

Den stressade blivande veterinären

Hanne Oppelstrup

Handledare: Pia Olsson, IMCH (International Maternal and Child Health, Institutionen för kvinnors och barns hälsa), Uppsala universitet

Projektarbete vid Uppsala universitets företagsläkarutbildning
2008/09

”Man får ingen kontakt med lärarna, de står där framme och det gör att man aldrig blir sedd och det är aldrig någon som bryr sig om hur duktig man är egentligen. Man är bara en i den här massan av elever, och det gör att man inte har någon auktoritet att visa sig duktig inför. Det gör att man lättare slappnar av, det vill säga inte pluggar, det vill säga blir missnöjd över sig själv, det vill säga stressad på något sätt.”

Innehållsförteckning:	Sid
Sammanfattning	2
Inledning	3
Syfte och frågeställningar	3
Undersökt grupp	3
Metod	4
Resultat	5
Diskussion	7
Metoddiskussion	8
Slutsats	8
Rekommendationer	8
Referenslista	9

Den stressade blivande veterinären

Hanne Oppelstrup

Handledare: Pia Olsson, IMCH (International Maternal and Child Health, Institutionen för kvinnors och barns hälsa), Uppsala universitet

Projektarbete vid Uppsala Universitets företagsläkarutbildning 2008/09

Sammanfattning:

Att bli veterinär är för många en dröm och för ett fåtal, mest kvinnor, blir det verklighet. På veterinärutbildningen är ca 90% kvinnor idag. Under utbildningen på vägen till målet dyker ett flertal stressorer upp. Hur upplevs de av studenterna och kan stressorerna identifieras och effekten av dem förminskas? Det är frågeställningarna i denna kvalitativa studie. Tidigare liknande studier har varit mest av kvantitativ karaktär där svarsalternativen varit givna. Metoden som använts i denna studie är fokusgruppdiskussioner (FGD) där studenterna själva formulerar sig. Diskussioner fördes med ett slumpvis antal utvalda veterinärstudenter på årskurs 1 och 2 på den 5,5 åriga utbildningen på Statens Lantbruksuniversitet, SLU i Uppsala. Innehållet i FGD analyserades enligt en metod för kvalitativ innehållsanalys, där både det manifesta och latent innehåll tolkades.

I resultatet utkristalliserades följande områden: det studieorganisatoriska området där även lärarberoende faktorer ingår; området med individuella faktorer framför allt intrapersonella sådana i form av känslor av osäkerhet, bekräftelsebehov samt jämförelsebeteende; området som har med gruppdynamik både i studiegrupper och grupper av mer social karaktär att göra och området som har med "livspusslet" att göra. Inom dessa områden upplevde studenterna att det fanns stressorer men även möjlighet till stressreducering.

Pedagogiska faktorer har tidigare vistats ha stor betydelse, men i denna studie betonar studenterna sitt behov av att "bli sedd" av en auktoritet, att bli bekräftad. Arbetet i grupp upplevs som både stressreducerande och stressande beroende på hur gruppen fungerar. I livspusslet får fritidsaktiviteterna liten plats tyvärr, eftersom de ofta är stressreducerande. Jämfört med enkätstudier ger FGD som metod med efterföljande analys en fördjupad förståelse för veterinärstudentens syn på stressorer och stressreduktorer i livet som student.

Inledning:

Studenter på Veterinärprogrammet har signalerat att de känner sig stressade under lång tid och ordföranden i Veterinärmedicinska Föreningen (VMF) tog kontakt med Studenthälsan och önskade ett engagemang och samarbete kring dessa frågor. Studenter klagar ofta på att de känner sig stressade och några söker individuell hjälp för sina symtom hos Studenthälsan i Uppsala. Vid en förfrågan bland terapeuterna där upplever de att studenter från Veterinärprogrammet, Juristprogrammet och Läkarprogrammet verkar vara överrepresenterade när det handlar om stressrelaterade besvär.

Studenthälsan i Uppsala har tidigare gjort flera studiemiljöundersökningar på olika utbildningar för att kartlägga studenters miljö, både den psykosociala miljön och den fysiska miljön. Det gjordes en studiemiljöundersökning 1999 på Veterinärutbildningen årskurs 1 och 2 (7). och ytterligare en samma år, där studiemiljöundersökningen omfattade studenter på årskurs 4 och 5 (8). Dessa tidigare undersökningar har alla gjorts med frågeformulär och är av kvantitativ karaktär.

Det har visats att collegestudenter i England har upplevt tentamina, andra akademiskt relaterade frågor, familje problem och oro inför framtiden som stressorer (3). Första års juridikstudenter i Denver, USA har angivit stressorer såsom den akademiska miljön i sig, svårigheter att hitta tid för avkoppling, social isolering och diskriminering p.g.a. kön och etnicitet(5). Samma studie (5) visade också att de tre stressorena nämnda ovan, den akademiska miljön, avsaknad av "egen tid" samt social isolering alla var signifikanta faktorer vilka kunde förutsäga graden av fysiskt och psykosocialt välmående efter det första årets juridikstudier. I en studie av alla första års studenter på college i USA (6), visades att nästan dubbelt så många kvinnor kände sig "överväldigad av allt jag har att göra" jämfört med män. Samma studie visade också att kvinnor sannolikt lade ner mera tid på målinriktade aktiviteter och potentiellt stressande aktiviteter medan män oftare deltog i aktiviteter vilka gav mer avkoppling och möjlighet till stressreduktion. Ingen av dessa studier är dock gjorda på svenska veterinärstudenter och ej heller med enbart kvalitativa metoder. För att få svar på hur veterinärstudenter på SLU upplever stressorer genom att få dem själva, på ett mer narrativt sätt och med tillfälle till associationer i grupp beskriva detta, gjordes denna studie.

Syfte och frågeställningar:

Syftet var att få en mer fördjupad förståelse för SLUs veterinärstudentens uppfattning av stressorer och stressreduktion i livet som student. Ett annat syfte var att utprova fokusgruppdiskussion (FDG) som metod för att beskriva detta.

Den specifika frågeställningen var:

- Hur ter sig den veterinärmedicinske studentens uppfattning av stressorer och stressreduktion i livet som student?

Undersökt grupp:

Varje år antas ca 100 studenter på Veterinärutbildningen. Kvinnor dominerar helt, så pass att man prövat att kvotera in manliga sökanden. 2001 och 2003 var 88% av de antagna kvinnor och 2007 var det 77%. Efter avhopp under studietiden ökar frekvens kvinnor allt mer. Den

undersökta gruppen består av kvinnliga studenter på det prekliniska stadiet, dvs de 2 första åren av den 5 ½ åriga utbildningen.

Två grupper av kvinnliga studenter studerades; en grupp med studenter födda före 1986 och en grupp födda efter 1986. Denna uppdelning grundas på antagandet att yngre studenter och äldre kan uppfatta studiesituationen olika. Erfarenheter visar att diskussionerna blir friare och datarikare om man har homogena grupper (2). Urvalet skedde från en lista där studenterna grupperats efter födelseår. Urvalet skedde slumpmässigt. Tio studenter valdes ut till varje grupp och kontaktades via mail. Svarsfrekvensen var dålig, ca 20-30% varför ett påminnelsemail skickades ut och ytterligare 7 nya studenter valdes till varje grupp. Tre fokusgruppdiskussioner genomfördes, men tyvärr kom ljudupptagningen från en av de första grupperna att raderas före transkriptionen, varför detta material ej har kunnat användas i studien. På detta sätt kom 7 studenter till gruppen födda efter 1986 och 2 studenter till gruppen födda före 1986. Denna senare grupp skulle kunna, p.g.a. dess storlek, sakna något av den dynamik som en större grupp har.

Metod:

Metoden med FGD har beskrivits bl.a. av Dahlgren, Emmelin och Winkvist (1) och i denna studie har använts kvalitativ innehållsanalys i enlighet med Graneheim och Lundman (2). Vid en FGD kommunicerar deltagarna på det sätt vi vanligen gör genom att associera och bygga på vad andra i gruppen har sagt (2).

Grundmaterialet i detta fall erhöles vid de två diskussionerna. Undersökningsledaren ledde båda grupperna, samtalen bandades och skrevs sedan ut, ord för ord av en sekreterare. Deltagarna hade redan tidigare, via mail meddelats att deltagandet var frivilligt, att deras namn inte skulle finnas med i någon redovisning och kort vad syftet var. I den större gruppen varade det analyserade samtalet i 1,5 timme och de mindre i ca 1 timme. Undersökningsledaren började varje grupp med tre värderingsövningar, vilka inte användes i analysen, för att få gruppen att börja reflektera och för att skapa ett bra diskussionsklimat. De tre påståendena var: "Som student förväntas man ha roligt", "Man ska alltid göra sitt bästa" och "Det är jobbigt att vara veterinärstudent.". Dessa värderingsövningar bandades, men användes inte i innehållsanalysen. Undersökningsledaren meddelade syftet med samtalen och beskrev frågeställningen i form av "Vad upplever du som stressande i livet som student? Hur påverkar det dig och dina aktiviteter? Vad har du för förslag på förbättringar av situationen?" Under samtalets gång kunde frågor som "Kan du förtydliga?", "Vad menar du med det?", "Menar du så här?" ställas. Det var också undersökningsledarens uppgift att se till att frågeställningen berördes grundligt och att alla deltagare kom till tals.

Efter utskriften av samtalen vidtog ett tidskrävande analysarbete med att koda, kategorisera och abstrahera innehållet i texten (2). Kvalitativ innehållsanalys sysslar med att systematiskt och strukturerat beskriva det manifesta innehållet i en kommunikation men också med att tolka det latent innehåll. Det manifesta innehållet delas in i tydliga och synliga komponenter och man kategoriserar detta vilket senare ligger till grund för att hitta och tolka det latent innehåll (2).

I metoden ingår också att undersökningsledaren skriver en egen "loggbok" under studiens gång, för att formulera hur den egna förståelsen eventuellt förändras över tid (1). Där står det bl.a. "Från första början, när jag enbart mött enskilda individer från utbildningen, ansåg jag att personligheten, stressbenägenheten, den enskilda höga ambitionsnivån och svårigheter

med inlärnings tekniken d.v.s. enbart individuella faktorer var anledningen till den generellt höga stressnivån på utbildningen. Denna inställning har förändrats under processen med detta arbete.”

Resultat:

Efter bearbetning av materialet utkristalliserades fyra tydliga områden där studenterna upplevde att det fanns stressorer men även möjlighet till stressreduktion. Under själva diskussionerna upptog de två första områdena mest tid i anspråk.

- **Det pedagogiska området**, där det fanns både organisatoriska faktorer d.v.s. allt som rör tentamina och kunskapstest, den praktiska färdighetsträningens utformning, kontakt med föreläsare för professionen, schemaläggning, studiematerial policy och lärarberoende faktorer såsom personligt engagemang, attityd och vägledning d.v.s. kommunikationen mellan lärare och student.
Detta var ett område som återkom flera gånger under både samma och i båda FDG och där deltagarna visade ett tydligt emotionellt engagemang. Det märktes en frustration under diskussionen, men någon kunde också berätta om att hon hade upplevt en positivt laddad kommunikation med läraren. Kunskapskontrollernas utformning och placering i tiden gav upphov till mycket diskussion liksom synen på nödvändigheten av den upplevda, krävda nivån på detaljkunskap. Som en röd underliggande tråd löpte en önskan om att bli bekräftad i sin roll som presterande student. Tidig identifiering med den framtida yrkesrollen och större fokus på praktiska kursmoment upplevdes som väsentliga stressreduktorer.

Stressande faktorer:

”Inläsningstid, det är ju det största problemet, för det har vi, typ, aldrig.”

”Man blir stressad så man glömmer allting hela tiden för att man har ingenting att hänga upp det på.” Ang. praktikens värde.

”Man får ingen kontakt med lärarna, de står där framme och det gör att man aldrig blir sedd och det är aldrig någon som bryr sig om hur duktig man är egentligen. Man är bara en i den här massan av elever, och det gör att man inte har någon auktoritet att visa sig duktig inför. Det gör att man lättare slappnar av, det vill säga inte pluggar, det vill säga blir missnöjd över sig själv, det vill säga stressad på något sätt.”

Stressreducerande faktorer:

”Nu är ni våra blivande kollegor, att man blir accepterad redan i ettan och det hade jag nog inte räknat med.”

”Så att man känner någon slags kompetens att vara på ett djursjukhus.” Ang. praktikens värde.

”Bara att någon följer upp och att någon bryr sig att man lämnar in någonting, att någon ser att man gjort, att man pluggat på det man ska plugga.”

- **Det individuella området**, mest på det intrapersonella planet med egna känslor såsom osäkerhet, rädsla för att misslyckas, bekräftelsebehov, jämförelsebeteende, tankar om självkänsla, läsångest, ambitionsnivå, förväntansångest, inkompetenskänsla bl.a.
Inom detta område visade sig de personliga skillnaderna mest. De flesta deltagarna, utom två, i den yngre gruppen, kände igen sig i känslorna av misslyckandeskräck, osäkerhet och prestationsångest. De beskrivande orden för känslorna varierade men alla visade på underliggande oro och osäkerhet. Dessa egna känslor sågs i ett större

perspektiv som en upptrissad stämning. I den äldre gruppen var detta inte alls lika tydligt.

Stressande faktorer:

”Det är en stor skräck att få icke godkänt, när man aldrig upplevt det.”

”Vi är de duktiga flickorna, jag tror det är problemet, det sitter i våra huvuden allihopa.”

”Man kan inte lita på sin egen plan inför tentor.”

Stressreducerande faktorer:

”Sommarjobbet höjde min motivation väldigt mycket i alla fall och lite självkänslan.”

”Det blir en viss stämning av att det är så många duktiga på ett ställe, men det är ju alltid på något sätt mitt ansvar hur jag förhåller mig till det.”

- **Det gruppdynamiska området;** med studiegruppsrelaterade faktorer vilka kom till uttryck i olika typer av grupper där studenterna är engagerade i lärande, d.v.s. allt från mindre basgrupper till hela kursgruppen, och i grupper med mer en social funktion t.ex. fadderverksamheten och den gruppverksamhet det gav upphov och årskursöverskridande grupper.

Det mesta som sades om grupperna var positivt och deltagarna diskuterade om hur grupperna och då särskilt de årskursöverskridande och faddergrupperna skulle kunna användas bättre. Basgruppsarbetet upplevdes som positivt, men gruppstorleken kunde gärna vara mindre. Den sneda könsfördelningen på utbildningen gav upphov till en direkt negativ kommentar.

Stressande faktorer:

”Bli frustrerad av att gå i en klass med 90 tjejer, liksom... det kan var jättejobbigt. jag kan se hur det är en grogrund för intriger.”

”Du säger ingenting förrän du är säker i gruppen.”

Stressreducerande faktorer:

”Basgruppen är ett bra sätt liksom att vi ska sitta och diskutera och liksom föda fram nya frågor och ja, komma till samma punkt i alla fall på ett mer kreativt sätt.”

”Faddrar är definitivt något att ha, någon sorts koppling då till någon som varit där.”

”Det skulle minska stressen jättemycket om ens insats syntes någonstans och det gör den när man har smågrupper.”

- **Området ”livspusslet:** det handlar om prioriteringar, tidsbrist, inskränkning av fritidsaktiviteter och andra ”må bra” faktorer.

Alla var överens om värdet av andra aktiviteter än studier. Några tyckte att studierna fick ta tid medan andra uttryckte en större frustration över tidsbrist och svårigheterna att prioritera stressreducerande aktiviteter särskilt i närheten av en tenta. De yngre studenterna talade mer om svårigheter att prioritera än de äldre.

Stressande faktorer:

”Som student blir man aldrig ledig.”

”Jag har gjort så att all min fritid är borta eller all min lediga tid att inte göra någonting på.”

”De som kommer från gymnasiet har svårare att balansera mellan fritid och plugg.”

Stressreducerande faktorer:

”Sedan är det klart att man måste ha vilodagar också men då blir jag mer effektiv i alla fall.”

”Ja, det skulle inte vara värt att läsa för mig om jag inte skulle odla de andra sidorna av mig på samma gång.”

”Jag har nog prioriterat de här lite lugna luckorna framför en träningstid kanske.”

Diskussion:

De studenter som deltog i FGD uppfattade att stressoren framför allt handlade om pedagogiska och individuella faktorer. De äldre studenterna lade större vikt vid stressorer som rymdes inom de pedagogiska faktorerna, och mindre tyngd på de intrapersonella faktorerna, vilket skulle kunna tyda på en ökad förmåga till reflektion, erfarenhet och erhållandet av ett annat personligt förhållningssätt till stressorerna på utbildningen. Fokus för de yngre studenterna låg mycket på de intrapersonella området och ord som beskriver detta kan vara: självkritik, ambitionsnivå, misslyckandeskräck, läsångest, katastrofkänslor, förväntansoro och inkompetenskänsla. Dessa faktorer kan knytas till processen att skaffa sig en ”studentidentitet” som startar när man börjar en utbildning. Varje individ går in i den processen med olika förutsättningar.

Båda grupperna lade stor vikt vid de pedagogiska faktorerna där det också finns utrymme för förändringar. Inom det pedagogiska området handlar det mycket om hur kunskapskontrollerna och inlärandet uppfattas. Det kan vara svårt att se det nödvändiga i alla detaljfakta och de yngre studenterna upplever det som frustrerande att ha en så stor faktamängd och liten tillgång till lärarunderstödd hjälp med sovring och sammanfattning av materialet. Båda grupperna påtalar bristen på att ”bli sedd” och få bekräftelse för sina studieresultat av läraren. Att studenterna så tydligt identifierar detta som en betydelsefull faktor går utöver vad som visats i tidigare studier (3). Det handlar för läraren om att ge feedback på resultat och uppgifter och kommunicera detta med studenterna. Det skulle vara motivationshöjande, ge en indikation på var studentens kunskapsnivå ligger och bidra till stressreduktion. När studenterna arbetar i grupp upplever de att det är lättare att bli bekräftad, vilket gör att grupperna fyller flera funktioner. Kommentarer angående grupper var också genomgående positiva.

Temat studiekultur kommer också upp och beskrivs både ur ett attitydperspektiv från ledningshåll, som en upptrissad stämning bland studenterna själva och en ”plugghästkultur”. Genomgående teman handlar om sociala roller och identiteter: studentidentitet, fritidsjaget, den professionella rollen, min roll i gruppen och hur dessa ska balanseras och prioriteras ur ett mer existentiellt perspektiv. Att få ”livspusslet” att gå ihop och göra saker som ger stressreduktion har visats svårare för kvinnor än för män (6). I denna studie påtalar de kvinnliga studenterna hur svårt det är att prioritera, men de födda före 1986 tycktes ha något lättare för sig att ta sig tid till stressreducerande aktiviteter.

Det som framkom under FGD gav en fördjupad förståelse för komplexiteten inom detta område, vilket inte framkommit i tidigare studier av veterinärstudenternas studiesociala miljö (7 och 8). I rapporten ”Veterinärstudenternas studiesituation” (4) vilken gjordes som en del i kartläggningen av detta problemområde finns ett flertal rekommendationer och åtgärdsförslag som i viss mån överensstämmer med de förslag studenterna gav under FGD. Arbetet med den rapporten hade ett större fokus och var mycket både tidskrävande och resurskrävande.

Trots att det bara var 2 personer i en av FGD, blev diskussionen i den gruppen livlig och gav mycket information.

Metoddiskussion

Enligt vad som tidigare beskrivits var det svårt att få deltagare till fokusgruppdiskussionerna. Ett fåtal tackade direkt nej eller hade andra åtaganden, men flera svarade inte ens på mailförfrågan. Beror det på att just dessa studenter upplever ännu större tidspress än de som kom, eller är det ett ointresse för frågan? Det kan vi bara spekulera om. Hur stressade de manliga studenterna är säger denna studie ingenting om. Det skulle kunna vara i fokus för en annan liknande studie. Är stressen en anledning till avhopp?

Man önskar redan nu från VMF att fortsätta arbetet och göra fokusgruppdiskussioner med veterinärstudenter på det kliniska stadiet, årskurs 4-6, där stressorerna bedöms vara andra och kan handla mer om tidsplanering, handledning och innehållet och kraven i de praktiska momenten.

Slutsats:

Veterinärstudenternas stress är mycket beroende av pedagogiska faktorer. De önskar mest av allt att bli sedda och bekräftade i sin identitet som presterande studenter och blivande veterinärer. Känslor av misslyckanderädsla, osäkerhet, förväntansångest och lättstressbarhet uttrycks tydligare hos de yngre än de äldre studenterna.

Fokusgruppdiskussioner var en mycket användbar metod för att ta reda på hur veterinärstudenterna upplever stressorer i livet som student och även för att få studenternas egen syn på vad som skulle kunna förändras för att minska stressorerna och deras följdverkningar. Metoden ger information direkt ur studentens perspektiv och fångar mer av komplexiteten.

Rekommendationer:

- Introduktionen bör ha mer fokus på den kommande professionella rollen, men också bidra till underlätta att komma in i det sociala sammanhanget och studentidentiteten.
- Inriktningen på den frågestund som nu kommer efter varje kurs bör inte vara på detaljkunskapsnivå utan på att ge en sammanfattning och ett helhetsgrepp på kursen.
- Mer praktiska övningar och auskultation i början av studierna för att höja motivationen och ge en känsla av mer praktisk kompetens.
- Mer bekräftande feedback från lärare och kursledning samt hjälp att sätta en rimlig ambitionsnivå.
- Mer arbete i mindre grupper med 6-7 st i varje grupp.
- Utöka tillhandahållandet av enkla och tydliga pedagogiska hjälpmedel tex inom anatomikursen.
- Mer kontakt mellan årskurserna med av kursledningen planerade diskussioner med äldre kursare även i samband med fadderverksamheten.
- Att se till att fler kontaktytor finns mellan studenter och yrkesverksamma veterinärer för att hjälpa till med det professionella identitetsskapandet.

Referenslista:

1. Dahlgren L., Emmelin M., Winkvist A. Qualitative Methodology for International Public Health. Print and Media, Umeå University 2004.
2. Graneheim U.H., Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse Education Today (2004) 24, 105-112.
3. Hayward A., Stott C. Student stress in an FE College: An Empirical Study. 1998. Further Education Agency, Publications Dept., Bristol. England.
4. Palestro J., Strömbom G. Veterinärstudentens studiesituation. Delrapport 1 och 2. 2008. Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap. SLU.
5. Pritchard M., McIntosh D., What predicts adjustment among law students? A longitudinal panel study. The Journal of Social Psychology, 2003,143(6), 727-745.
6. Reisberg L., Student stress is rising, especially among women. The Chronicle of Higher Education, January 28, 2000, A49-A52.
7. Rinander Lindgren K. Studiemiljöundersökning 1999:3. Veterinärmedicin årskurs 1 och 2, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU). Studenthälsan i Uppsala.
8. Rinander Lindgren K., Gustavsson I., Hedman AL. Studiemiljöundersökning 1999:5. Veterinärutbildningen årskurs 4-6. Studenthälsan i Uppsala.