



Musikstuderande och stress

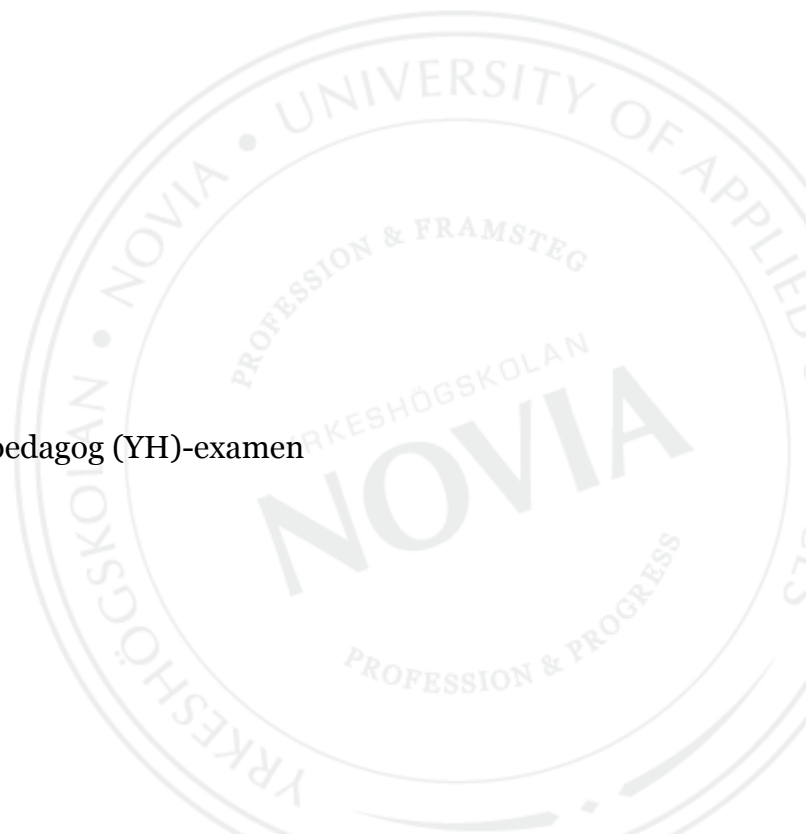
- En kartläggning av stress och stresshantering vid Yrkehögskolan Novia

Oskar Sandin

Examensarbete för Musikpedagog (YH)-examen

Utbildning i musik

Jakobstad 2015



EXAMENSARBETE

Författare: Oskar Sandin

Utbildningsprogram och ort: Kultur, Jakobstad

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Musikpedagog

Handledare: Bettina Backström-Widjeskog

Titel: Musikstuderande och stress – En kartläggning av stress och stresshantering vid Yrkeshögskolan Novia

Datum 16.11.2015

Sidantal: 28

Bilagor: 1

Abstrakt

Syftet med arbetet är att kartlägga hur musikstuderande på Yrkeshögskolan Novia i Jakobstad upplever stress och hur de hanterar den. Vidare undersöks om de kvinnliga studerandena är mera stressade än män. I arbetet beskrivs också enkla metoder på hur man kan hantera stress.

Studien är kvantitativ och det empiriska materialet har insamlats via enkät, som har besvarats av ungefär 30% av de musikstuderande på YH Novia, Jakobstad. Resultatet har tolkats genom en hermeneutisk forskningansats.

Resultatet visar att det som stressar respondenterna mest är studier, egen övning och progression samt ekonomi. Resultatet visar också att kvinnor bedömer sig vara mera stressade än män. Det kommer också fram att studiemängden känns ojämnt fördelat under skolåret.

Språk: Svenska

Nyckelord: Stress, stresshantering, musikstuderandes hälsa

BACHELOR'S THESIS

Author: Oskar Sandin

Degree Programme: Music, Pietarsaari

Specialization: Music education

Supervisor: Bettina Backström-Widjeskog

Title: Music students and stress – A mapping of stress and coping strategies at Novia University of Applied Sciences

Date 16.11.2015 Number of pages: 28 Appendices: 1

Summary

The aim of this study is to chart how music students at Novia University of Applied Sciences (UAS) in Pietarsaari experiences stress and how they adapt to it. Further the study examines if women are more stressed than men. The study also have a short guide on how to handle stress with a few simple methods.

The study is quantitative and the empirical material has been collected through a questionnaire which has been answered by about 30% out of the music students at Novia UAS in Pietarsaari. The result have been interpreted with a hermeneutic analysis.

The result show that the factors that are most stressful are studies, own practice, own progression and economy. It also shows that women are judging themselves as more stressed than men. The amount of schoolwork is experienced as uneven throughout the semesters.

Language: Swedish Key words: Stress, coping strategies, health of music students

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Syfte och problemformulering.....	1
1.2 Tidigare forskning	2
2 Stress och stresshantering.....	4
2.1 Stressreaktionen.....	4
2.1.1 Skillnader mellan män och kvinnor.....	5
2.2 Positiv stress	6
2.3 Negativ stress.....	7
2.4 Anticipatorisk stress	7
2.5 Stresshantering.....	8
2.5.1 Avslappning.....	9
2.5.2 One-meditation	10
2.5.3 Motionera.....	10
2.5.4 Organisera veckan, sätt upp mål.....	11
2.5.5 Mental träning.....	11
2.6 Sömnens inverkan på stress.....	12
3 Forskningsansats, metod och genomförande.....	13
4 Resultatredovisning	15
5 Tolkning.....	21
6 Sammanfattande diskussion	24
6.1 Förslag på vidare forskning	25
Källförteckning.....	27

Bilagor

1 Inledning

Stress är ett problem som jag har upplevt och själv tillfälligt mått dåligt av. Efter att jag tidigare under mina studier gjorde ett mindre arbete om stress märkte jag att jag själv började må bättre då jag kunde identifiera orsakerna till stressen och därmed kunde hantera stressen bättre. Detta gav mig en uppenbarelse att det kanske finns många studeranden som lider av stress i onödan. Stress är ett vardagligt fenomen som man kan använda till sin fördel om man vet hur man ska hantera den. Om man låter den gå för långt så upplevs varje småsak mycket större än den egentligen är.

Studeranden är särskilt utsatta för stress i och med att livssituationen i sig är stressande med deadlines, ofta dålig ekonomi, oro inför framtiden och utmaningen att försöka få jobb och studier att gå ihop, för att nämna några stressorer.

1.1 Syfte och problemformulering

Under min tid som yrkeshögskolestuderande har jag märkt att det på Yrkeshögskolan Novia¹ i Jakobstad finns tendenser till att studeranden blir stressade. Jag har flera gånger stött på studiekamrater som har berättat att de känner sig stressade. Eftersom jag tidigare har intresserat mig för stress och skrev ett arbete om det till en pedagogikkurs så tänkte jag att detta är ett gyllene tillfälle att fördjupa mig ännu mer i ämnet.

Stress i sig är ett väldigt brett ämne, så jag valde att begränsa mig till att forska om stress inom musik/musikpedagogutbildningen på YH Novia i Jakobstad. Mina syften är följande:

1. Jag vill kartlägga vad som stressar musikstuderande på YH Novia i Jakobstad. Mer specifikt vill jag undersöka i vilken grad olika stressorer stressar musikstuderande och hur de hanterar den samt deras åsikter om arbetsmängden inom studierna. Är kvinnor mera stressade än män eller vice versa?
2. Jag vill själv bli bättre på att hantera och förstå stress i mitt yrke som pedagog och musiker.

¹ I fortsättningen YH Novia

Genom kartläggningen hoppas jag kunna lyfta fram och medvetandegöra de tendenser till stress som förekommer inom musikutbildningen på YH Novia. Genom att utifrån teori presentera samt genom den empiriska studien kartlägga stresshanteringsstrategier hoppas jag att studien kan hjälpa läsaren själv hantera upplevelse av stress. Genom att själv förstå stressen så kan jag själv bättre använda den på ett positivare sätt.

Intresset fick jag genom min mamma som precis har utbildat sig till mental tränare på YH Novia. I diskussioner med henne kom det snabbt fram att man med enkla medel kan lära sig hantera stress men det krävs att man vet hur man ska gå tillväga. Man måste också lära sig känna igen stress för att kunna motverka den.

Som lärare är det också bra att känna till stressymptom och lära sig förebygga den. Dels för att man själv ska orka arbeta bra och koncentrerat, dels för att det är främjande för eleverna att ha lektion i en avslappnande miljö där de kan koncentrera sig på lektionen och stänga ute andra intryck. Om man märker att en elev verkar spänd kan en enkel andningsövning hjälpa eleven att slappna av och öka koncentrationen. Med detta arbete vill jag utvecklas som lärare och musiker genom att lära mig hantera min egen stress.

1.2 Tidigare forskning

Den person som myntade termen stress inom medicinen var Hans Selye (Rosch, u.å.). Han kallas stressforskningens fader (Frankenhauser & Ödman, 1983, s. 28). Det var han som upptäckte sambandet mellan stressade djur och hormonbildningen de reagerade med hade ett sammanband med deras förmåga att mobilisera extra krafter vid stora påfrestningar (Ibid).

Det finns en hel del tidigare forskning om stress inom yrkeshögskolor och universitet. Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS) har gjort riksomfattande enkäter bland yrkeshögskolorna och universiteten om studerandenas hälsa år 2000, 2004, 2008 och 2012. Enligt undersökningen från 2012 känner sig 30% av de svarande att de har eller har upplevt svår stress (SHVS).

Vid jämförelser från tidigare år (2000, 2004 och 2008) ser man att högskole- och universitetsstuderande bedömer sig vara mera stressade från år till år. Undersökningarna från år 2000 och 2004 innefattar endast universitetsstuderande. Från år 2008 innefattar

undersökningen både yrkeshögskolor och universitet. I samtliga undersökningar bedömde kvinnorna sig mera stressade. (Kunttu & Pesonen, 2013, s. 44-45)

Målet för organisationen Nyyti r.f. är att främja psykiskt välbefinnande hos högskolestuderande i Finland (Nyyti r.f.). Nyyti har ett webbforum på sin hemsida som man kan kontakta om man har psykiska problem (endast på finska). Enligt en undersökning från 2005 då man undersökte kontaktorsakerna på forumet var den vanligaste kontaktorsaken (18%) med Nyytis webforum, stress, trötthet, utmattning och nedstämdhet. Kontaktorsak kan vara allt som har med psykisk hälsa att göra, bland annat familjeproblem, ekonomi och beroendebeteender. (Granholm, 2006)

2 Stress och stresshantering

I detta kapitel går jag närmare in på att förklara och definiera vad stress är. Jag börjar med att förklara stressreaktionen, vad som händer i kroppen och varför. Vidare beskrivs positiva och negativa sidor av stress. Till sist förklaras vad anticipatorisk stress är. Detta är en form av stress som jag tror att många lider av och skulle må bra av att veta vad det är.

Stress är ett vitt begrepp och svår att förklara med några meningar. Enligt Svenska akademins ordlista (2006) beskrivs ordet stress som: ”*Kroppens reaktion på psykisk och fysisk påfrestning, överansträngning, jäkt.*” Detta är en bra definition på den typ av stress jag kommer att behandla, men säger väldigt lite om orsakerna bakom reaktionen.

Stress är viktig för att vi ska få saker gjorda. Omgivningen ställer krav på oss. Vi måste ha krafter för att klara av dessa krav för att våra liv ska gå vidare. Det som stressar oss kallas stressor. En stressor kan vara stor och liten. Det kan handla om allt från små stressorer som att handla och koka mat, jobba, ta hand om sitt sociala liv till större stressorer som skilsmässa, nära anhörigs död eller en större olycka man varit med om. För det mesta klara vi av att hantera de vardagliga stressorerna. Vi är dock olika bra på att hantera dem och olika tränade för det. (Hasson, 2008, s.40)

Man kan träna upp sin stresstålighet på samma sätt som man tränar sina muskler, och på samma sätt som när man tränar sina muskler är såväl för mycket som för lite träning dåligt. Tränar man musklerna för hårt kan de bli sjuka och inflammerade om man inte tillåter sig ordentlig återhämtning. Om man tränar för lite förtvinar musklerna. (Ibid, s. 59)

Stress är alltså en kroppslig funktion som man har stor nytta av att träna och känna till hur man tar hand om. Den hjälper till att mobilisera krafter och koncentration inför de uppgifter vi ställs inför. I nästa avsnitt behandlas vad det är som konkret händer i när man blir stressad.

2.1 Stressreaktionen

Stressreaktionen är en överlevnadsfunktion som aktiverar kroppen att försätta sig i ett fly, fäkta eller spela död-läge. Reaktionen fungerade bra på savannen men vi reagerar i princip likadant på förändringar i miljön även i vår tidsålder även om det inte alltid handlar om en leva eller dö-situation. Stressen är en ”anpassningsreaktion på en föränderlig miljö”

(Hasson, 2008, s. 17). Det som rent konkret händer i kroppen är främst att adrenalinproduktionen ökar, kroppen överför energi till de funktioner i kroppen som behöver dem för ett ”fäkta”-läge. (Ibid)

Enligt Frankenhaeuser och Ödman (1983) uppstår stress när ens förmåga prövas av omgivningens krav. Dessa krav kan som musiker vara att komma förberedd till en övning eller lektion, det kan också vara att prestera bra på ett uppträdande. Om man inte har övat tillräckligt och känner att man inte är säker på sitt material kan man bli nervös.

Nervositet är en stressreaktion som de flesta musiker har råkat ut för. Man är kanske nervös för en konsert man ska spela på fast man vet att man kan materialet bra. Varför blir man nervös? Vad är det värsta som kan hända? Oftast blir man nervös för att man fokuserar på de värsta sakerna som kan hända. Man gör det omedvetet när man tänker igenom ett scenario. Hjärnan planerar hela tiden framtiden och förutspår vad som kommer att hända. Genom att förbereda kroppen för det värsta som kan hända så är kroppen förberedd inför en oväntad situation. Detta är anticipatorisk stress, alltså en stressreaktion till följd av ett föreställt scenario. Det som gör att reaktionen ändå blir verklig är för att hjärnan inte vet skillnad mellan verklighet och fantasi. Man kan träna sig i att föreställa sig de positiva scenarierna framom de negativa. Mera om anticipatorisk stress i avsnitt 2.4, samt mental träning i avsnitt 2.5. (Hasson, 2008, s. 25-32)

2.1.1 Skillnader mellan män och kvinnor

Reagerar män och kvinnor olika på stress? Enligt experiment under studentexamen i Finland utsöndrade pojkar mera adrenalin än flickor under studentskrivningen. Pojkarna hade en tendens att överskatta sitt eget resultat medan flickorna ofta var missnöjda med sin prestation, även om själva resultaten inte skiljde sig. Samma fenomen kom fram vid ett liknande test bland teknologer. Männerna trodde sig ha presterat bättre än de gjorde och kvinnorna var ofta missnöjda med sin prestation. Resultatet mellan könen skiljde sig inte märkbart. (Frankenhaeuser & Ödman, 1983, s. 114-131)

I samma experiment kom man fram till att pojkarnas prestation var bättre hos de som hade en hög adrenalinnivå under studentskrivningen. Hos flickorna skiljde sig inte resultaten nämnvärt mellan de som utsöndrade mera adrenalin och de som hade en förhöjd adrenalinnivå. Pojkarna behövde alltså en adrenalinhöjning för att prestera bättre. (Ibid, s. 114-131)

I andra experiment jämförde man mäns och kvinnors adrenalinutsöndring i yrken som är typiskt mansdominerade. Resultatet visade att kvinnorna reagerade mera som männen vid stressande situationer, bland annat vid busskörning i rusningstrafik. Det visade sig att kvinnorna reagerar mera som männen i en miljö som ofta är mansdominerad. En slutsats av det är att kvinnornas stressreaktion kan vara socialt betingad (inlärdd). Alltså kvinnornas stressreaktion kan bero på miljömässiga aspekter där de reagerar könsstereotypiskt, för det är så de har lärt sig reagera. (Ibid)

En annan skillnad mellan män och kvinnors stressreaktion är den genetiskt betingade (mefödda) reaktionen. Enligt studier verkar det som att hormonet oxytocin i samband med kvinnliga könshormoner och endorfiner ger ett upphov till ett "tend-and-befriend" beteende. Översatt till svenska blir det vårda och knyta an. Biologiskt har kvinnorna utvecklat detta beteende då det ofta är de som har tagit hand om barnen och skyddat dem. Både män och kvinnor har detta beteende men det verkar vara mera framträdande hos kvinnorna. (Hasson, 2008 s. 35-37)

2.2 Positiv stress

Vetenskapligt sett är stress en reaktion från kroppen som uppkommer av alla krav som finns på en person. Till positiv stress räknas sådana utmaningar som är stimulerande och som man gärna tar sig an. För en musiker kan det vara att lära sig en svår låt som känns rolig att spela. Om man får en spelning som musiker som man ser fram emot även om man vet att den kommer att kräva mycket övning och arbete upplever man alltså en positiv stress då målet är givande och stimulerande. (Solin, 2009, s.16 och 23)

Man använder sig av stressen som motivation för att orka med sina åtaganden. Tyngdlyftare och boxare tränar sig i att använda stressfunktionen till sin fördel för att klara av sina lyft eller matcher. De trigger stressfunktionen för att få adrenalinet att utlösas i kroppen så att musklernas effekt utnyttjas till max. Men man ska komma ihåg att också positiv stress kan påfresta kroppen om man inte slappnar av mellan ansträngningarna. Man drar alltså nytta av kroppens stressfunktion så länge man kan koppla ifrån den när man inte behöver den. I avsnitt 2.5 kommer jag att skriva tips på hur man kan träna sig i att koppla ifrån den.

2.3 Negativ stress

När blir stressen negativ? Hur känner man igen den negativa stressen? Det enkla svaret är att stressen blir för mycket, när kroppen inte längre klarar av att producera mera stresshormoner. Här spelar många faktorer in. Den största faktorn är för dålig återhämtning på grund av långvarig stress. Som jag beskrev ovan så kan man likna stresståligheten vid en muskel. Den behöver lagom stimulans för att hållas i skick. Både för mycket och för lite stimulans är negativt för stressmuskeln. (Hasson, 2008, s. 59)

Här följer exempel på under- och överstimulans som kan drabba musiker. Exempelen kommer från Solin (2009) men jag har omarbetat dem så att de bättre passar in på musikstuderanden:

För mycket krav:

- Inför ett uppträdande kan man ha för många låtar att lära sig, många tider att passa.
- Projektledaren ger mera uppgifter än vad du hade förutsett, till exempel fixa ljudanläggning och sjunga stämmor.

För lite krav:

- Spelningen känns omotiverande, bandet spelar dåligt men är nöjda ändå.
- Det är en trist och omotiverande spelning.

För mycket information:

- Bandet kan få jättemycket låtar att lära sig samt en massa spelningsdatum och övningstider så det känns som att det tar upp mera tid än det gör.

För lite information:

- En musiker kan få bokad en spelning men inte få information om övningstider och låtar som ska spelas eller exakt när spelningen är.

För mycket inflytande och ansvar:

- Man kan som musiker hamna att boka övningstider, se till så de passar alla samt fixa noter och boka spelningar. Det blir jobbigt om man är den enda i bandet som gör detta.

För lite inflytande och ansvar:

- Man har kanske ingen möjlighet att påverka bandets repertoar eller övningstider.
- Man måste finna sig i att man har övning då man hellre skulle göra nånting mera motiverande. (Solin, 2009, s. 25-26)

2.4 Anticipatorisk stress

Vad är anticipatorisk stress? The free dictionary (u.å.) beskriver anticipatorisk stress som; "the anxiety and emotional fatigue suffered before meaningful life experiences, whether

positive or negative”, alltså ångest och emotionell utmattning inför en livssituation, både positiv och negativ. Anticipatorisk stress kommer från engelskans *anticipation* som betyder förväntan, föreställning, aning eller förkänsla (Hasson, 2008, s. 314). Anticipatorisk stress är alltså stress inför någonting som ännu inte har hänt. Rent konkret är det en stressreaktion som utlöses av hjärnan utgående från ens egna framtidsföreställningar.

Hjärnan arbetar hela tiden med att förutspå framtiden för att vara förberedd på oväntade händelser. Det som är klurigt med hjärnan är att den inte skiljer på fantasi och verklighet. Om man är nervös inför en spelning föreställer man sig spelningen och kanske tänker på alla saker som kan gå fel. När man gör det så förbereder hjärnan kroppen för att hantera en sådan situation och man blir lika spänd som om det redan skulle ha hänt. (Hasson, 2008, s. 27-29)

En annan sak som är bra att veta om den anticipatoriska stressen är att hjärnan inte känner igen ordet ”inte”. Man kan göra ett experiment genom att försöka föreställa sig saker som man inte vill att ska hända. Om man inför en spelning tänker att man inte ska snubbla in på scenen så får man antagligen en tankebild i huvudet om hur man snubblar in på scenen. Genom att veta detta kan man använda den anticipatoriska stressen till sin fördel vid stresshantering. (Hasson, 2008, s. 128-129)

Som musiker är det väldigt viktigt att känna till vad anticipatorisk stress är, eftersom de flesta uppträdandena för med sig förväntningar. Om dessa förväntningar är negativa så blir anspänningarna mycket starkare än om förväntningarna är positiva.

2.5 Stresshantering

Vad är det effektivaste sättet att hantera sin stress? Det beror på individen. Man måste själv ta reda på vad som fungerar för en själv. Hasson (2008) skriver: *”Vad gäller stresshantering så brukar det faktum att man överhuvudtaget gör något ge goda effekter, i alla fall på kort sikt.”* Det är alltså viktigast att man gör något. Att man sen är medveten om vad som stressar spelar ingen roll om man inte gör något åt det. Har du många projekt/kurser på samma gång som alla kräver sin tid av arbete? Andra stressorer kan vara jobb och ekonomi. Hur ska man klara av att bolla jobb, studier,

ekonomi och socialt liv när man är en yrkeshögskolestuderande musiker/musikpedagog på YH Novia i Jakobstad?

Nedan kommer jag att presentera några metoder för att hantera stress. De är formulerade direkt till studerande, som ett slags quick-fix. Min ambition var till en början att kunna utforma en handbok i stresshantering för musikstuderande. Den tanken fick jag dock överge eftersom arbetet då hade blivit för omfattande.

Man måste först komma ihåg att det inte finns ett rätt svar som passar allihopa. Men om du känner att din livssituation inte gör dig glad eller att det är någonting som du vill ändra på så är första steget att göra en ändring. Problemet är att man lätt normaliserar sitt liv även om det inte är stimulerande. Detta betyder att hjärnan anpassar sig efter en livssituation och kan anpassa sig så att en viss sinnesstämning känns normal. Om man då är nedstämd under en längre tid blir det normalt och om man är glad och energisk under en tid så blir detta det normala. (Hasson, 2008, s. 53-56)

Det finns många sätt att lindra stresssymptom och det är bra att testa sig fram för att se vad som passar bäst åt sig själv. Man ska också komma ihåg att det krävs en viss självdisciplin för att stressträningen ska ge resultat, precis som när man går på gym och tränar sina muskler.

I avsnitten nedan följer olika stresshanteringsverktyg. Detta är endast tips på hur man kan göra, inte regler för hur det ska göras. Man kan anpassa verktygen så att de passar en själv och den egna livsstilen.

2.5.1 Avslappning

Avslappning är ett resultat vid användning av stresshanteringsverktyg, men att bara slappna av kan vara svårt. Det är viktigt att man gör det medvetet och vet vilken känsla man söker efter när man slappnar av.

Det enklaste sättet att slappna av är att sätta sig ner och sluta ögonen. Man bör bestämma vad man vill fokusera på när man slappnar av, gärna någonting positivt som man tidigare har upplevt. Det kräver träning att slappna av så ju oftare man gör det desto lättare blir det att slappna av.

När man känner sig avslappnad kan man introducera en trigger som man kopplar samman med känslan av avslappning. Det kan vara nånting så enkelt som att gnida tummen och pekfingeret mot varandra. När man blir riktigt bra på det så räcker det med att man använder triggern för att uppnå känslan som man kopplar ihop med den. (Solin, 2009, s.65-66)

Folkhälsan erbjuder gratis avslappningsljudfiler som man kan lyssna på. Det kan vara ett bra sätt att slappna av att ha en röst som talar om för en hur man ska göra. (Folkhälsan, u.å)

2.5.2 One-meditation

En enkel övning som jag har hittat är från boken "Landa mjukt" (2009) av Elisabeth Solin. Man ska sätta eller lägga sig bekvämt och lugna ner sig. Därefter upprepar man ett ord för sig själv t.ex. "one". Gör så i ca. 20 minuter. Tankar kommer att komma och gå i huvudet och det är okej, försök bara att hitta tillbaka till ordet om andra tankar kommer.

Genom att upprepa ordet samlas tankarna kring det och rensar hjärnan från andra tankar. Denna metod fungerar bra för att starta om mellan två uppgifter eller att slappna av före man ska somna.

Denna metod är väldigt praktisk då man kan göra den var som helst bara det är lugnt runt omkring en. Ju oftare man gör övningen desto lättare blir det att lugna ner sig med den. (Solin, 2009, s. 72-74)

2.5.3 Motionera

Regelbunden motion bidrar starkt till en bättre stresstolerans. Man behöver inte bli en toppidrottare eller bygga upp en jättebra fysik, även om man självklart mår bra av det. Det som är viktigt är att man faktiskt rör på sig några gånger per vecka. Som musikstuderande kan en lite längre promenad hem från skolan räcka för att få positiva effekter av motionen. (Hasson, 2008, s. 11-113)

De positiva effekter som motion ger är bland annat att man mår bättre psykiskt och fysiskt. Dessutom ökar ämnesomsättningen. Om man har suttit stilla en hel dag och övat, undervisat eller planerat lektioner så kan man ändå känna sig slutkörd efter ett par timmar. Då har man kanske känt sig stressad men inte fått utlopp för den energi som stressreaktionen mobiliserar. Om man då utsätter sig för fysisk aktivitet så förbrukar man den energin och man har lättare att återhämta sig. (Hasson, 2008, s. 11-113)

2.5.4 Organisera veckan, sätt upp mål

Som musiker kan det komma perioder då man har flera projekt på gång samtidigt. Man kan ha flera olika repertoarer som man ska lära sig till olika spelningar. Om målen känns långt borta är det bra med delmål. Delmål kan vara att man lär sig några låtar åt gången. När ett delmål är klart kan man gå vidare till nästa.

Med en kalender kan man planera in övningstid och fritid. Om man dessutom skriver in deadlines och andra måldatum får man en översikt över ens snara framtid. Detta hjälper till att veta vad man ska arbeta på och hjälper en att prioritera mellan uppgifterna. Om man dessutom skriver ner sitt veckoschema så behöver man inte älta det i huvudet och kan istället koncentrera sig på andra saker.

Med en att-göra-lista kan man få en fin överblick över saker som man vet att man borde få gjort. Genom att hela tiden fylla i och kryssa av uppgifter ser man vad man har åstadkommit och vad man har kvar att göra. Genom prioritering kan man lätt välja vilken uppgift man ska fokusera på. Idén med listan är inte att få den färdig, bara att få en bättre överblick över sina uppgifter.

2.5.5 Mental träning

Mental träning handlar om att ändra sina tankesätt och attityder. Det finns olika sätt att göra detta på men ett vanligt sätt är att föreställa sig, visualisera positiva framtidsbilder. (Lillmåns, 2011, s. 9-10)

Allt man gör med tankeverksamheten kan man kalla mental träning. Det viktigaste att uppnå med den är att ”utöka, förstärka och identifiera önskade tankar, känslor och beteenden”. (Adam, u.å)

Det är främst från idrottsvärlden som mental träning har utvecklats men den används mer och mer inom arbets- och privatliv. Den används för att öka prestationsförmågan och för att stärka självförtroendet. Idrottare använder visualisering för att gå igenom en idrottslig prestation i tankarna före till exempel ett höjdhopp. Genom att föreställa sig att hoppet går bra har de byggt upp inställningen att det går. (Plate & Plate, 2001)

Som musiker kan man ha nytta av mental träning inför ett uppträdande om man föreställer sig att man kommer att spela bra och publiken kommer att tycka om konserten. Det viktiga är att koncentrera sig endast på det man vill att ska hända eftersom vi redan har konstaterat att hjärnan inte accepterar ordet ”inte”, se avsnittet om anticipatorisk stress (2.4).

2.6 Sömnens inverkan på stress

Interaktionen mellan sömn och stress är komplicerat. Sönnen är till för att återhämta och reparera de slitage på kroppen som uppkommer när man är vaken. En störd sömn kan innebära mera stress vilket i sin tur gör att man sover ännu sämre. (Hasson, 2008, s. 179-191.)

Några negativa konsekvenser av en störd nattsömn är sämre koncentration, man tänker långsammare och humöret påverkas så man blir mer lättirriterad. Det är inte bara hur länge man sover som spelar roll utan hur djupt man sover är också viktigt. Sönnen delas i fyra olika stadier. Det fjärde stadiet är det stadium man sover djupast i. Det är också detta stadium som är starkast ihopkopplat med återhämtningen. Om man inte kommer in i det fjärde sömnstadiet under natten kan man känna sig trött och hänging fast man tycker att man har sovit länge. (Swartling, 2015, s. 68-72)

Hur mycket sömn behöver man? Det är en fråga som inte har ett rätt svar. Rekommendationerna är att man behöver ungefär 8 timmar sömn per natt för att återhämta sig från en dag. Det är dock väldigt individuellt och de flesta klarar sig en längre tid med endast 6-7 timmar per natt. (Hasson, 2008, s. 179-191)

Om sömnens kvalitet är dålig, signalerar detta att man bör reflektera över eventuella stressorer. Ifall man är stressad påverkas sönnen. Sömnbrist kan således vara både en stressor eller stressreaktion (Hasson, 2008, s. 16). Sönnen är också ett verktyg för att förebygga stress och återhämta sig. Ifall man har svårt att somna kan de ovannämnda stresshanteringsverktygen underlätta insomningen.

3 Forskningsansats, metod och genomförande

Jag valde att göra en kartläggande studie med enkät framom intervju som undersökningsmetod. Detta för att få ett bredare svarsunderlag. Om jag skulle ha intervjuat personer istället för att skicka ut en enkät så skulle jag inte ha fått ett lika brett svarsfält att jämföra svaren mellan. Dessutom så skulle jag inte ha fått en lika bra översikt om utbredningen av stress inom musikutbildningen. Syftet med den empiriska undersökningen är att kartlägga hur studerande graderar olika stressorer i sitt liv. Jag är inte ute efter att undersöka varför just dessa stressorer upplevs stressande. Jag utformade min enkät utifrån egna stressorer jag känner av och som jag antog vara ganska allmänna (bilaga 1). Jag försökte ge alternativ som alla borde beröras av och undvek alternativ som skulle beröra fåtalet livssituationer. Som alternativ fanns också att ge exempel på annat som stressar dem.

För att öka min egen förförståelse har jag forskat om stress och dess orsaker, samt hur man kan hantera stress. Underlaget till min förförståelse har främst kommit från litteraturstudier. Den förförståelse som jag tolkar från framkommer i teoridelen, se kapitel 2.

Enkäten besvarades anonymt, den skickades ut via en allmän epostadress till musiker/musikpedagogsstuderande som ett Google Forms dokument och besvarades således elektroniskt. Med i utskicket fanns en beskrivning på vad svaren kommer att användas till och till vilken grupp enkäten har skickats ut. Svaren har analyserats både genom Google Forms automatiska analys samt genom manuell analys från ett exceldokument. Det går inte att se vem som har svarat. På detta sätt har anonymiteten bland de svarande bevarats (Patel & Davidson, 2011, s. 74). Enkäten skickades ut i slutet av april, 24.4.2015, den gick att besvara fram till sista maj 2015.

Forskningsansatsen är hermeneutisk. Jag har i tolkningen och utformningen av enkäten använt mig av min egen förförståelse, jämfört den med tidigare forskares teorier och resultat och på så sätt kunnat verifiera eller falsifiera min tolkning. Med en hermeneutisk forskningsansats har forskaren inte för avsikt att få en fullförstådd helhet av resultatet, då helheten är större än summan av de enskilda delarna. Forskaren tolkar de olika delarna utifrån sin egen förförståelse som kan ändras under forskningens gång. (Patel & Davidson, 2011, s. 74)

Enkäten innehåller frågor med både standardiserade och öppna svar. På de frågor om sömn, där respondenterna fick gradera hur lätt de somnar och hur bra de sover, var graderingen 1-5. Mittenalternativet blir således neutralt, varken bra eller dåligt. Vid graderingen av stressorerna valde jag dock graderingen 1-4, detta för att undvika centraltendensen, det vill säga att respondenterna dras till det mittersta alternativet. De frågor med fasta svarsalternativ har både en hög standardisering och hög strukturering. Frågorna med öppna svar har en hög standardisering medan struktureringen är låg. Tack vare den höga struktureringen på frågorna ger svaren en bra grund för en kvantitativ analys. (Patel & Davidson, 2011, s. 81)

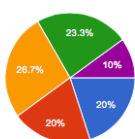
Jag försökte ge alternativ som alla borde beröras av och undvek alternativ som skulle beröra fåtalet livssituationer. I tolkningen kommer de öppna svarsalternativen att kategoriseras i underkategorier och analyseras därefter.

4 Resultatredovisning

I detta kapitel presenteras resultaten av min studie. Enkäten sändes ut via en allmän epostadress till samtliga musikstuderande, vilka utgör ca. 90 personer. Jag fick 30 svar, 17 (56,7%) män och 13 (43,3%) kvinnor. En relativt jämn fördelning mellan män och kvinnor.

Fördelningen mellan årskurserna var också väldigt jämn, vilket framgår i figur 1. Första års studerande 20%, andra 20%, tredje 26,7%, fjärde 23,3% och femte 10%.

Vilket år studerar du på Novia?



1:a året	6	20%
2:a året	6	20%
3:e året	8	26.7%
4:e året	7	23.3%
5:e året	3	10%

Figur 1. Fördelning av respondenter årskursvis.

Man kan utifrån analysen konstatera att hälften av de svarande har varit stressad eller är stressad, 40% upplevde sig stressade när de svarade på enkäten.

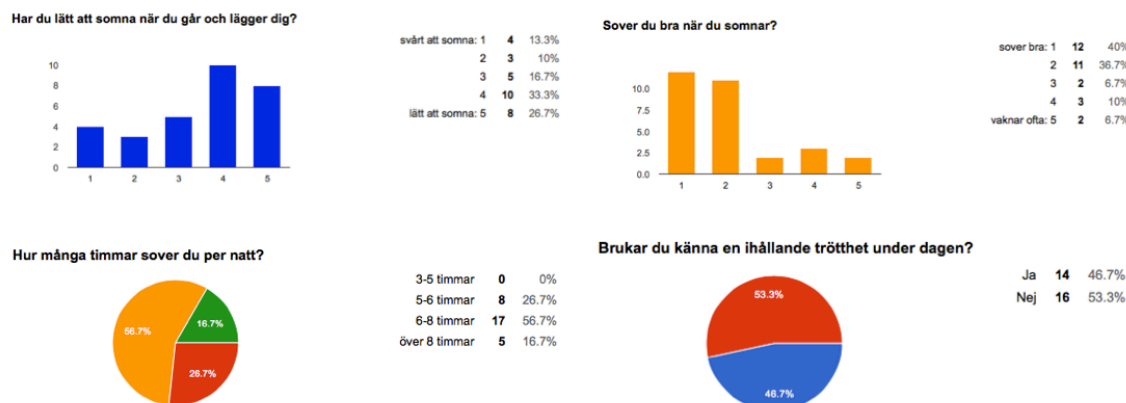
Nedan kommer jag i tur och ordning presentera respondenternas gradering av olika stressorer. Jag inleder dock med att redovisa svar om respondenternas sömnvanor. Eftersom sömnen har en stor inverkan på kroppens återhämtning valde jag att börja enkäten med att fråga om respondenternas sömnvanor.

Studerandes sömnvanor och kvalitet på sömn

Respondenterna fick gradera på en skala på 1-5 hur lätt de somnar då de går och lägger sig (1=svårt att somna, 5=lätt att somna, 3=varken lätt eller svårt att somna). De flesta svarade också att de har lätt att somna (26,7 %). Tar man med de som har graderat 4-5 blir svarsprocenten 60 %. Antalet som ansåg sig ha svårt att somna var 4 personer (13,3%). Räknar man ihop svarsalternativ 1-2 blir procenten 23,3%.

De fick också bedöma hur bra de anser sig sova då de somnat. Graderingen var även här 1-5 (1=sover bra, 5=vaknar ofta). Den allra största majoriteten av respondenterna valde gradering 1-2 (76,7%), medan alternativ 4-5 gav en procent på 16,7%. Även om sömnen var bra så svarade 46,7% att de brukar känna en ihållande trötthet under dagen (8 män, 6

kvinnor).



Figur 2. Studerandes sömnvanor

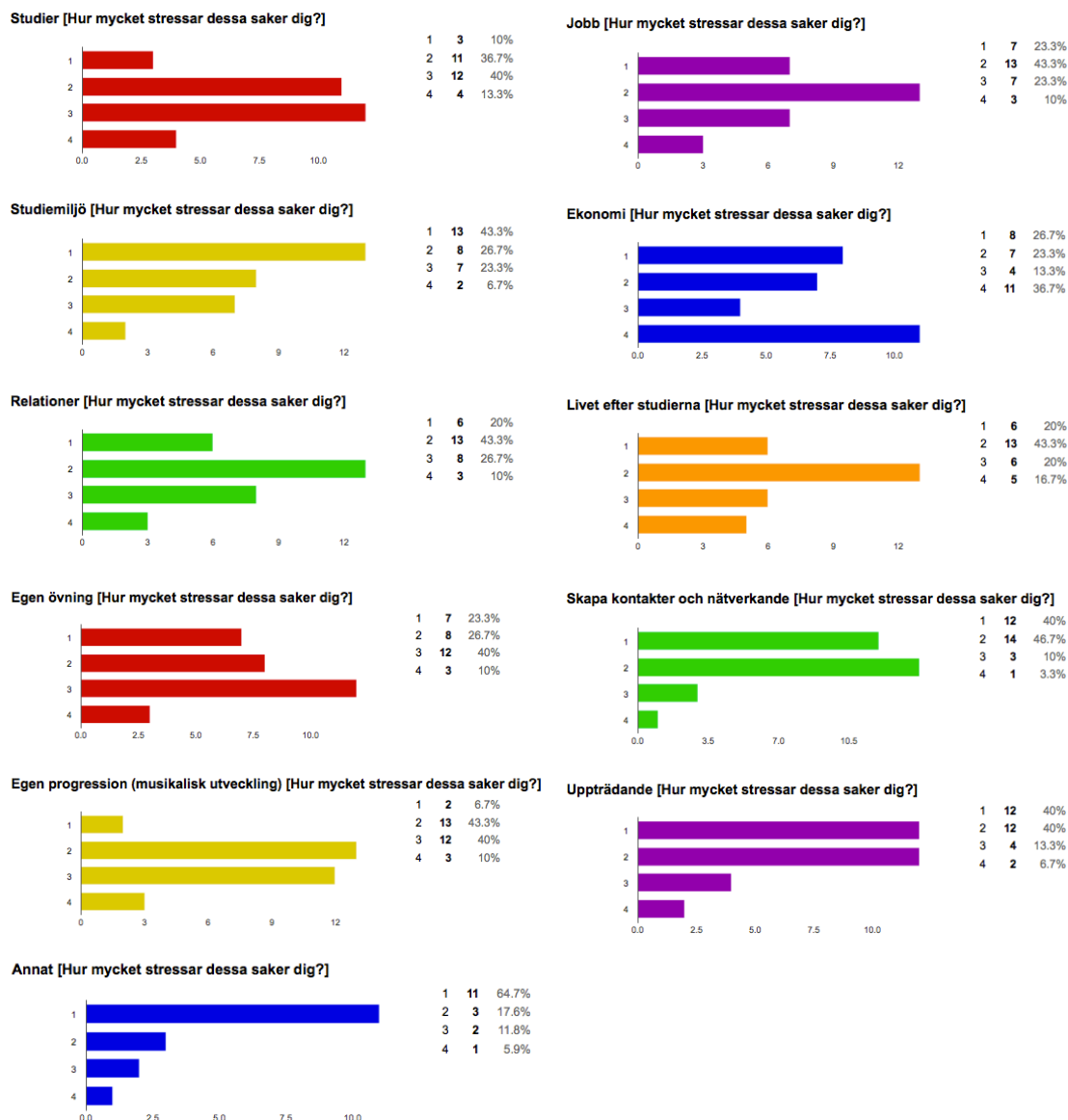
Ur diagrammen i figur 2 ovan kan utläsas att svaren om sömnen var varierande. Musikstuderande sover i allmänhet bra medan de har lite svårare att somna. Mängden sömn varierade mellan könen där kvinnorna hade en mera jämn sömn medan männens var mera utspridd. Av kvinnorna uppgav två att de sover 5-6h/natt, tio svarade att de sover 6-8h/natt och en sover över 8h/natt. Bland männen blev fördelningen att sex stycken sover 5-6h/natt, 7 av dem sover 6-8h/natt och fyra av dem sover över 8h/natt. Ingen, varken man eller kvinna, sade sig sova under 5 timmar per natt.

Studerandes stressorer

De svarande fick gradera olika typer av stressorer, på en skala på 1-4 där 4 stressar mycket och 1 stressar inte alls. Också ett alternativ på ”annat” fanns med. På den fick respondenterna själva fylla i en eller flera stressorer.

Här följer diagram på hur mycket olika stressorer stressar de som svarade:

(1=stressar inte alls, 2=stressar lite, 3=stressar ganska mycket, 4=stressar mycket)



Figur 3. Hur mycket stressar dessa stressorer

Ur figuren kan man utläsa att ekonomi är den kategori som fått flest svar med graderingen 4 (36,7 %). Om man kombinerar svarsgraderingen 3-4 är studier den största stressoren (53,3 %), tätt följd av ekonomi, egen övning och egen progression (50 % alla tre). De stressorer som stressar minst är om man inte räknar med kategorin ”annat”, som jag väljer att inte räkna med då alla respondenter inte svarade på den, är: Studiemiljö (30,0 %), jobb (33,3 %), relationer (36,7 %) och livet efter studierna (36,7 %).

Om man jämför de faktorer som stressar mest, och ur dessa försöker tolka den allmänna graden av stress, kan man utvärdera att kvinnorna i allmänhet är lite mera stressade än männen. Denna slutsats baserar jag på det faktum att kvinnorna hade en svarsprocent på 54,6 % på graden 1-2 och 45,4 % på graden 3-4. Männen hade en svarsprocent på 68,9 %

på graden 1-2 och 31,1 % på graden 3-4.

Nedan presenteras respondenternas kommentarer på det öppna svarsalternativet. Följande stressorer nämndes (citaten är direkt ur enkätsvaren, tolkning av utelämnat ord finns insatt inom klammer):

"Tenter, examenstillfällena"

"Sömnbrist, motion"

"Att inte hinna med andra intressen och människor som inte håller på med musik."

"Många bäckar små blir en stor å. Jag upplever det som att enskilda kategorier [inte] är särskilt stressande men om man har mycket av allting så blir det fort utmattande."

Arbetsmängden och dess fördelning

På frågan "Vad tycker du om mängden skolarbete under din studietid?" fick jag 27 kommentarer. Man kan utläsa fyra olika svarskategorier utgående från kommentarerna. Den första kategorin har en negativ grundton gällande arbetsmängden medan den andra kategorin inte upplever arbetsmängden lika negativt. Däremot anser båda kategorierna att arbetsfördelningen borde utjämnas under studietiden. Till den tredje kategorin hör de som tycker att arbetsmängden är lämplig samt att den ger utrymme för egen övning och utveckling. Till den fjärde kategorin hör endast en kommentar som tycker att arbetsmängden är för liten. Nedan följer några kommentarer från de tre första kategorierna.

Första kategorin, för mycket arbete och ojämn arbetsbörda:

"Mängden skolarbete är otroligt mycket! Speciellt när man har egna projekt utanför skolan, nästan så man inte hinner ens öva på sitt huvudinstrument :("

"Under min studietid är det främst de två första åren som varit överfulla av både schemalagda lektioner och hemuppgifter. Jag lärde mig väldigt mycket under de åren, sådant jag hela tiden använder nu när jag redan varit i yrkeslivet ett tag vid sidan av studierna. Dock var det nog endast tack vare den inledande entusiasmen som jag klarade av de första åren utan att gå i väggen, och jag tror att lite mer tid för eftertanke också hade varit bra. När det var för mycket samtidigt tenderade mycket tid också gå åt till att bara försöka överblicka allt och grubbla över hur jag skulle organisera arbetet och hur jag skulle hinna och klara av allt."

Andra kategorin, lagom mängd arbete men ojämnt uppdelat under studietiden:

"Väldigt varierande. Ibland alldeles för mycket, ibland nästan inget alls."

"Mängden är bra men spridningen under skolåret är dålig"

"Lagom för det mesta men ibland blir det alldeles för mycket med skola, övningar, keikkor, livet"

"Sporadiskt, ibland jätte mycket och sedan en period av ingenting."

"Ofta ganska lite, men sen händer allting på en gång."

"stressigt i perioder annars lugnt"

"Ojämnt, samlas mycket arbete till jul och vår."

Tredje kategorin, lämplig mängd:

"passlig mängd iom. att det är så mycket självstudier så man får ganska långt själv välja arbetsmängden."

"Den är passlig och ger utrymme till egen övning"

"Mängden är passlig ifall man har medelmåttlig mängd musikertjänster/egna projekt samtidigt"

"Helt ok. Ibland lite mer, ibland lite mindre. Men det jämnar ut sig."

"lämplig mängd, stundvis kämpigt"

18 av 27 kommentarer nämnde att arbetsmängden är ojämnt fördelad under skolåret.

Studerandes förslag på stresshantering

På den öppna frågan "Vad hjälper dig när du känner dig stressad? Vad brukar du göra?" kunde respondenterna berätta vad de brukar göra för att lindra stress. Många metoder framkom i hur studerande själva hanterar stress. Totalt 26 kommentarer angavs i enkäten. Av kommentarerna från enkäten kunde man utforma fem olika kategorier. Flera av kommentarerna passade in i flera kategorier. Kategorierna är dessa:

Motion

Elva av kommentarerna nämnde motion eller liknade aktivitet som gym eller promenad.

"...fysisk träning..."

"...motion..."

"...gå på gym..."

Vila

Åtta kommentarer nämnde vila eller att ta det lugnt som stresshantering

"...prioritera vila..."

"...slappa med hunden..."

"...ta en kaffe i lugn och ro..."

Organisera/tidsplanera

Sju kommentarer uppgav att organisera och prioritera uppgifter hjälpte dem.

"... skriva ner vad jag har att göra på papper för att få en överblick och sedan prioritera det viktigaste"

"...planera prioriteringar..."

Göra någonting annat än det som stressar

Att släppa saker för en stund och göra någonting helt annat nämndes i fem kommentarer.

"...bara skita i allting för en stund..."

"...komma långt bort från skolmiljön..."

Socialt umgänge

Fyra kommentarer uttryckte vikten av socialt umgänge för att lindra och hantera stress.

"...ringer till nån kompis och pratar en stund..."

"...sällskap..."

"...vänner..."

Öppna kommentarer gällande stress och stresshantering

På den öppna frågan: "Något annat du vill framhålla vad gäller stress/stresshantering för musikstuderande?", kom det flera kommentarer. Flera svar tangerade svar från de tidigare öppna frågorna om mängden studier och hur man själv hanterar stress.

"För lite konkret att göra. För få uppgifter"

"blir just ingen tid för fritid, socialliv. Balansering mellan studier och arbete."

"Det som har hjälpt mig mest är att hitta en motvikt till musiken. T.ex. En hobby eller ett jobb där man gör annat än musik."

"Mera utrymme för personlighet och mindre allmän musikkännedom"

"Kom ihåg att motionera, också när du har det som stressigast!"

"1. Jag tycker det är väldigt stressande att ha många parallella uppgifter samtidigt, och det gör mig ineffektiv. Jag har gått andra utbildningar tidigare, bland annat i Sverige där man bara hade en kurs i taget. I två månader jobbade man med kurs x på heltid, sedan följde kurs y. Så jobbar jag bäst, och många med mig. I musikstudier bör förstås det egna instrumentet vara under kontinuerlig utveckling, men det finns många andra kurser som man mycket väl skulle kunna lägga i block efter varandra istället för parallellt under ett helt läsår. Allt har sina för- och nackdelar, men det här skulle minska en del av upplevelsen av stress för många musikstuderande, anser jag 2. Eftersom jag kan jämföra med flera andra utbildningar och yrken har jag märkt att musikutbildningen innehåller ett stressmoment som helt saknats i de andra utbildningarna. I ingen av dessa har studieframgångarna nämligen varit särskilt nära kopplade till självkänslan och självbilden, medan musikutbildningen - där bedömningen också har en betydligt mer subjektiv karaktär - har upplevts av mig (och andra jag pratat med) som en ständig mätare av ens värde som människa. Det skapar en väldig stress."

"lagom stress är nödvändigt för kreativitet."

5 Tolkning

I detta kapitel kommer jag att analysera resultaten av min studie. Tolkningarna är gjorda från min egen förförståelse och relateras till teorier om stress jag refererat i teoridelen.

I SHVS:s (studenternas hälsovårdsstiftelse) undersökning från 2008 konstaterade man att 27 % av respondenterna upplever stor stress (Huttunen & Kunttu, 2009, s. 94). I den studie som jag genomförde svarade 40% att de var stressade. Man kan anta att stress är ganska vanligt förekommande bland yrkeshögskolestuderande i hela landet, men med min studie kan man inte utröna om mängden stress skiljer sig från andra högskolor.

Studerandes sömnvanor och kvalitet på sömn

Ur resultatet kan man utläsa att den allmänna sömnen hos respondenterna är relativt god med några få undantag. Såsom framkom i teoridelen kan sömnbrist vara både en stressor och en stressreaktion. Skillnaden är att en stressor är det som stressar en, alltså om sömnbrist är stressor betyder det att man är stressad för att man har sovit dåligt. Sömnbrist kan också vara en stressreaktion förorsakad av stressorer. Sömnen ska fungera som återhämtning för kroppen. Om sömnen blir dålig kan man lätt hamna i en nedåtgående spiral där sömnbrist gör att man känner sig stressad vilket leder till att man sover ännu sämre. (se avsnitt 2.6)

Med min enkät som utgångspunkt kan man inte fastslå om sömnen hos de som sover dåligt har någonting med stress att göra eller om de har svårt att sova. Det positiva är dock att extrem sömnbrist inte verkar vara ett problem. Det som är oroande är att så stor del känner av en ihållande trötthet under dagen. Om det är dålig nattsömn, stress eller annan orsak bakom kan man inte få fram ur enkätsvaren.

Det man kan få fram är att de flesta (73,4 %) av de svarande sover tillräckligt för en normalperson. En normal längds nattsömn är ungefär 8 timmar, medan de flesta klarar sig en längre tid även om sömnen är 6-7 under en lite längre period. (Se avsnitt 2.6)

Studerandes stressorer

Det som alltså stressade musikstuderandena mest är studier, ekonomi, egen övning och egen progression. Den egna framgången verkar vara det som respondenterna är mest oroad för. Som musiker tror jag det är väldigt vanligt att man måste bedöma sig själv hela

tiden och prestera mera och mera. Ur eget perspektiv så känns det som om jag hela tiden kan bli bättre på mitt huvudinstrument.

I den långa kommentaren på sidan 18 finner man ett exempel på en orsak varför just dessa stressorer graderades högt av respondenterna. Som musiker mäter man sig både medvetet och undermedvetet mot varandra. Det blir som en inofficiell tävling om vem som är bäst. Det blir stressande då man ställs mot dessa krav på att prestera. Den anticipatoriska stressen gör att man tänker i banorna om vad som händer om man inte är tillräckligt bra eller presterar dåligt. Här kan mental träning komma väl till pass.

Det är intressant att kvinnorna bedömer sig som mera stressade än männen då flera experiment visar att kvinnornas adrenalinnivå ofta är lägre än männens under prestationsuppgifter. Kan det vara så att kvinnorna har en tendens att bedöma sig själv mera negativt än männen och att detta bidrar till att kvinnor känner sig mer stressade än män? Underlaget var bara 30 respondenter i min enkät. Med detta knappa underlag kan man inte göra den bedömningen utan bara spekulera. Den enda generaliseringen man kan göra är att kvinnorna bedömer sig vara mera stressade än män (se avsnitt 2.1.1).

Arbetsmängden och dess fördelning

Många kommenterade mängden studier som ogynnsamt fördelat under skolåret samt att det ibland kändes som alldeles för mycket skolarbete. Detta är väldigt stressande om de uppgifter man har att göra inte känns motiverande, eller tar bort tid från det som känns motiverande. Mängden behöver inte alltid vara mycket för att orsaka känslan av stress heller då det som i en tidigare kommentar är ”...många bäckar små...” som kan utlösa stressreaktionen.

Mängden arbete upplevdes av flera som lagom medan fördelningen inte upplevs som optimal. Detta gör att arbetet känns ineffektivt då man skulle hinna bättre med allt om man skulle kunna sprida ut uppgifterna under skolåret. Noteras bör att bland de svarande också fanns de som tyckte att arbetsmängden är lämplig, och ger utrymme för egen övning och utveckling.

Som resultaten visar upplevs arbetsmängden lite olika hos de studerande men mycket kritik fick den i negativ bemärkelse i fördelningen under skolåret då det tenderar att hopa

sig. Skolarbeten tenderar att orsaka negativ anspänning eftersom belöningen för utfört arbete inte väger lika mycket som de personligt föreställda hoten vid ogjorda arbetsuppgifter. (Hasson, 2008, s. 29-31)

Studerandes stress och stresshantering

Studeranden verkar ha en uppfattning om hur de kan lindra sin egen stress. En blandning av alla kategorier som framkom är en bra start att ta hand om sig själv när man upplever stress. Om man motionerar regelbundet, ser till att vila ordentligt och organiserar sin vecka så man också hinner med ett socialt liv har man en bra utgångspunkt för att klara av stressen. Speciellt om man gör detta till en medveten stresshantering.

6 Sammanfattande diskussion

I detta kapitel sammanfattar jag min studie och dess resultat. Utifrån mina tolkningar kommer jag att diskutera om mitt arbete tjänade de syften jag satte upp i inledningen. Vidare reflekterar jag över om det finns orsak att göra djupare forskning eller andra metoder att forska på inom musikstuderandes stress på YH Novia i Jakobstad.

Detta arbete har gett mig mycket. Genom att läsa litteratur om stress har jag själv lärt mig mycket om stress och dess funktioner, både positiva och negativa. Det har gett mig stora insikter om hur jag själv kan hantera stress och tips på hur man kan tänka för att minska stressen. Jag kan således konstatera att syftet *”Jag vill själv bli bättre på att hantera och förstå stress i mitt yrke som pedagog och musiker.”* är uppfyllt. Dock anser jag mig inte vara fullärd och således hålls det även kvar som fortsatt mål hos mig.

Jag hade mina aningar om vad de största orsakerna till stress var, utgående från egna erfarenheter. Det verkade som att de flesta generella stressorer fanns med i och med att bara fyra andra stressorer kom på förslag i studien. Med bara fyra exempel på andra stressorer kan jag konstatera att min enkät hade de flesta av de mest allmänt förekommande stressorerna bland studerande vid musikutbildningen. Detta stärker såväl den interna reliabiliteten som den interna validiteten.

Det kom också fram i studien att kvinnorna bedömer sig själva som mera stressade. Detta kan jämföras med teorierna som presenterades, vilka visar att kvinnor har en tendens att undervärdera sig jämfört med männen. Genom detta kan jag konstatera att syftet *”- Jag vill kartlägga vad som stressar musikstuderande på YH Novia Jakobstad. Mer specifikt vill jag undersöka i vilken grad olika stressorer stressar musikstuderande och hur de hanterar den samt deras åsikter om arbetsmängden inom studierna. Är kvinnor mera stressade än män eller vice versa?”* åtminstone delvis är uppfyllt.

Resultatet från min kartläggning av stress bland musikstuderande på YH Novia i Jakobstad var intressanta att analysera. Sömnresultatet var positivt. Men med 26,7% som sover 5-6 timmar per natt skulle det vara intressant att undersöka om dessa personer lider av den knappa sömnmängden eller om de faller inom en kategori bland personer som behöver mindre sömn för att återhämta sig. På så vis skulle flera följdfrågor om sömn gett ett vidare perspektiv på sömnvanorna hos de studerande.

En riktigt bra kommentar om hur man skulle kunna förbättra arbetsfördelningen under skolåret kom fram bland enkätsvaren (se s. 18). Personens poäng är intressant. Den ger ett konkret exempel på hur man i kursupplägget kan minimera anhopningen av skolarbeten som många ansåg vara negativt i frågan om mängden skolarbete. Personens förslag skulle leda till att man skulle kunna koncentrera sig på mindre uppgifter åt gången men istället mera intensivt under en kortare period. Detta är en kommentar som man bra kan ta upp när läroplanerna revideras. I och med att jag sände ut enkäten i slutet av ett läsår då studierna tenderar att hopa sig kan det hända att det har påverkat svarsresultaten.

Den hermeneutiska forskningsansatsen gjorde tolkningen rättvisa då det inte är konstanter jag har tolkat utan respondenternas personliga svar och åsikter snarare än fakta. Ett pragmatiskt värde har denna studie då utbildningsansvariga kan ta del av resultatet och använda det i läroplansutvecklingen. Ett annat pragmatiskt värde ger också detta arbete genom de tips på stresshantering jag gav exempel på. Dessa har åtminstone hjälpt mig.

6.1 Förslag på vidare forskning

Det forskas mycket om stress bland högskolestuderande. Både organisationerna SHVS och Nyytti r.f. gör mycket för att informera om risker och förebyggande åsikter kring hälsa och välmående bland studerande. Det som kanske vore mera intressant är att man endera enligt utbildningsprogram eller campus skulle bedriva fortgående forskning för att motverka stress. Jag tror det finns flera sätt att få studerande medvetna om hur man effektivt kan hantera stressen.

Utgående från min kartläggande studie skulle man bra kunna fortsätta med att fördjupa sig i vad bakomliggande orsaker till stress är. Man skulle också kunna ta reda på hur studeranden reagerar på stress. Blir de extra kreativa? Får de panik och trampar runt på stället utan att få någonting gjort?

Det vore bra att faktiskt mäta stresshormonerna hos en grupp studerande under en längre tid och dra paralleller till vad orsaken bakom förhöjda värden är. Det är förstås en ganska ingående forskning som kräver att man har tillgång till personer inom medicinen som kan ta såna prov och analysera dem.

Jag hoppas att det kommer att komma mera forskning gällande stressupplevelser inom min utbildning, musik, samt jämförelser mellan utbildningar på andra orter. SHVS:s undersökningar gör visserligen jämförelser men det handlar om mycket mera än bara stressen. Jag tror inte det finns ett rätt sätt att lära sig hantera stress eftersom olika yrken har olika stressmoment. Stresshantering ska anpassas enligt individen, inte tvärtom. YH Novia skulle kunna undersöka sina utbildningsinriktningar och se om skillnader finns och därifrån utveckla inriktningsspecifika stresshanteringsverktyg/kurser för de olika utbildningarna.

Detta arbete har gett mig väldigt mycket nyttig information om stress. Jag hoppas att stresshantering skulle bli ett ämne det undervisas om på yrkeshögskolenivå. Genom att lära sig om stress före man blir utbränd kan man på detta sätt motverka framtida stressrelaterade sjukdomar som är på uppgång i vårt samhälle. Detta skulle kunna minska långtidssjukskrivningar och vara till stor samhällelig nytta.

Källförteckning

Adam A. (u.å). *Mental träning – Vad är mental träning?*. Hämtad 19.11.2015, från <http://mentaltraning.com/post/3620220658/mental-traning-vad-ar-mental-traning>

Folkhälsan. (u.å.) *Avslappningsövningar*. Hämtad 10.9.2015, från <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Somn--avslappning/Avslappningsovningar/>

Frankenhaeuser M. & Ödman M. (1983). *Stress, en del av livet*. Värnamo: Bromberg.

Granholt C. (2006). *Nedstämda studerandes berättelser på virtuell arena - Nyty rf:s virtualskuldra som en ny kanal för självreflektion*. (Pro Gradu). Hämtad 4.5.2015, från <https://www.nyty.fi/sv/nyty-rf/forskning/>

Hasson D. (2008). *Stressa rätt!*. Stockholm: Viva.

Huttunen T. & Kunttu K. (2009). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008*. Helsingfors: Studenternas hälsovårdstiftelse, Finland. Hämtad 29.8.2015, från http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf

Kunttu. K & Pesonen T. (2013). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012*. Helsingfors: Studenternas hälsovårdstiftelse, Finland. Hämtad 20.10.2015, från http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf

Lillmåns C. (2011) *Mental träning för sångare och musiker som hjälp vid rampfeber*. (Kandidatuppsats) Jakobstad: Utbildningsprogrammet för musik, Yrkehögskolan Novia. Hämtad 17.11.2015, från http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33049/Lillmans_Caroline.pdf?sequence=1

Nyyti rf. Hämtad 27.11.2014, från www.nyty.fi

Patel R. & Davidson B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Plate A. & Plate J. (2001). *Mental rådgivning – Din väg till målet*. Malmö: Holmberg

Rosch P. J. (u.å.) *Hans Selye: Birth of Stress – Reminiscences of Hans Selye, and the birth of "Stress"*. Hämtad 15.9.2015, från <http://www.stress.org/about/hans-selye-birth-of-stress/>

Solin E. (2009). *Landa mjukt!*. Örebro: WS Bookwell.

Studenternas hälsovårdsstiftelse (2014). *Stress*. Hämtad 27.11.2014, från: http://www.yths.fi/sv/halsokunskap_och_forskning/halsodatabanken/112/stress

Svenska akademiens ordlista [SAOL]. 2009. *Stress*. Hämtad 22.10.2015, från <http://www.svenskaakademien.se/svenska-spraket/svenska-akademiens-ordlista-saol/saol-13-pa-natet/sok-i-ordlistan>

Swartling B. (2015). *Hjärnsmart – Din guide till ett lugnare och lyckligare (arbets)liv*. Stockholm: Ekerlid

The free dictionary. (u.å.) *Anticipation stress*. Hämtad 22.10.2015, från <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/anticipation+stress>

[Edit this form](#)

Enkät om stress inom musikstudier

Är du man eller kvinna?

- Man
 Kvinna

Vilket år studerar du på Novia?

- 1:a året
 2:a året
 3:e året
 4:e året
 5:e året

Hur många timmar sover du per natt?

- 3-5 timmar
 5-6 timmar
 6-8 timmar
 över 8 timmar

Har du lätt att somna när du går och lägger dig?

1 2 3 4 5

svårt att somna lätt att somna

Sover du bra när du somnar?

1 2 3 4 5

sover bra vaknar ofta

Brukar du känna en ihållande trötthet under dagen?

- Ja
 Nej

Om du svarade ja på föregående fråga, vet du orsaken till din trötthet?

Känner du dig stressad just nu? (på ett negativt sätt).

- Ja
 Nej

Vad tycker du om mängden skolarbete under din studietid?

(Skriv en fri motivering som svar)

Vad hjälper dig när du känner dig stressad? Vad brukar du göra?**Hur mycket stressar dessa saker dig?**

(1=stressar inte alls, 2=stressar lite, 3=stressar ganska mycket, 4=stressar mycket)

	1	2	3	4
Studier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studiemiljö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relationer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jobb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ekonomi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Livet efter studierna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egen övning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egen progression (musikalisk utveckling)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skapa kontakter och nätverkande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uppträdande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Om "annat" stressar dig i föregående fråga, precisera vad detta är.**Något annat du vill framhålla vad gäller stress/stresshantering för musikstuderande?***Never submit passwords through Google Forms.*

Powered by

This content is neither created nor endorsed by Google.

[Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Additional Terms](#)