



Sektionen för Hälsa och Samhälle
Box 823
301 18 Halmstad

Studenters upplevelser av en god psykosocial arbetsmiljö

En kvalitativ studie

Andersson Frida

Folkhälsovetenskapligt program 91-120 hp
VT, 2012

Titel	Studenters upplevelser av en god psykosocial arbetsmiljö
Författare	Andersson Frida
Sektion	Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan i Halmstad Box 823, 301 18 Halmstad
Handledare	Lydell Marie, Universitetslektor
Tid	VT 2012
Sidantal	28
Nyckelord	Högskola, Kontroll, Psykosocial arbetsmiljö, Student, Studiesituation, Trygghet och tillit

Sammanfattning De flesta arbetsmiljöstudier i skolan är riktade till personal eller till de yngre åldrarna, därför fattas det kunskap om unga vuxnas upplevda studiemiljö. Syftet med studien var att beskriva högskolestudenters upplevelser av en god psykosocial arbetsmiljö. För att svara på syftet valdes kvalitativ metod och semistrukturerade intervjuer som sedan analyserades med kvalitativ innehållsanalys. Urvalet av informanter skedde genom massmejl där intresserade studenter ombads ta kontakt med forskaren. Åldersspridningen på de 10 informanterna var 20-41 år och fyra av fem sektioner på den valda högskolan i södra Sverige var representerade. I resultatet framkom tre huvudkategorier: Trygghet och tillit, Kontroll i studiesituationen och Främjande studiemiljöer. Den första tiden av studierna är betydelsefull för fortsatt trivsel. Även tillgång till socialt stöd visade sig betydelsefull, både från klasskompisar, föreläsare och från familj. Studenternas möjlighet och kunskap kring att påverka sin situation på skolan är låg. Informanterna känner krav i sina studier från dem själva, föreläsarna och omgivningen. Fler studier behövs för att ta reda på vad som krävs under den första perioden och hur introduktionen på högskolan kan ske på bästa sätt.

Titel Students experiences of a good psychosocial work environment.

Author Andersson Frida

Section Section for Health and Society, University of Halmstad
Box 823, 301 18 Halmstad

Supervisor Lydell Marie, University lecture

Time VT 2012

Number of pages 28

Keywords Control, University, Psychosocial work environment, Security and trust, Student, Studentsituation

Summary Most occupational studies in school are directed to staff or to the younger ages, and therefore it is missing knowledge of young adults' perceived learning environment. The aim of this study was to describe how college students experience a good psychosocial work environment. To answer this purpose a qualitative method with semi-structured interviews was chosen and a qualitative contentanalysis. The selection of informants was done through mass e-mails in which interested students were asked to contact the researcher. Age range of the 10 respondents was 20-41 years, and four of the five sections of the chosen university in southern Sweden were represented. The result is presented in three categories Security and trust, Control in the study situation and Supportive study environment. The initial period of the studies is important for the continued well-being. Availability to social support is important, both from classmates, lecturers and from family. The students' ability and knowledge of influencing their situation at the school is low. Informants feel demands in their studies from themselves, lecturers and other people in the surroundings. More studies are necessary to find out what is required in the first period and how the introduction of college can be made in the best way.

Innehåll

1. Inledning	1
2.0 Bakgrund	2
2.1 Folkhälsoperspektiv	2
2.2 Psykisk hälsa	2
2.3 Arbetsmiljö	3
2.4 Hälsa och ohälsa i arbetslivet	6
2.5 Studenter och deras arbetsplats	8
2.6 Problemformulering	9
3.0 Syfte	9
4.0 Metod	9
4.1 Metodval	9
4.2 Urval	9
4.3 Datainsamling	10
4.4 Databearbetning och analys	11
4.5 Etiska överväganden	12
5.0 Resultat	13
5.1 Trygghet och tillit	13
5.2 Kontroll över studiesituationen	15
5.3 Främjande studiemiljöer	19
6.0 Diskussion	20
6.1 Resultatdiskussion	20
6.2 Metoddiskussion	24
7.0 Konklusion	27
8.0 Implikation	27
Referenser	
Bilagor	

1.0 Inledning

Skolan är Sveriges största arbetsplats, både lärare och elever räknas som anställda (Eile, 1997), och den miljö som finns på arbetsplatsen påverkar arbetarnas individuella hälsa (Socialstyrelsen, 2009). I grundskolan har det skapats ett verktyg, Skolmiljö 2000, för att arbeta med den systematiska arbetsmiljön för både lärare och elever i skolan (Skolverket 2007), däremot saknas motsvarande för universitet och högskolor.

Vid en studie gjord på ett college i Kanada visade det sig att studenter som har ett bra socialt stöd från kamrater, föreläsare och föräldrar, presterar bättre i skolan. Samma studie visar att stödet från föreläsare är starkt kopplat till studenternas egen kontroll av sina studier (Clifton, Perry, Stubbs & Roberts, 2004).

På en högskola i södra Sverige genomfördes 2009 en undersökning av hur studenterna upplever det att vara student på skolan. De delar som undersöktes var upplevelsen av utbildningen, den fysiska arbetsmiljön, studenternas inflytande och delaktighet, servicefunktioner och information, samt hälsofrämjande aktiviteter och klimat. 57 procent av deltagarna i undersökningen uppgav att det finns möjligheter att utveckla goda relationer på skolan. Samtidigt uppgav 70 procent av deltagarna att de känner stöd från studiekamraterna. 65 procent av de studenter som deltog i studien uppgav att läraren visar intresse och engagemang för studenter. Detta uppgavs i högre grad av de äldre studenterna i undersökningen.

Statens Folkhälsoinstitut menar att hälsan i arbetslivet är av stor betydelse och visar i en rapport från 2010 att det finns mycket att arbeta med vad det gäller den psykosociala arbetsmiljön. Rapporten visar att det behövs mer underlag för att minska skillnaderna i olika grupper i arbetslivet. Vidare lyfter de betydelsen av att analysera hälsa, arbetsvillkor och hälsofrämjande insatser i olika områden av arbetslivet och olika yrkesgrupper men också bland dem som inte är aktiva i arbetslivet (Statens Folkhälsoinstitut, 2011). I en studie gjord vid Lunds Universitet menas att de flesta studier som berör arbetsmiljön på högskolor i Sverige riktas mot dem som är anställda (Nilsson-Lindström, 2005). Wiklund (2010) menar att de flesta studierna om ungdomars hälsa är oftast riktade till de yngre åldrarna vilket gör att det fattas kunskap om äldre ungdomar och unga vuxna (Wiklund, 2010).

2.0 Bakgrund

2.1 Folkhälsoperspektiv

Begreppet folkhälsa beskriver det allmänna tillståndet i en befolkning. I Sverige utförs folkhälsoarbete för att förbättra och främja hälsotillståndet i befolkningen (Socialdepartementet, 2008). Trots stora framgångar och satsningar inom den medicinska teknologin kan inte alla ohälsoproblem åtgärdas. Detta beror till stor del på att den ökade ohälsan till stor del orsakas av områden utanför det traditionella medicinska området och orsakas av miljön, livsstilen, det individuella beteendet, hygien och det omgivande samhället (Zanderin, 2005). Insatserna som görs genom folkhälsoarbete har för avsikt att öka människors möjlighet till kontroll över sin hälsa och förmåga att förbättra den, detta arbete styrs av elva målområden (Socialdepartementet 2008). Arbetet kring det fjärde målområdet, *hälsa i arbetslivet*, handlar om att förebygga ohälsa och främja hälsa i arbetslivet. Målet med arbetet är att uppnå en fysiskt, psykiskt och socialt säker och trygg miljö på arbetsplatsen. På arbetsplatsen utsätts människor för både psykiska och fysiska faktorer som kan påverka hälsan. Med de fysiska faktorerna menas olika påfrestningar för kroppen som till exempel monotona rörelser, tunga lyft, buller och dålig belysning. De psykosociala faktorerna innebär sådant som kan orsaka stressreaktioner, till exempel ett högt arbetstempo och begränsad möjlighet att påverka sin egen situation. Den psykosociala miljön på en arbetsplats kan också skapa positiva upplevelser vad det gäller trivsel och ge en möjlighet att utvecklas och lära sig nya saker men också skapa goda relationer till arbetskamrater (Socialstyrelsen, 2009). De insatser som görs under de tidiga levnadsåren och riktas till den unga befolkningen ses som en investering eftersom det är under dessa år som fortsatta levnadsvanor vanligtvis skapas (Socialdepartementet, 2008).

2.2 Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett av Sveriges stora folkhälsoproblem (Zanderin, 2005 & Socialstyrelsen 2009). 25 procent av kvinnorna och 15 procent av männen i åldrarna 16-84 år har någon gång uppgett att de mått psykiskt dåligt genom ångslan, oro, stress eller sömnbesvär. Under 1990-talet ökade besvären avsevärt och då speciellt i de yngre åldrarna (Zanderin, 2005). Enligt en rapport från Socialstyrelsen (2009) har oro, ångslan och ångest ökat i åldersgruppen 20-24 år och är vanligast hos studerande kvinnor (Socialstyrelsen, 2009).

Stress är något som kan påverka hela livssituationen och är den näst största orsaken till sjukskrivning i Europa. Upplevd stress påverkar vårt välmående och våra relationer men kan också leda till en sänkt prestationsförmåga (European Agency for safety and health at work, 2002). Stressrelaterade problem ökar bland dagens unga (Socialstyrelsen, 2009). Wiklund (2010) menar att dessa ökade problem är komplexa och orsakas av både fysiologiska, psykologiska och sociala faktorer. I en intervjustudie gjord i norra Sverige uppgav tjejer i åldern 18-25 år att de upplevde stress kring avsaknaden av socialt stöd från förebilder och andra vuxna. De upplevde att många vuxna hade fullt upp med deras eget och därför inte hade tid att lyssna eller stötta ungdomarna (Wiklund, Bengs, Malmgren-Olsson & Öhman, 2010).

2.3 Arbetsmiljö

Arbetsmiljö är ett vitt begrepp som innefattar både en fysisk och en psykosocial del. Till den fysiska arbetsmiljön hör omgivningen på arbetsplatsen, till exempel maskiner, ljus, ljud och ventilation. Den psykosociala arbetsmiljön på en arbetsplats utgörs till exempel av relationer mellan anställda, relationer mellan anställda och ledning samt medverkan på jobbet (Zanderin, 2005). Det är idag välkänt på olika plan hur viktig arbetsmiljön är, att det ändå finns arbetsplatser med sämre arbetsmiljö beror på svårigheten att anpassa och tillämpa kunskapen i hur en bra arbetsmiljö kan skapas till de olika arbetsplatserna. Varje arbetsplats är mer eller mindre unik och har sina olika förutsättningar för skapandet av en hälsosam och bra arbetsmiljö (Hanson, 2004).

I Sverige styrs arbetsmiljön på arbetsplatser av Arbetsmiljölagen (AML). Det var redan under 1800-talet, då industrin växte allt fortare, som arbetslagen började utvecklas. 1888 kom den första yrkesfarelagen ut och den har sedan moderniserats ett flertal gånger. På 1940-talet inrättades Arbetarskyddsstyrelsen vilket gjorde att den offentliga tillsynen stärktes. På 1960-talet började de förebyggande åtgärderna bli allt mer viktiga och de psykiska och sociala frågorna blev allt viktigare. 1978 kom den första lagen ut som kom att kallas Arbetsmiljölagen och först då innefattades de psykosociala frågorna. Senare delen av 1980-talet kom att innefatta nya former av problem i arbetsmiljön, nämligen belastningsskador (Zanderin, 2005). År 1991 gjordes en större ändring av Arbetsmiljölagen till att innefatta en helhetssyn på människan. Tidigare sågs människan främst som en biologisk varelse och därför var den fysiska arbetsmiljön i fokus med till exempel buller och lyft. I och med ändringen kom även de psykiska, sociala och organisatoriska faktorerna att bli lika viktiga (Eile, 1997).

Syftet med Arbetsmiljölagen är att förhindra ohälsa och skador på arbetsplatsen och att uppnå en god arbetsmiljö. Detta uppnås genom att anpassa arbetsmiljön till arbetstagarnas olika förutsättning såväl fysiskt som psykiskt (SFS 1977:1160).

2.3.1 Fysisk arbetsmiljö

Med fysisk arbetsmiljö menas den miljö som omger de anställda på arbetsplatsen, hur den är utformad har betydelse för det individuella välbefinnandet. Den fysiska arbetsmiljön påverkar kroppens olika funktioner. Ergonomi är en term som är vanligt förekommande vid diskussioner kring den fysiska arbetsmiljön och innefattar till exempel arbetsställning och statisk belastning (Zanderin, 2005). Andra förekommande områden inom den fysiska arbetsmiljön är arbetsplatsens ljud- och bullernivå, ljus, klimat och fysisk miljö. Höga ljudnivåer påverkar till exempel möjligheten till kommunikation med kollegor men kan också upplevas som störande eller som en stressfaktor för den individuella koncentrationen och arbetsförmågan. Vad det gäller ljus på arbetsplatsen är det viktigt att det anpassas till vilken uppgift som utförs. Klimatet på arbetsplatsen innefattar temperatur och luftkvalitet. Med fysisk miljö menas lokalers utformning och funktion som påverkar hur arbetet kan utföras och vilken belastning som läggs på kroppens olika funktioner samt hur samverkan med arbetskamrater fungerar (Zanderin, 2005). På sikt påverkar detta arbetets effektivitet och arbetarnas individuella hälsa och välbefinnande. Därför bör den fysiska miljön på en arbetsplats utformas tillsammans med de som ska utföra arbetet för att minska skapandet av ohälsa relaterat till arbetet (Hägg, Ericson & Odenrick, 2010).

2.3.2 Psykosocial arbetsmiljö

Den psykosociala arbetsmiljön utgörs av hur individen uppfattar och reagerar på den fysiska arbetsmiljön (Zanderin, 2005) och eftersträvar ett helhetsperspektiv på hur individen interagerar med arbetssituationen (Thylefors, 2010). Theorell menar att det psykosociala utgörs av interaktionen och samspelet mellan det psykiska och det sociala (Theorell, 2003). Några teman som ofta diskuteras i samband med psykosocial arbetsmiljö är stress, krav och kontroll, konflikter, mobbing, lust att arbeta, inflytande, gemenskap, samspel och socialt stöd/uppskattning (Theorell, 2003, Zanderin, 2005, Naido & Wills, 2009 & Thylefors, 2010). Olika hälsoutfall har visat sig ha samband med psykosociala arbetsmiljöfaktorer som till exempel individers upplevda stöd samt krav och kontroll på arbetsplatsen (Theorell, 2003).

Den psykosociala arbetsmiljön problematiserar den goda fysiska arbetsmiljön eftersom alla upplevelser om hur den fungerar är individuella. Alla upplever inte att de arbetar på bästa sätt sittandes i samma höjd, med samma klimat eller samma ljudnivå (Zanderin, 2005). Den psykosociala arbetsmiljön upplevs ofta som svår att mäta till skillnad mot den fysiska arbetsmiljön där det ofta finns förutbestämda gränsvärden och mer kunskap på vad som kan vara skadligt för människors hälsa. Samtidigt är också upplevelsen av den psykosociala arbetsmiljön individuell då samma miljöer, krav och graden av självbestämmande uppfattas olika. Arbeta under press är det mest optimala för någon samtidigt som någon annan inte kan få något gjort under press (Thylefors, 2010).

2.3.3 Krav och kontroll

Under 90-talet minskade kontrollmöjligheterna i arbetet för vissa grupper, under samma period skedde också en ökning av de psykiska kraven i arbetslivet (Theorell, 2003). Theorell visar vidare att en viss ökning av kontroll över arbetet skedde mellan 1999-2001. Samma studie visade också att det från mitten av 90-talet fram till 2001 skedde en kraftig ökning av antalet individer med psykiska besvär som berodde på arbetet. Ökningen sågs främst hos kvinnor och då inom yrkena vård och skolomsorg. Detta kan kopplas till de minskade kontrollmöjligheterna under samma period. Att kunna påverka sin arbetssituation kan alltså ses som viktigt för att minska de psykiska besvären relaterat till arbetet (Theorell, 2003).

Psykologiska krav i arbetet innefattar deadlines, antal uppgifter utförda under en timma eller antalet inlämningar under en vecka, alltså hur effektivt arbetet kan och ska utföras. Blir dessa för höga och kontrollen över situationen saknas uppstår en ohälsosam arbetsmiljö. Även händelser utanför arbetstid kan växa och orsaka problem på arbetstid, till exempel rollkonflikter (Karasek & Theorell, 1990). För att förstå sambandet mellan krav och kontroll och betydelsen av balansen mellan dimensionerna utvecklade Karasek och Theorell (1990) en översiktlig modell. Med krav- och kontrollmodellen menar Karasek och Theorell (1990) vidare att så länge individen upplever sig ha kontroll över situationen utgör kraven inget större hot mot den egna hälsan, därför kan kontroll ses som den mest betydande variabeln i modellen (Karasek & Theorell, 1990). Den situation som uppstår då individen känner höga krav och samtidigt har låg kontroll och en liten möjlighet till självbestämmande anses vara den mest hotfulla situationen för den egna hälsan. Om individen däremot upplever höga krav och samtidigt en hög nivå av självbestämmande ses det som gynnsamt för motivationen till lärande och utveckling, dock kan allt för höga krav även i den situationen vara skadligt för

den individuella hälsan. Minst riskfyllt för den egna hälsan anses vara vid låga krav och en hög grad av självbestämmande (Hägkvist, 2004).

Coping är strategier för att hantera de krav som ställs och är ofta tydligare hos män än hos kvinnor. En studie visar att anställda tenderar gömma sin ”saknad” av copingstrategier inför överordnad i större utsträckning än inför arbetskolligor. Resultatet visar att en större öppenhet och bättre relationer på arbetsplatsen ökar chanserna för en bättre individuell coping (Theorell, Westerlund, Alfredsson & Oxenstierna, 2005).

2.3.4 Socialt stöd

En annan variabel som har lagts till Karasek och Theorells krav- och kontrollmodell är socialt stöd. I modellen visas det att rätt typ och mängd av socialt stöd kan bära upp de situationer där arbetsbelastningen är hög, det vill säga höga krav och låg kontroll över arbetssituationen. Vidare menar Karasek och Theorell att det finns olika typer av socialt stöd på en arbetsplats. Dels kan en stödjande interaktion skapas mellan medarbetare och mellan medarbetare och överordnad samtidigt som tekniska hjälpmedel kan stå för en typ av stöd samtidigt som medarbetare sinsemellan kan ge ett informativt stöd (Karasek & Theorell, 1990).

Det är sedan länge känt att de sociala relationerna på arbetsplatsen är viktiga för den upplevda arbetsmiljön. Relationerna som finns på arbetsplatsen kan underlätta produktiviteten både för individer och för arbetsplatsen som helhet. Karasek och Theorell (1990) menar att relationen till, och det sociala stödet från, chefen/arbetsgivaren är den viktigaste och påverkar de anställdas upplevda tillfredställelse och psykiska påfrestning på arbetet (Karasek & Theorell, 1990). Oxenstierna et al. (2005) visar i sin studie att det är mer förekommande för kvinnor än män att uppleva socialt stöd både från arbetsgivare och från kollegor. Nilsson-Lindström menar i sin rapport om studenters arbetsmiljö att socialt stöd innefattar både praktisk och känslomässig hjälp och kan kopplas till personer i utbildningen, familjen och bekantskapskretsen.

2.4 Hälsa och ohälsa i arbetslivet

Dahlgren och Whitehead (2007) menar att hälsan påverkas av individuella livsstilsfaktorer, samhällsliga och lokala nätverk, levnadsvillkor och arbetsförhållanden och slutligen generella socioekonomiska, kulturella och miljörelaterade faktorer. Enligt Dahlgren och Whitehead (2007) kan individen själv i viss mån påverka och kontrollera dessa faktorer. Ålder, kön samt

ärfvliga faktorer kan också ha betydelse för hälsan men dessa är inte påverkbara för individen. Alltså påverkas den individuella hälsan av den miljö som råder på arbetsplatsen, både den materiella och den sociala (Dahlgren & Whitehead, 2007). De flesta människor befinner sig i arbetslivet under många år och därför påverkas deras hälsa och välmående av miljön på deras arbetsplats. Mellan 1997 och 2003 ökade andelen individer som uppgav sig vara besvärade av någon arbetsrelaterad sjukdom.

Arbetsmiljön är inte bara viktig för den enskilda individen utan också för arbetsplatsens utveckling och möjligheter till tillväxt. Att arbeta under bra arbetsförhållanden kan stärka den individuella hälsan genom en förbättrad ekonomi, social status, personlig utveckling, förbättrade sociala relationer och ett starkare självförtroende och samtidigt ge ökat skydd mot fysiska och psykosociala risker (Statens Folkhälsoinstitut, 2011). Bra arbetsförhållanden utgörs av en både fysiskt och psykiskt trygg och säker miljö (SOU, 2000:91). Även om människan tillbringar stora delar av sina dagar på arbetet är det viktigt att tänka på att livet utanför arbetet och livet på arbetet måste samverka, dålig hälsa i en av delarna påverkar den andra (Zanderin, 2005). Mellan de två världarna finns ett ömsesidigt beroende (Thylefors, 2010).

Upplevd stress och press i arbetet ökade under 1990-talet för både män och kvinnor. Kvinnor anses dock vara mest utsatta för ohälsa relaterat till arbetssituationen (Zanderin, 2005). Kvinnor har mindre möjlighet att påverka sin arbetssituation och uppger högre arbetskrav, lägre anställningstrygghet och upplever mer trötthet efter en arbetsdag i jämförelse med män. Däremot upplever kvinnorna mer socialt stöd i arbetet (Statens Folkhälsoinstitut, 2011), samtidigt som Zanderin (2005) menar att kvinnorna är den grupp som uppger sig ha ett lågt stöd från närmsta chefen.

Det arbete som genomförs för att minska risker och olycksfall i arbetslivet ses som positivt (Statens Folkhälsoinstitut, 2011 & Zanderin, 2005), och har gett resultat i form av minskade anmälningar av arbetsolycksfall och arbetssjukdomar (Statens Folkhälsoinstitut, 2011). Dock finns det mycket kvar att arbeta med vad det gäller organiseringen av arbetet och anställdas möjlighet till delaktighet och beslutsrätt gällande sin arbetsplats samt anställdas gemenskap med andra på arbetsplatsen (Zanderin, 2005). På senare år har det getts signaler om att andelen psykosociala problem i arbetslivet ökat eller kommer att öka (Statens Folkhälsoinstitut, 2011). Att satsa på hälsa i arbetslivet kan också bidra till att minska de klyftor som finns mellan samhällets olika grupper i samhället (SOU, 2000:91).

2.5 Studenter och deras arbetsplats

Socialstyrelsen (2009) rapporterar att både manliga och kvinnliga studenter mår psykiskt sämre än yrkessysselsatta (Socialstyrelsen, 2009). Enligt Arbetsmiljölagen (AML) 1 kap 3 § likställs studenter med arbetstagare vad det gäller tillämpning av AML 2-5 och 7-9 kap (SFS, 1977:1160). Högskolans högsta ledning har ansvar för att genomföra ett systematiskt arbetsmiljöarbete för både studenter och personal på högskolan. All personal och alla studenter har i sin tur skyldighet att verka för ett positivt arbetsklimat och att vid upptäckten av eventuella risker och hot mot en god arbetsmiljö uppmärksamma detta. I AML finns bestämmelser om skyddsombud för anställda, vilka ska verka som representanter för arbetarna i arbetsmiljöfrågor (SFS, 1977:1169). Liknande bestämmelser finns inte för studenter, däremot ska studenter ges möjligheten att medverka i den verksamhet som rör arbetsmiljön. Den berörda högskolan lägger stor vikt vid studenters inflytande och påverkansmöjlighet genom ett samarbete med studentkåren som har rätt att utse två studentrepresentanter till arbetsmiljökommittén.

En studie visar att studenters prestationsnivå och uppnådda betyg påverkas av den psykosociala arbetsmiljön. I denna studie fokuserades det främst på socialt stöd från föreläsare och andra studenter samt de krav som ställs på studenten från föreläsaren (Clifton, Perry, Stubbs & Robert, 2004). I en studie gjord vid Lunds Universitet framkom att det upplevda stödet från kurskamrater är större än stödet som upplevs i utbildningen från till exempel föreläsare, sektion och annan personal på skolan. (Nilsson-Lindström 2005).

En rapport från Högskoleverket (HSV) uppger att de specificerade orsaker som har bidragit till doktorandernas avhopp, främst berör forskarutbildningen ur någon aspekt. De tre mest frekventa skälen var *otillräckligt stöd av handledare*, *tappad motivation* och *bristfällig psykosocial arbetsmiljö* (Högskoleverket, 2012). Kvinnor uppgav i större utsträckning än män att de avbrutit studierna på grund av brister i den psykosociala eller fysiska arbetsmiljön, sjukdom eller på grund av att de inte trivdes med att doktorera. Det fanns flera skäl till avhopp som kvinnor och män har uppgett i ungefär samma utsträckning, bland annat otillräcklig handledning (Högskoleverket, 2012).

2.6 Problemformulering

För många är studierna på högskolan första steget på väg till arbetslivet, därför är det viktigt att få en så bra start som möjligt. För att skapa en bra start och en god arbetsmiljö för studenter krävs det svar på vad som är de bästa förutsättningarna för en god arbetsmiljö i den specifika miljön. De flesta arbetsmiljöstudier i skolan är riktade till personal eller till de yngre åldrarna, därför saknas det kunskap om unga vuxnas upplevda studiemiljö. Studien görs i samarbete med studenthälsan på den valda högskolan, då de skulle kunna få nytta av resultatet i sin verksamhet.

3.0 Syfte

Syftet med studien var att beskriva högskolestudenters upplevelser av en god psykosocial arbetsmiljö.

4.0 Metod

4.1 Metodval

För att genomföra studien valdes kvalitativ metod eftersom syftet för studien frågar efter upplevelsen av en god psykosocial arbetsmiljö för studenter. Metoden passade då det eftersöktes en förståelse av studenternas livsvärld (Olsson & Sörensen, 2011). Datainsamlingen skedde med semistrukturerade intervjuer som inleddes med öppna frågor och därefter ställdes relevanta följdfrågor för att besvara studiens syfte och för att beröra bestämda teman under samtalets gång (Kvale, 1996, Olsson & Sörensen, 2011). Intervjuerna genomfördes som en dialog mellan informant och forskare (Olsson & Sörensen, 2011). Samtliga intervjuer spelades in genom ljudupptagning med diktafon. Detta för att kunna fokusera helt på informanten och det samtal som ägde rum för att sedan kunna gå tillbaka och återuppleva situationen och kunna göra en rättvis analys av materialet (Kvale, 1996). Vidare menar Kvale (1996) att detta ökade möjligheterna till att uppfatta informantens kroppsspråk och ansiktsuttryck. Innan ljudupptagningen påbörjades gick studiens syfte och metod igenom samt att all information behandlas konfidentiellt och att ingen av informanterna kommer att kunna identifieras i slutprodukten (Olsson & Sörensen, 2011).

Innan intervjuerna hölls med informanterna genomfördes två pilotintervjuer, dels för att testa inspelningsinstrument, tillvägagångssätt men också för att testa hur frågorna uppfattades

(Kvale, 1996, Olsson & Sörensen, 2011). Pilotintervjuerna genomfördes också för att intervjuaren skulle få möjlighet att lära känna sin insamlingsmetod och känna sig väl förberedd (Kvale, 1996). Dessa två intervjuer genomfördes med hjälp av två bekanta, dock inte väl insatta i ämnet. Detta för att frågorna ska vara möjliga att förstå och besvara utan vidare djup förståelse inom ämnet. Inga större ändringar gjordes i materialet efter dessa intervjuer.

Efter att intervjuerna genomförts transkriberades varje inspelad intervju enskilt i så nära anslutning till intervjutillfället som möjligt (Olsson & Sörensen, 2011). Transkriberingen genomfördes av forskaren själv, samma person som också genomförde intervjuerna. Detta för att få med de intryck och upplevelser av intervjutillfället som inte fastnat på inspelningen, till exempel ansiktsuttryck och kroppsspråk (Kvale, 1996, Graneheim & Lundman, 2004). Efter transkriberingen lyssnades intervjun igenom en gång till samtidigt som den skrivna texten lästes, detta för att säkra att alla delar transkriberats korrekt. För att minska ner materialet till hanterbar storlek lästes det igenom noggrant flera gånger och meningsbärande enheter markerades (Olsson & Sörensen, 2011, Graneheim & Lundman, 2004).

4.2 Urval

Den valda populationen för studien var studenter registrerade på en högskola i södra Sverige. Ett mejl skickades ut med information att studien skulle genomföras, och där studenterna ombads kontakta forskaren om de var intresserade av att delta i studien. Mejlet skickades ut som massmejl från skolans IT-service till samtliga studenter som var registrerade på skolan, både på heltid-, deltid- och distansstudier. I skolans system för registrerade studenter ingår även de studenter som inom ett år tillbaka i tiden avslutat sina studier. De som endast studerar på distans exkluderades från studien eftersom deras nyttjande av olika resurser på skolan kan variera eller vara helt uteslutet. Även de studenter som redan avslutat sina studier eller bara kunde genomföra intervjun på engelska exkluderades.

På första mejlet svarade 51 stycken och dessa fick sedan ett svarsmejl med vidare information om studien samt en förfrågan om att skicka namn, kön, ålder, sektion- och programtillhörighet samt hur länge de studerat på högskolenivå om de fortfarande var intresserade att delta i studien. Fem dagar innan sista svarsdatum skickades det ut en påminnelse till tio studenter som inte skickat uppgifterna, sex av dessa återkom med uppgifterna och fyra stycken uteslöts från urvalsgruppen. Ytterligare fyra stycken uteslöts från urvalsgruppen då de själva uppgav att de endast kunde delta i studien om intervjun hölls på

engelska, ytterligare två togs bort eftersom de studerade på distans, samt två studenter som redan avslutat sina studier. Därefter delades de 38 återstående informanterna upp i grupper beroende på sektionstillhörighet och kön. Sedan gjordes ett urval från varje sektionsgrupp var för sig beroende på ålder, kön, hur länge de studerat samt programtillhörighet för att få ett så brett urval som möjligt.

Efter urvalet kontaktades de 12 utvalda och uppmanades att ge förslag på lämplig intervjutid. De flesta återkopplade och en intervjutid bokades så snart som möjligt, däremot var det fem informanter som aldrig hördes av. Dessa kontaktades igen med upprepade påminnelse mejl samt genom telefon då dessa uppgifter fanns från tidigare mejlkontakt, tre av dessa bokades då in och två stycken uteslöts från urvalet. En informant kom inte till intervjutillfället trots två inbokade tillfällen. För att uppnå tillräckligt antal informanter kontaktades en informant som tidigare visat intresse för studien. Slutligen var det tio informanter som intervjuades i studien.

Fyra av skolans fem sektioner var representerade i det slutgiltiga urvalet. Från den femte sektionen var det endast två informanter som visat intresse för studien i första skedet, dock var det ingen av dessa som återkopplade i sista steget av urvalet. Åldersspridningen på de sju kvinnor samt tre män som deltog var mellan 20 och 41 år.

4.3 Datainsamling

Informanten fick själv möjlighet att välja plats för intervjun, det fanns dock förslag på lokal belägen på högskolan, vilken alla informanter kändes bekväma med och valde som plats. För varje intervju avsattes en timma i tid och intervjuerna tog mellan en halvtimme och en timma. Samtliga intervjuer spelades in genom ljudupptagning med diktafon. Detta för att kunna fokusera helt på informanten och det samtal som ägde rum för att sedan kunna gå tillbaka och återuppleva situationen och kunna göra en rättvis analys av materialet. Innan ljudupptagningen påbörjades gick studiens syfte och metod igenom samt att all information behandlas konfidentiellt och att ingen av informanterna kommer att kunna identifieras i slutprodukten. Slutligen skrev både informant och forskare på ett skriftligt informerat samtycke (se bilaga 1). Efter genomförd intervju lämnades forskarens kontaktuppgifter ut för eventuella frågor från informanten.

4.3.1 Frågeguide

För samtliga intervjuer användes en frågeguide (se bilaga 2) innehållande ett par inledande bakgrundsfrågor för att starta samtalet och skapa ett bra klimat, därefter användes mer öppna

och större frågor. Under hela samtalet ställdes relevanta följdfrågor för att svara på studiens syfte.

4.4 Databearbetning och analys

Transkriberingen av intervjuerna genomfördes av forskaren själv, samma person som också genomförde intervjuerna. Efter transkriberingen lyssnades intervjun igenom en gång till samtidigt som den skrivna texten lästes, detta för att säkra att alla delar transkriberats korrekt. För att minska ner materialet till hanterbar storlek lästes det igenom noggrant flera gånger och meningsbärande enheter markerades. Dessa enheter kondenserades sedan ner till mindre enheter med samma kärna. Därefter fick de olika enheterna en kod, dessa koder delades sedan in i olika kategorier och underkategorier. Totalt skapades tre kategorier och sju underkategorier (se bilaga 3).

4.5 Etiska överväganden

Innan studien påbörjades skickades en etisk ansökan in till den lokala etiska nämnden och fick godkänt. När informanterna valts ut fick de information om studien genom e-post och fick därefter ta ställning till om de ville delta i studien. I informationsbrevet (se bilaga 4) fanns information om studiens syfte, att deltagandet i studien var frivilligt, att informanten när som helst under studiens gång kunde välja att inte längre delta och att materialet till studien skulle hanteras konfidentiellt samt var studien skulle publiceras. Innan varje intervju inleddes gick också informant och forskaren igenom denna information tillsammans både muntligt och skriftligt. Därefter skrevs ett skriftligt informerat samtycke under (se bilaga 1), av både informant och forskare.

Allt insamlat material har under hela studien behandlats konfidentiellt och har vid transkribering avidentifierats genom användning av fiktiva namn. Ljudupptagningarna och det transkriberade materialet förvarades under hela studien separat. Ljudupptagningarna raderades från ljudupptagningsenheten direkt efter transkribering och sparades enbart på en separat lösenordskyddad hårddisk. Ljudupptagningarna sparades efter transkribering för att forskaren skulle kunna gå tillbaka och lyssna ytterligare gånger under det att studiens resultat formades för att minimera risken av missförstånd.

5.0 Resultat

Vid analysen av det transkriberade materialet arbetades det fram tre olika huvudkategorier och sju underkategorier: Trygghet och tillit med underkategorierna, *Betydelsefulla relationer och Tillhörighet*. Kontroll över studiesituationen med underkategorierna, *Planering och struktur, Från osäkerhet till kontroll i studiesituationen, Förväntade krav och Möjlighet till påverkan* och sista kategorin Främjande studiemiljöer.

5.1 Trygghet och tillit

Under informanternas studietid har framförallt relationen till klasskompisarna varit betydelsefull. De bidrar med stöd i studiesituationen och är en stor del av tryggheten, men är också ofta de enda personer de umgås med utanför skoltiden. En annan del som anses viktig för tryggheten var den första perioden på skolan, att då få ett bra mottagande, hitta sin teknik för studierna och finna sin plats i studentvärlden.

5.1.1 Betydelsefulla relationer

I samtliga intervjuer framgick det att stöd och relationer i och runt om studiesituationen var viktiga. De främsta relationerna som nämndes var klasskompisar, familj, föreläsare, handledare och övriga kompisar. Klasskompisarna var viktiga eftersom de upplever samma saker och med dem kan det ske diskussioner kring olika uppgifter om det är något man inte förstår. Många uppgav också att de studerar tillsammans i grupp både när det är grupparbete och vid individuella uppgifter. Samtidigt var klasskompisarna och klassen i sin helhet viktig för det sociala i studierna och tryggheten i vardagen. För många av informanterna var klasskompisarna de enda de umgås med även på fritiden. Stödet från familjen nämnde de flesta informanter som viktigt eftersom det är därifrån de får stöd genom ”pushning” och uppmuntran när det känns svårt eller när motivationen för skolarbetet är låg. Stödet som upplevs från föreläsare och handledare var väldigt olika och varierar mycket från föreläsare till föreläsare. Det informanterna ansåg som viktigast i stödet från föreläsare, är att de finns tillgängliga för frågor och vägledning. Ett flertal informanter påpekade dock att detta i många fall är svårt eftersom föreläsarna sällan finns tillgängliga på skolan och många gånger tar det till exempel för lång tid innan ett mejl blir besvarat. En student berättade också att han upplevt olika starkt engagemang från föreläsarna, beroende på vilken forskarnivå föreläsaren själv befinner sig. Informanten menade vidare att engagemanget för studenterna är lägre ju högre nivå föreläsaren själv befinner sig på, att det då känns som att föreläsaren mer är tvingad till

att hålla undervisning. Vikten av stöd från handledare nämndes i samband med uppsatsskrivning och när studenterna var ute på praktik i arbetslivet. När det gällde stöd vid uppsatsskrivning framkom det att upplevelsen av stöd varierar beroende på vem handledaren är. Det framkom också att det ibland kändes som att handledarna/examinatorerna inte var enhetliga i sin bedömning och att de ibland inte verkar utgå från samma riktlinjer, vilket gör att bedömningen blir orättvis. Upplevelsen av stöd under praktiktiden uppgavs vara låg då praktiktiden varade i ett par månader men att handledningstiden under den tiden från skolan endast var en timma. Ytterligare en grupp som fanns som stöd för informanterna var studenter från de högre kurserna som många av informanterna lärt känna under sin nollning vid starten på högskolan. Att de finns där och att det finns ansikten att känna igen i korridorerna skapar trygghet.

Andra betydelsefulla relationer som nämndes var studenthälsan, studerandeavdelningen och kåren. De flesta informanterna tog upp studenthälsan och menade att det skapade trygghet att veta att den finns, att det finns någon som kan lyssna och att vända sig till i olika typer av situationer. Studerandeavdelningen var betydelsefull för planeringen av de fortsatta studierna men upplevs dock som hårt belastade och besöken som görs känns tidspressade och "hafsiga". Kåren uppgavs som viktiga för det studiesociala och ger en möjlighet till att träffa nya människor och framförallt studenter från andra program än det egna.

5.1.2 Tillhörighet

Flera informanter pratade om den första perioden av studierna som en väldigt osäker tid. De funderade mycket kring om de skulle klara av att studera och om det var fler som kände sig osäkra och undrade om det var så här det skulle vara att studera på högskola. En av informanterna berättade att det nästan dröjde till tredje året av studierna innan hon förstod att hon var en i mängden, de flesta andra kände och upplevde samma saker. En annan informant pratade om den första tiden som väldigt positiv, han fick ett bra mottagande av både äldre studenter, föreläsare och annan personal på skolan och har känt sig väl omhändertagen under hela sin studietid. Andra informanter menade att det har hjälpt med grupparbeten, att de blivit tvungna att prata med andra klasskompisar som de kanske inte alls pratat med annars och på så vis har de lärt känna hela klassen och känner trygghet tillsammans med alla klasskompisar. En informant menade att eftersom de blivit tvingade att samarbeta på många olika vis genom grupparbeten sitter de gärna tillsammans i grupper även när de arbetar med individuella arbeten. Ytterligare en informant pratade om processen av samarbete, att från start kändes det

mer som en tävling att klara uppgifterna och att de ville inte riktigt hjälpa varandra men att det sedan vände och att de nu samarbetar eller hjälper varandra med flera uppgifter utan konstigheter.

”Man försöker hjälpas åt så gott man kan ... I första matten var det inte riktigt så eftersom då var det första matteprojektet då var alla så himla inriktade på att, just... att vi klarade den här och det var så himla svårt så då vill vi inte riktigt hjälpa någon annan. Men just eftersom hur långt tiden gick så insåg man ju liksom att alla har ju inte samma styrkor.”

5.2 Kontroll över studiesituationen

Att planera och kontrollera sin tid som student upplevdes som svårt då det handlar om mycket eget ansvar och få givna rutiner och fasta tider. Detta var absolut svårast i början av studierna då allt är nytt och främmande. Informanternas möjlighet att påverka den egna studiesituationen varierar och är både positiv och negativ. Många av informanterna visste dock inte vart de kan vända sig för att få hjälp eller möjlighet att påverka. Kraven under studietiden är också något som upplevdes olika och varierade mellan väldigt höga och väldigt låga, då nästan en känsla av arbetslöshet uppstod.

5.2.1 Planering och struktur

För att finna studiesituationen hanterbar krävs planering, menade informanterna, och för att kunna planera krävs i sin tur att information om kursens schema och kursplan med upplägg och uppgifter kommer ut i god tid. Flertalet informanter ansåg att planeringen är viktig för att hitta en bra balans mellan skoltid och fritid men att det kan vara svårt. Vissa perioder kan detta vara mer svårt då arbetsbelastningen är hög och det saknas dagliga rutiner.

”När man är student så har man ju verkligen plugget med sig hela tiden, man släpper inte det. Det är ju den här inre stressen som man har hela tiden, man släpper det aldrig.”

Några av informanterna menade att de får allt för lite undervisningstid och allt för mycket självstudier medan andra menade att det hade varit skönt med mer egen tid för att planera. Då de önskade mer egen tid genomförs krävande grupparbeten och projekt som tar mer tid än vad som ges för uppgiften, samtidigt som det krävs att de läser mycket på egen hand parallellt.

Vissa av informanterna uppgav att informationen som krävs för planeringen ibland kommer en vecka innan utsatt deadline och andra menar att det kommer ut betydligt tidigare än så och är nöjda med det. En annan problematik kring den information som krävs för planering är att det många gånger räknas med att studenten själv söker upp informationen på högskolans hemsida och flera studenter upplever att det är svårt eftersom hemsidan är rörig och saknar en bra sökfunktion.

Orken till att genomföra uppgifter kan också öka, menade en informant, genom att uppgifterna är av varierande slag och till exempel att alla hemtentor inte är uppbyggda på samma sätt. Detta stärks också av att flera informanter uppgav att orken och energin varierar, vissa perioder är det svårt att ha en bra struktur och planering och arbetet kan kännas mycket tyngre och det beror på hur pågående uppgift eller tenta ser ut. För några informanter kändes gruppuppgifter lättare att genomföra och för andra orsakar det en stress, då de själva känner att de då saknar möjlighet att visa sina kunskaper, vilket skapar frustration. Grupparbeten kan också vara svårt då flera olika tider ska passas ihop och friheten med att planera sin egen tid försvinner. Två informanter berättade också att det hänt att de hamnat i grupper där prestationsnivån är så pass olika och att de själva fått dra ett stort lass. Det har också hänt att den avsatta tiden för att sitta tillsammans har blivit inställd i sista sekund för att någon i gruppen inte ”orkat” ta sig till skolan.

5.2.2 Från osäkerhet till kontroll i studiesituationen

Många av informanterna uppgav att de i början av sin studieperiod upplevde en stor osäkerhet kring sin förmåga till att kunna studera. Från början kändes allt nytt och främmande och var helt olikt det som de upplevt innan. Många hade vid denna tidpunkt funderingar på att avbryta studierna och den känslan fanns kvar för de flesta till dess att första tentan var skriven och godkänd. Detta blev bättre efterhand och flera informanter uppger att osäkerheten försvann i takt med att de klarade fler uppgifter eller tentor. En informant menade också att detta gav henne självförtroende och ju mer hon klarade av på högskolan desto lättare blev det och ju säkrare blev hon på sig själv och sin prestation.

En informant berättade att hon inte var tillräckligt förberedd inför studierna och önskade att hon hade fått mer information innan hon påbörjade dem. Hon önskade vidare att det hade funnits någon typ av informationsdag där tidigare studenter och personal från olika ställen på skolan kunde gått igenom hur allting fungerar och vart man kan vända sig för att få hjälp med olika saker.

Det fanns också en tydlighet att hanterbarheten av studierna är något som ökar efter hand som studierna pågår, många informanter menade att i början är det mycket nytt och att de då saknade information och tips på hur planeringen eller upplägget för studierna skulle vara. I detta sammanhang nämndes också svårigheten i att hitta på hemsidan, i början var det svårt att veta vilken information som behövdes eller fanns tillgänglig, då är det också svårt att veta vad som eftersöks eller hur sökningen går till.

5.2.3 Möjlighet till påverkan

I några av intervjuerna diskuterades studenternas möjlighet att påverka sina studier; om hur uppgifter ska lösas eller hur schemat kan se ut. En tjej berättade att lärarna pratar väldigt mycket om att studenterna ska vara med och påverka och har blandade upplevelser av detta. Hon menade att de flesta föreläsarna inte lyssnar när klassen säger något, men hon har också upplevt att någon verkligen har lyssnat och diskuterat schemat och kunnat motivera det upplägget som presenterats. En annan student berättade att föreläsarna gärna lyfte kursutvärderingen som studenternas chans att påverka, men att den eventuella förändringen då bara kommer att gälla studenter som kommer efteråt. Detta menade hon kan kännas ganska onödigt eftersom att hon inte själv kan dra nytta av förändringen och menade också att de studenter som kommer efter kanske inte tycker likadant som deras klass. Detta hade hon själv upplevt då studenterna från året innan genomförde en förändring som sedan hennes klass ville att det skulle vara som det var tidigare. Ytterligare en student berättade sina positiva upplevelser av att kunna påverka och menade att både föreläsare och annan personal på skolan varit lyhörda för studenternas önskemål.

I ett par intervjuer pratades det om studenters rättigheter och möjlighet till att påverka genom studentrepresentanter och liknande och flera av studenterna har inte känt till denna möjlighet och vet inte vart de kan vända sig för att få hjälp eller information om deras rättigheter som studenter.

5.2.4 Förväntade krav

Informanterna menade att de upplever olika sorters krav. Dels sina egna prestationskrav, dels föreläsarnas men också krav från samhället. Många informanter menade att de upplevde att deras förkunskaper vid studiestarten var undermåliga då de förväntades kunna mycket innan de hade kommit igång med studierna. De var ändå beredda på att situationen inte skulle vara lik deras tidigare studieupplevelser, utan att det nu krävdes ett större eget ansvar och mer

egenstudier. Flera studenter upplevde att kraven på dem som studenter gått upp och ner, i vissa perioder har det varit riktigt tufft och svårt att hinna med. En informant menade att de egna kraven är tunga och att det är något hon behövt arbeta med. Detta var något hon fått hjälp med från studerandeavdelning och också fått extra stöd av sina föreläsare genom ett beviljat pedagogiskt stöd. En tjej menade på att hon inte egentligen vågar beklaga sig för de krav hon känner från föreläsarna då hon vid ett flertal tillfällen fått höra att det är hennes programval som gör att hon har mycket att göra och därför får ”skylla sig själv”.

”Ehm, det är inte alltid rimliga krav, men å andra sidan är jag ju ”program”(min ändring) student så jag vet inte riktigt vad man kan se som rimligt för jag när man belyser det att det är lite för mycket belastning eller för hög belastning och för högt tempo då brukar folk ofta kontra med att du ska bli X i ditt kommande yrke (min ändring) SÅ det är inte så konstigt att det är svårt eller det är inte så konstigt att det är jobbigt.”

Två studenter beskrev att de hade räknat med högre krav från föreläsarna, att det skulle krävas mer studietid för att klara av studierna och önskar att de hade haft fler lärarledda timmar i skolan för att höja kvaliteten på utbildningen. En av killarna berättade att han i vissa perioder haft för lite att göra och nästan känt sig arbetslös. Samma student beskrev också att han upplevt att han inte nått upp till de informella kraven, kraven från samhället då han inte varit med på studentfester eller varit på kårpuben vilket han menade att det förväntas av honom eftersom det tillhör kulturen och studentlivet.

”Dom här informella kraven på mig som student har jag ju inte asså från studenterna då eller från institutionen som högskola, dom har jag ju inte uppfyllt då genom att jag till exempel inte har varit på kårpuben eller varit ute på så mycket studentfester och så... Det tillhör ju kulturen.”

Informanterna visade sig också ha förväntningar på vad studiesituationen ska ge. Flera av informanterna menade också att trivseln beror mycket på vilken typ av uppgift de har att arbeta med, för några av dem är det viktigaste att uppgifterna är utmanande och en tjej berättade att hon känner att det är viktigt att hon kommer hem med känslan att hon har lärt sig något nytt, att hon fått nya infallsvinklar eller reflekterat över något hon inte gjort tidigare. En informant menade att det är viktigt att de uppgifter de får känns meningsfulla och relevanta för framtiden och detta har hon känt med de flesta uppgifter hon haft. En annan informant

menade att han helt tappat motivationen när uppgifterna inte känts meningsfulla eller då han känt att uppgiften inte gett honom något.

5.3 Främjande studiemiljöer

Studiemiljön var något som ses som betydelsefullt för informanternas prestation. Den studiemiljö som finns tillgänglig på högskolan beskrevs som övervägande positiv med möjlighet till egna val av omgivande miljö. Olika sorters miljöer uppgavs vara bättre för olika sorters uppgifter och kurser. Det som lyftes som viktigast för de flesta är möjligheten till lugn och ro samt lokaler med lägre ljudnivå. Många studenter valde att sitta hemma och läsa eller lösa de individuella uppgifterna då miljön upplevs som stimmig på campus. Även lokalers fysiska utformning vad det gäller möblering, ljus och värme uppgavs påverka prestationen och även påverka valet av att sitta på skolan eller hemma för att studera. Tillgängligheten till grupprum var också viktigt, för att kunna arbeta ostört, när det gäller grupparbeten eller vid de tillfällen man samlas flera stycken för att studera tillsammans. Tillgängligheten till bra lokaler för grupparbeten i sitt "hemmahus" varierade mellan programmen och sektionerna på skolan. Att öka tillgängligheten till grupprum var något som efterfrågas, då de flesta informanter menade att det är den vanligaste studietekniken men också för att en stor del av de uppgifter som delas ut ska lösas i grupp.

"För det är ofta att grupprummen är låsta eller upptagna eller ja något annat och då får man sitta i klassrummen och då blir det en massa prat där inne liksom så man kan ändå inte koncentrera sig. Så jag hade gärna haft fler små grupprum där man kunde sitta så där fyra- fem stycken som vi ofta är och sitta helt instängda och för sig själva, jag tror man hade varit ännu mer effektiv då".

Att kunna sitta på campus och studera tyckte en informant är viktig då han menade att det är skönt att ha tillgång till bibliotek och föreläsare samtidigt som han kommer hemifrån och att effektiviteten ökar på skolan, hemma hos någon är det lättare att det glider över på andra saker eller att det blir för privat. Flera av informanterna upplevde att det är viss platsbrist över lag på campus och att detta skapar en viss stress. Många gånger krävs det att de är på plats tidigt på morgonen om de ska få en bra plats att sitta och studera på under dagen.

6.0 Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att beskriva högskolestudenters upplevelser av en god psykosocial arbetsmiljö. Detta besvarades kvalitativt genom semistrukturerade intervjuer. Det insamlade materialet analyserades och sorterades i kategorier. Totalt skapades tre kategorier och sju underkategorier vilka var: Trygghet och tillit med underkategorierna, *Betydelsefulla relationer och Tillhörighet*. Kontroll över studiesituationen med underkategorierna, *Planering och struktur, Från osäkerhet till kontroll i studiesituationen, Förväntade krav och Möjlighet till påverkan* och sista kategorin Främjande studiemiljöer.

6.1.1 Trygghet och tillit

I resultatet framgår att upplevelsen av olika sorters socialt stöd var viktigt för studenterna. Grupper de tar upp som stöd är familjen, klasskompisar, föreläsare och annat tillgängligt stöd på skolan. En studie om olika sorters socialt stöd under ungdomsåren visar att olika typer av stöd kommer från olika omgivande grupper. Känslomässigt stöd kommer i första hand från föräldrarna och främst då från mamman (Hombrados-Mendieta, Gomez-Jacinto, Dominguez-Fuentes, Garcia-Leiva & Castro-Trave, 2012). Liknande resultat hittades i denna studie då informanterna menade att det från familjen kommer ”pushning” och uppmuntran när det känns motigt i studierna. Hombrados-Mendieta et. al., (2012) menar vidare att informellt stöd kommer från föreläsarna och att det var det viktigaste stödet. I den föreliggande studien menade studenterna att det viktigaste i stödet från föreläsarna var att dem finns tillgängliga för eventuella frågor och vägledning. Dock upplevdes detta stödet som bristande av flera studenter i studien. Någon gradering av de olika typerna av stöd eller de grupper som var viktigast gjordes inte men informanterna lyfte mest betydelsen av klasskompisarna. De menade att klasskompisarna upplever samma saker och med dem kan uppgifter och arbeten diskuteras och lösas tillsammans vilket kan likställas med det instrumentella stödet då Hombrados-Mendieta et. al., (2012) menar hjälp med läxor och speciella uppgifter. Även Karasek och Theorell (1990) beskriver att det instrumentella stödet finns mellan medarbetarna. Vidare beskrivs det emotionella stödet finnas mellan medarbetare och mellan arbetare och överordnad (Karasek & Theorell, 1990) vilket inte visades så tydligt i denna studie då det främst verkade komma från familjen.

Informanterna menade också att den första perioden av studierna var betydelsefull för att hitta sin plats i studentlivet och för att känna trygghet. I en kanadensisk studie, där skolungdomars självförtroende och socialt stöd undersöktes, framgår det att de ungdomar som känt stöd från lärare i början av terminen var de som kände sig mest trygga i slutet av terminen och skolåret (De Wit, Karijoa, Rye & Shain 2011). Flera av informanterna uppgav att de under den första tiden av studierna kände sig osäkra och funderade på om de skulle klara av studierna. I en studie gjord på college framkommer det att studenternas känsla av tillhörighet den första tiden på college påverkar deras vilja och beslutsamhet att fortsätta deras studier. Att känna tillhörighet i början av studierna var viktigare än studenternas egen beslutsamhet att slutföra sina studier när de började på college (Hausmann, Schofield & Woods, 2007). Informanterna uppgav att det hjälpt med grupparbeten, att de genom samarbetet med olika klasskompisar ökat trygghetskänslan. Samarbete mellan studenterna skapar också ett socialt stöd som tidigare framhållits kan påverka studenternas betyg (Clifton, Perry, Stubbs & Robert, 2004). Många av informanterna uppgav också att klasskompisarna var dem som de umgås med även utanför skoltid vilket kan bero på att de nyligen flyttat hemifrån till en ny stad och känner därför ingen annan än dem i skolan. En annan studie visar att det är den första perioden som är mest betydelsefull för skapandet av relationer och vänskap under universitetstiden (Hashim & Khodarahimi, 2012). En dansk studie visar att studenterna känner sig mest ensamma under sin första tid på universitet (Kolmos, Kofoed & Du, 2008).

6.1.2 Kontroll över studiesituationen

Många av informanterna lyfte betydelsen av möjligheten till planering av sina studier och menade därför att informationen från föreläsare genom kursplan och schema var viktig att få i god tid. Detta kan kopplas till en rapport från Arbetsmiljöverket och Statistiska Centralbyrån (SCB) (2001) där oklara arbetsinstruktioner tas upp som en orsak till negativ stress. Informanterna uppgav också att det många gånger förväntades att studenterna själva letar upp den informationen som krävs på egen hand på skolans hemsida, men att det många gånger är svårt eftersom sidan saknar en bra sökfunktion. Det framkom också att skillnaden mellan fritid och skoltid var svår då en informant uttryckte det som att ”man bär plagget med sig hela tiden, man släpper det aldrig”. I en studie ger studenter själva förslag på sätt att varva ner och kontrollera den upplevda stressen och uppger då som förslag att det ska erbjudas fler organiserade fritidsaktiviteter som till exempel filmvisning, fysisk aktivitet samt kultur- och musikevent (Shaikh et.al., 2004).

För att skapa en hälsofrämjande arbetsmiljö bör arbetsgivaren se till att det inte bara sker kompetensutveckling på arbetsplatsen utan att det också finns trivsamma aktiviteter som är gemensamma för arbetsplatsen (Theorell, 2012). Thylefors (2010) menar att det finns ett ömsesidigt beroende mellan tiden på arbetet och livet utanför arbetstid. Zanderin (2005) menar att dålig hälsa i en av världarna påverkar den andra.

Upplevelsen av arbetsbelastningen var olika bland informanterna, det fanns de som önskade mer undervisningstid samtidigt som några önskade att de hade haft mer egen tid för att lägga upp sina egna studier. Då de önskade mer tid hade de olika tidskrävande projekt och grupparbeten pågående samtidigt som det krävdes att de läste mycket på egen hand. Det framkom också att grupparbeten innebar att friheten att planera sin egen tid försvann eftersom det då är flera scheman och viljor som ska passa ihop. Detta, menar Karasek och Theorell (1990), skapar en ohälsosam arbetsmiljö då kraven på effektivitet blir för stora samtidigt som möjligheten till kontroll är liten blir det efter en längre tid skadligt för individen. Om däremot individen upplevt de höga kraven samtidigt som de känt en hög nivå av kontroll och självbestämmande blir situationen gynnsam för motivationen (Häggkvist, 2004), vilket kan kopplas till de informanter som önskade fler undervisningstillfällen. Det har också visat sig att hög kontroll i studiesituationen hör ihop med ett högt snittbetyg i studierna (Clifton, Perry, Stubbs & Roberts 2004).

Att ha inflytande i olika beslut på arbetsplatsen kan ge en ökad nivå av egenkontroll (Gard, 1999). Informanternas möjlighet till påverkan varierade. Ett sätt att påverka var genom kursutvärderingen men då får studenterna själva inte glädje av en eventuell förändring utan den sker först året efter och då kan det kännas onödigt att engagera sig. Gard (1999) beskriver att egenkontroll kan ske på olika nivåer i arbetet. En instrumentell egenkontroll innebär till exempel kontroll över schema och arbetstakt och en begreppslogisk egenkontroll beskrivs genom medinflytande över beslut som rör det egna arbetet. En ökad nivå av egenkontroll kan bidra till ökad trivsel och minskad upplevelse av stress och oro (Gard, 1999). Theorell (2012) menar att bristande beslutsutrymme i arbetet är skadligt för hälsan och kan i längden orsaka flera sjukdomar och att delaktighet i arbetet istället skapar en god psykosocial arbetsmiljö. Som presenterat tidigare lägger den berörda skolan stor vikt vid studenternas möjlighet till inflytande och påverkan genom att samarbeta med kåren. Det framkom dock i ett par intervjuer att informanterna inte känner till deras rättigheter eller vet vart de ska vända sig när det gäller arbetsmiljöfrågor.

Mängden krav informanterna kände från studiesituationen varierade men också varifrån de kommer. Kraven på den egna prestationen uppgavs vara svåra att hantera och en informant uppgav att hon sökt extra stöd för att arbeta med och hantera dessa. En studiemiljöundersökning vid Lunds Universitet visar att majoriteten av studenterna upplever att de flesta kraven kommer från dem själva (Nilsson-Lindström, 2005). Två informanter beskrev också att de väntat högre krav från föreläsarna och en student uppgav att han nästan känt sig arbetslös i vissa perioder. Nilsson-Lindström (2005) beskriver vidare att vissa studenter upplever krav från studiemedelsystemet och arbetsmarknaden. Detta är inget som framkom i denna studie, däremot upplevde en informant att det fanns förväntningar på honom som student som rör studentlivet, att han ska besöka kårpub och vara med på studentfester. Bullock (2004) visar i sin undersökning gjord på svenska universitetsstudenter att förtärande av alkohol ses som tillhörande till studietiden av studenterna själva. Samma undersökning visar också att de studenter som deltar i olika händelser på skolan tenderar att dricka mer alkohol. (Bullock, 2004). En student upplevde också att hon inte "fick" beklaga sig över sin arbetsbelastning, andra menar att hon valt det programmet hon gjort och då får hon förvänta sig att det ställs höga krav.

Studenterna upplevde också att de förkunskaper de hade innan de kom för att studera var undermåliga, att det förväntades att de skulle kunna mer innan studiestart. Liknande resultat framkom i undersökningen vid Lunds Universitet där en grupp studenter uppger att förväntningarna på förkunskaper var höga, inte för höga men att det krävdes mycket självstudier (Nilsson-Lindström, 2005). I resultatet av studien framgick det att hanterbarheten av studierna ökade efterhand och att studenternas tilltro till sin egen förmåga blev bättre och bättre ju mer de klarade av i studierna. I en studie om stress bland collegestudenter visas det att den upplevda stressen var störst under första året och nästan lika hög under slutskedet av studierna. Att den var lika hög i slutskedet av studierna förklaras genom stressen över att vara tillräckligt utbildad och möjligheten att få ett bra arbete (Shaikh, Shaikh & Magsi, 2010). Att hanterbarheten ökade efterhand kan också kopplas till begreppet coping, då studenterna efter en tid på utbildning fått förbättrade relationer och en ökad öppenhet vilket enligt Theorell, Westerlund, Alfredsson och Oxenstierna (2005) ökar chanserna för en bättre coping.

Informanterna hade själva olika förväntningar på vad deras studier skulle ge och däribland var kravet att studierna skulle kännas meningsfulla och att uppleva känslan av att ha lärt sig något nytt. Gard (1999) menar att motivationen till arbetet ökar om arbetsuppgifterna är omväxlande och utvecklande vilket också kan öka trivseln på arbetsplatsen.

6.1.3 Främjande studiemiljöer

Den studiemiljö som finns tillgänglig för studenterna beskrevs som positiv och betydelsefull för prestationen av de flesta studenterna. Även utformningen av den fysiska arbetsmiljön påverkar den psykosociala arbetsmiljön och utformningen för den optimala miljön är individuell (Zanderin, 2005 & Thylefors, 2010).

Bland informanterna önskades det bättre tillgänglighet av grupprum. Detta kan kopplas till en studie där grupprummen på biblioteken var den mest efterfrågade miljön att studera i (Applegate, 2009). Att kunna sitta på campus och studera ansågs viktigt av informanterna eftersom det då finns tillgänglighet till bibliotek och föreläsare samtidigt som de får komma hemifrån en stund. Applegate (2009) menar vidare att utnyttjandet av grupprummen och biblioteken ökade längre in på terminen. Informanterna uppgav också att det vid olika tillfällen valde att sitta hemma och studera eftersom miljön på campus kan vara stimmig och de hellre valde en lugn miljö för studierna. Zanderin (2005) styrker detta då han framhåller att höga ljudnivåer kan upplevas störande eller orsaka stress i den egna koncentrationen. Många av informanterna menade att de upplevde en viss stress när det gäller att hitta en bra plats för dagens studier och att de många gånger krävs att de är på plats tidigt på morgonen för att få en bra plats för dagen.

6.2 Metoddiskussion

För att svara på syftet valdes en kvalitativ metod och tio intervjuer genomfördes (Olsson & Sörensen, 2008). För att få tag i informanter skickades ett massmejl ut till alla registrerade studenter på den berörda högskolan. I mejlet uppmanades de som var intresserade att kontakta forskaren med ett svarsmejl. Totalt inkom 51 svarsmejl som sedan besvarades och de ombads att skicka in ytterligare information som skulle användas för att kunna göra ett så brett urval som möjligt, vilket styrker studiens tillförlitlighet. Hur många studenter som fick det första mejlet är okänt, vilket gör att svarsfrekvensen är omöjlig att beräkna. Massutskicket gjordes med hjälp av skolans IT-avdelning och gick ut till alla registrerade studenter på skolan samt de som avslutat sina studier inom ett år. De studenter som studerade på distans samt redan avslutat sina studier exkluderades från det fortsatta urvalet. Även de studenter som uppgav att de inte kunde genomföra intervjun på svenska exkluderades och även dem som inte inkom med vidare information, totalt återstod då 38 studenter. De som inte kunde genomföra intervjun på svenska exkluderades på grund av intervjuarens okunskap i andra språk. Kanske kunde dessa informanter kunnat bidra till ett bredare resultat, då de möjligtvis innehar en

annan uppfattning av arbetsmiljön på skolan. Det slutliga urvalet skedde genom att titta på längden av studier, sektionens- och programtillhörighet, ålder och kön för att få ett så brett urval som möjligt. Totalt valdes 12 informanter ut och kontaktades med ytterligare mejl för att boka in intervjutid. I detta steg saknades slutligen svar från två stycken och en informant försvann från urvalet då han inte kom till intervjun trots två inbokade möten. För att uppnå tio intervjuer tillfrågades en person som tidigare visat intresse för deltagande. Urvalsprocessen blev med alla dessa steg ganska lång och skedde genom många mejl, kanske att den hade kunnat förkortas och göras smidigare genom att till exempel utnyttja telefonkontakt, vilket kunde stärkt studiens tillförlitlighet. Bland informanterna var fyra av fem sektioner på skolan representerade och åldersspridningen var bred vilket gör att studiens giltighet är hög.

De semistrukturerade intervjuerna inleddes med öppna frågor och berörde efterhand synliga teman genom en dialog mellan informant och forskare. Intervjutiden varierade mellan 20 och 50 minuter. I ett par intervjuer var det svårt att få informanten att svara mer utförligt trots olika följdfrågor vilket möjligen gjorde att viss information missades. Eftersom intervjuerna inleddes med öppna frågor som konstruerades av forskaren själv efter skapandet av bakgrunden och fortsatte därefter med följdfrågor är det svårt att mäta frågornas giltighet. Däremot testades frågeguiden och intervjutekniken vid två tillfällen innan de riktiga intervjuerna genomfördes vilket ökar frågornas validitet. Dessa testintervjuer tränade också forskarens intervjuteknik vilket ökade tillförlitligheten i tekniken. Transkriberingen av materialet till de avslutade intervjuerna skedde parallellt med att intervjuerna genomfördes, detta bidrog till en god översikt av befintligt material och forskaren fick nya idéer till följdfrågor som kunde användas i kommande intervjuer samt att materialet hölls färskt i minnet så att analysen blev så korrekt som möjligt (Patel & Davidson, 2003) vilket stärker tillförlitligheten av studien. Dock kan detta hindrat forskarens lyhördhet och möjligheten att upptäcka nya områden i de senare intervjuerna eftersom det då redan fanns en klar bild över de ämnen som var mest framstående i de tidigare dialogerna och en bearbetning av materialet redan var påbörjad. Att intervjuerna spelades in stärker studiens tillförlitlighet eftersom forskaren under hela studien haft möjlighet att gå tillbaka till ursprungsmaterialet flera gånger för att försäkra sig om att uppfattningen av materialet var korrekt (Patel & Davidson, 2003).

Transkriberingen av materialet skedde i nära anslutning till intervjutillfället för att forskaren i största mån skulle kunna notera gester och kroppsspråk under intervjun. Intervjuerna skrevs ner ordagrant enligt inspelningen då talkspråk användes och pauser förekom markerades detta för att höja validiteten av analysen (Olsson & Sörensen, 2008, Patel & Davidson, 2003).

Analysen av det transkriberade materialet skedde genom kvalitativ innehållsanalys i olika steg (Olsson & Sörensen, 2008) vilket stärker giltigheten av studien. I första steget lästes den transkriberade texten samtidigt som ljudupptagningen av intervjun spelades upp för att kontrollera transkriberingens tillförlitlighet. Därefter markerades meningsbärande enheter i texten som sedan kondenserades till mindre enheter och därefter kodades enheterna. Av koderna skapades sedan kategorier och underkategorier (Graneheim & Lundman, 2004). Detta skedde i olika steg för att enheterna inte skulle förlora innebörden (Olsson & Sörensen, 2008) och kontakten med originaltexten (Patel & Davidson, 2003). Under hela processen fanns även handledaren som stöd.

Vid studiens början söktes etiskt tillstånd för studien hos den lokala etiska nämnden och blev godkänd. Innan intervjuerna startades skrevs ett skriftligt informerat samtycke (se bilaga 3) under av både informant och intervjuare (Trost, 2005). Innan dess hade ett informationsbrev (se bilaga 2) nått informanten skriftligt men det gick också igenom muntligt innan start av intervjun. Ämnet och de frågor som studien berör anses inte direkt orsaka skada eller obehagliga situationer för den intervjuade. Om det under studiens gång och efter intervjus genomförande uppstod frågor från informanterna hade de vid flera tillfällen fått forskarens kontaktuppgifter som uppmanade dem att ta kontakt vid eventuella frågor eller funderingar.

Allt material tillhörande studien har hela tiden behandlats konfidentiellt och avidentifierades redan vid transkribering. Ljudupptagningarna av intervjuerna raderades från inspelningseenheten direkt efter transkribering och förvarades sedan på enskild lösenordskyddad hårddisk. Även det transkriberade materialet förvaras på lösenordskyddad hårddisk. Forskaren har under studien gång kunnat gå tillbaka till ursprungsmaterialet för att minska risken för missförstånd av materialet. Då studiens citat valts ut har forskaren gått tillbaka till grundmaterialet för att försäkra sig om rätt uppfattning samt att informanten på något sätt inte kan bli identifierad genom citatet. Då en viss risk förekommit har ändringar i citatet gjorts utan att förstöra meningen med citatet (Trost, 2005).

Eftersom det var studenternas upplevelser av studiemiljön på en specifik högskola som efterfrågades går studiens resultat inte att överföra till högskolor i allmänhet eftersom förutsättningarna och miljön varierar på olika skolor. Dock är sättet att studera på och leva studentlivet snarlikt på de flesta högskolor och vissa delar av resultatet kan säkert skapa förståelse för dessa fenomen och jämföras med ett eventuellt resultat på en annan högskola (Patel & Davidson, 2003).

7.0 Konklusion

De tre huvudkategorier som framkom vid analysen av intervjumaterialet var trygghet och tillit, kontroll över studiesituationen och främjande studiemiljöer. Till dessa skapades sedan totalt sju underkategorier.

Det framkom att mottagandet och stödet under den första tiden av studierna var väldigt betydande för studenternas trivsel och möjlighet att hitta sin plats i tillvaron. Även tillgängligheten av socialt stöd var betydande för majoriteten av informanterna i studien. Speciellt betydelsefullt var relationen och stödet från klasskompisarna, uppmuntran från familjen och det informella stödet från föreläsarna. Föreläsarnas stöd tenderar att vara extra viktigt i början av studierna innan studenten funnit sin plats och skapat en egen rutin för sina studier. Hanterbarheten av studierna växer fram över tid men i början känns allt nytt och främmande. Vissa informanter önskar mer tid för egen läsning och andra önskar fler lärarledda timmar då de i vissa perioder känt sig sysslolösa. Studenterna upplever olika sorters krav och har olika förväntningar på sin studietid. Kraven de känner kommer från både studenterna själva, föreläsarna och omgivningen. Studenternas möjlighet till att påverka sin studiesituation är ganska låg och många av informanterna känner inte till deras rättigheter som student. Den miljön som finns på campus påverkar studenternas prestation och många av informanterna önskar större tillgänglighet till lugnare miljöer och mindre grupprum. Att det inte finns tillräckligt mycket bra studieplatser att tillgå gör att studenterna känner en viss stress över att de måste vara i tid på campus för att få en bra plats för dagen.

8.0 Implikation

Studiens resultat kan användas för att underlätta framtida studenters arbetsmiljösituation och kan vara intressant för anställda på högskolor och andra som arbetar med studenter. Det framgår att det saknas forskning kring arbetsmiljön på högskolenivå, både vad det gäller den fysiska och den psykiska miljön för studenter. Resultatet visar att den första perioden av studierna är betydelsefull för de fortsatta studierna på högskolan. Fler studier behövs för att ta reda på vad som krävs under denna period och hur introduktionen på högskolan kan ske på bästa sätt.

På den specifika skolan kan det vara bra med mer information kring studenternas möjligheter och rättigheter att påverka sin situation. Högskolan, tillsammans med kåren och studenthälsan, bör arbeta med att förtydliga studenternas rättigheter och möjlighet att påverka

sin situation och göra denna information mer lättillgänglig för studenterna. Även det arbete som pågår med studentrepresentanter bör bli mer synligt för alla studenter. Denna information bör göras tydligare och mer lättillgänglig.

Referenser

Applegate, R. (2009) The Library is for Studying: Student Preferences for Study Space. *The Journal of Academic Librarianship*, 35:4 341-346.

Arbetsmiljöverket & SCB (2001) *Negativ stress och ohälsa, Inverkan av höga krav, låg egenkontroll och bristande socialt stöd i arbetet*. (IAM, 2001:2) Stockholm: Statistiska Centralbyrån.

Bullock, S. (2004) *Alcohol, Drugs and Student Lifestyle! A Study of Attitudes, Beliefs and Use of Alcohol and Drugs Among Swedish University Students*. (Research Report nr 21:2004, SoRAD), Stockholms universitet

Clifton, A C., Perry, R P., Stubbs, C A. & Robert, L R. (2004) Faculty environments, psychosocial dispositions, and the academic achievement of college students. *Research in Higher Education*, 45:8: 801-828.

Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2007) *Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – Strategy paper for Europe*. (2007:14) Stockholm: Institutet för framtidsstudier.

De Wit, D., Karioja, K., Rye, B. J., Shain, M. (2011). Preceptions of Declining Classmate and Teacher Support Following the Transition to High School: Potential Correlates of Increasing Student Mental Health Difficulties. *Psychology in the Schools*, 48:6 556-572.

Eile, I. (1997). *Det goda arbetet – den goda stressen*. Lund, Studentlitteratur.

European Agency for health and safety at work (2002). *How to Tackle Psychosocial Issues and Reduce Work-related Stress*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.

Gard, G. (1999). Psykosocial arbetsmiljö. In: *Människan i arbetslivet, teori och praktik* (PP 63-77). Lund: Studentlitteratur.

Graneheim, U.H., & Lundman B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24:105-112.

Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.

Hashim, I.H.M. & Khodarahimi, S. (2012). Loneliness and the Development of Social Relationships in Malaysian University Students. *Social Behavior and Personality* 40:2 227-238

Hombrados-Mendieta, I., Gomez-Jacinto, L., Dominguez-Fuentes, J.M., Garcia-Leiva & Castro-Trave. M. (2012). Types of social support provided by parents, teachers, and classmates during adolescence. *Journal of Community Psychology* 40:6 645-664.

Hausmann, L., Schofield, J., & Woods, R. Sense of Belonging as a Predictor of Intentions to Persist Among African American and White First-Year College Students. *Research in Higher Education*, 48:7 803-839.

Hägg, G M., Ericson, M. & Odenrick, P. (2010). Fysisk belastning. In: Boghard, M. (Red), *Arbete och teknik på människans villkor*. (pp. 129-188). Stockholm: Prentent.

Häggkvist, S. (2004). *Arbetsmiljö och utveckling i skolan förutsättningar för samverkan mellan elever och personal*. (akad. avh.). Kungliga Tekniska Högskolan, Industriell Ekonomi och Organisation, Stockholm.

Högskoleverkets Rapportserie (2012) *Orsaker till att doktorander lämnar forskarutbildningen utan examen*. Stockholm: Högskoleverket

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

Kolmos, A., Kofoed, L.B. & Du, X.Y. (2008). PhD students' work conditions and study environment in university- and industry-based PhD programmes. *European Journal of Engineering Education* 33: 539-550.

Kvale, S. (1996). *Interviews: an introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks: SAGE.

Naidoo, J. & Wills, J. (2009) *Foundations for health promotion* (3:e upplagan). London: Elsevier.

Nilsson-Lindström, M. (2005). *Studiemiljöer vid Lunds universitet - en undersökning ur ett psykosocialt perspektiv*. (Utvärderingsenheten, Rapport nr 2005:236. Lund: Lunds universitet.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. (3. uppl.) Stockholm: Liber.

Oxenstierna, G., Ferrie, J., Hyde, M., Westerlund, H. & Theorell, T (2005). Dual source support and control at work in relation to poor health. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33: 455-463.

Patel, R. & Davidson, B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

SFS 1977:1160, *Arbetsmiljölagen*. Stockholm, Riksdagen.

Shaikh, B., Kahloon, A., Kazmi, M., Khalid, H., Nawaz, K., Kahn, N.A. & Kahn, S.K (2004). Students, Stress and Coping Strategies: A Case of Pakistani Medical School. *Education for Health*, 17:3 346 – 353

Shaikh, S., Shaikh, A.H. & Magsi. I. (2010) Stress Among Medical Students of University of Interior Sindh. *Medical Channel* 16:4 538-540.

Skolverket (?) *Handledning till skolmiljö 2000*. Hämtad 2012-06-05 från:

http://www.skolverket.se/polopoly_fs/1.61229!Menu/article/attachment/Skolmilj%25F6%25202000%2520Handledning.pdf

Socialdepartementet (2008). *En förnyad folkhälsopolitik. Proposition 2007/08:110.*

Hämtad 2012-06-15 från; <http://www.regeringen.se/sb/d/9251/a/100978>

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport, 2009.* Hämtad 2012-02-10 från;

http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71_200912671.pdf (s. 137-144).

SOU (2000) *Hälsa på lika villkor – Nationella mål för folkhälsan.* SOU 2000:91.

Socialdepartementet, Statens offentliga utredningar, Stockholm.

Statens Folkhälsoinstitut (2011) *Hälsa i arbetslivet. Kunskapsunderlag för folkhälsorapport 2010.*

Hämtad 2012-02-12 från;

<http://www.fhi.se/PageFiles/11380/R2011-03-Halsa-i-arbetslivet.pdf>

Theorell, T. (2003). *Är ökat inflytande på arbetsplatsen bra för folkhälsan? Kunskapssammanställning.* Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Theorell, T. Westerlund, H. Alfredsson, L. & Oxenstierna, G., (2005). Coping with critical life events and lack of control – the exertion of control. *Psychoneuroendocrinology*, 30: 1027–1032.

Theorell., T (2012). Psykosociala faktorer – Vad är det? In: Theorell, T. (red), *Psykosocial Miljö och Stress* (pp 15-80). Lund: Studentlitteratur.

Thylefors, I. (2010). Psykosocial arbetsmiljö. In: Boghard, M. (Red), *Arbete och teknik på människans villkor.* (pp. 19-69). Stockholm: Prevent

Trost, J. (2005) *Kvalitativa Intervjuer.* Lund: Studentlitteratur

Wiklund. M (2010). *Close to the edge Discursive, embodied and gendered stress in modern youth.* (Akad.avh) Umeå Universitet, Department of Public Health and Clinical Medicine, Epidemiology and Global Health and Department of Community Medicine and Rehabilitation, Physiotherapy, Umeå.

Wiklund, M., Bengs, C., Malmgren-Olsson, E-B., & Öhman, A. (2010). Young women facing multiple and intersecting stressors of modernity, gender orders and youth. *Social Science and Medicine*, 71, 1567-1575.

Zanderin, L. (2005) *Arbetsmiljö.* Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1

Skriftligt informerat samtycke

Jag har fått muntlig och skriftlig information om studien och förstår att mitt deltagande i studien är helt frivilligt och jag kan när som helst välja att inte längre delta, utan att ange något skäl. Mina kontakter med Studenthälsan på Högskolan i Halmstad påverkas inte oavsett om jag väljer att delta i studien eller inte.

Deltagare

Ort och datum

Namnunderskrift

Namnförtydligande

Ansvarig projektledare

Ort och datum

Namnunderskrift

Namnförtydligande

Frågeguide

Bakgrund

- Hur länge har du varit student på skolan?
- Vilket program läser du?
- Kan du berätta lite om dina studier?

Psykosocial arbetsmiljö

- Vad är en god arbetsmiljö?
- Vad är psykosocial arbetsmiljö för dig?
- Hur skulle förändringar av studenters psykosociala arbetsmiljö kunna ske?
- Vad skulle det innebära?

Bilaga 3

Analysschema

Meningsbärande enhet	Kondenserin g	Kod	Subkategor i	Kategori
<p>Äää men nu, det är nu i för sig sista terminen som det har lossnat verkligen jätte mycket eller så för at jag känner mig helt trygg nu med och jag känner dom här människorna. ... med tiden har det blivit bättre just för att vi är en så bra klass.</p>	<p>Tryggheten skapas över tid.</p>	<p>Klassrumsklimat Klasskompisar</p>	<p>Relationer trygghet</p>	<p>Trygghet och tillit</p>
<p>Biblioteket hade jag önskat att det fanns mer plats i för att det är mycket lugnare. Äää just för att det är ett bibliotek och det är nästan alltid upptaget. Men där sitter väl dom som inte har tillgång till grupprum antar jag.</p>	<p>Saknar platser på bibblan, lagom lugnt där men alltid fullt.</p>	<p>Studieplatser Platsbrist</p>	<p>Tillgång lokaler Lugn och ro</p>	<p>Studiemiljöer</p>
<p>vissa lärare för dom snackar så himla mycket om att vi ska ha inflytande över vår undervisning och att vi ska få vara med och bestämma och sånt där är dom väldigt noga med eller så. Men de ää tycker jag inte är så där.</p>	<p>Mycket snack om inflytande men det är inte alltid noga.</p>	<p>Inflytande</p>	<p>Påverkan</p>	<p>Kontroll över studiesituationen</p>

Bilaga 4

Information om studien

Studenters upplevelser av psykosocial arbetsmiljö är ofta diskuterat och det saknas kunskaper om detta ämne. Tillsammans med Studenthälsan på Högskolan i Halmstad, ska jag inom ramen av utbildningen folkhälsovetenskap, magisterexamen, undersöka hur studenter upplever sin psykosociala arbetsmiljö. Denna studie kommer att genomföras med intervjuer och cirka 15 intervjuer kommer att intervjuas.

För att samla in data till studien (information/kunskap) genomförs intervjuer, en intervju är ett samtal som utgår från en frågeguide och kommer pågå i cirka en timma. Intervjun kommer att spelas in genom ljudupptagning och under intervjun kommer det att föras anteckningar. Tid och plats för intervju bestämmer Du. Intervjuerna överförs från talspråk till skriftspråk och därefter analyseras materialet som kommer att behandlas konfidentiellt och bevaras inlåst. Resultatet kommer att skrivas i form av en uppsats och materialet kommer vid publicering att avidentifieras så att ingen enskild person kan identifieras.

Ditt deltagande i forskningsprojektet är frivilligt och Du kan när som helst, utan särskild förklaring avbryta eller dra tillbaka ditt samtycke till att delta utan några som helst påföljder.

Om Du har några frågor eller synpunkter är Du välkommen att höra av Dig till oss!

Med Vänliga Hälsningar

Student
Frida Andersson
Högskolan i Halmstad
Box 823
301 18 Halmstad
Mail: frande08@student.hh.se
Mobil: 0702-044912

Handledare
Marie Lydell
Högskolan i Halmstad
Box 823
301 18 Halmstad
Mail: marie.lydell@hh.se
Tel: 035-16 71 00 (VX)