



Stress, egenförmåga, socialt stöd och syskonsplacering hos studenter

- en kvantitativ studie

Sanna Gagnero

**Psykologi 61- 90 hp, Uppsatsarbete 15 hp
Institutionen för individ och samhälle/Högskolan Väst
Höstterminen 2015
Handledare: Linda Lundin
Examinator: Josefa Vega Matuszczyk**

Stress, egenförmåga, socialt stöd och syskonplacering hos studenter: En kvantitativ studie

Stressrelaterade besvär ökar bland ungdomar och majoriteten av studenter upplever stress flera dagar i veckan. Tidigare forskning har visat att det finns samband mellan stress och egenförmåga, egenförmåga och socialt stöd och mellan stress och socialt stöd. Viss forskning visar även att plats i syskonskaran har ett samband med egenförmåga. Syftet med studien var att undersöka dessa samband ytterligare. De frågor som formulerades var (a) Finns det samband mellan stress, egenförmåga och socialt stöd? (b) Kan upplevt socialt stöd och upplevd egenförmåga predicera stress hos studenter? (c) Finns det skillnad mellan studenter som är yngstabarn, mellanbarn eller äldstabarn när det gäller stress, egenförmåga och socialt stöd? Deltagarna var 41 programstudenter, 37 kvinnor och 4 män ($M = 25.88$, $SD = 5.6$). Etablerade frågeformulär användes för att mäta stress, egenförmåga och socialt stöd med Cronbachs alfa på .80, .89 och .85. Data analyserades med hjälp av korrelationsanalys, regressionsanalys och oberoende envägsANOVA. Resultatet visade att (a) stress hade ett medelstarkt positivt samband med egenförmåga ($r = .55$, $p < .01$), att (b) egenförmåga hade ett medelstarkt positivt samband med socialt stöd ($r = .37$, $p < .05$) och att (c) det inte fanns något samband mellan stress och socialt stöd. Det var endast egenförmåga som predicerade stress ($R = .52$, $p < .01$). Inga skillnader fanns mellan syskonplacering kopplat till stress, egenförmåga samt socialt stöd. Resultaten var delvis i linje med tidigare forskning, dock med ett oväntat resultat angående avsaknad på samband mellan stress och socialt stöd. Resultatet diskuteras utifrån möjliga kulturella skillnader.

Nyckelord: stress, egenförmåga, socialt stöd, syskonskara, studenter, kvantitativ metod

Stress, self-efficacy, social support and the role of siblings among students: A quantitative study

Stress-related disorders are increasing among adolescents and the majority of students experience stress several days a week. Previous research has shown that there is a link between stress and self-efficacy, between self-efficacy and social support and between stress and social support. Research has also shown that birth order have a link to self-efficacy. The purpose of this study was to investigate these relationships further. The questions for the study was (a) Is there a connection between stress, self-efficacy and social support? (b) Can social support and self-efficacy predict stress among students? (c) Is there a difference between students depending on birth order when it comes to stress, self-efficacy and social support? The participants were 41 students, 37 women and 4 men ($M = 25.88$, $SD = 5.6$). Established questionnaire were used to measure stress, self-efficacy and social support, with Cronbachs alpha of .80, .89 and .85. The data was analyzed by using correlation analysis, multiple regression analysis and independent one-way ANOVA. The results showed that (a) stress had a positive, medium strong correlation with self-efficacy ($r = .55$, $p < .01$), and (b) self-efficacy had a positive, medium strong correlation with social support ($r = .37$, $p < .05$) and that (c) there

was no correlation between stress and social support. Self-efficacy predicted stress ($R = .52, p < .01$). No differences were found regarding sibling position was correlated with stress, self-efficacy and social support. The results were partially in line with previous research, however, an unexpected result were regarding the absence of correlation between stress and social support. The results are discussed on the basis of possible cultural differences.

Keywords: stress, self-efficacy, social support, siblings, students, quantitative method

I ett pressmeddelande från Försäkringskassan (2015) rapporteras det om att stress är den vanligaste orsaken till sjukskrivning. Stressforskningsinstitutet rapporterar i en studie från 2012 om att stressrelaterade besvär ökar bland svenska ungdomar och enligt en rapport från Statistiska centralbyrån (2007) kände sju av tio studenter sig stressade flera dagar i veckan, fyra av tio studenter hade ont i magen och ont i huvudet under veckorna, samt tre av tio hade sömnbesvär.

Stress

Upplevelsen av stress hos en individ menar Lazarus (1984) handlar om både den omgivning personen befinner sig i samt om individens egenskaper. Stress uppkommer i förhållandet mellan personen och omgivningen, då personen bedömer något i sin omgivning som påfrestande, att det överstiger personens resurser och att det påverkar personens välmående på ett negativt sätt. Personens unika karaktärsdrag, normer, uppfattningar och tankar är alla viktiga komponenter för förståelsen av varför stress uppstår. Det finns faktiska skillnader i en individs omgivning som varierar från situation till situation, men individens uppfattning om omgivningen måste tas hänsyn till för att förstå varför stress uppstår. Detta visar på det viktiga förhållandet i person- och omgivningsmodellen (Lazarus, 1984).

Lazarus och Cohen (i Lazarus, 1984) menar att det finns tre typer av stress. Den första typen av stress uppstår när det sker stora förändringar som påverkar ett stort antal individer. Denna typ av stress kan pågå under både längre och kortare perioder, men den psykologiska och fysiska påverkan kan komma att försiggå under en lång tid. Naturkatastrofer är ett exempel på sådana händelser. Den andra typen av stress innebär även de stora förändringar, men den påverkar ett färre antal personer eller endast en individ, och kan exempelvis gälla en närståendes bortgång. Den tredje typen av stress handlar om de dagliga problem som en individ upplever, som mindre irritationer och stressmoment, att känna sig ensam eller att känna att man har ett för stort ansvar. Lazarus (1984) menar på att även fast de dagliga problemen är mindre allvarliga, kan de vara ännu viktigare för en individs hälsa.

Stress påverkar individer på olika sätt, vilket blir märkbart när man talar om de dagliga stressoren. Somliga upplever vissa situationer som stressande, medan andra personer inte gör det. De värderingar som en person besitter och som påverkar om man uppfattar en situation som stressig eller inte, kan förändras. Detta brukar refereras till som omvärdering, och är ett sätt att hantera stress genom att ändra inställning till problemet. Förutom omvärdering av problem finns det olika copingmetoder som används för att hantera stress. Lazarus (1984) listar två typer av coping, problemfokuserad och känslfokuserad. Problemfokuserad coping innebär att man definierar problemet, funderar på möjliga lösningar och väger dem mot varandra för att sedan välja den lösning som är mest lämplig och agera utifrån det. Känslfokuserad coping innebär exempelvis att man förnekar, minimerar eller distanserar sig från problemet (Lazarus, 1984).

Långvarig stress kan leda till både psykiska och fysiska problem, som minnesstörningar, kronisk trötthet, nedstämdhet, dålig prestation och kan med tiden förvärras till depression, kroniska smärttillstånd, diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar (Danielsson, Heimersson, Lundberg, Perski, Stefansson & Åkderstetd, 2012).

Egenförmåga

Self-Efficacy, som på svenska kan översättas till egenförmåga, handlar om en individs tilltro till den egna förmågan att klara av något (Bandura, 1997). Den uppfattning som individen har om sin egenförmåga påverkar i sin tur hur individen väljer att agera, exempelvis hur länge individen förmår att stå ut i en påfrestande situation eller individens motståndskraft gentemot nederlag. Uppfattningen om egenförmågan påverkar även hur mycket stress och depression en individ upplever i hanteringen av en påfrestande situation eller omgivning. Tron på den egna förmågan är grundläggande för människans agerande. Om individer inte tror att de kan påverka och med deras eget agerande bidra till önskade effekter, så finns det en svag motivation till att agera. Egenförmåga handlar inte om vilka färdigheter man besitter, utan om vad man tror att man kan åstadkomma med de färdigheter man besitter under olika omständigheter (Bandura, 1997).

I en undersökning av Collins (i Bandura, 1997) studerades problemlösning hos barn i matematik. Barnen befann sig på tre olika nivåer av matematiska förmågor och fick uppskatta sig själva besitta hög eller låg upplevd egenförmåga i matematik. Resultatet visade att de elever som uppfattade sig själva ha god upplevd egenförmåga i matematik gjorde bättre ifrån sig på alla nivåer än de med låg uppskattad egenförmåga.

Hur individer bedömer sina egna förmågor påverkas starkt av att jämföra sig med andra människor och observera deras prestationer, och uppfattningen om den egna förmågan är föränderlig och påverkas ständigt av den omgivning som individen befinner sig i. Den grundläggande upplevelsen av egenförmågan grundar sig i erfarenheter med familjen, och för att senare i livet även påverkas i stor utsträckning av vänner (Bandura, 1997). Bandura (1997) menar på att de som växer upp med dåligt utvecklade färdigheter och med tvivel angående deras förmågor känner ofta senare att stora delar av livet är fyllt av svårigheter.

En annan grund för utveckling av den upplevda egenförmågan är något Bandura (1997) kallar för "mastery experience", vilket handlar om att lyckas. Att klara av något och att lyckas är en stark grund för att höja sin upplevda egenförmåga, precis som att ett misslyckande kan påverka individen negativt. Ett ytterligare sätt människor kan påverka egenförmågan positivt är att genom uppmuntran och övertygelse få en individ att tro att individen har kapacitet att klara av något (Bandura, 1997).

Socialt stöd

Schaefer, Coyne och Lazarus (1981) menar på att det finns tre typer av socialt stöd. Den första, emotionellt stöd, handlar om anknytning, trygghet, tillit och att kunna anförtra sig till en annan människa och känna intimitet. Den andra typen, handgripligt stöd, gäller direkt stöd i form av pengar, varor eller tjänster, exempelvis genom omhändertagande. Den tredje typen, som kallas för informativt stöd, handlar bland annat om att ge råd eller positiv feedback. I en undersökning av Schaefer et al. (1981) blev resultatet att både handgripligt och emotionellt stöd hade en negativ korrelation, samt var statistiskt signifikant, med depression. Detta indikerar att ju mer av dessa typer av stöd individerna upplevde, desto mindre deprimerade var de.

Lazarus (1984) menar att sociala relationer kan fungera som socialt stöd genom att minska påfrestande och hotfulla upplevelser. Sociala relationer kan därför dämpa stress och de konsekvenser som stress kan leda till. Sheldon (1985) menar att socialt stöd är värdefullt för en individ oavsett om han eller hon upplever stress.

Samband mellan stress, egenförmåga och socialt stöd

I en studie av Baqutayan (2011) visade resultatet att studenter som rapporterar mindre socialt stöd även rapporterar mer stress, och att socialt stöd är en av de viktigaste beståndsdelarna för att hantera akademisk stress. Glozah och Pevalin (2014) visade i sin studie att upplevt socialt stöd har en negativ korrelation med stress. Bovier, Chamot och Pernegers (2004) studie visade att mental hälsa hos studenter var negativt associerat med stress och positivt associerat med socialt stöd. Lazarus (1984) menar dock på att sociala relationer också kan bidra till stress om de inte fungerar, vilket även påvisas i Borens (2015) studie, där socialt stöd inte alltid är fördelaktigt, framför allt om den sociala transaktionen fokuseras på negativitet eller på att prata om problem. Varifrån det sociala stödet kommer från kan också ha betydelse, vilket visas i Hamdan-Mansour och Dawanis (2007) studie med universitetsstudenter från Jordan. Resultatet visade att det upplevda stödet från familjen var en större prediktion för om man upplevde livshändelser som stressfyllda eller inte, än det upplevda stödet från vänner.

En individs uppväxt kan komma att vara av betydelse och inte bara när det gäller socialt stöd, utan när det handlar om upplevd egenförmåga. Stöttande familj och vänner kan fungera som skydd mot depression, och stöd från familj minskar depression genom att ge styrka åt ungdomar i deras sociala egenförmåga (McFarlane, Bellissimo & Norman, 1995). Kardemas (2006) visade i sin studie att socialt stöd var en prediktor för upplevd egenförmåga, med en positiv korrelation och statistisk signifikans. Familjens struktur, storlek, och vilken plats i syskonskaran man har påverkar också egenförmågan, eftersom det ger individen en social referens där jämförelse med andra är möjlig (Bandura, 1997).

Ensambarn och de barn som är äldst i syskonskaran får ofta mer tid tillsammans med sina föräldrar, vilket i sin tur ger föräldrarna större chans att ge sina barn rikligare upplevelser, vilket är viktigt i utvecklandet av egenförmågan (Bandura, 1997). I jämförelsen mellan syskon främjas det äldsta syskonet på grund av barnets mer utvecklade förmågor och jämförelse inom syskonskaran påverkar även hur man värderar sina förmågor senare i livet.

Det är dock inte alltid som äldstabarnet främjas i jämförelse med de yngre syskonen, vilket kan inträffa när barnen föds för nära inpå varandra. Pseudotvillingar kallas de barn som föds med 18 eller färre månaders mellanrum. Elisabeth Schönbeck (2014) menar att det första barnet i en sådan situation inte hinner få den uppmärksamhet som krävs, utan får dela med sig av uppmärksamheten med syskonet. I fallet med pseudotvillingar är ofta konkurrensen och rivaliteten större ju närmare syskonen befinner sig varandra i ålder (Schönbeck, 2014). Syskon med samma kön och som är närmare varandra i ålder upplever ofta större rivalitet. Upplevd egenförmåga som har sin grund i rivalitet mellan syskon kan mycket väl leda till en överkänslighet att döma sin egna förmåga i jämförelse till andra (Bandura, 1997).

I en studie av Roddenberry och Renk (2010) på högskolestudenter visade resultatet att de deltagare som upplevde en högre nivå av stress även upplevde en lägre nivå av egenförmåga. Vad det är som orsakar stress hos studenter är examinationer, tidsbrist,

lärandeprocessen, familjen (Shirom, 1986) samt studentens ekonomi (Guo, Wang, Johnson & Diaz, 2011). I en jämförande studie angående stress hos studenter inom medicin, ingenjörstudenter och sjuksköterskestudenter fann Behere, Yadav och Behere (2011) att stress verkade vara ett universellt problem, oavsett respondenternas kön eller ålder. Studenter från alla program upplevde stress, och studenter inom ingenjör- och medicinutbildning upplevde såpass mycket stress att de var i behov av vård.

Som student är det många faktorer som kan vara stressande, då mycket står på spel på att kunna nå sina mål (Bandura, 1997). Studenter som har låg egenförmåga har lätt för att känna stress och ångest inför sina studier. Istället för att koncentrera sig på lärandet ligger fokus på misstag, oro för att misslyckas och känslor av stress (Bandura, 1997). Solberg, O'Brien, Villareal, Kennel och Davis (i Bandura, 1997) framhåller att studenter på högskolenivå och som har en låg upplevd egenförmåga att hantera stress i det akademiska livet känner höga nivåer av ångest och stressrelaterade fysiska symptom. Resultat från Brody-Amoon och Fuertes (2010) studie visar att upplevd egenförmåga hade ett signifikant positivt bidrag till högskolestudenters akademiska prestationer.

Syfte

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om det fanns samband mellan socialt stöd, egenförmåga och stress, om socialt stöd och egenförmåga kunde predicera stress hos studenter, samt om det fanns skillnader i stress beroende på plats i syskonskaran. Avsikten med denna studie var även att bidra till ytterligare kunskap inom området, då stor del av tidigare forskning där samband mellan stress, egenförmåga och socialt stöd bland studenter undersökts har utförts i andra länder än Sverige. Att stress är ett samhällsligt problem visar på betydelsen av att vidare undersöka samband mellan nämnda variabler för ett bredare perspektiv på hur sambanden kan skilja mellan studenter i olika länder och kulturer.

Undersökningsfrågor

- Finns det samband mellan stress, egenförmåga och socialt stöd?
- Kan socialt stöd och egenförmåga predicera stress hos studenter?
- Finns det skillnad mellan studenter som är yngstabarn, mellanbarn eller äldstabarn när det gäller stress, egenförmåga och socialt stöd?

Metod

Undersökningsdeltagare

Deltagarna i studien var sjuksköterskestudenter från årskurs 2 och studenter från programmet 3D-animation och visualisering som gick årskurs 1 på en högskola i västsverige. I undersökningen medverkade totalt 41 studerande, varav 34 personer från sjuksköterskeprogrammet. Könsfördelningen uppgick till 37 kvinnor och 4 män. Medelvärdet för deltagarnas ålder var 25.88 (SD = 5.662), den yngsta personen var 20 år och den äldsta var 40 år. Antal deltagare i de olika kategorierna för plats i syskonskaran uppgick till 14 yngstabarn, 10 mellanbarn, 13 äldstabarn samt 4 ensam barn. Det var 34 deltagare som uppgav att de växt upp med båda föräldrarna, 6 deltagare som växt upp med en ensam förälder, och 1 deltagare i gruppen annat. Inga deltagare angav familjehem som uppväxtvillkor. Två deltagare uteslöts ur studien på grund av bristfälliga svar i samtliga enkäter.

Procedur

Kontakt togs med kursansvariga via mail där information om studien, bifogat informationsbrev och enkäter fanns med. Efter kontakt planerades datum för de lektioner då enkäterna skulle lämnas ut till studenterna. Författaren infann sig i föreläsningssalen vid den tid som planerats med kursansvarig och var närvarande för att kunna svara på frågor från deltagare och för att kunna samla in enkäterna efter att deltagarna besvarat dem. Enkäten tog cirka fem minuter att besvara.

Etiska överväganden. Innan utlämnandet av enkäter informerades de deltagande om studien, både genom information i bifogat missivbrev, samt genom muntlig genomgång. Deltagande informerades först om studiens syfte och vad som skulle undersökas. Information om att deltagandet var frivilligt och att deltagande kunde avbrytas när som utan några konsekvenser. Information om att de som deltog i undersökningen inte skulle kunna identifieras och att uppgifter om de deltagande inte var tillgängliga för obehöriga, då all data kodas och kodnyckeln är väl förvarad vilket betyder att ingen kan koppla samman inlämnade data med deltagandes identitet. Information om att den färdiga uppsatsen skulle publiceras på skolans databas, samt att länk till den färdiga uppsatsen skulle meddelas till kursansvarig för de klasser som ingick i undersökningen gavs. Deltagarna informerades även om att insamlade uppgifter endast skulle användas till detta examensarbete. Gruppen ensam barn valdes att exkluderas ur analysen, vilket även variabeln kön gjorde, då det var såpass få deltagare som var ensam barn, samt män. Detta för att garantera anonymitet. Informationsbrevet går att läsa i appendix 1.

Instrument

Upplevd egenförmåga mättes utifrån "General Self-Efficacy Scale" (GSE) som är utformad av Koskinen-Hagman, Schwarzer och Jerusalem (1999). Enkäten har testats vid ett flertal studier och har en Cronbachs alfa på mellan .75 och .91 (Scholtz, Dona, Sud & Schwarzer, 2002). Den svenska versionen har prövats och har en Cronbach alfa på .91 (Löve, Moore &

Hensing, 2011). Enkäten består av 10 påståenden, där varje påstående har en fyrgradig skala från 1 (*tar helt avstånd*) till 4 (*instämmer helt*). Maxvärdet på skalan är 40 och ju högre värde, ju mer egenförmåga upplever individen. Minimumvärdet är 10 poäng. Exempel på ett påstående från enkäten är ”jag lyckas alltid lösa svåra problem om jag bara anstränger mig tillräckligt”. GSE är den första skalan i enkäten, med påståendena 1-10 och går att ta del av i appendix 2.

Det mätinstrument som användes för att mäta socialt stöd var ”Berlin Social Support Scale” (BSSS) av Schwarzer och Schultz (2003). Enkäten har i tidigare test fått en Cronbachs alfa på .83 (Schwarzer & Schultz, 2003). Enkäten är en likertskala och består av 13 påståenden där det påstående som stämmer in bäst ringas in. Varje påstående har en fyrgradig skala från 1 (*stämmer inte alls*) till 4 (*stämmer precis*). Exempel på ett påstående är ”om jag behöver tröst och stöd finns det alltid någon till hands för mig”. Ett högt värde på skalan visar på ett högt upplevt socialt stöd. Minimumvärdet ligger på 13 och maxvärdet är 52. Skalan är bifogad i appendix 2, och behandlar påståendena 11-23.

Enkäten som användes för att mäta stress hos studenterna var en svensk version av ”Perceived Stress Scale” (PSS) utvecklad 1983 av Cohen, Kamarck och Mermelstein (Eskin & Parr, 1996). Mätinstrumentet har 14 frågor. Den svenska versionen har visat sig ha hög reliabilitet och har en Cronbachs alfa på .82, jämfört med grundskalans realibilitet på .85, .85 och .86 (Eskin & Parr, 1996). PSS-skalan är utformad utifrån Lazarus stressteori (1984). Varje påstående har en femgradig skala från 0 (*aldrig*) till 4 (*mycket ofta*). Ett högt värde betyder högre upplevd stress. Maxvärdet är 56 och minimumvärdet är 0. Exempel på ett påstående är ”hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?”. Det påstående som passar bäst in på individen ringas in. PSS-skalan är den sista enkäten i ordningen där frågorna 24-37 ingår och finns att ta del av i appendix 2.

I den föreliggande studien var Cronbachs alfa för stress .80, Cronbachs alfa för egenförmåga var .89 och Cronbachs alfa för socialt stöd var .85, vilket visar hög reliabilitet och att skalorna var analyserbara, då Cronbachs alfa var högre än .60.

Statistisk analys/Databearbetning

Data från enkätundersökningen bearbetades genom att summera alla variabler för att sedan genomföra ett antal analyser. Parametriska test utfördes då data var normalfördelade. Stress hade ett skevhetsvärde på -.94, egenförmåga -1.94 och socialt stöd -.01. De analyser som användes för att undersöka samband mellan variablerna var korrelationsanalys och multipel linjär standard regressionsanalys. Skillnader mellan grupper analyserades med hjälp av oberoende envägsANOVA.

Resultat

Tabell 1

Samband mellan stress, egenförmåga, socialt stöd

	1.	2.	3.
1. Stress		-.51**	-.09

2. Egenförmåga

.37*

3. Socialt stöd

Noter. Pearsons korrelation användes. * = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$.

Samband undersöktes mellan stress, egenförmåga och socialt stöd. Korrelationen mellan stress och egenförmåga var signifikant på 1% nivån, med en negativ, stark korrelation (Cohen, 1988). Resultatet indikerar att det verkar finnas ett samband mellan lägre skattad egenförmåga och högre skattad stress. Korrelationen mellan egenförmåga och socialt stöd var signifikant på 5% nivån med ett medelstarkt samband och en positiv korrelation, vilket innebär att högre skattat socialt stöd har ett samband med högre upplevd egenförmåga.

Tabell 2

Multipel linjär standard regressionsanalys med stress som beroende variabel och egenförmåga och socialt stöd som oberoende variabler

	Beta	<i>p</i>
Egenförmåga	-.54	<.001
Socialt stöd	.08	.61

Resultatet från multipel regressionsanalys visade ett starkt och signifikant samband mellan variablerna stress och egenförmåga ($R = -.54$, $p < .01$) och 23% förklarar variansen i korrelationen. Standardiserade betavärden visade att det endast var den oberoende variabeln egenförmåga som statistiskt signifikant predicerade stress. Standardiserade betavärde visade även på ett negativt samband, vilket betyder att ju högre upplevd egenförmåga studenterna kände, ju lägre upplevd stress.

Tabell 3

Oberoende envägsANOVA mellan stress, egenförmåga och socialt stöd utifrån plats syskonskaran

	Yngstabarn <i>M (SD)</i>	Mellanbarn <i>M (SD)</i>	Äldstabarn <i>M (SD)</i>	<i>p</i>
Stress	27.21 (4.95)	27.90 (8.12)	29.00 (5.86)	.929
Egenförmåga	28.71 (6.31)	28.00 (3.27)	29.00 (3.56)	.912
Socialt stöd	43.21 (8.11)	47.90 (9.61)	43.92 (10.40)	.219

Oberoende envägsANOVA genomfördes för variablerna stress, egenförmåga och socialt stöd för att undersöka om det fanns skillnader beroende på vilket plats i syskonskaran studenterna hade. Ingen statistisk signifikans fanns.

Diskussion

I den föreliggande studien undersöktes samband mellan stress, egenförmåga och socialt stöd. Resultatet visade statistiskt signifikanta korrelationer mellan stress och egenförmåga, samt mellan socialt stöd och egenförmåga. Det fanns inga statistiskt signifikanta korrelationer

mellan stress och socialt stöd, samt inte några statistiska skillnader mellan plats i syskonskaran kopplat till stress, egenförmåga och socialt stöd.

Resultatet att det inte fanns några samband mellan stress och socialt stöd är inte i linje med tidigare forskning (Baqutayan, 2011; Lazarus, 1984; Glozah & Pevalin, 2014; Hamdan-Mansour & Dawanis, 2007). En möjlig förklaring till varför resultatet i denna studie är avvikande kan delvis bero på vad för typ av socialt stöd som deltagande hade i åtanke vid medverkan. Hamdan-Mansour och Dawanis (2007) menar att stöd från familjen har bättre effekt när det handlar om stressupplevelser, än stöd från vänner. Då enkäten som användes för att mäta socialt stöd har en mer generell utformning som inte riktas till stöd från en speciell grupp, kan tolkning angående typ av socialt stöd skilja mellan deltagande. De studenter som deltog i studien kan ha tolkat socialt stöd utifrån klasskamrater och lärare, vilket enligt Hamdan-Mansour och Dawanis (2007) alltså skulle fungera sämre som skydd mot stress. Lazarus (1984) och Borens (2015) menar även på att socialt stöd inte alltid är positivt, exempelvis när den sociala transaktionen fokuseras på negativitet eller när relationerna inte fungerar. Detta kan också komma att påverka resultatet. Bara för att socialt stöd finns, betyder det inte att det automatiskt skyddar mot stress.

Ytterligare anledningar till varför den föreliggande studiens resultat inte var i linje med tidigare forskning kan bero på att olika mätskalor användes för att mäta stress och socialt stöd i studierna utförda av Glozah och Pevalin (2014) och Baqutayan (2011). Hamdan-Mansour och Dawanis (2007) använde däremot samma skala för att mäta upplevd stress, men att majoriteten deltagare, 87%, var mellan 17 och 22 år, vilket är en lägre ålder än på de studenter som deltog i denna studie, kan detta ha bidragit till att resultatet skiljer sig åt. Glozah och Pevalins (2014) undersökning utgjordes till största delen av unga män med en medelålder på 16,86, vilket kan vara ännu en orsak till varför resultatens skiljs åt, då denna studie utgjordes av majoriteten kvinnor med en medelålder på 25.88.

En vidare anledning som kan ha bidragit till att resultatet inte låg i linje med tidigare forskning kan bero på att tidigare studier har genomförts i andra länder än Sverige, och att det kan finnas en kulturell skillnad. Synen på individualitet kan skilja mellan länder och i länder där en kollektivistisk syn är mer aktuell kan ett socialt stöd värderas annorlunda. Hamdan-Mansour och Dawanis (2007) studie undersökte universitetsstudenter från Jordanien, och skriver att det i deras studie fanns en skillnad i upplevt socialt stöd från familjen mellan män och kvinnor, vilket de tolkat som att könsrollen för män i Jordaniens kultur är självständighet, medan kvinnorna ofta är starkt beskyddade av sina familjer. Att kvinnor upplevde mer stress tolkades vara på grund av samma anledning. Hamdan-Mansour och Dawanis (2007) visade i sin studie att även fast det fanns en negativ korrelation mellan socialt stöd från vänner och stress, så var det en svag korrelation utan statistisk signifikans. Detta bidrog till slutsatsen att socialt stöd kan påverka, men är inte i sig en beskyddare mot stress. Lazarus (1984) menar att coping, som handlar om hur en individ hanterar stress, är en viktig del av stressupplevelser. Hur en individ hanterar stress kan möjligtvis ha större betydelse än det sociala stödet individen upplever.

Socialt stöd och egenförmåga visade på en positiv medelstark korrelation. Detta stärker tidigare forskning inom området (McFarlane, Bellissimo & Norman, 1995; Bandura, 1997; Kardemas, 2006). Bandura (1997) skriver att den sociala omgivningen är viktigt för utvecklandet av egenförmåga, och tar upp den övertygelse eller uppmuntran från andra

människor som bidrar till att en individs tro på sig själv ökar. Att få stöd från vänner och familj kan därför vara viktigt i situationer där egenförmågan kan komma att drabbas.

Egenförmåga och stress var starkt negativt korrelerade, vilket stämmer överens med tidigare forskning (Roddenberry & Renk, 2010; Bandura, 1997; Solberg et al. 1993). Bandura (1997) menar att den tilltro individen har till den egna förmågan att klara av något påverkar individen positivt, medan en låg egenförmåga leder till ökad stress.

I den gjorda studien fanns inga signifikanta skillnader mellan plats i syskonskaran kopplat till stress, egenförmåga och socialt stöd. Detta står i kontrast med tidigare forskning om att egenförmåga påverkas av placering i syskonskaran (Bandura, 1997). En möjlig förklaring till att det inte fanns skillnader mellan plats i syskonskaran kopplat till egenförmåga kan bero på att Bandura (1997) även listar andra faktorer som kan påverka, som åldersskillnad mellan syskon samt om syskonen har olika kön, vilket ska påverka jämförelse och rivalitet emellan dem. Detta undersöktes inte i den gjorda studien, vilket kan innebära att sådana faktorer förbisågs och därmed påverkade resultatet. En annan möjlig förklaring till varför denna studie inte fann några skillnader beroende på plats i syskonskaran kopplat till egenförmåga kan bero på att egenförmåga är något som kan varieras och därför kan komma att påverkas av andra faktorer. Dessa faktorer kan exempelvis vara övertygelse och uppmuntran från individens sociala omgivning, samt nya upplevelser som påverkar egenförmågan positivt.

Eventuella begränsningar kan kopplas till studiens generaliserbarhet. Då deltagarna i studien inte har valts ut genom slumpmässigt urval blir det problematiskt att generalisera en sådan stor grupp som studenter utgör. Antal deltagare i studien är en relativt liten grupp studenter, vilket bör uppmärksammas då det kan ha kommit att påverka studiens resultat. Studien innefattar studenter från endast två program, vilket är en mycket liten del av de olika typer av program och inriktningar som högskolor runt om i landet erbjuder. Att det kan finnas skillnad i upplevd stress mellan studenter som studerar olika ämnen visar Behere, Yadav och Behere (2011) i sin undersökning. I studien utgjordes majoriteten av unga kvinnor, vilket påverkar studiens generaliserbarhet då studenter innefattar både män och kvinnor i större variation av åldrar, vilket även skulle kunna vara en förklaring till att resultaten i denna studien skiljer sig åt från andra gjorda studier. Ett ytterligare problem är angående om majoriteten studenter faktiskt upplever stress i samma utsträckning, eller om stress är ett vanligare fenomen inom vissa program, exempelvis skillnader inom teoretiska och praktiska utbildningar. Detta gör det problematiskt att uttrycka sig om studenter överlag utifrån den gjorda studien.

I studiens resultat framkom inget samband mellan socialt stöd och stress, vilket inte var i linje med tidigare forskning. Som tidigare nämnt skulle detta kunna vara på grund av kulturella skillnader, där de svenska medborgarna lever i ett mer individualistiskt samhälle och där socialt stöd inte värderas lika högt eller är lika omfattande som i andra länder. Å andra sidan skulle ett individualistiskt samhälle möjligtvis kunna brista i socialt stöd, då fokus på den självständiga individen dominerar. I inledningen presenterades det att stressrelaterade besvär ökar, att stress är den vanligaste orsaken till sjukskrivning och att sju av tio studenter kände sig stressade flera dagar i veckan. Detta skulle i så fall kunna tyda på ett större behov av socialt stöd. Förslag till vidare forskning skulle utifrån denna diskussion kunna vara att

jämföra länder som har olika levnadssätt angående vikten av socialt stöd för att motverka stress.

Referenser

- Afifi, T. D., Granger, D. A., Joseph, A., Denes, A., & Aldeis, D. (2015). The Influence of Divorce and Parents Communication Skills on Adolescents and Young Adults Stress Reactivity and Recovery. *SAGE Journals*, 42(7), 1009-1042. doi: 10.1177/0093650213509665
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and company.
- Bataquayan, S. (2011). Stress and Social Support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 29–34. doi: 10.4103/0253-7176.85392
- Behere, S. P., Yadav, R., & Behere, P. B. (2011). A Comparative Study of Stress Among Students of Medicine, Engineering, and Nursing. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(2), 145-148. doi: 10.4103/0253-7176.92064
- Boren, J. P. (2014). The Relationships between Co-Rumination, Social Support, Stress, and Burnout among Working Adults. *SAGE Journals*, 28(1), 3-25. doi: 10.1177/0893318913509283
- Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, 13(1), 161-170. doi: 10.1023/B:QURE.0000015288.43768.e4
- Brody-Amoon, P., & Fuertes, J. N. (2010). Self-Efficacy, Self-Rated Abilities, Adjustment, and Academic Performance. *Journal of Counseling & Development*, 89(4), 431-438. doi: 10.1002/j.1556-6676.2011.tb02840.x
- Cohen, J. (1988) *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum associates.
- Danielsson, M., Heimerson, I., Lundberg, U., Perski, A., Stefansson, C., & Åkerstedt, T. (2012) Psychosocial stress and health problems Health in Sweden: The National Public Health Report 2012. Chapter 6. *SAGE Journals*, 40(9), 121-134. doi: 10.1177/1403494812459469
- Ellwood, M. S., & Stoltberg, A. L (1993). The Effects of Family Composition, Family Health, Parenting Behavior and Environmental Stress on Children's Divorce Adjustment. *Journal of Child and Family Studies*, 2(1), 23-36. doi: 10.1007/BF01321298
- Eskin, M., & Parr D. (1996). *Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress* (Reports from the Department of Psychology, nr 813) Stockholm: Department of Psychology, Stockholm University,
- Fraley, R. C., & Heffernan, M. F. (2013). Attachment and Parental Divorce: A Test of the Diffusion and Sensitive Period Hypotheses. *SAGE Journals*, 39(9), 1199-1213. doi: 10.1177/0146167213491503
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: A path analysis. *Journal of Adolescence*, 37(4), 451-460. doi: 10.1016/j.adolescence.2014.03.010

- Guo, U., Wang, S., Johnson, V., & Diaz, M. (2011). College students stress under current economic downturn. *College Student Journal*, 45(3), 536-543.
- Hamdan-Mansour, A. M., & Dawani, H. A. (2008). Social Support and Stress Among University Students in Jordan. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(3), 442-450. doi: 10.1007/s11469-007-9112-6
- Kardemas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281-1290. doi: 10.1016/j.paid.2005.10.019
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Löve, J., Moore, C. D., & Hensing, G. (2011). Validation of the Swedish translation of the general self-efficacy scale. *Quality of Life Research*, 21(7), 1249-1253. doi: 10.1007/s11136-011-0030-5
- McFarlane, A. H., Bellissimo, A., & Norman, G. R. (1995). The role of family and peers in social self-efficacy: Links to depression in adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 65(3), 402-410. doi: 10.1037/h0079655
- Roddenberry, A., & Renk, K. (2010). Locus of Control and Self-Efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services in College Students. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(4), 353-370. doi: 10.1007/s10578-010-0173-6
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The Health-Related Functions of Social Support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381-406. doi: 10.1007/BF00846149
- Scholtz, U., Dona, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251. doi: 10.1027//1015-5759.18.3.242
- Schulz U & Schwarzer R. (2003). Soziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung. Die Berliner Social Support Skalen (BSSS) [Social support in coping with illness: The Berlin Social Support Scales (BSSS)]. *Diagnostica*, 49, 73-82.
- Schönbeck, E. (2014). *Äldst, yngst eller mittemellan: Din placering i syskonskaran och hur den påverkar dig*. Stockholm: Forum.
- Sheldon, C., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
- Shirom, A. (1986). Students stress. *Higher Education*, 15(6), 667-676. doi: 10.1007/BF00141403
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Informationsbrev

Hej!

Jag heter Sanna Gagnero och skriver mitt examensarbete i psykologi vid Högskolan Väst. I mitt examensarbete vill jag undersöka upplevd stress, socialt stöd och egenförmåga hos studenter. Undersökningen kommer att rikta sig till studenter som studerar vid XX och som kommer bli ombudade att fylla i varsin enkät innehållande frågor som handlar om upplevt socialt stöd, upplevd egenförmåga och upplevd stress.

Informationen som lämnas kommer att behandlas konfidentiellt. Resultaten från studien kommer att presenteras sammanställt med statistik i form av tabeller där ditt enskilda svar inte kommer att kunna utläsas. Den information som Du lämnar kommer enbart att användas för denna undersökning som utgör mitt examensarbete.

Deltagande är frivilligt. Om Du väljer att medverka i studien har Du rätt att när som helst avbryta ditt deltagande utan några negativa konsekvenser.

Var vänlig besvara alla frågor i enkäten. Frågeformuläret tar cirka 5 minuter att besvara.

Vid frågor angående undersökningen får du gärna kontakta mig via mail: XX

Tack för din medverkan!

Med vänliga hälsningar

Sanna Gagnero

Enkät

Undersökning om psykologiska och sociala faktorer hos studenter

Ange din ålder: _____

Årskurs på programmet

- Årskurs 1
 Årskurs 2
 Årskurs 3

Ange om du är kvinna eller man

- Kvinna
 Man

Fyll i alternativ om uppväxtvillkor

Jag växte upp med:

- Båda föräldrarna
 Ensam förälder
 Familjehem / Fosterhem
 Annat: _____

Fyll i alternativ om vilken plats du besitter i syskonskaran

- Jag är yngst i syskonskaran
 Jag är mellanbarn
 Jag är äldst i syskonskaran
 Jag är ensam barn

Ta ställning till följande påstående och ringa in den siffra som bäst stämmer överens med hur du känner generellt

	Tar helt avstånd			Instämmer helt
1. Jag lyckas alltid lösa svåra problem om jag bara anstränger mig tillräckligt	1	2	3	4
2. Även om någon motarbetar mig hittar jag ändå utvägar att nå mitt mål	1	2	3	4
3. Jag har inga svårigheter att hålla fast vid mina målsättningar och förverkliga mina mål	1	2	3	4

4. I oväntade situationer vet jag alltid hur jag ska agera	1	2	3	4
5. Till och med överraskande situationer tror jag mig klara av	1	2	3	4
6. Tack vare min egen förmåga känner jag mig lugn även när jag ställs inför svårigheter	1	2	3	4
7. Vad som än händer klarar jag mig alltid	1	2	3	4
8. Vilket problem jag än ställs inför kan jag hitta en lösning	1	2	3	4
9. Om jag ställs inför nya utmaningar vet jag hur jag ska ta mig an dem	1	2	3	4
10. När problem uppstår kan jag vanligtvis hantera dem av egen kraft	1	2	3	4

Ta ställning till följande påstående och ringa in den siffra som bäst stämmer överens med hur du känner generellt

	Stämmer inte alls			Stämmer precis
11. Det finns personer som verkligen tycker om mig	1	2	3	4
12. När jag inte mår bra visar människor i min närhet att de bryr sig	1	2	3	4
13. Närhelst jag känner mig ledsen finns det folk som muntrar upp mig	1	2	3	4
14. Om jag behöver tröst och stöd finns det alltid någon till hands för mig	1	2	3	4
15. Jag har vänner som jag alltid kan räkna med	1	2	3	4
16. När jag har bekymmer finns det	1	2	3	4

personer som kan hjälpa mig				
17. Jag har folk omkring mig som gärna erbjuder mig hjälp och råd om jag behöver	1	2	3	4
18. Om problemen känns för stora för att jag ska klara av dem ensam finns det andra som räcker ut sin hand	1	2	3	4
19. I kritiska lägen föredrar jag att fråga andra om hjälp eller råd	1	2	3	4
20. Närhelst jag känner mig nere söker jag någon som kan trösta (muntra upp mig)	1	2	3	4
21. Om jag är orolig och bekymrad kontaktar jag någon som jag kan prata med	1	2	3	4
22. Om jag inte vet hur jag ska hantera en situation frågar jag andra vad de skulle göra i samma situation	1	2	3	4
23. Jag tvekar aldrig att fråga om hjälp om jag behöver det	1	2	3	4

Nedanstående frågor handlar om dina upplevelser, känslor och tankar under den senaste månaden. Var vänlig ringa in den siffra som bäst stämmer överens med hur ofta du upplevt, känt eller tyckt på ett speciellt sätt. Besvara varje fråga utan någon längre betänketid. Det finns inga riktiga eller felaktiga svar!

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ganska ofta	Mycket ofta
24. Hur ofta har du under den senaste månaden blivit upprörd över något som skett helt oväntat?	0	1	2	3	4
25. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte haft kontroll över de viktiga faktorerna i ditt liv?	0	1	2	3	4
26. Hur ofta har du under den senaste	0	1	2	3	4

månaden känt dig nervös och stressad?					
27. Hur ofta har du under den senaste månaden tagit itu med dagliga förtret på ett tillfredsställande sätt?	0	1	2	3	4
28. Hur ofta har du under den senaste månaden effektivt hanterat avgörande förändringar i ditt liv?	0	1	2	3	4
29. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig säker på din förmåga att hantera dina personliga problem?	0	1	2	3	4
30. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att saker och ting har utvecklats som du velat?	0	1	2	3	4
31. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunde hantera allt som måste göras?	0	1	2	3	4
32. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du haft kontroll över irriterande moment i ditt liv?	0	1	2	3	4
33. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du har haft kontroll över saker och ting?	0	1	2	3	4
34. Hur ofta har du under den senaste månaden blivit arg över saker som har hänt och som låg utanför din kontroll?	0	1	2	3	4
35. Hur ofta har du under den senaste månaden kommit på dig själv med att fundera över saker du måste utföra?	0	1	2	3	4
36. Hur ofta har du under den senaste månaden kunnat bestämma hur du skulle använda din tid?	0	1	2	3	4
37. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att problemen blivit så	0	1	2	3	4

många att du inte kunnat bemästra dem?					
--	--	--	--	--	--

Högskolan Väst
Institutionen för individ och samhälle
461 86 Trollhättan
Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99
www.hv.se