



BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA
Sektionen för Management

VT2014

Samhällsvetarprogrammet för lärande, utveckling och kommunikation

Stress

En granskning av studenters stressnivå - Praktik och icke praktik

Kandidatexamen psykologi

Författare: Arlind Meholli & Wanbadarou Naesae

Handledare: Per Eisele

Examinator: Erik Lindström

Arbetets art: Kandidatarbete 15 HP

Titel: Stress: En gransking av studenters stressnivå- Praktik och icke praktik

Författare: Arlind Meholli & Wanbadarou Naesae

Handledare: Per Eisele

Examinator: Erik Lindström

Datum: 2014-12-08

Abstract:

Practical and theoretical learning are methods that are used in schools as a way to prepare students for the working life. Within the practical learning knowledge is not only acquired to learn in practice, but the students must also be able to apply their theoretical knowledge to what he/she does. Against this background, the aim of the study was to investigate the importance of practical learning for students in college / university level and how they are experiencing the stress that may arise out of the loss of practical learning during their education, as well as their vision for working life after completing their education.

The population of the study consisted of $N = 36$, which 18 of these had used both practical and theoretical learning and the remainder had only used theoretical learning. The method was a questionnaire survey with a high proportion of fixed alternative answers according to likert scales. The analysis tool was SPSS and to produce descriptive statistics crosstabulations were used. Independent-Samples T Test was also used in order to find the significance of the variables between practice and non-practice during education and the statements. The results based on crosstabulation tests between the different variables, showed that whether students used practice or not in their education, they consider that the practice leads to improved job opportunities, and that students with practice in their education consider that they generally have more control over their study time and what is required of them in school.

Keywords: stress, practical learning, theoretical learning, education, social support

Innehållsförteckning

Inledning	4
Stress	5
Kulturinlärning	5
Sociala och emotionella förändringar	6
Lärande	7
Teoriram	8
MacGraths stressmodell	8
Aktivitetsteorin	9
Problemformulering	9
Syfte och frågeställningar	9
Metod	10
Deltagare	10
Material	10
Procedur	10
Resultat	11
Skolbelastning	12
Handlingsutrymme	13
Stöd	15
Återhämtning	15
Diskussion	16
Betydelsen av praktik	16
Motverkan av stress	18
Konklusion	19
Framtida forskning	19
Referenser	20
Bilaga 1	22

Inledning

En av skolans viktigaste uppgifter är att förbereda studenter inför samhället och arbetslivet. Skolans syfte är att studenter skall inhämta och utveckla kunskaper och värden. Skolan skall även främja alla studenters utveckling och lärande till en livslång lust att lära sig. Utbildningarna skall även inriktas på att förankra och förmedla respekt för de mänskliga rättigheterna och värderingarna som det svenska samhället vilar på. Skolan har även en viktig roll för att kunna stimulera och ge stöd till studenterna för att de skall kunna utveckla sin kreativitet och kompetens (www.riksdagen.se).

Praktisk lärande under utbildningens gång är ett sätt att förbereda en student inför arbetslivet. Inom det praktiska lärandet inhämtas det inte bara kunskap relaterat till lärandet utan praktiken gör att individen måste kunna applicera sina teoretiska kunskaper till det individen gör. Kreativiteten och kompetensen hos individen utvecklas, som även är en av skolans grundläggande uppgifter. Vidare tar Pilhammar (2011) upp i sin bok om praktikens betydelse och syn i vissa utbildningsområden. Hon menar att studenter som studerar bland annat vård och omsorg utbildningar måste använda sig utav praktisk lärande, eftersom det är väldigt svårt för en student att anpassa sig till arbetslivet utifrån bara teoribaserad kunskap. Utbildningar inom vård och omsorg leder till arbeten där en individ måste ta hand om patienter, vilket innebär att enda sättet att få erfarenheter är att individen måste lära sig att applicera de teoribaserade kunskaperna till praktiken.

Studiens syfte var att granska om det fanns någon skillnad på stress nivån hos studenter som använder sig utav praktisk lärande under utbildningens gång, jämfört med de studenter som inte gör det, och om det fanns någon skillnad på deras syn på arbetsmöjligheter. I en skolkontext har stress en viktig roll i hur studenter presterar. Stress kan bland annat uppstå genom att studenter lägger alltför höga krav på sig själva men även att omgivningens krav som kan vara ifrån lärare, familj och samhället, som Mackinnon, Sherry och Pratt (2014) kallar för perfektionism. Stressen i skolan kan leda till att studenten känner en viss press och ångest inför skolarbete vilket i det långa loppet kan leda till depression och försämrade prestationer i skolan.

Stress

Skolan kan framkalla stress när individen upplever en obalans mellan vad han/hon kan prestera och vad de måste prestera. Det leder till att kroppen reagerar på ett sätt som gör att individen kan glömma bort saker, ha svårt att koncentrera sig, få huvudvärk, känna sig rastlös och ha svårt att koppla av mm. Stress kan framkalla flera olika negativa följder som kan få en student att tappa fokus i skolan och försämra dennes prestationer. Följderna av stress är inte bara fysiska i form av trötthet och ledvärk utan kan även skapa psykiska påfrestningar, som utbrändhet som senare kan i värsta fall leda till traumatiseringar och depression. När individer känner sig utbrända känner de en psykisk påfrestning som är en förlängd reaktion på stress som studenter kan drabbas av i skolan. Utbrändhet (Shin, Park, Ying, Kim, Noh & Lee, 2014) är ett syndrom som kan förklaras som när studenten upplever känslomässig utmattning, personlighetsförändring och nedsatt personlig prestation som kan förekomma. Det finns tre dimensioner som utgör de vanligaste måtten av utbrändhet; emotionell utmattning, som hänvisar till känslor som är tömda av individens känslomässiga resurser och omfattar förlust av energi, och trötthet. De andra två dimensionerna är personlighetsförändring och minskad personlig fullgörande. Faktorer som kan påverka en students stressfaktorer kan vara bristen på socialt stöd, hög belastning och rollkonflikter, samt de individuella faktorerna som självkänsla och personlighet kan påverka utbrändheten.

Utbrändheten kan senare leda till traumatisk stress hos individer vilket förklaras av Goodman, Miller och West-Olatunji (2012) med hjälp av fyra olika begrepp. Dessa är återupplivning, undvikande, arousal och internaliserad beteende. De återupplevda symtomen kan kännetecknas av flashbacks, mardrömmar eller psykologiska reaktiviteter. Emotionell avskildhet kan minska individens påverkan och intressen, och eventuella traumatiska påminnelser är symtom som karaktäriseras som undvikande. Den arousala kännetecknas av svårigheter med koncentrationen, rastlöshet och irritabilitet hos individen. Internaliserad beteende kan inkludera orolighet eller nedstämdhet, tillbakadragande och kan även uppvisa somatiska besvär för individer. Traumatisk stress kan i värsta fall leda till depression (O'Hara & Armeli, 2013) som kännetecknas som en stämnings sjukdom där individer som känner sig deprimerade upplever en högre negativ inverkan och lägre positiv inverkan på den vardagliga nivån, än individer som inte är deprimerade. Individer som känner sig deprimerade är också mer känslomässigt stressade och deras humör påverkas mer av deras vardagliga stress.

Kulturinlärning

Forskarna Liao och Wei (2014), Kiang och Buchanan (2014) och Sirin, Ryce, Gupta och Sirin (2012) förklarar hur kulturinlärning kan förknippas med stress som i sin tur påverkar individens ångest, depression och andra fysiska symptom. Kulturinlärning hänvisar till stressen som individen kan drabbas av när denne genomför förändringar i livet som att anpassa sig till en ny miljö, samt den akademiska svårigheten som kan uppstå för individer när de ska uttrycka sig i en ny miljö. Konflikter kan även uppstå när individen skall behålla delar av sin gamla kultur medan hen införlivar delar av den nya kulturen, där lärandet av bland annat nya kulturella regler och förväntningar uppstår. Positiv påverkan anses vara en del av det personliga välbefinnandet.

Shell, Faldowski och Gazelle (2014) skriver i sin forskning att individer som har en relativ hög existerande sårbarhet för stress har det svårare att anpassa sig till olika miljöer, när de hamnar i stressande händelser. När dessa individer utsätts för en relativ minskad stress situation bör de klara sig relativt väl. Förklaringar till detta kan vara att individerna känner en individuell sårbarhet, dvs. orolig ensamhet, som innebär att individerna känner en svårighet att anpassa sig till jämnåriga. Orolig ensamhet innebär att individer visar sig vara relativt blyga, och verbalt hämnade och visar en ensligt beteende bland andra människor. Dessa individer är oftast osociala och känner sig oftast osäkra på hur de ska bete sig ute i sin omgivning, och där dessa individer kan uppleva en förhöjd nivå av stress när de övergår till en annan miljö som kallas för miljöspänningseffekter.

Sociala och emotionella förändringar

Forskning som har gjorts kring sociala och emotionella förändringar (Escobar, Alarcon, Blanca, Baena & Rosel, 2013) visar att daglig stress som påverkar sociala och emotionella förändringar kan ha negativa effekter på individer. Individerna kan associeras med ångest, depression, ilska och låga studieresultat. Det är viktigt att kunna skilja mellan dagliga stressfaktorer, livs händelser och kroniska stressfaktorer. I en skolsammanhängande kontext kan daglig stress innebära situationer där studenter möter stressande händelser som akademiska krav, problem som relateras till läraren, koncentrationssvårigheter och låga betyg. Den dagliga stressen i familjemiljön kan även vara en konsekvens av ekonomiska svårigheter, föräldrarnas krav och bristande tillsyn från föräldrarna.

Förändringar och krav som kan påverka studenter genom deras skolgång kan vara betydelsen av perfektionism (Mackinnon, Sherry & Pratt, 2014), som associeras med relationsproblem där individens förmåga att hantera stress och depression kan påverkas. Det finns tre dimensionerna inom perfektionismen. Den första är socialt föreskriven perfektionism som är en tro eller uppfattning om att andra människor ställer orealistiska krav och lägger stor fokus på att vara perfekt. Den andra dimensionen kallas för självorienterad perfektionism som innebär att sätta orealistiskt höga krav på sig själv och strikt utvärdera sitt eget beteende. Tredje dimensionen av perfektionism innebär att individen sätter orealistiska höga krav på perfektionen hos andra människor och strikt utvärderar deras prestationer.

Förändringar som skapar obalans för studenten förklaras vidare av Siddall, Huebner och Jiang (2013) där de tar upp betydelsen av livstillfredsställelse och global livstillfredsställelse när det kommer till förändringar i omgivningen och det sociala stödet. Livstillfredsställelse fokuserar på hur och varför människor upplever sina liv på ett positivt sätt. Den globala livstillfredsställelse innebär den egna bedömningen som en individ har på sin livskvalité. En låg nivå av livstillfredsställelse har visat sig genom forskningarna en större risk för studenter att hoppa av från skolan. Ju mer stöd studenterna känner för deras skolgång, påverkar detta deras livstillfredsställelse i helhet och inte bara i skolan. Den globala tillfredsställelsen visade sig få direkt betydande effekter när studenterna får föräldrastöd och kamratstöd, eftersom en möjlig orsak till dessa effekter är att stödet från föräldrar och kamrater även fortsätter efter skoldagen, vilket inte lärarstödet gör.

Lärande

Det finns olika typer av lärometoder som kan användas till lärandet. Den teoretiska delen och den praktiska delen. ”Learning by doing” är en praktisk lärometod som innebär att en student utövar de teoretiska kunskaperna till praktiken. Pilhammar (2011) skriver att detta kallas för erfarenhetsbaserad kunskap som beskrivs som en kombination av teoretisk kunskap, praktisk visdom, intuition, tyst kunskap och erfarenhet och personlig mognad. Praktiken står i fokus för utförandet och ställningstagandet, när problem på olika nivåer uppträder samtidigt. Praktiken kräver en integration av handlande, känsla och tanke. Den kunskap som studenten inskaffar från formella utbildningar kombineras i praktiken där studenten lär sig genom att använda dessa i olika situationer av när och hur kunskapen skall användas. Schön (1983) nämner även betydelsen av erfarenheter, särskilt inom vården där patienter har olika sjukdomar, vilket gör att personalen måste ha erfarenheter för att kunna hantera situationen. Genom praktisk användande stöter studenten på viktiga komponenter i lärandet där flera upprepande saker sker på arbetsplatsen. Detta innebär att ju längre studenten befinner sig i yrket desto större är möjligheten att han/hon får se många likartade och avvikande situationer, vilket leder till att studenten får erfarenheter. Forskning kring ”learning by doing” (Stull & Mayer, 2007; Lesgold, 2001) visar vilken påverkan utbildning och träning kan ha på en individ, som inriktar sig på de psykologiska aspekterna. Det visar sig att det är mycket effektivare att lära sig genom att göra än att bara läsa och lyssna.

”Learning by doing” är effektivare än de traditionella skolmetoderna, speciellt när målet är att lösa olika sorters problem. Lesgold (2001) menar att de kunskaper som en individ inskaffar sig gör att ”learning by doing” underlättar sättet att angripa komplexa, ofullständigt strukturerade och nya problem. ”Learning by viewing” är även en del av inlärningsmetoden ”learning by doing” eftersom dessa integrerar med varandra. Studenter uppmärksammar vad som sker i deras omgivning och tar lärdom av detta, vilket förklaras av forskarna Mou, Liu och McNamara (2009) som menar att ”learning by viewing” sker via individens rumsliga minne när denne interagerar med objekt i sin omgivning. Här förklaras ”learning by viewing” som ögonrörelser som kan förklaras genom att människor tittar på vad de uppmärksammar och bildar ett referenssystem.

”Learning by reading” är en annan lärometod som innebär att individer förstår texter utifrån vad de läser, men där begreppsliga förändringar oftast kan bero på naiva missuppfattningar som baseras på förkunskaper när dessa försöker förstå vetenskapliga texter. Dessa förkunskaper kan karaktäriseras som missuppfattning baserade på när individens uppfattning skiljer sig från den nuvarande vetenskapliga föreställningen som förekommer i texten. Det finns två teoretiska utgångspunkter om kunskapsmissuppfattningar inom vetenskapen. Den första utgångspunkten kan vara sammanhängande kring förstådda ”teorier”. Utgångspunkten får stöd från uppgifter som visar att individer är relativt konsekventa i sin användning av missuppfattningar när de genererar förutsägelser och orsaksförklaringar inom en rad sammanhang. Den andra teoretiska utgångspunkten kan vara att missuppfattningarna sker ur en tidigare kunskap om ett ämne som är osammanhängande och splittrade i ”bitar”. Det vill säga att från ett perspektiv från dessa ”bitar” består förkunskaperna av ostrukturerade samlingar av många diskreta element, som blir aktiverade på grund av deras upplevda betydelse för situationen (Braasch, Goldman & Wiley, 2013).

Dunsmir och Frederickson (2014) förklarar en annan lärometod som de kallar för problem baserad lärande (PBL), som är konstruerad för att undervisa med hjälp av representativa övningsproblem där fokuset ligger i studenternas lärande.

PBL innebär att lärandet sker genom en serie av undervisande sessioner inom konventionella program där syftet är att studenter medverkar i föreläsningar och använder sig utav rekommenderade referenser. Forskarna menar att det finns olika sätt att använda sig utav PBL där studenterna kan studera ett problem som skall lösas. Studenterna kan även engagera sig i grupper där målet är att samarbeta med andra studenter. Forskning visar även att PBL har fått positiva effekter från studenter som menar att PBL ökar kompetensen i form av kunskaper, färdigheter och attityder. PBL visar sig även i en utsträckning att individer kan anpassa sig till ändringar, skapa nya kunskaper och fortsätta att förbättra sina prestationer.

Olika sätt som kan hjälpa studenter att hantera sin dagliga stress kan vara genom utbildnings och coaching program. Detta kan utföras genom att integrera ett förebyggande enhet som hjälper studenter att hitta en hälsosam studieteknik genom introduktionskurser. Forskning (Schraub, Turgut, Clavairoly & Sonntag, 2013) visar att dessa stresshanterings utbildningar bör åtgärda de emotionella regleringarna som påverkas av stressen. Dessa utbildningsprogram kan informera studenterna om den potentiella skadan som den emotionella stressen har på deras välbefinnande. Utbildningarna kan även lära studenterna att kunna reglera sina negativa emotionella upplevelser, samt bli medvetna om vikten av aktivt återhämtningssupplevelser. Genom att introducera dessa utbildningsprogram i ett tidigt stadium kan detta hjälpa studenterna att inte bara förhindra psykisk utmattning, men kan även ha gynnsamma effekter på studenternas stresshantering i framtiden.

Teoriram

McGraths stressmodell

McGraths stressmodell innefattar en modell som kallas för transaktionsmodell som innebär att individen samspelar med miljön där den centrala faktorn är hur individen tolkar den egna livssituationen. En annan del av McGraths stressmodell är processperspektivet som beskrivs som ett resultat av en process där elementen inverkar ömsesidigt med varandra. Vidare beskrivs modellen som oförutsägbar eftersom alla människor är olika där de individuella skillnaderna är olika när det kommer till upplevelser, reaktioner och tolkningar som är sammanbundna i individens tidigare erfarenheter, personliga egenskaper och kompetens (McGrath, 1970).

McGraths (1970) modell innehåller fyra olika stadier. Första stadiet innebär det fysiska och sociala aspekten i miljön där krav ställs på människans objektivitet. Dessa objektiva krav benämns som belastningar. Andra stadiet innebär tolkningen mellan hur individen själv uppfattar de objektiva kraven som ställs i första stadiet, och hur individerna värderar och bedömer dem samt tänker och percipierar kraven. Respons är det tredje stadiet som innebär hur individens reaktioner eller responsen på stressorerna, om dessa är antingen psykologiska, fysiologiska eller beteendemässiga. Sista stadiet innebär följderna som stressen framkallar och benämns som konsekvenser.

Aktivitetsteorin

Forskarna Stull och Mayer (2007) anser att "learning by doing" kan utgå ifrån aktivitetsteorin, som bygger på att det ingående lärandet sker när individen är uppmuntrad till att engagera sig i produktivt lärande. Produktivt lärande innebär att individen måste engagera sig i aktiviteter som är relaterade till undervisningen som utgår ifrån den textbaserade teorin, som gör att individen måste kunna organisera dessa texter i ett sammanhängande struktur i det dem gör. Vidare menar forskarna att aktivitetsteorin gör att individer som läser en vetenskaplig text och skapar sin egen förståelse och handlingar kommer att prestera bättre på att behålla och överföra sina kunskaper, än de individer som läser samma texter och som får hjälp med att strukturera och organisera dessa texter i ett sammanhang. Även om "learning by doing" är en praktisk utförande där individen skapar sig kunskap genom egna handlingar kan "learning by doing" även förhindra generativ kognitiv bearbetning om individen är förvirrad om hur hen skall utföra uppgifterna. Detta gör att det skapar i stället främmande kognitiva bearbetningar som inte är relevanta för det mål som skall utföras, vilket minskar mängden av kognitiv kapacitet som är tillgänglig för generativ bearbetning.

Problemformulering

Många studenter som är i slutskedet av sina utbildningar har inga arbetserfarenheter utav de arbeten som deras utbildningar erbjuder. Att få arbetserfarenheter kan vara väldigt svårt för vissa individer, då dessa kanske inte har de rätta kontakterna eller tiden som krävs för både skola och arbete. Praktik under utbildningen kan vara ett sätt där studenter får en inblick i hur arbetslivet ser ut och där de får känna på hur deras framtida yrken kan se ut. Detta kan samtidigt vara ett sätt där studenter kan få kontakter som underlättar för deras framtida arbetsmöjligheter.

Tidigare vetenskapliga studier och Pilhammar (2011) antyder att praktiskt lärande påverkar individers inlärningsförmåga och ger individer erfarenheter, vilket kan skapa en sorts trygghet hos dessa studenter inför arbetslivet. Studenter med uteblivande praktiskt lärande kan däremot gå miste om erfarenheter från arbetslivet, vilket kan göra att studenterna känner en stor press och ångest som kan leda till stress som även kan påverka deras fokus till skolan. Hur stressen kan motverkas är även det en viktig del i studien eftersom stressen är ett stort problem bland studenter (Stull & Mayer, 2007 & Lesgold, 2001).

Syfte och frågeställningar

Studiens syfte var att granska om det fanns någon skillnad på stressnivån hos studenter som använder sig utav praktiskt lärande under utbildningens gång, jämfört med de studenter som inte gör det, och om det fanns någon skillnad på deras syn på arbetsmöjligheter.

Frågeställningarna som användes i studien var:

- Finns det någon skillnad mellan utbildningar som använder sig utav praktiskt lärande jämfört med de utbildningar som inte gör det när det kommer till stress bildningen hos studenterna?
- Finns det någon skillnad mellan studenternas studiegång?

Metod

Deltagare

Undersökningen inriktades på studenter som gick sista året på sin utbildning, eftersom studien syftade på att granska hur stressen kan upplevas utifrån vilken typ av lärmotod deras utbildning använder sig utav. Sista års studenter antas ha mer insyn på var deras stressnivå ligger, samt att de kan ha en inblick i deras karriärval. De studenter som deltog i undersökningen var studenter från olika universitet/högskolor runt om i Sverige. Undersökningsgruppen omfattade 36 studenter, varav 18 respondenter har använt sig utav både praktisk och teoretisk utbildning och där resten av respondenterna (18) hade bara använt sig utav teoretisk utbildning. Studenterna som deltog i undersökningen var mellan 21-38 år gamla där nio studenter var män och 27 var kvinnor.

Material

Enkätens utformning som användes till studien baserades efter olika faktorer som ansågs täcka de delar som var intressanta för syftet. Dessa faktorer var skolbelastning (påståendena 5-8,23), handlingsutrymme (påståendena 9-13), stöd (påståendena 14-19) och återhämtning (påståendena 20-22). Faktorerna täckte alla delar som kan tänkas besvara ämnena stress, lärmotod och socialt stöd. För att dessa ämnen skall kunna besvara syftet, som var att granska om det fanns någon stress skillnad mellan studenter som använder sig utav praktik eller inte under utbildningen, var enkäten uppbyggd utifrån en stressmätning. Stressmätningen var formad genom att ställa indirekta frågor och påståenden om hur deras stressituation kan relateras till deras skolsituation. Påståendena som togs upp i enkäten kunde besvaras utifrån en likertskala från antingen "Väldigt lite" till "Väldigt mycket", "Aldrig" till "Väldigt mycket", "Stämmer inte alls" till "Stämmer helt" och "Väldigt dåligt" till "Mycket bra". Enkäten finns som bilaga 1.

Procedur

Enkäten skapades på ett word dokument och där hemsidan www.webbenkater.com användes. Genom att använda hemsidan skickades enkäten ut till respondenterna på ett effektivt sätt via mail, eftersom det blev tidsbesparande att skicka ut enkäterna via mail, än att dela ut dem för hand. Enkäten skickades ut till studenter som gick sista året på sin utbildning. Studenterna kontaktades via Its learning (BTH) och enkäten skickade även ut till bekanta via sociala medier som Facebook. Enkätundersökningen varade under fyra dagar eftersom antalet studenter inte ökade sista dagen och det ansågs att 36 studenter var tillräckligt många för att kunna besvara syftet. Respondenterna var anonyma vilket gjorde det möjligt för respondenterna att svara ärligt, då det inte kan framgå vilken person har svarat på vad. Materialet som användes till undersökningen användes enbart till kandidatarbetet.

Bearbetningen av data gjordes genom att använda hemsidans (www.webbenkater.com) rådatamaterial, som sparades till en csv-fil som kunde öppnas via Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS). Svaren från enkätens påståenden kodades 1-5 utifrån fyra stycken olika likertskalor;

Likertskala 1

1 = Väldigt lite, 2 = Lite, 3 = Lagom, 4 = Mycket, 5 = Väldigt mycket

Likertskala 2

1 = Aldrig, 2 = Sällan, 3 = Ofta, 4 = Mycket, 5 = Väldigt mycket

Likertskala 3

1 = Stämmer inte alls, 2 = Stämmer till liten del, 3 = Stämmer delvis, 4 = Stämmer ganska väl, 5 = Stämmer helt

Likertskala 4

1 = Väldigt dåligt, 2 = Dåligt, 3 = Bra, 4 = Väldigt bra, 5 = Mycket bra

Resultat

Resultatet presenteras utifrån Independent-Samples T Test av påståendena från de studenter som hade praktik under utbildningens gång (N=18) och de studenter som inte hade praktik under utbildningens gång (N=18), i form av fyra olika kategorier som representerar olika delar inom skola respektive stress. Dessa kategorier är skolbelastning, handlingsutrymme, stöd och återhämtning. De samband och tendenser som anses vara intressanta för vårt syfte och våra frågeställningar kommer att ligga i fokus där stress variablerna kommer att jämföras med praktik och icke praktik under utbildningen.

Tabell.1 Independent-Samples T Test av påståendena och frågorna med oberoende variabeln "Praktik under utbildning". Kategorierna skolbelastning (5-8), handlingsutrymme (9-13), stöd (14-19) och återhämtning (20-22). Bilaga 1

Praktik under utbildning	Ja		Nej		Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean difference
	Mean	SD	Mean	SD	F	Sig.				
@5.Jagharenarbetsmängd..	3,50	,985	3,72	1,018	,001	,975	-,666	34	,510	-,222
@6.Jaghartillräckligtmedtid..	3,61	1,037	3,56	1,097	,155	,696	,156	34	,877	,056
@7.Jagharingspsykiskt..	2,83	1,098	2,78	1,114	,277	,602	,151	34	,881	,056
@8.Jagvetvadsomkrävsavmig..	3,94	,873	3,50	,857	,260	,613	1,541	34	,133	,444
@9.Jaghartillräckligtmed..	3,50	,857	3,61	,698	1,085	,305	-,426	34	,673	-,111
@10.Huroftaanvänderdinutbildning..	3,11	1,367	2,39	1,378	,058	,811	1,579	34	,124	,722
@11.Ivilkengradanserduattanvändning..	3,28	,826	3,06	1,110	,793	,380	,681	34	,500	,222
@12.Jaghartillräckligthandlingsutrymme..	3,33	1,188	3,72	,958	,933	,341	-1,081	34	,287	-,389
@13.Jagkansjälvprioriteraivilken..	3,50	1,043	3,61	,916	,582	,451	-,339	34	,736	-,111
@14.Informationangåendejobb möjligheter..	3,22	,732	2,00	,907	,476	,495	4,447	34	,000	1,222
@15.Jagharpersoneriskolansom jagkan..	3,39	1,335	3,39	1,290	,152	,699	,000	34	1,000	,000
@16.Hurmycketstödanserduattdufärfifrån..	3,39	1,092	3,00	1,029	,220	,642	1,100	34	,279	,389
@17.Hurmycketstödanserduattdufärfifrån..	3,17	,857	2,83	1,200	1,023	,319	,959	34	,345	,333
@18.Hurmycketstödanserduattdufärfifrån..	2,11	1,023	2,11	1,278	1,839	,184	,000	34	1,000	,000
@19.Hurmycketstödanserduattdufärfifrån..	3,00	1,085	3,44	1,042	,435	,514	-1,254	34	,218	-,444
@20.Jagkännermigpiggochutviladnär jag..	2,33	1,029	2,39	1,092	,118	,733	-,157	34	,876	-,856

@21.Jagharorkkvarförrättgöraandrasaker..	2,50	,924	3,11	1,079	,037	,849	-1,826	34	,077	-,611
@22.Jagkanläggatankarpåskolarbeten..	2,50	,985	2,22	1,309	1,075	,307	,719	34	,477	,278

Skolbelastning

Påståendet *"Jag har en arbetsmängd som känns acceptabel"* testades med en Independent-Samples T Test av studenterna som hade praktik under utbildningens gång (N=18) och de studenter som inte hade praktik under utbildningens gång (N=18). T Testet visade att det inte var någon signifikans mellan studenternas uppfattning av det beroende variabeln (påståendet) och den oberoende variabeln *"Praktik under utbildningen"*. Resultatet visade att Sig. (2-tailed) var större än 0,05. Standardavvikelsen inom de studenter som hade praktik och de studenter som inte hade praktik visade att spridningen runt medelvärdet inte var höga, vilket gjorde resultatet tillförlitligt.

Resultatet från en "Crosstabs" test visade att studenterna som använde sig utav praktik under utbildningen ansåg att de kände att påståendet "Stämmer ganska väl" (N=18, 61,1%). Resultatet visade även att studenterna som inte använde sig utav praktik under utbildningen svarade att de kände att det antingen "Stämmer delvis" (N=18, 33,3%) eller "Stämmer ganska väl" (N=18,38,9 %).

Påståendet *"Jag har tillräckligt med tid för att genomföra mina skoluppgifter"* visade genom en Independent-Samples T Test att det inte var någon signifikans mellan det beroende variabeln (påståendet) och den oberoende variabeln *"Praktik under utbildningen"*. Resultatet visade att Sig. (2-tailed) var större än 0,05 och standardavvikelsen visade att spridningen runt medelvärdet inte var höga, vilket gjorde resultatet tillförlitligt för de studenter som hade praktik (N=18) och de studenter som inte hade praktik (N=18).

Resultatet från en "Crosstabs" test visade att de studenter som använde sig utav praktik under utbildningen ansåg att de hade tillräckligt med tid för att genomföra sina skoluppgifter där 44,4% (N=18) svarade på "Stämmer ganska väl" i undersökningen. Resultatet visade att det fanns en liten skillnad hos studenterna som inte använde sig utav praktik, eftersom de flesta svarade på "Stämmer delvis" (N=18, 38,9%) i samma påstående.

Påståendena *"Jag har inga psykiskt påfrestande skoluppgifter"* och *"Jag vet vad som krävs av mig i skolan"* visade utifrån varsin Independent-Samples T Test att det inte var någon signifikans mellan de beroende variablerna och den oberoende variabeln *"Praktik under utbildningen"*. Resultatet visade att Sig. (2-tailed) för dessa två variabler var större än 0,05, och att standardavvikelsen visade att spridningen runt medelvärdet inte var höga, vilket gjorde resultatet tillförlitligt för de studenter som hade praktik (N=18) och de studenter som inte hade praktik (N=18).

Ett diagram av dem beroende variablerna *"Jag har inga psykiskt påfrestande skoluppgifter"* och *"Jag vet vad som krävs av mig i skolan"* i relation med den oberoende variabeln *"Praktik under utbildningen"* visade att det inte fanns någon stor skillnad mellan studenterna som använde sig av praktik under utbildning och studenter som inte gjorde det när det kommer till uppfattningen av studenternas syn på påståendena 7 och 8.

Även om skillnaden inte var stor, fanns det en tendens av att de studenter som använde sig utav praktik under utbildningen visade att de hade en större förståelse av vad som förväntades av de i skolan.

Resultatet för påståendet ”*I vilken grad anser du att praktik under utbildningens gång underlättar för individens arbetsmöjligheter*” visade genom ett Independent-Samples T Test att resultatet inte var signifikanta, där Sig. (2-tailed) visade $p < 1,000$. Standardavvikelseerna visade att spridningen runt medelvärdet inte var höga, vilket gjorde resultatet tillförlitligt. För studenterna som använde sig utav praktik under utbildningen visade resultatet $M=4,39$, $SD=,979$. Studenterna som inte använde sig utav praktik under utbildningen visade resultatet $M=4,39$, $SD=,850$.

Resultatet visade att studenter som har praktik ($N=18$) under utbildningen ansåg att det underlättade väldigt mycket, medan de studenter som inte hade praktik ($N=18$) under utbildningen även ansåg samma sak.

Utifrån tabell 2 visade det att både studenter som hade och inte hade praktik under utbildningen ansåg att praktiken hjälper väldigt mycket för arbetsmöjligheter.

Tabell.2 Crosstabulation tabell av ”*Praktik under utbildningen*” med ”*I vilken grad anser du att praktik under utbildningens gång..*”

@23.1 vilken grad anser du att praktik under utbildningens gång..?				
	Lite	Lagom	Mycket	Väldigt mycket
Ja	1 5,6%	3 16,7%	2 11,1%	12 66,7%
Nej	0 0,0%	4 22,2%	3 16,7%	11 61,1%

Handlingsutrymme

Resultatet av ett Independent-Samples T Test av det beroende variabeln ”*Jag har tillräckligt med befogenheter för att lösa mina skoluppgifter*” och den oberoende variabeln ”*Praktik under utbildningen*”, visade att signifikansen för påståendet inte var signifikant, där Sig. (2-tailed) var större än 0,05. Standardavvikelseerna visade att spridningen runt medelvärdet inte var höga, vilket gjorde resultatet tillförlitligt för de studenter som hade praktik ($N=18$) och de studenter som inte hade praktik ($N=18$).

Resultatet visade att oavsett om studenterna hade praktik eller inte under sin utbildning att det inte gjorde någon skillnad till hur studenter ansåg att de har tillräckligt med befogenheter för att lösa sina skoluppgifter. Detta visade resultatet genom en ”Crosstabs” test att både de som använde sig utav praktik och inte under sin utbildning svarade 55,6% ($N=20$) på ”Stämmer ganska väl”.

För påståendet ”*Hur ofta använder din utbildning sig utav PBL (Problembaserad lärande)?*” visade resultatet utifrån ett Independent-Samples T Test även här att det inte var någon signifikans mellan studenter som hade praktik och studenter som inte hade praktik,

där Sig. (2-tailed) var större än 0,05. Spridningen runt medelvärdet var inte höga vilket gjorde resultatet tillförlitligt.

Ett "Crosstabs" test visade att respondenterna som använde sig utav praktik under utbildningen (N=5, 27,8%) och icke praktik under utbildningen (N=7, 38,9%) svarade de flesta att de sällan använde sig utav PBL. Men det visade sig att studenterna som använde sig utav praktik under utbildningen (N=11, 61,1 %) använde sig överlag mer utav PBL än de studenter som inte använde sig utav praktik (N=6, 33,4), då spridningen för svaren varierade mellan "ofta" till "våldigt mycket".

Angående påståendet vilken grad studenterna ansåg sin motivation påverkas av användningen av PBL, visade resultatet utifrån ett Independent- Samples T Test att det inte var någon signifikans för de som använde (N=18) och inte använde (N=18) sig utav praktik under utbildningen. Sig.(2-tailed) värdet var större än 0,05. Standardavvikelsen visade att spridningen runt medelvärdet inte var höga, vilket gjorde att resultatet var tillförlitlig. De flesta respondenterna ansåg utifrån ett "Crosstabs" test att PBL påverkar motivationen för deras studier lagom mycket (N=14, 38,9%).

Tabell. 3 Crosstabulation tabell av "Praktik under utbildningen" med "Hur ofta använder din utbildning sig utav PBL (Problembaserad lärande)"

@10.Hur ofta använder din utbildningsig utav PBL Problembaserad lärande					
	Aldrig	Sällan	Ofta	Mycket	Våldigt mycket
Ja	2 11,1%	5 27,8%	4 22,2%	3 16,7%	4 22,2%
Nej	5 27,8%	7 38,9%	3 16,7%	0 0,0%	3 16,7%
Total	7 19,4%	12 33,3%	7 19,4%	3 8,3%	7 19,4%

Resultatet från Independent-Samples T Test visade för påståendet "Jag har tillräckligt handlingsutrymme när jag samarbetar med andra för att utföra mina skoluppgifter på ett bra sätt" och den oberoende variabeln "Praktik under utbildning" visade ingen signifikans, där Sig.(2-tailed) värdet var större än 0,05. Standardavvikelsen visade att spridningen runt medelvärdet inte var höga vilket gjorde att resultatet var tillförlitligt. Ett "Crosstabs" test visade att de flesta respondenter som använde sig utav praktik under utbildningen svarade "Stämmer ganska väl" (N=6, 33,3%) även om spridningen mellan svarsalternativen var ganska jämn. Av de respondenter som inte använde sig utav praktik under utbildningen svarade en större andel på "Stämmer delvis" (N=8, 44,4%), där det även visade sig att spridningen var stor mellan "Stämmer delvis" till "Stämmer helt" (N=30, 83,3%).

Påståendet för hur väl stunderna ansåg att de kan prioritera sina skoluppgifter visade Independent-Samples T Test att det inte var någon signifikans mellan dessa. Sig.(2-tailed) värdet var större än 0,05. Standardavvikelsen visade att spridningen runt medelvärdet inte var höga, vilket gjorde resultatet tillförlitligt. En vidare test utifrån "Crosstabs" visade att studenterna som hade praktik under utbildningen svarade mest på "Stämmer delvis" (N=7, 38,9%).

Studenterna som inte använde sig utav praktik ansåg att de hade ganska bra kontroll över hur de skulle prioritera sina skoluppgifter, då 38,9% (N=7) svarade ”Stämmer ganska väl”.

Stöd

Independent-Samples T Test som gjordes som gjordes var för sig för påståendena inom kategorin ”Stöd” visade att det inte var någon signifikans mellan dem beroende variablerna, *”Information angående jobb möjligheter efter avklarad utbildning”, ”Jag har personer i skolan som jag kan tala förtroligt med”, ”Hur mycket stöd anser du att du får ifrån dina klasskamrater när det kommer till skolarbete?”, ”Hur mycket stöd anser du att du får ifrån din lärare(handledare) när det kommer till skolarbeten?”, ”Hur mycket stöd anser du att du får ifrån din studievägledare när det kommer till skolarbeten?”, ”Hur mycket stöd anser du att du får ifrån din familj när det kommer till skolarbeten?”*, och den oberoende variabeln *”Praktik under utbildningen”*.

Det mest anmärkningsvärda från resultatet var signifikansen för informationen om angående studenternas jobbmöjligheter efter avklarad utbildning, som innebar att den oberoende variabeln inte hade någon effekt på det beroende variabeln, samt att standardavvikelseerna inte var högt utspridda, vilket gjorde resultatet tillförlitligt.

Detta visades genom ”Crosstabs” där studenter som hade praktik under utbildningen ansåg att de fick tillräckligt med information angående deras jobbmöjligheter. De flesta studenter svarade ”Bra” (N=11, 61,1%) och kan jämföras med studenter som inte hade praktik under utbildningen där 38,9% (N=7) svarade att de fick dåligt med information.

För att mäta om studenterna har någon i skolan som de kunde tala i förtroligt med gjordes ett ”Crosstabs” test som visade att resultatet var jämt fördelat svar mellan ”Stämmer till liten del” till ”Stämmer helt”. Detta visade att skolan kan fungera som ett socialt stöd som studenterna kan vända sig till när de stöter på problem. Vidare visade resultatet även att klasskamrater kunde fungera som ett socialt stöd då de flesta studenter som hade praktik under utbildningen svarade att de fick lagom (N=7, 38,9%) mycket stöd.

”Crosstabs” test visade att de studenter som inte hade praktik under utbildningen svarade att de fick mycket stöd från sina klasskamrater, vilket motsvarade 38,9% (N=7). Stödet från lärare visade sig vara lika påverkande för alla studenter som ansåg att de fick lagom med stöd (N=8, 44,4%) från sina lärare och handledare. Resultatet angående stödet från studievägledarna visade att samtliga studenter upplevde att stödet från studievägledarna var väldigt lite, där 38,9 % (N=7) av de som hade praktik under utbildningen svarade ”Väldigt lite”, och detsamma visade resultatet från de som inte hade praktik under utbildningen (N=9, 50 %). Stödet från familjen visade resultatet att vare sig studenterna använde sig utav praktik eller inte är stödet från familjen densamma, där de flesta svarade ”lagom” (N=18, 50%).

Återhämtning

Resultatet av varsin Independent-Sample T Test av påståendena inom kategorin ”Återhämtning” visade att det inte var några signifikanser mellan dem beroende variablerna, *”Jag känner mig pigg och utvilad när jag kommer till skolan”, ”Jag har ork kvar för att göra andra saker efter skoldagen”, ”Jag kan lägga tankar på skolarbeten åt sidan på min lediga tid”*, och den oberoende variabeln *”Praktik under utbildning”*.

Sig.(2-tailed) värdet visade sig vara större än 0,05. Standardavvikelserna visade att resultatet var tillförlitliga eftersom spridningen runt dessa medelvärden inte var höga.

Resultatet från en "Crosstabs" visade att många studenter kände sig pigga och utvilade när de kom till skolan. 38,9% (N=7) av studenterna som använde sig utav praktik under utbildningen svarade att det stämde delvis och de studenter som inte använde sig utav praktik svarade även här att det stämde delvis (N=6, 33,3%).

Påståendet angående "*Jag har ork kvar för att göra andra saker efter skoldagen*" visade genom ett Independent- Sample T Test att det inte var någon signifikans för Sig.(2-tailed) värdet som visade sig vara större än 0,05. Standardavvikelsen visade att resultatet var tillförlitligt eftersom spridningen runt medelvärdet inte var höga.

Resultatet av en "Crosstabs" visade att studenter överlag ansåg att de hade ork för att göra saker efter skoldagen. Resultatet visade även avvikelser där 22,2% (N=4) av de som hade praktik under utbildningen kände att de inte hade ork att vara aktiva efter skoldagen. Detta kan jämföras med de som inte hade praktik under utbildningen där 22,2% (N=4) svarade att de hade ganska mycket ork kvar efter skoldagen. Resultatet för påståendet om studenter kan lägga skolarbeten åt sidan på sin lediga tid, svarade 38,9% (N=7) av de som inte hade praktik under utbildningen på "Stämmer inte alls", även om fördelningen över de andra svarsalternativen var jämn. 66,6% (N=12) svarade "Stämmer till liten del" och "Stämmer delvis" för de studenter som hade praktik under utbildningen.

Undersökningen visade att praktik och icke praktik under utbildningen inte hade någon större betydelse för studenternas stressnivå, eftersom analyserna genom SPSS visade att inga av påståendena och frågorna som användes i enkätundersökningen var signifikanta. Men det visade sig att det fanns avvikelser bland studenterna som använde sig utav praktik jämfört med de som inte hade när det kommer till kontrollen över deras studiegång, som även kan innebära att stressnivån hos dessa studenter minskar. Resultatet innebär även att ifall undersökningen hade gjorts på en större population hade resultatet blivit densamma. Resultatet visar även att utifrån "Crosstabs" tester mellan de olika variablerna att oavsett om studenterna använde sig utav praktik eller inte under sina utbildningar anser de att praktik leder till förbättrade arbetsmöjligheter.

Diskussion

Syftet var att granska om det fanns någon skillnad på stressnivån hos studenter som använder sig utav praktisk lärande under utbildningens gång, jämfört med de studenter som inte gör det. Samt om det fanns någon skillnad på deras syn på arbetsmöjligheterna efter avslutad utbildning, och ifall synen till arbetsmöjligheter påverkades utifrån användningen av praktik under utbildningen.

Betydelsen av praktik

Resultaten visade av de olika analyser som gjordes genom SPSS, att det fanns avvikelser bland svaren från studenterna när det kom till skolan och stressen, men där det inte förekom några signifikanser mellan dem beroende variablerna och den oberoende variabeln.

Utifrån resultatet visade det att bland annat i kategorin ”Skolbelastning” att resultatet hos studenter med praktik under utbildningen ansåg att de hade mer kontroll över vad som krävdes utav dem i skolan än de studenter som inte hade praktik under utbildningen.

Det kan ha varit många faktorer som spelat in och som avgjort vad studenterna har svarat, och där deras dagsform kan ha spelat en avgörande roll när dessa svarade på enkäten. Tidigare forskning (Stull & Mayer, 2007 & Lesgold, 2001) hävdar att erfarenhet har en stor påverkan, där forskningen visade att ett sätt att få kunskaper och inläring kan ske genom ”learning by doing”. ”Learning by doing” fokuserar på de psykologiska aspekterna där lärandet sker via det egna handlandet och agerandet än de traditionella skolmetoderna som ”learning by viewing” (Mou, Liu & McNamara, 2009) och ”learning by reading” (Braasch, Goldman & Wiley, 2013). En anledning till varför studenter med praktik under utbildning kan anse sig ha mer kontroll över vad som krävs av dem i skolan, är eftersom praktiken fungerar som en extra inlärningskälla, och där erfarenheterna av dessa ger individen en överblick av vad som krävs av dem i skolan, som senare kan appliceras till det framtida jobbet. Likt detta bygger aktivitets teorin (Stull & Mayer, 2007) på att uppmana studenter till att engagera sig i produktiv lärande.

Lesgold (2001) anser att erfarenheterna från praktiken som inskaffas gör det lättare för studenterna att applicera sina kunskaper till teorin för att förstå och klara uppgifter och problem i skolan, där Lesgold menar att ”learning by doing” medför att en individ lär sig angripa olika uppgifter och problem via sitt eget tänkande och initiativ.

McGraths (1970) transaktionsmodell visar att studenter som använder sig utav praktik under utbildningen har kunnat samspele med sin miljö, vilket leder till att studenterna kan tolka den egna livssituationen som de befinner sig i. Utifrån det praktiska lärandet lär sig studenterna att själv kunna hantera de belastningar, fysiska och sociala aspekten, som studenterna ställs inför. Forskning som Mackinnon et al. (2014) har gjort kring belastningar och där de talar om perfektionism, visar att kraven som ställts på studenterna, har studenterna kunnat hantera genom praktiken under utbildningen.

Vidare skriver Pilhammar (2011) och Schön (1983) att praktik inom speciellt vård och omsorg är av stor vikt för studenternas erfarenhetsbaserade kunskap, där de anser att utbildningar som inriktar sig på att ta hand om människor måste vara utav praktiskt lärande. Framtida arbeten som utbildningarna erbjuder kräver att personalen måste vara kapabla till att ta hand om människor vilket innebär att erfarenheter av det praktik minskar risken för misstag som kan skada patienterna.

Kategorin ”Skolbelastning” visade att studenter med praktik under utbildningen ansåg att deras arbetsmängd känns mer acceptabel än de som hade praktik under utbildningen. Studenterna med praktik under utbildningen, inom samma resultatkategori, visade även att de ansåg att de har tillräckligt mycket med tid för sina skolarbeten jämfört med studenter som inte har praktik, även om skillnaden mellan dessa inte var stor. Detta kan vara en följd av den erfarenhetsbaserade kunskap som studenterna får under de perioder där de praktiserat under utbildningens gång. Praktiken leder till att de känner att de har större kontroll över vad deras arbetsuppgifter handlar om.

Kategorin ”Återhämtning” visade att studenter som hade praktik under utbildningen upplevde att de hade mindre ork efter skoldagen för att utföra andra saker, medan studenter som inte hade praktik upplevde att de hade ganska mycket ork att utföra andra saker efter skoldagen. En av anledningarna kan vara den fysiska påfrestningen som praktik innefattar vilket gör att studenterna som använder sig utav praktik blir generellt mer trötta efter praktiken.

En högre dos av detta kan leda till utbrändhet, (Shin, Park, Ying, Kim, Noh & Lee, 2014) traumatisk stress (Goodman, Miller & West-Olatunji, 2012) och som senare kan leda till depression (O'Hara & Armeli, 2013).

I kategorin "Handlingsutrymme" visade det sig att studenter med praktik under utbildningen använde generellt mer problem baserad lärande (PBL), där de flesta av studenterna som använde sig utav praktik gick i utbildningar inom vård och omsorg. Som tidigare nämnt av Pilhammar (2011) är praktik av stor betydelse inom vård och omsorg utbildningar. PBL lär studenter att arbeta med andra individer eftersom det förbättrar deras samarbetsförmågor, vilket är ett viktigt redskap inför arbetslivet som gör det möjligt för studenterna att arbeta effektivt tillsammans med andra.

Kategorin "Handlingsutrymme" visade även att PBL ökar motivationen till studier, som även Dunsmir och Frederickson (2014) nämner, där studenter som studerar med andra studenter kan även fungera som stöd och inspirationskälla. Grupparbeten gör även att studentens krav till ett skolarbete kan förminska, eftersom ansvaret delas upp bland alla studenter i gruppen, vilket kan göra att studentens press till att prestera förminska och leder till att motivationen och prestationerna förbättras.

Motverkan av stress

Kategorin "Stöd" visade att studenter som har praktik under utbildningen ansåg att information till framtida jobb är bättre än de studenter som inte använde sig utav praktik under utbildningen. Detta kan vara en effekt av att studenterna som hade praktik upplever att de får mer information till deras framtida jobb, eftersom när de praktiserar samlar de in mycket information som gör att de skapar sig en bild av hur deras framtida arbetsplats kan se ut. Studenterna som däremot inte använder sig utav praktik kan ha ett större behov av att få information från skolan angående deras arbetsmöjligheter, vilket även resultatet visade där studenterna som inte hade praktik under utbildningen inte fick tillräckligt med information.

Det sociala stödet från skolan visar genom tidigare forskning (Siddall et al., 2013) att ju mer stöd studenten får från sin omgivning desto mer påverkar detta deras livstillfredsställelse i helhet och inte bara i skolan. Det sociala stödet minskar även de negativa effekterna av sociala och emotionella förändringar (Escobar et al., 2013) som är ångest, ilska och låga studieresultat.

Kamrat och föräldrar stödet anses vara viktigare och har större påverkan än stödet från lärare och studievägledare, eftersom stödet fortsätter även när skoldagen är slut. Detta är även en del av kulturinläringen som Liao och Wei (2014), Kiang och Buchanan (2014), Sirin et al. (2012) och Shell, Faldowski och Gazelle (2014) förknippar med individers välbefinnande i deras miljö. Som studiens kategori "Stöd" visade ansåg studenterna med praktik under utbildningen att stödet från klasskamraterna upplevdes som "lagom" mycket, vilket kan jämföras med de studenter som inte använde sig utav praktik och svarade att de fick "mycket" stöd från sina klasskamrater. Även om skillnaden är väldigt liten kan en av anledningarna vara, som tidigare redovisat i kategorin "Skolbelastning", att studenterna som använde sig utav praktik ansåg att de hade bättre kontroll över vad som krävdes av de i skolan, vilket kan vara en effekt av att de kan känna ett mindre behov av att få stöd från sina klasskamrater. Eftersom kategorin "Stöd" visade att stödet från lärarna och studievägledaren upplevdes som ganska lagom respektive väldigt lite, kan ett sätt att öka stödet från dessa och därmed minska studenternas stress vara att införa utbildningsprogram.

Dessa utbildningsprogram (Schraub et al., 2013) som inriktar sig på hanteringen av stress situationer kan vara ett väldigt viktigt verktyg för att förminska stressen hos studenter, där studenterna kan ta itu med deras emotionella upplevelser.

Detta innebär att studenterna informeras om den potentiella skadan som kan uppstå hos deras välbefinnande på grund av stressen, vilket kan få studenterna att förändra sitt arbetssätt.

Konklusion

Studien har svarat på frågeställningarna som användes i undersökningen, som var att granska om det fanns någon skillnad mellan utbildningar som använder sig utav praktisk lärande jämfört med de utbildningar som inte gör det när det kommer till stressbildningen hos studenterna, och ifall det fanns någon skillnad mellan studenternas studiegång. Resultatet visade att de studenter som använde sig utav praktik ansåg att de generellt har större kontroll över deras studiegång och vad som krävdes av dem.

Detta är en effekt av användningen av praktik som utbildningen erbjuder, där detta kan stödjas av Pilhammar (2011), Stull och Mayer (2007) och Lesgold (2001) som anser att erfarenhet av praktiskt arbete leder till ett ökat medvetande av vad deras utbildningar går ut på, vilket även visade att kontroll över studierna minskade studenternas stress.

Framtida forskning

Studien som har genomförts har varit intressant och lärorik, i ett ämne som är ganska viktigt för människornas välbefinnande, och i ett område som är ganska utforskad. Stressen i skolan och betydelsen av praktik under utbildningen anser vi är två viktiga faktorer för studenter. Tidigare forskning visar att det inte finns många studier som har gjorts kring praktikens betydelse för studenter och hur det påverkar studenternas välbefinnande och främst stress. Vi anser att detta område borde forskas mer kring eftersom vi som studenter som inte använder oss utav praktik under utbildningen upplever att praktiken hjälper studenterna under studiegången.

I en framtida forskning hade det varit intressant att göra en undersökning utav kvalitativ undersökning, som gör det möjligt för respondenterna att uttrycka sig mer utförligt och få mer direkta svar angående stress och praktik.

Referenser

- Braasch, J.L.G., Goldman, S.R. & Wiley, J. (2013). The Influences of Text and Reader Characteristics on Learning From Refutations in Science Texts. *Journal of Educational Psychology*. 105 (3), 561–578. DOI: 10.1037/a0032627
- Dunsmir, S. & Frederickson, N. (2014). Problem-Based Learning in Professional Training: Experiences of School Psychology Trainers in the United Kingdom. *Training and Education in Professional Psychology*. DOI:10.1037/tep0000040
- Escobar, M., Alacorn, F., Blanca M. J., Baena, F. J. F. & Rosel, J. F. (2013). Daily Stressors in School-Age Children: A Multilevel Approach. *School Psychology Quarterly*. 28 (3), 227-238. DOI: 10.1037/spq0000020
- Goodman, R. D., Miller, M. D. & West-Olatunji, C. A. (2012). Traumatic Stress, Socioeconomic Status, and Academic Achievement Among Primary School Students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 4 (3), 252-259. DOI: 10.1037/a0024912
- Kiang, L. & Buchanan, C. M. (2014). Daily Stress and Emotional Well-Being Among Asian American Adolescents: Same-Day, Lagged, and Chronic Associations. *Developmental Psychology*. 50 (2), 611-621. DOI: 10.1037/a0033645
- Lesgold, A.M. (2001). The Nature and Methods of Learning by Doing. *Technology assessment in education and training*. 1, 97-116.
- McGrath, J. E.(1970). Social and psychological factors in stress. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Mackinnon, S. E., Sherry, B. & Pratt, M. W. (2014). Perfectionism, Friendship Intimacy, and Depressive Affect in Transitioning University Students: A Longitudinal Study Using Mixed Methods. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 46 (1), 49-59. DOI: 10.1037/a0033764
- Mou, W., Liu, X. & McNamara, T.P. (2009). Layout Geometry in Encoding and Retrieval of Spatial Memory. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 35 (1), 83-93. DOI: 10.1037/0096-1523.35.1.83
- O'Hara, R.E. & Armeli, S. (2013). Emotional Stress-Reactivity and Positive Affect Among College Students: The Role of Depression History. *Emotion*, 14 (1), 193-202. DOI: 10.1037/a0034217
- Pilhammar, E. (2011). *Erfarenhetsbaserad kunskap & lärande inom vård & medicin*. Lund: Studentlitteratur AB
- Schraub, E.M., Turgut, S., Clavairoly, V & Sonntag, K. (2013). Emotion Regulation as a Determinant of Recovery Experiences and Well-Being: A Day-Level Study. *International Journal of Stress Management*. 20 (4), 309–335. DOI: 10.1037/a0034483

Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. USA: Basic Books.

Shell, M. D., Faldowski, R. A. & Gazelle, H. (2014). Anxious Solitude and the Middle School Transition: A Diathesis Stress Model of Peer Exclusion and Victimization Trajectories. *Developmental Psychology*. 50 (5), 1569-1583. DOI: 10.1037/a0035528

Shin, H., Park, Y.M., Ying, J.Y., Kim, B., Noh, H., Lee, S.M. (2014). Relationships Between Coping Strategies and Burnout Symptoms: A Meta-Analytic Approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44 (1), 44-56. DOI: 10.1037/a0035220

Siddall, J., Huebner, E. S. & Jiang, X. (2013). A Prospective Study of Differential Sources of School-Related Social Support and Adolescent Global Life Satisfaction. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83 (1). DOI: 10.1111/ajop.12006

Sirin, S. R., Ryce, P., Gupta, T. & Sirin, L. R. (2013). The Role of Acculturative Stress on Mental Health Symptoms for Immigrant Adolescents: A Longitudinal Investigation. *Developmental Psychology*. 49 (4), 736-748. DOI: 10.1037/a0028398

Stull, A.T. & Mayer, R.E. (2007). Learning by Doing Versus Learning by Viewing: Three Experimental Comparisons of Learner-Generated Versus Author-Provided Graphic Organizers. *Journal of Educational Psychology*. 99 (4), 808–820. DOI: 10.1037/0022-0663.99.4.808

Liao, K. Y-H. & Wei, M. (2014). Academic Stress and Positive Affect: Asian Value and Self-Worth Contingency as Moderators Among Chinese International Students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 20 (1), 107-115. DOI: 10.1037/a0034071

http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Skollag-2010800_sfs-2010-800/?bet=2010:800#K1- hämtad 2014-05-12

Bilaga 1

Hejsan, vi är två studenter som går sista terminen i SAGLU11 (Samhällsvetarprogrammet för lärande, utveckling och kommunikation) och håller på med vårt kandidatarbete i psykologi. Vi gör en undersökning där vi vill undersöka om hur stressen hos studenter kan påverkas utav vilken lärmotod som används under utbildningens gång.

Vår undersökning inriktar sig på studenter som går sista året på sin utbildning, och vi skulle vara väldigt tacksamma om ni kunde ta några minuter för att svara på enkäten.

Tack för er medverkan!

Har ni frågor får ni gärna kontakta oss:

Arlind Meholli
Epost: arlind_92@hotmail.com
Tel: 0707500989

Wanbadarou Naesae
Epost: badro_nb@hotmail.com
Tel: 0723137407

1. Ålder

2. Kön



Man



Kvinna



Annat

3. Utbildning

4. Praktik under utbildningen? *



ja



nej

5. Jag har en arbetsmängd som känns acceptabel.



Stämmer inte alls



Stämmer till liten del

Stämmer delvis

Stämmer ganska väl

Stämmer helt

6. Jag har tillräckligt med tid för att genomföra mina skoluppgifter.

Stämmer inte alls

Stämmer till liten del

Stämmer delvis

Stämmer ganska väl

Stämmer helt

7. Jag har inga psykiskt påfrestande skoluppgifter.

Stämmer inte alls

Stämmer till liten del

Stämmer delvis

Stämmer ganska väl

Stämmer helt

8. Jag vet vad som krävs av mig i skolan.

Stämmer inte alls

Stämmer till liten del

Stämmer delvis

Stämmer ganska väl

Stämmer helt

9. Jag har tillräckligt med befogenheter för att lösa mina skoluppgifter.

Stämmer inte alls

Stämmer till liten del

Stämmer delvis

Stämmer ganska väl

Stämmer helt

10. Hur ofta använder din utbildning sig utav PBL (Problem baserad lärande)?

Aldrig

Sällan

Ofta

Mycket

Veldig mycket

11. I vilken grad anser du att användningen av PBL kan påverka motivationen till studierna?

Veldig lite

Lite

Lagom

Mycket

Veldig mycket

12. Jag har tillräckligt handlingsutrymme när jag samarbetar med andra för att utföra mina skoluppgifter på ett bra sätt.

Stämmer inte alls

Stämmer till liten del

Stämmer delvis

Stämmer ganska väl

Stämmer helt

13. Jag kan själv prioritera i vilken ordning mina skoluppgifter ska utföras.

Stämmer inte alls

Stämmer till liten del

Stämmer delvis

Stämmer ganska väl

Stämmer helt

14. Information angående jobb­möjligheter efter avklarad utbildning är...?

Väldigt dåligt

Dåligt

Bra

Väldigt bra

Mycket bra

15. Jag har personer i skolan som jag kan tala förtroligt med.

Stämmer inte alls

Stämmer till liten del

Stämmer delvis

Stämmer ganska väl

Stämmer helt

16. Hur mycket stöd anser du att du får ifrån dina klasskamrater när det kommer till skolarbeten?

Väldigt lite

Lite

Lagom

Mycket

Väldigt mycket

17. Hur mycket stöd anser du att du får ifrån din lärare (handledare) när det kommer till skolarbeten?

Väldigt lite

Lite

Lagom

Mycket

Väldigt mycket

18. Hur mycket stöd anser du att du får ifrån din studievägledare när det kommer till skolarbeten?

Väldigt lite



Lite



Lagom



Mycket



Väldigt mycket

19. Hur mycket stöd anser du att du får ifrån din familj när det kommer till skolarbeten?



Väldigt lite



Lite



Lagom



Mycket



Väldigt mycket

20. Jag känner mig pigg och utvilad när jag kommer till skolan.



Stämmer inte alls



Stämmer till liten del



Stämmer delvis



Stämmer ganska väl



Stämmer helt

21. Jag har ork kvar för att göra andra saker efter skoldagen.



Stämmer inte alls



Stämmer till liten del



Stämmer delvis



Stämmer ganska väl



Stämmer helt

22. Jag kan lägga tankar på skolarbeten åt sidan på min lediga tid.



Stämmer inte alls



Stämmer till liten del



Stämmer delvis

Stämmer ganska väl

Stämmer helt

23. I vilken grad anser du att praktik under utbildningens gång underlättar för individens arbetsmöjligheter?

Väldigt lite

Lite

Lagom

Mycket

Väldigt mycket