kurser	1
Lättare studieplanering	3
Snabbare studietakt	1
Bredare kursutbud	4

Mindre självständigt arbete	1
Mer egenlärarkontakt	2
Mindre press på sig själv	7
Mer ork	3
Tryggare ekonomi	2
Bättre tidshantering/rutiner	6
Bättre studiemotivation	2
Bättre matvanor	2
Bättre studieteknik	1
Föreläsning/utbildning om välmående under studietiden	4
“byta erfarenhet mot närvaro”	1
Mindre kollektiv stress	1
Fler sociala utrymmen på campus	1
Mer praktik	3
Om praktiken var mer verklighetstrogen	1
Motionsmöjligheter via universitetet	1
Bättre kommunikation och samarbete mellan studeranden och personal	10
Mera information, byråkrati	1
Mer förståelse för psykisk ohälsa	2
Stödgrupp för studerande som behöver det	1
Bättre studieutrymmen	1
Ökat studiestöd	2
Lättare tillgång till studiepsykolog	5
Mer resurser på Studenthälsan	2
Nöjd	2
Vet ej	3
Inget svar	19

## Kartläggning över klasslärarstudernades välmående

### Allmänna frågor

---

Hur gammal är du?

Är du, kvinna, man, annat?

Jag är:  Man  
 Kvinna  
 Annat

Vilken examen är målet för dina studier?

Mitt mål är:  Pedagogie magisterexamen  
 Annat

Vilket är ditt biämne/biämen

När inledde du dina studier?

År:     
   
 2014  
 2015  
 2016  
 2017  
2018

Varför har du valt att studera till  
klasslärare?

Har det funnits andra studier och  
yrken som du övervägt? vilka?

Arbetar du just nu vid sidan om studierna?

Välj en: Ja  
Nej  
Ibland

Om ja så med vad?

Hur många timmar i veckan?

- I medeltal:
- Flera timmar
- 20 timmar
- 15 timmar
- 10 timmar
- 5 timmar
- 0 timmar

Om du är aktiv inom en förening ex. studentförening, specialförening, idrottsförening eller barn- och ungdomsarbete berätta vilken/vilka?

Hur många timmar i veckan går i medeltal till föreningsaktivitet?

- I medeltal:
- Flera timmar
- 20 timmar
- 15 timmar
- 10 timmar
- 5 timmar
- 0 timmar

### Frågor om hälsa

Välj det alternativ som passar bäst in på dig

	dagligen	flera gånger i veckan	en gång i veckan	varannan vecka	en gång i månaden	mera sällan	aldrig
Jag känner mig ofta trött	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har svårt att stiga upp på morgonen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig påfallande trött under dagarna Jag har besvär med sömnen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har återkommande huvudvärk/migrän Jag känner en ängslan, oro eller ångest Jag använder alkohol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag använder droger Jag är fysiskt aktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig psykiskt pressad på grund av mina studier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Om du har varit sjukskriven eller tagit ledigt från dina studier berätta

2/5

varför:

Hur skulle beskriva ditt allmänna hälsotillstånd:

### Frågor om hur du upplever dina studier

Välj det alternativ som passar bäst in på dig:

	Jag håller helt med	Jag håller delvis med	Jag håller delvis inte med	Jag håller inte alls med
Jag har ofta känslor av otillräcklighet i mina studier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig själv lycklig, när jag arbetar med mina studier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det känns som jag drunknar i skolarbete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skolestressen orsakar problem i mina närmaste människorelationer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag sover ofta dåligt på grund av saker som har med mina studier att göra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag ställer ofta frågan om det är någon mening med mina studier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att mina studier är psykiskt ansträngande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan hantera de krav som ställs på mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan hantera de krav jag själv ställer på mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag ber om hjälp när jag i studierna behöver det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att jag får hjälp när jag inom mina studier behöver det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att det är svårt att släppa tankarna på studierna, när jag gör och tänker på annat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har ofta svårt att sova för jag grubblar över mina studier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever mina studier som enformiga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vad skulle du beskriva som utmanande i din situation som studerande?

### Frågor om livshantering

Välj det alternativ som passar bäst in på dig:

	Jag håller helt med	Jag håller delvis med	Jag håller delvis inte med	Jag håller inte alls med
Jag har kunnat koncentrera mig på det jag vill göra				

Jag har haft svårt att somna på grund av oro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att jag gjort meningsfulla saker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att jag har kunnat uppskatta det jag gjort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har haft svårt att ta beslut i vardagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har haft en känsla av att jag inte klarar av allt i min vardag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har känt att jag förlorat tron på mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har känt mig värdelös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är lycklig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Var hittar du stöd i dina studier?

Har du någon som du känner att du kan diskutera dina studier med? \_\_\_\_\_

Ja    Nej

Välj en:       

Med vem? ex. vänner, någon i familjen eller annan

Har du använt dig av följande resurser (när du känt dig stressad eller när du känt att du kört fast i dina studier)? \_\_\_\_\_

	Ja	Nej
Studenthälsan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studiepsykolog	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studieplanerare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studiepräst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I hur stor grad har du använt dig av följande resurser? \_\_\_\_\_

	Kontinuerligt	Upprepade gånger	Enstaka gånger	Aldrig
Studenthälsan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studiepsykolog	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studieplanerare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studiepräst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Upplever du att det finns någon i den undervisande personalen som du kan vända dig till med frågor? \_\_\_\_\_

Ja    Nej

Välj en:



Vad skulle öka välmående och framgång i dina studier?

Avslutningsvis

---

Har du övriga frågor eller kommentarer?

Skicka

---

Skicka uppgifterna