

# Har tilltro till och reglering av emotioner en betydelse för studenters välmående?

Erik Pettersson och N N



# Har tilltro till och reglering av emotioner en betydelse för studenters välmående?

Erik Pettersson och N N

Emotionsreglering och emotionell self-efficacy kan vara betydande för individens välmående och underlätta påfrestande situationer där emotioner framkallas. Tidigare forskning tyder på att en sämre tilltro och förmåga att hantera emotioner har en negativ inverkan på välmående. Studien undersökte emotionsreglering och emotionell self-efficacy i relation till välmående hos studenter utifrån tre hypoteser och en frågeställning. Emotionsreglering undersöktes genom tillämpandet av strategierna kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner. För en djupare förståelse undersöktes även egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy samt fem indikatorer inom välmående. En enkät utformades med Occupational Emotional Self-efficacy Scale, EPOCH Measure of Adolescent Well-Being och Emotion Regulation Questionnaire och besvarades av 163 studenter inom socionom- och beteendevetenskapliga programmet. Materialet undersöktes med korrelationer, en ANOVA och regressionsanalyser. Resultatet visade att både emotionell self-efficacy och emotionsreglering är betydande för välmående. Egen-orienterad emotionell self-efficacy och kognitivt omvärderande kan förklara välmående mest och undertryckande av emotioner har ett negativt samband med välmående.

*Keywords:* emotional self-efficacy, emotion regulation, well-being, cognitive reappraisal, expressive suppression

## Inledning

Varför är våra emotioner viktiga? Att människan reagerar på en emotion kan handla om att upptäcka en fara eller ett hot, att inför rädsla kunna fly, även bedöma att stanna kvar. Det emotionella intrycket tvingar inte individen att respondera på ett specifikt sätt, men kan inverka på sannolikheten att beteendet ska inträffa. Emotioner kan därför inverka på individens reaktioner eller handlingar i olika situationer. Individen besitter en viss förmåga av anpassningsbarhet, vilket möjliggör försöket att kunna hantera och kontrollera sina emotioner (Gross, 1998). Kan tilltron till förmågan att hantera känslor i olika situationer vara betydande för emotionsregleringen? De Castella et al. (2013) undersökte emotionell self-efficacy och strategier för emotionsreglering kopplat till viktiga konsekvenser för den psykiska hälsan. Författarna menade att huruvida man försöker reglera sina känslor, kan grunda sig i tron på den egna förmågan att kontrollera emotioner. Därför kan både emotionsreglering och emotionell self-efficacy vara betydelsefullt för individens välmående. Tidigare studier (till exempel Loeb, Stempel, & Isaksson, 2016) har visat att ju högre tilltro till förmågan att kunna hantera emotioner desto lägre emotionell irritation och emotionell utmattning, vilket i sin tur borde vara gynnsamt för välmående. Därför kommer denna studie att undersöka emotionell self-efficacy samt strategin kognitivt omvärderande och strategin undertryckande av emotioner som kan uppstå i samband med emotionsreglering i relation till deltagarnas välmående.

## *Individens tilltro till den egna förmågan*

Inom den socialkognitiva teorin betraktar man människan som en aktiv agent som har förmågan att kontrollera sina tankar, känslor och handlingar (Bandura, 2001). Att ha en tilltro till den egna förmågan är betydande för att kunna hantera olika situationer. Bandura grundade begreppet self-efficacy som innebär "beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments" (Bandura, 1997, s. 3). Self-efficacy handlar således om den tilltro individen har till sin förmåga att hantera och klara av en given situation. Tilltron kan variera i styrka och hur stark den är påverkar huruvida individen kommer att försöka bemästra en situation. Self-efficacy är inte statiskt, utan dynamiskt och kan förändras genom erfarenheter (Bandura, 1977, 1997).

Enligt Bandura (1977) påverkar self-efficacy individens val av aktivitet, eftersom människor tenderar att undvika situationer som de inte tror sig klara av. När individen bedömer att den är kapabel att klara av något är det mer sannolikt att den agerar eftersom individen då är mer motiverad. Vidare menade Bandura att self-efficacy även påverkar hur mycket individen kommer att anstränga sig och hantera motgångar. Med avseende på detta kan self-efficacy ha en stor inverkan på livet eftersom omfattningen av individens tilltro kan påverka om individen väljer att agera. Även om individen har kompetens eller förmågan är det inte tillräckligt om individen inte tror på sin förmåga. Self-efficacy är domänspecifik vilket innebär att en individ kan ha en hög tilltro inom ett område och samtidigt ha en låg tilltro inom ett annat (Bandura, 1997). Hittills har den emotionella dimensionen inte studerats så mycket, vilket denna studie kommer att undersöka.

*Emotionell self-efficacy* är individens tilltro till den egna förmågan att uppfatta, använda, förstå och hantera emotionell information. Emotionell self-efficacy kan vara betydande vid bearbetning av emotionella upplevelser eftersom tilltron kan påverka hur individen reglerar sina känslor (Qualter et al., 2015). Svårigheter att kontrollera negativa känslor och uttryck är många gånger associerat med oönskade utfall. Emotionell self-efficacy kan därför vara betydande eftersom det kan bidra till att negativa känslor hanteras på ett effektivt sätt (Caprara, Di Giunta, Pastorelli, & Eisenberg, 2013). Det finns en omfattande skillnad mellan människor i hur väl de kan hantera emotioner och hur de reglerar sina känslor beror delvis på hur de bedömer känslorna. Detta innebär att individens bedömning av vad som orsakat det emotionella tillståndet och förväntade konsekvenser kan avgöra känslornas inverkan. Individer som tror att de kan utöva en viss kontroll över sina känslor är mer framgångsrika i självreglering av emotioner, än de som inte tror sig kunna utöva kontroll (Caprara et al., 2013). Att ha en tilltro till den egna förmågan att hantera känslor kan vara betydande eftersom det speglar den kontroll individen upplever sig kunna utöva över en emotionell upplevelse. Detta inkluderar att förstå och hantera orsaken till känslan, individens reaktion samt förväntade konsekvenser (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino, & Pastorelli, 2003). En hög grad av tilltro till den emotionella förmågan har visats vara positivt för bland annat välmående. En studie av Loeb et al. (2016) fann att anställda som hade en hög grad av tilltro till sin emotionella förmåga uppgav en låg grad av emotionell irritation och utmattning. En alltför stark self-efficacy är dock inte alltid fördelaktigt. En studie av Wirtz, Otto, Rigotti och Loeb (2016) visade att relationen mellan chefer och anställda beträffande emotionell utmattning var signifikant starkare när chefen hade en hög emotionell self-efficacy. Studien visade att en hög emotionell self-efficacy bidrog till att chefen påverkades mer av de anställdas negativa emotionella tillstånd. Detta antyder att en alltför hög tilltro inte är gynnsamt i alla sammanhang.

Att mäta emotionell self-efficacy ger inte ett mått på den faktiska förmågan att hantera emotioner, utan en bedömning av hur väl individen tror sig kunna använda sin emotionella kompetens. Vissa individer är till exempel inte medvetna om vad de är kapabla till, medan andra överskattar sin förmåga (Alessandri, Vecchione, & Caprara, 2015). Att på ett effektivt sätt

kunna hantera olika känslor kan vara ett uttryck för att individen har en stark tilltro till sin emotionella förmåga (Caprara et al., 2013). De Castella et al. (2013) undersökte emotionell self-efficacy och strategier för emotionell reglering. Studien indikerade att emotionell self-efficacy kan förutsäga välmående och psykisk ohälsa samt att tilltron till förmågan kan göra individen mer mottaglig för att kunna hantera sina känslor, vilket kan bidra till en bättre psykisk hälsa. Vidare undersökte Gunzenhauser et al. (2013) relationen mellan emotionell self-efficacy, livstillfredsställelse samt de två strategierna för emotionsreglering, kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner. Emotionell self-efficacy uppskattades utifrån att uttrycka positiva känslor och hantera negativa känslor, bland annat ilska och förtvivlan. Resultatet av studien visade bland annat på positiva samband mellan emotionell self-efficacy och livstillfredsställelse samt strategin kognitivt omvärderande. I linje med detta visades även ett negativt samband mellan self-efficacy gällande att uttrycka positiva känslor och strategin undertryckande av emotioner. Att individer med en tilltro i större utsträckning tillämpade kognitivt omvärderande kan visa på att tilltron främjar själva förmågan att kunna reglera emotioner.

### *Emotionsreglering och dess bakomliggande processer*

I början av 1900-talet utvecklades de psykoanalytiska teorierna, vilket ledde till studierna kring individens psykologiska försvar. Därefter inleddes studier om emotionsreglering, vilket handlar om individens försök att kontrollera och hantera sina emotioner. Emotionsreglering syftar till den process eller den bearbetning av känslor som uppstår hos varje individ som står inför eller som har påbörjat en emotionsframkallande händelse. Processen eller bearbetningen har ett inflytande över hur emotioner upplevs, när dessa uppfattas och när individen uttrycker känslor. Upplevelser eller stimulans från omgivningen bearbetas av individen och påverkar det känslomässiga uttrycket. Processen eller bearbetningen som uppstår i samband med emotionsregleringen sker antingen automatiskt eller kontrollerat, medvetet eller omedvetet (Gross, 1998). De känslomässiga intrycken i denna process eller bearbetning skapar samordnade former av beteende-, erfarenhets- och fysiologiska reaktioner. Samtliga reaktioner påverkar emotionsregleringen och inverkar på individens respons på upplevda utmaningar eller möjligheter. När den fysiska eller sociala miljön är allt för obekant, kan emotioner vilseleda oss. Känslöförmimmelsen av att bli rädd kan exempelvis leda till en osäkerhet. Detta kan göra att individen drar sig undan från situationen som ett försök att skydda sig själv från att behöva hantera rädslan. Individen kan även ta ett steg framåt och välja att stanna kvar i situationen som framkallar rädslan och se detta som en utmaning att överkomma emotionen. I dessa situationer uppstår processen eller bearbetningen av emotioner, individen kan göra ett försök att kontrollera eller reglera sina emotioner i händelseförloppet, så att det främjar syftet eller målsättning (Gross, 2002).

Gross (1998) har lyckats urskilja två huvudsakliga kategorier av emotionsregleringar som uppstår vid individens försök att reglera eller kontrollera sina emotioner. Den första kategorin kallas föregående-fokuserade emotionsregleringar och syftar till att individen gör något innan den emotionsframkallande händelsen inträffat. Den emotionella responstendensen har inte blivit fullt aktiverad och därmed inte förändrat individens beteende och nervsystemets fysiologiska reaktion. Den andra kategorin innefattar respons-fokuserade emotionsregleringar, där den emotionsframkallande händelsen redan inträffat och triggat en reaktion vilket påverkar individens beteende och det fysiologiska nervsystemet. När detta uppstår försöker individen att hantera eller kontrollera sina känslor, vilket startar en process eller bearbetning som påverkar det känslomässiga intrycket. De processer som uppstår i emotionsregleringen när individen står inför eller när den emotionsframkallande händelsen redan inträffat kan leda till olika former av

strategier som individen tillämpar för att försöka hantera eller kontrollera sina emotioner. Gross (2002) beskriver två av de mest förekommande strategierna som uppstår vid emotionsregleringen, *kognitivt omvärderande* och *undertryckande av emotioner*.

*Kognitivt omvärderande.* Strategin tillhör kategorin av föregående-fokuserade emotionsregleringar och tillämpas därför innan den emotionsframkallande händelsen inträffat. När individen aktivt väljer att fokusera sig på en viss aspekt av en framtida potentiell emotionsframkallande händelse, går igenom vilka alternativ som finns tillgängliga och tänker igenom hur dessa alternativ kommer påverka individen, för att sedan implementera det alternativ med störst betydelse eller det alternativ som kan förändra den emotionella responsen. Syftet är att ändra på hur individen tänker om situationen den befinner sig i eller står inför, för att minska den eventuella emotionella inverkan av händelsen. Detta görs i ett mer neutralt känslotillstånd där emotionen inte hunnit påverka individen. Ett exempel är att individen påminner sig själv inför ett stort prov att det endast är ett prov som ska genomföras, för att inte överväldigas av provets betydelse och se detta som ett mått på sitt mänskliga värde. Ett annat exempel av när kognitivt omvärderande tillämpas är när tidigare känslolösa eller smärtsamma erfarenheter av mobbning tillslut övergår till att börja tycka synd om de personer som orsakat den smärtsamma emotionella responsen från början.

*Undertryckande av emotioner.* Strategin tillhör kategorin av respons-fokuserade emotionsregleringar och tillämpas när individen är mitt uppe i den emotionsframkallande händelsen. Den emotionella responstendensen har i denna strategi blivit fullt aktiverad, men hålls tillbaka i det pågående känslomässiga beteendet eller uttrycket. Att hantera eller reglera sina emotioner med strategin undertryckande av emotioner innebär att individen hämmar en psykisk reaktion. Ett exempel av när denna strategi tillämpas är när individen misslyckats på ett stort prov och hämmar det pågående emotionella uttrycket, genom att dölja sin besvikelse för omgivningen. Ett annat exempel är när en förälder släpper av sitt barn på dagis för första gången och väljer att dölja känslan av orolighet, det känslomässiga uttrycket hålls tillbaka. Gross (2002) tar även upp att droger eller olika typer av mediciner kan användas för att påverka utgången av denna respons eller för att motverka känslotillstånd som är förknippade med ångest och depression.

*Tidigare forskning av emotionsreglering.* Webb, Miles och Sheeran (2012) undersökte i en meta-analys de emotionella konsekvenserna efter tillämpandet av strategier som innefattar en kognitiv förändring eller responsmodulering hos individen. Hur tillämpandet av dessa strategier förändrade de emotionella utfallen eller den emotionella responsen hos deltagarna. Resultatet visade att gruppen av strategier som innefattar en kognitiv förändring, vilket inkluderar strategin kognitivt omvärderande var mest effektiv, med en liten till medium effekt på den emotionella responsen. Resultatet visade även att bearbetningen eller processen som uppstod för gruppen av strategier inom responsmoduleringar, vilket inkluderade strategin undertryckande av emotioner hade ingen eller liten effekt på den emotionella responsen. Resultatet stödjer därmed att tillämpandet av olika strategier påverkar individen på olika sätt. Aldao och Nolen-Hoeksema (2010) undersökte skillnader för tillämpandet av strategierna kognitivt omvärderande och undertryckning av emotioner. Resultatet visade att tillämpandet av strategin kognitivt omvärderande var relaterad med låga nivåer av ångest, depressiva symtom och ätstörningar. Individer som tillämpade strategin undertryckande av emotioner påvisade tendenser till det motsatta. Koole (2009) undersökte hur tillämpandet av strategin undertryckande av emotioner inom omvårdnadsyrket kan skapa en dissonans mellan deltagarnas ursprungliga känslouttryck och de krav som ställs på arbetsplatsen. Individen tvingas visa upp ett ansiktsuttryck som inte stämmer överens med det aktuella känslomässiga

tillståndet. Det uppstår en motsägelse mellan det inre och yttre känslomässiga uttrycket hos individen. Robinson och Demaree (2007) kunde styrka detta genom experimentella tester där filmklipp spelades upp som skulle framkalla specifika känslor. Deltagare som blev tillsagda att tänka på motsatta känslor fick sämre resultat på efterföljande minnestest. Resultatet visade att strategin undertryckande av emotioner medförde en minskning av kognitiva förmågor. Gross (2002) visade hur nervsystemet belastades och gav en ökad fysiologisk reaktion vid tillämpandet av strategin undertryckande av emotioner. Deltagarna hade en ökad fingerpulsfrekvens och en högre aktivering på det kardiovaskulära systemet, än deltagare som ombads tillämpa strategin kognitivt omvärderande. Resultatet antyder att det krävs en fortlöpande själv-övervakning och själv-kontroll för de som i högre utsträckning tillämpar strategin undertryckande av emotioner, än de som i lägre utsträckning tillämpar strategin. Denna övervakning och kontroll kräver kognitiva resurser, vilket medför en minskning av tillgängliga resurser. Den som tillämpar strategin kognitivt omvärderande kan lättare bearbeta information vid emotionsframkallande händelser och detta leder till att minnet blir mer intakt (Gross, 2002).

### *Välmående*

*Välmående* är ett brett begrepp som omfattar flera aspekter. Det saknas dock en allmän definition av välmående eftersom det råder delade meningar om hur begreppet ska definieras. Detta har lett till flera breda definitioner (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012). Enligt Diener (2000) innefattar välmående olika komponenter som att vara tillfreds med livet och betydelsefulla aspekter av livet, till exempel arbetet. Vidare innefattar välmående att känna behagliga känslor och positiva sinnesstämningar, samt mindre obehagliga känslor och negativa sinnesstämningar. Det finns olika tillvägagångssätt för att mäta individens välmående, vilka har utvecklats med tiden. Tidiga studier (till exempel Andrews & Withey, enligt Diener, 2000) förlitade sig på ett enda item för att mäta välmående och fokuserade på vem som mår bra. Vidare menade Diener (2000) att forskare under de senaste 10 åren har börjat använda fler items för att mäta välmående och fokuserar istället på när och varför människor mår bra samt vilka processer som påverkar. Till exempel verkar temperament och personlighet vara betydande faktorer som kan inverka på individens välmående. Även värderingar och mål eftersom det kan påverka vilka händelser som upplevs som bra respektive dåliga. Även kulturella och sociala faktorer inverkar på olika sätt. Till exempel kan vissa länder bättre möta människors grundläggande behov, som mat och rent vatten. Dessa länder har högre nivåer av välmående. Vidare kan välmående bero på kulturella variationer, som optimism, socialt stöd och olika copingstrategier. Enligt McAuley, Elavsky, Jerome, Konopack och Marquez (2005) spelar även den fysiska aktiviteten en signifikant roll för att förutsäga välmående, utmattning och psykisk ohälsa. Individer som var fysiskt aktiva visade förbättringar inom välmående och hade en starkare self-efficacy i slutet av deras undersökning. Watten, Vassend, Myhrer och Syversen (1997) visade att somatiska symtom var relaterade till välmående och att dagligen uppleva stress var relaterad till kroppsliga symtom som exempelvis att ha ont i magen, huvudvärk, hjärtklappningar och muskelspänningar. Resultatet visade att deltagarnas självuppskattade somatiska symtom var relaterade till hanteringsstrategier och aktuellt känslotillstånd. Spencer (2016) pekade på att om inte individen får utlopp för sina emotioner eller kan uttrycka sina känslor kan detta leda till fysiska symtom som exempelvis huvud- eller magvärk. Dessa symtom kallas somatiska och sker i samband med en maladaptiv stressreaktion, vilket kan vara ett tecken på emotionellt lidande. Orsakerna till dessa symtom kan var missanpassade försvarsmekanismer som uppstått i samband med individens hantering av känslor. Somatisk

stress kan enligt Kroenke (2003) yttra sig genom att individen känner muskelvärk, yrsel eller andnöd.

Välmående kan definieras och mätas objektivt eller subjektivt (Butler & Kern, 2016). I föreliggande studie är det individens subjektiva upplevelse som är det centrala. Vidare utgår författarna i denna studie från det positiva psykologiska perspektivet: "Wellbeing is not simply the absence of negative function, but rather is something more. That is, a lack of negative affect, depression, loneliness, insecurity, and illness is not the same as the presence of positive affect, happiness, social connection, trust, and wellness" (Butler & Kern, 2016 s. 2). I detta arbete definierades välmående som graden av engagemang, uthållighet, optimism, samhörighet och glädje.

### *Emotionell self-efficacy och emotionsreglering i relation till välmående*

Gross (1998) föreslår att välmående bäst kan uppnås när emotionsregleringen är föregående-fokuserad, vilket innefattar tillämpningen av strategin kognitivt omvärderande. Gross och John (2003) jämförde tillämpningen av strategin kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner för att undersöka skillnader i relation till deltagarnas livstillfredsställelse, välmående och depressiva tendenser. Resultatet visade att deltagare som tillämpade strategin undertryckande av emotioner hade lägre grad av livstillfredsställelse och välmående samt högre grad av depressiva tendenser. Deltagare som tillämpade strategin kognitivt omvärderande hade högre grad av livstillfredsställelse och välmående samt lägre grad av depressiva tendenser. Gross (2002) studie tyder på att välmående är tveklöst sammanhängande med hur vi människor väljer att reglera våra emotioner. Furnham och Petrides (2003) visades ett positivt samband mellan emotionell self-efficacy och lycka, vilket innebär att ju högre tilltro till den egna förmågan desto mer lycka. Författarna resonerade att individer med en hög emotionell self-efficacy är i större utsträckning i kontakt med sina känslor och kan därför reglera känslorna på ett sätt som främjar välmående. Tilltro till förmågan att reglera negativa känslor har även visat minska depression (Bandura et al., 2003) och Lightsey et al. (2012) fann att tilltro till att hantera negativa känslor var positivt relaterat till livstillfredsställelse. Detta innebär att ju högre tilltro desto mer livstillfredsställelse. Vidare visade studien att tilltro till förmågan att uttrycka positiva känslor inverkade på individens välmående. Emotionell self-efficacy har även kopplats till välmående senare i livet hos ungdomar (Caprara, Steca, Gerbino, Paciello, & Vecchio, 2006). Studien visade att emotionell self-efficacy kan främja positiva förväntningar på framtiden, upprätthålla en hög självbild och positiva känslor. Även livstillfredsställelse påvisades kunna påverkas av en hög emotionell self-efficacy. Choi, Kluemper och Sauley (2013) menade att emotionell self-efficacy gällande att uppfatta egna känslor skiljer sig från att uppfatta andras känslor. De resonerade att människor skiljer deras tilltro till förmågan att känna igen egna känslor från att uppfatta andras emotionella tillstånd. Likaväl tron på förmågan att kontrollera egna känslor och att hantera andra människors känslor. Dessa två aspekter av emotionell self-efficacy har inte studerats i lika stor utsträckning som begreppet i sin helhet. Därför kommer denna studie även att undersöka tilltro till egna känslor och andras känslor i relation till välmående.

I föreliggande studie har välmående uppskattats utifrån indikatorerna engagemang, uthållighet, optimism, samhörighet och glädje. Tidigare studier inom välmående har visat att engagemang var relaterat till högre livstillfredsställelse och högre utbildningsnivå (Chan, Ou & Reynolds, 2014). Det var mer sannolikt att individer som var uthålliga tog examen, behöll sina jobb och förblev gifta (Eskreis-Winkler, Shulman, Beal, & Duckworth, 2014). Optimism har också relaterats till livstillfredsställelse, samt effektivare copingstrategier, mindre symptom av depression och psykisk ohälsa, längre liv samt bättre sociala relationer (Carver, Scheier, &



Segerstrom, 2010). Samhörighet har predicerat bättre välmående i vuxen ålder (Olsson, McGee, Nada-Raja, & Williams, 2013) och glädje har relaterats till bättre självskattad hälsa och färre riskfyllda beteenden i tonåren (Hoyt, Chase-Lansdale, McDade, & Adam, 2012).

Att hantera känslor är således viktigt för individen eftersom det kan främja välmående. Föreliggande studie undersökte två strategier för emotionsreglering och emotionell self-efficacy i relation till välmående hos högskolestudenter inom socionom- och beteendevetenskapliga programmet. Dessa studenter kommer sannolikt i sitt framtida arbetsliv att möta människor som befinner sig i utsatta eller problematiska situationer och är i behov av stöd eller hjälp. Dessa möten kan innefatta att ta del av tragiska öden och emotionellt laddade historier som kan väcka egna emotioner hos mottagaren. Detta kan leda till emotionellt påfrestande situationer, där emotionell self-efficacy och emotionsreglering kan vara betydande för att kunna hantera emotioner och främja individens välmående.

### *Syfte, hypoteser och frågeställning*

Syftet med studien var att undersöka om emotionell self-efficacy och emotionsreglering är betydande för välmående hos studenter. Jämförelser genomfördes mellan egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy för att undersöka hur de är relaterade till studenternas välmående. Vidare har emotionsreglering undersökts genom jämförelse av välmående för de studenter som i hög och låg utsträckning tillämpar strategin kognitivt omvärderande samt strategin undertryckande av emotioner. Dessa strategier har inkluderats i studien för att undersöka hur studenter hanterar och kontrollerar sina emotioner, inte enbart deras tilltro till förmågan. Gällande emotionsreglering har strategin kognitivt omvärderande visat sig vara mest betydande för välmående (Gross, 1998), vilket även förväntas i denna studie. Det som inte har studerats i lika stor utsträckning är emotionell self-efficacy och emotionsreglering i relation till välmående, vilket var huvudsyftet med denna studie. För att kunna besvara detta undersöktes därför vilken av egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy samt strategierna kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner som är mest betydande för studenters välmående. Ytterligare undersöktes fem indikatorer av välmående för att få en djupare förståelse över vad som är viktigast för emotionell self-efficacy och emotionsreglering.

För att undersöka ovanstående formulerades följande hypoteser och frågeställning:

Hypotes 1: Det finns ett positivt samband mellan emotionell self-efficacy och välmående hos studenter.

Hypotes 2a: Studenter som i hög utsträckning tillämpar strategin kognitivt omvärderande har ett högre välmående, än det som i låg utsträckning tillämpar strategin.

Hypotes 2b: Studenter som i låg utsträckning tillämpar strategin undertryckande av emotioner har ett högre välmående, än det som i hög utsträckning tillämpar strategin.

Frågeställning: Vilken av egen-orienterad emotionell self-efficacy, andra-orienterad emotionell self-efficacy, strategin kognitivt omvärderande och strategin undertryckande av emotioner är mest betydelsefull med avseende på välmående hos studenter?

## Metod

### *Deltagare*

Deltagarna valdes ut efter programinriktning på en högskola i Mellansverige. Urvalet bestod av 163 studenter från termin 1 till 3 inom beteendevetenskapliga- och socionomprogrammet. Dessa program valdes då studien var inriktad på studenter som i framtida arbeten kommer att möta människor i utsatta eller problematiska situationer. Dessa har relativt nyligen påbörjat sina studier och har därför troligtvis inte lika stor förförståelse eller erfarenhet av att delta i undersökningar. Vid fem tillfällen delades totalt 168 enkäter ut, det externa bortfallet var 3%. Det var 30 individer som inte hade besvarat alla frågor i enkäten. Den individ som hade flest obesvarade frågor hade inte svarat på 3 antal frågor. Eftersom det interna bortfallet inte gällde studiens centrala index, inkluderades samtliga respondenter i analyserna. Det var 127 kvinnor och 34 män som deltog i undersökningen, två deltagare uppgav vet ej/vill ej ange kön. Deltagarnas ålder varierade från 19 till 44 år ( $M = 25.12$ ,  $SD = 5.51$ ). Det var 55 studenter som läste beteendevetenskapliga programmet och 108 som läste socionomprogrammet. För vidare information om deltagarna se tabell 3 i Appendix.

### *Material*

Enkäten bestod av 45 frågor och var uppdelad i bakgrundsfrågor, emotionell self-efficacy, välmående och emotionsreglering. Den första delen bestod av sju bakgrundsfrågor. Det som efterfrågades var biologiskt kön, födelseår och relationsstatus. Vidare efterfrågades om studenterna under de senaste 12 månaderna hade varit med om någon större livshändelse som påverkat deras välmående på ett negativt sätt. Det efterfrågades även hur de skulle beskriva sin psykiska hälsa. I analysen kodades svarsalternativet dåligt med 0, måttligt med 1, bra kodades med 2, mycket bra med 3 och utmärkt med 4. Deltagarna ombads även besvara en fråga gällande somatisk stress (hur ofta de hade ont i magen, huvudvärk, hjärtklappning eller muskelspänningar). Svarsalternativet hela tiden kodades med 0, en stor del av tiden med 1, en del av tiden med 2, en liten del av tiden med 3 och inte någon gång kodades med 4. Ju högre värde de angav desto mindre somatisk stress. Sedan efterfrågades hur de skulle beskriva sin psykiska hälsa och slutligen fick deltagarna besvara hur ofta de var fysiskt aktiva. Se tabell 3 i Appendix för kodning av kön, relationsstatus och livshändelse.

*Emotionell self-efficacy.* För att mäta studenternas tilltro till den egna emotionella förmågan användes *The Occupational Emotional Self-efficacy Scale* (Loeb et al., 2016). Instrumentet består av åtta påståenden, varav fyra som mäter tilltron till förmågan att uppfatta, förstå, reglera och använda egna negativa känslor (egen-orienterad) och fyra som handlar om andras negativa känslor (andra-orienterad) i en arbetsrelaterad kontext. För att kunna använda instrumentet i föreliggande studie anpassades det till att mäta en generell emotionell self-efficacy. Ett exempel på ett av påståendena är ”Ange i vilken utsträckning du har tilltro till din förmåga att rätt uppfatta dina egna negativa känslor på jobbet”. Vilket ändrades till ”...rätt uppfatta dina egna negativa känslor”. Svaren skattades på en femgradig skala med svarsalternativen 0 (*ingen tilltro alls*), 1 (*liten tilltro*), 2 (*måttlig tilltro*), 3 (*stark tilltro*) och 5 (*fullständig tilltro*). En svensk översättning av Loeb et al. (2016) användes i denna studie. Cronbach’s alpha för hela skalan var .68. För de påståenden som handlade om egen-orienterade känslor var Cronbach’s alpha .66 och för de som mätte andra-orienterade var Cronbach’s alpha .73.

*Emotionsreglering.* För att mäta studenternas emotionsreglering användes *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*. Mätinstrumentet är utvecklad av Gross och John (2003) och visar i vilken utsträckning respondenterna tillämpar strategierna kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner. Det består av totalt 10 påståenden, där sex påståenden mäter tillämpandet av strategin kognitivt omvärderande och fyra påståenden mäter tillämpandet av strategin undertryckande av emotioner. Respondenterna besvarade påståendena utifrån en sjugradig skala mellan 1 (*stämmer inte alls*) och 7 (*stämmer helt och hållet*). Den ursprungliga versionen innefattade svarsalternativet neutralt, som stod mellan 1 och 7. Utifrån övervägandet att alternativet ”neutral” kunde upplevas förvirrande så togs detta bort. Författarna till föreliggande studie fann en svensk översättning (Bohlin & Bäckström, 2012). För att säkerställa kvaliteten genomförde författarna till föreliggande studie individuella översättningar som jämfördes mot Bohlin och Bäckström (2012). Det upptäcktes att ordningen av påståendena hade ändrats, detta återställdes enligt den ursprungliga versionens anvisning. Ett utav det sex påståenden om strategin kognitivt omvärderande är ”När jag befinner mig i en stressande situation, tänker jag på situationen på ett sätt som får mig att hålla mig lugn”. Ett utav det fyra påståenden om strategin undertryckande av emotioner är ”När jag upplever negativa känslor, ser jag till att inte visa dem”. Cronbach’s alpha var .87 för de sex påståendena gällande strategin kognitivt omvärderande och för de fyra påståendena gällande strategin undertryckande av emotioner var Cronbach’s alpha .74.

*Välmående.* Studenternas välmående mättes med *The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being* (Kern, Steinberg, Benson, & Steinberg, 2016). Mätinstrumentet består av 20 påståenden som är indelade i de fem indikatorerna: Engagemang, Uthållighet, Optimism, Samhörighet och Glädje. Med fyra påståenden per indikator och svarsalternativen 1 (*nästan aldrig*), 2 (*ibland*), 3 (*ofta*), 4 (*väldigt ofta*) och 5 (*nästan alltid*). Ett exempel på ett av påståendena inom Engagemang är ”Jag blir så involverad i en aktivitet att jag glömmer bort allting annat”. Cronbach’s alpha för Engagemang var .85. Ett exempel på ett påstående inom Uthållighet är ”Jag slutför vad jag än påbörjar”. Cronbach’s alpha för Uthållighet var .80. Inom Optimism är ett av påståendena ”Jag är optimistisk om min framtid” och Cronbach’s alpha för Optimism var .81. Ett exempel för Samhörighet är ”När något bra händer mig har jag människor jag vill dela det med”. Cronbach’s alpha för Samhörighet var .85. Ett av påståendena inom den sista indikatorn Glädje är ”Jag känner mig glad” och Cronbach’s alpha för Glädje var .87. För hela skalan var Cronbach’s alpha .88. För att använda mätinstrumentet krävdes registrering på författarnas hemsida. Detta gjordes innan denna studie genomfördes. Mätinstrumentet är utformad på engelska, men en svensk översättning av Carlson och Ekberg (2017) användes i föreliggande studie. Båda författarna till föreliggande studie gjorde individuella översättningar från engelska till svenska som sedan jämfördes med Carlson och Ekbergs för att kontrollera kvaliteten. Inga ändringar gjordes.

## *Procedur*

För att få tillgång till urvalsgruppen skickades en förfrågan via mejl med information om studiens syfte och enkätens omfattning till vederbörande lärare för beteendevetare och socionomer. En pilotstudie genomfördes med fem deltagare för att ta reda på eventuella oklarheter kring frågor och svarsalternativ samt för att veta hur lång tid det tog att besvara enkäten. En deltagare tyckte att en fråga gällande välmående var svår att förstå. Författarna upptäckte att en del av frågan hade försvunnit och korrigerade detta. Det tog mellan sju till nio minuter att besvara samtliga frågor. Inga andra oklarheter uppkom vid denna pilotstudie. Ett missivbrev hade utformats som kortfattat beskrev undersökningens syfte samt kontaktuppgifter

till föreliggande studies författare vid eventuella synpunkter och för att deltagarna skulle få möjligheten att ta del av resultatet. Missivbrevet innehöll även information om Vetenskapsrådets forskningsetiska principer, det vill säga att det var frivilligt att delta och att de hade rätt att avbryta sin medverkan. Även att svaren behandlades konfidentiellt och att enskilda personer inte kunde identifieras av utomstående samt att datainsamlingen enbart användes för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2017). Denna information fanns på framsidan av varje enkät, men delgavs även muntligt innan enkäterna delades ut. Författarna valde att göra detta för att samtliga studenter skulle få tillgång till likvärdig information. De insamlade enkäterna behandlades konfidentiellt genom att läggas i olika mappar, som endast författarna hade tillgång till och som förvarades under uppsikt. Konfidentialiteten säkerställdes genom att studenterna inte besvarade frågor gällande namn eller annan personlig information som kunde spåras tillbaka till vederbörande.

## Resultat

Inledningsvis beräknades Pearson's korrelationskoefficienter mellan alla bakgrundsvariabler, välmående, emotionell self-efficacy samt strategierna kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner. Indikatorerna inom välmående samt dimensionerna egen- och andra-orienterad self-efficacy inkluderades även i analysen. Av bakgrundsvariablerna påvisade psykisk hälsa och somatisk stress signifikanta samband med välmående, emotionell self-efficacy och egen-orienterad self-efficacy (se Tabell 1). Ålder och psykisk hälsa visade signifikanta samband med strategin kognitivt omvärderande och somatisk stress korrelerade signifikant med strategin undertryckande av emotioner. Resterande bakgrundsvariabler uppvisade inga signifikanta samband och exkluderades i analyserna. Partialkorrelationer beräknades för att undersöka sambandet mellan välmående, indikatorerna inom välmående, emotionell self-efficacy samt egen- och andra orienterad emotionell self-efficacy med kontroll för inverkan av bakgrundsvariablerna psykisk hälsa och somatisk stress. Partialkorrelationerna visade ett positivt samband mellan välmående och emotionell self-efficacy (se Tabell 1), vilket ger stöd för hypotes 1. Sambandet mellan välmående och egen-orienterad emotionell self-efficacy var starkare än mellan välmående och andra-orienterad emotionell self-efficacy. Vidare visade partialkorrelationerna signifikanta samband mellan emotionell self-efficacy och de fem indikatorerna Engagemang, Uthållighet, Optimism, Samhörighet ( $p = .012$ ) och Glädje. Resultatet visade att de studenter som angav en hög grad av Optimism och Glädje även angav en hög grad av emotionell self-efficacy. Samtliga indikatorer inom välmående, utom Uthållighet och Samhörighet ( $p = .119$ ) korrelerade positivt signifikant med varandra. Av samtliga korrelationer var sambandet mellan Optimism och Glädje starkast medan Engagemang samt Uthållighet korrelerade svagast ( $p = .014$ ).

Beträffande hypotes 2a och 2b genomfördes en ANOVA, för att undersöka om välmående påverkas av studenters tillämpande av strategin kognitivt omvärderande respektive undertryckande av emotioner. För att testa detta genomfördes en 2 (kognitivt omvärderande: låg/hög) x 2 (undertryckande av emotioner: låg/hög) ANOVA för oberoende mätningar med välmående som beroende variabel. Indelningen skedde utifrån medianen av en hög och låg tillämpning av strategin kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner. Detta gjordes för att grupperna skulle bli lika stora och för att öka chansen till mer power samt göra huvudeffekterna tryggare genom att gå in med balanserade variabler. Bakgrundsvariablerna psykisk hälsa, somatisk stress och ålder visade signifikanta samband enligt tidigare Pearson's korrelationskoefficienter (se Tabell 1) och inkluderades i analysen som kovariat. Den visade ett negativt signifikant samband mellan undertryckande av emotioner och somatisk stress. Detta betyder att de studenter som i hög utsträckning tillämpar undertryckande av emotioner har en

Tabell 1

Medelvärden, standardavvikelser, Pearson's korrelationskoefficienter samt partialkorrelationer

Variabel	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	$r^d$	$r^e$
1. Ålder	25.12	5.51															
2. Psykisk hälsa	2.11	0.89	-.08														
3. Somatisk stress	2.40	0.96	.01	.54***													
4. Total välmående	3.62	0.54	-.01	.49***	.31***												.50***
5. Engagemang	2.78	0.90	.03	.14	.04	.62***											.30***
6. Uthållighet	3.69	0.77	.04	.25**	.21**	.60***	.19*										.33***
7. Optimism	3.56	0.80	-.06	.51***	.38***	.79***	.26**	.42***									.42***
8. Samhörighet	4.47	0.70	-.04	.27**	.14	.59***	.18*	.12	.34***								.20*
9. Glädje	3.59	0.77	-.02	.56***	.32***	.86***	.40***	.35***	.74***	.48***							.41***
10. Total ESE <sup>a</sup>	2.69	0.43	-.06	.25**	.17*	.54***	.32***	.37***	.47***	.25**	.46***						.50***
11. Egen ESE <sup>b</sup>	2.61	0.58	-.12	.38***	.31***	.55***	.27**	.32***	.53***	.26**	.52***	.80***					.45***
12. Andra ESE <sup>c</sup>	2.77	0.53	.03	-.02	-.07	.28***	.21**	.24**	.19*	.12	.18*	.74***	.20*				.34***
13. Omvärderande	4.25	1.26	-.16*	.16*	.15	.43***	.27***	.33***	.38***	.12	.37***	.38***	.40***	.18*			.42***
14. Undertryckande	3.22	1.20	.14	-.14	-.17*	-.29***	-.07	-.08	-.30***	-.32***	-.27**	-.31***	-.30***	-.16*	-.11		-.26**

Not. *N* = 163

<sup>a</sup> Emotionell self-efficacy, <sup>b</sup> Egen-orienterad emotionell self-efficacy, <sup>c</sup> Andra-orienterad emotionell self-efficacy, <sup>d</sup> Partialkorrelation för välmående, <sup>e</sup> Partialkorrelation för emotionell self-efficacy.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

hög grad av somatisk stress. Strategin kognitivt omvärderande visade ett negativt signifikant samband med ålder, ju äldre deltagarna var desto mindre tillämpades strategin kognitivt omvärderande. Studenternas psykiska hälsa visade ett positivt signifikant samband med strategin kognitivt omvärderande. ANOVAN visade en statistisk signifikant huvudeffekt för tillämpandet av strategin kognitivt omvärderande  $F_{1,147} = 26.63, p < .001, \eta^2 = .11$ . Detta innebär att den grupp av 39 studenter som i högre utsträckning tillämpar strategin kognitivt omvärderande uppgav ett bättre välmående ( $M = 3.92, SD = 0.49$ ), än den grupp av 35 studenter som i lägre utsträckning tillämpar strategin ( $M = 3.59, SD = 0.51$ ). Resultatet visade att studenter som i hög utsträckning tillämpar strategin kognitivt omvärderande har ett högre välmående, än det som i lägre utsträckning tillämpar strategin. Vilket ger stöd för hypotes 2a, tillämpandet av strategin kognitivt omvärderande är relaterad till högre nivåer av välmående. För andra huvudeffekten gällande tillämpandet av strategin undertryckande av emotioner var resultatet statistiskt signifikant  $F_{1,147} = 5.15, p = .025, \eta^2 = .02$ . Detta innebär att den grupp av 41 studenter som i högre utsträckning tillämpar strategin undertryckande av emotioner uppgav ett sämre välmående ( $M = 3.26, SD = 0.57$ ), än den grupp av 35 studenter lägre utsträckning tillämpar strategin ( $M = 3.59, SD = 0.51$ ). Resultatet visade att studenter som i lägre utsträckning tillämpar strategin undertryckande av emotioner har ett högre välmående, än det som i högre utsträckning tillämpar strategin. Vilket ger stöd för hypotes 2b, tillämpandet av strategin undertryckande av emotioner är relaterad med lägre nivåer av välmående. Dock var interaktionseffekten ej signifikant mellan strategierna  $F_{1,147} = .49, p = .487$ . Detta innebär att det ej går att uttala sig om kombinationen av strategierna.

För att besvara frågeställningen beräknades en hierarkisk multipel regressionsanalys med totalmättet för välmående som beroende variabel. De bakgrundsvariabler som korrelerade med välmående inkluderades i analysen som kontrollvariabler enligt tidigare Pearson's korrelationskoefficienter (se Tabell 1). Studenternas ålder var inte signifikant relaterad med välmående, dock med strategin kognitivt omvärderande och inkluderades därav i analysen. I steg 1 kunde kontrollvariablerna tillsammans förklara 25% av variansen i välmående. Hela modellen kunde förklara 50% av variansen i välmående. De standardiserade betavikterna visade att egen-orienterad emotionell self-efficacy hade mest förklaringskraft på välmående tätt följt av strategin kognitivt omvärderande. Vidare visade de standardiserade betavikterna ett lägre värde för andra-orienterad emotionell self-efficacy och undertryckande av emotioner visade ett negativt värde för att förklara studenternas välmående. Det negativa värdet kan förklaras av att det föreligger ett negativt samband mellan strategin undertryckande av emotioner och välmående. Ju lägre grad av strategin undertryckande av emotioner desto högre grad av välmående.

För att kunna besvara hur mycket var och en av de fem indikatorerna inom välmående som kan förklaras av egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy samt strategierna kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner beräknades ytterligare fem hierarkiska multipla regressionsanalyser. Detta genomfördes eftersom de fem indikatorerna inom välmående korrelerade olika med emotionell self-efficacy och strategierna kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner. Även i dessa analyser inkluderades bakgrundsvariablerna ålder, psykisk hälsa och somatisk stress som i tidigare analyser visat signifikanta samband. I den första analysen gällande Engagemang var steg 1 inte signifikant ( $p = .301$ ). Hela modellen var däremot signifikant och kunde förklara 14% av variansen i Engagemang ( $p = .003$ ). Av de standardiserade betavikterna uppvisade endast strategin kognitivt omvärderande ett signifikant värde ( $p = .026$ ). I andra analysen gällande Uthållighet kunde kontrollvariablerna ålder, psykisk hälsa och somatisk stress tillsammans i steg 1 förklara 8% av variansen. Hela modellen kunde förklara 21% av variansen i Uthållighet. De standardiserade betavikterna för andra-orienterad emotionell self-efficacy ( $p = .022$ ) och kognitivt omvärderande ( $p = .007$ ) var signifikanta. Analysen för Optimism visade att

Tabell 2

Regressionsanalyser för de fem indikatorerna för välmående samt totalmättet för välmående

Variabel	Engagemang		Uthållighet		Optimism		Samhörighet		Glädje		Total välmående	
	Steg 1	Steg 2	Steg 1	Steg 2	Steg 1	Steg 2	Steg 1	Steg 2	Steg 1	Steg 2	Steg 1	Steg 2
	$\beta^a$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Steg 1:												
Ålder	.05	.09	.06	.10	-.03	.04	-.01	.03	.02	.09	.03	.11
Psykisk hälsa	.18	.11	.20*	.14	.43***	.33***	.27**	.23*	.54***	.45***	.46***	.36***
Somatisk stress	-.06	-.09	.10	.08	.15	.08	-.01	-.06	.03	-.04	.06	-.01
Steg 2:												
Egen ESE		.16		.15		.24**		.10		.24**		.26**
Andra ESE		.14		.18*		.10		.06		.09		.17**
Omvärderande		.19*		.22**		.19**		.02		.20**		.25***
Undertryckande		.01		.03		-.13*		-.26**		-.12		-.12*
<i>Sammanfattning</i>												
<i>F</i> -värde	1.23	3.33**	4.06**	5.69***	18.90***	17.44***	3.90*	4.30***	22.48***	19.14***	16.25***	20.70***
( <i>df</i> )	(3,150)	(7,146)	(3,150)	(7,146)	(3,150)	(7,146)	(3,150)	(7,146)	(3,150)	(7,146)	(3,150)	(7,146)
$R^2$	.02	.14	.08	.21	.27	.46	.07	.17	.31	.48	.25	.50
$\Delta R^2$		.11**		.14***		.18***		.10**		.17***		.25***

Not.  $N = 163$

<sup>a</sup>  $\beta$  anger standardiserade regressionskoefficienter, <sup>b</sup> Egen-orienterad emotionell self-efficacy, <sup>c</sup> Andra-orienterad emotionell self-efficacy.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

kontrollvariablerna kunde förklara 27% av variansen. Efter tillägget av de oberoende variablerna i steg 2 kunde 46% av variationen i Optimism förklaras. Samtliga oberoende variabler utom andra-orienterad emotionell self-efficacy visade på signifikanta standardiserade betavikter: egen-orienterad emotionell self-efficacy ( $p = .002$ ), kognitivt omvärderande ( $p = .005$ ) och undertryckande av emotioner ( $p = .045$ ). Den fjärde analysen gällande Samhörighet visade att kontrollvariablerna kunde förklara 7% av variationen ( $p = .010$ ). Hela modellen kunde förklara 17% av variansen i Samhörighet. Av de standardiserade betavikterna var enbart undertryckande av emotioner signifikant ( $p = .001$ ). I den sista analysen för Glädje kunde kontrollvariablerna i steg 1 förklara 31% av variationen. I steg 2 förklarades 48% av variansen i Glädje av kontrollvariablerna och de oberoende variablerna. De standardiserade betavikterna som var signifikanta var egen-orienterad emotionell self-efficacy ( $p = .001$ ) och kognitivt omvärderande ( $p = .004$ ).

Resultatet visade att egen-orienterad emotionell self-efficacy kunde predicera Optimism och Glädje. Andra-orienterad emotionell self-efficacy kunde enbart predicera Uthållighet. Strategin kognitivt omvärderande kunde predicera samtliga indikatorer inom välmående utom Samhörighet. Strategin undertryckande av emotioner kunde predicera Optimism och Samhörighet, dessa visade dock negativa standardiserade betavärden. Detta betyder att ju lägre grad av strategin undertryckande av emotioner desto högre grad av Optimism och Samhörighet.

## Diskussion

Studiens syfte var att undersöka om emotionell self-efficacy och emotionsreglering är betydande för studenters välmående. Detta undersöktes med 163 studenter och testades utifrån tre hypoteser och en frågeställning. Inledningsvis undersöktes vilka bakgrundsvariabler som var relaterade med välmående och samtliga oberoende variabler. Av bakgrundsvariablerna påvisade psykisk hälsa och somatisk stress signifikanta samband med välmående, emotionell self-efficacy och egen-orienterad self-efficacy. Ålder och psykisk hälsa visade signifikanta samband med strategin kognitivt omvärderande och somatisk stress korrelerade signifikant med strategin undertryckande. Även bakgrundsvariablerna kön, relationsstatus, livshändelse och fysisk aktivitet förväntades visa ett signifikant samband med välmående, särskilt frågan gällande fysisk aktivitet. Det är ett förvånande resultat eftersom det finns stöd för att fysisk aktivitet kan relateras till välmående (McAuley et al., 2005). Hypotes 1 var att det finns ett positivt samband mellan emotionell self-efficacy och välmående hos studenter. Resultatet visade att ju högre grad av emotionell self-efficacy desto högre grad av välmående hos studenterna. Detta ger stöd för hypotes 1. En tänkbar förklaring kan vara att emotionell self-efficacy påverkar regleringen av känslor, vilket kan bidra till att negativa känslor hanteras på ett effektivt sätt (Caprara et al., 2013; Qualter et al., 2015). Vidare jämfördes egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy för att undersöka hur de är relaterade till studenters välmående. Analysen visade att sambandet mellan egen-orienterad emotionell self-efficacy och välmående var starkare än mellan andra-orienterad och välmående. Detta antyder att studenternas tilltro till den egna förmågan att uppfatta, använda, förstå och hantera egna känslor inverkar mer på deras välmående. Resultatet går i linje med Choi et al. (2013) som menade att det finns en skillnad mellan tron på förmågan att uppfatta och kontrollera egna och andras känslor, även om författarna inte studerade skillnaden i relation till välmående.

Vidare undersöktes relationen mellan de fem indikatorerna inom välmående (Engagemang, Uthållighet, Optimism, Samhörighet och Glädje) och emotionell self-efficacy. Enligt resultatet är Optimism och Glädje mer relaterad till studenternas tilltro än de andra indikatorerna. Man kan även se att indikatorerna korrelerar olika med varandra. Engagemang och Uthållighet var



till exempel de indikatorer som korrelerade svagast. Detta antyder att de fem indikatorerna har olika mycket med varandra att göra. En hög grad av Engagemang behöver inte betyda en högre grad av Uthållighet. Även om alla fem indikatorer mäter välmående kan förklaringen till att de korrelerar så olika vara att de mäter olika aspekter. Att Optimism och Glädje är starkt relaterade med varandra kan förklaras av att påståendena för de två indikatorerna liknar varandra. Däremot är skillnaden mellan påståendena för Engagemang och Uthållighet mer tydlig.

Hypotes 2a innefattade att studenter som i hög utsträckning tillämpar strategin kognitivt omvärderande har ett högre välmående, än det som i låg utsträckning tillämpar strategin. Resultatet från denna studie stödjer denna hypotes. Beträffande hypotes 2b vilket innefattar studenter som i låg utsträckning tillämpar strategin undertryckande av emotioner har ett högre välmående, än det som i hög utsträckning tillämpar strategin. Denna hypotes kan även stödjas utifrån studiens resultat. Dessa strategier inkluderades i studien för att undersöka hur studenter hanterar och kontrollerar sina emotioner, inte enbart deras tilltro till förmågan. Detta resultat stödjer tidigare forskning av Gross och John (2003) som framhäver att tillämpandet av strategin kognitivt omvärderande medförde en högre grad av välmående och att tillämpandet av strategin undertryckande av emotioner medförde en lägre grad av välmående. Aldao och Nolen-Hoeksema (2010) framhäver att strategin undertryckande av emotioner var relaterad till högre nivåer av ångest, depressiva symtom och ätstörningar. Strategin kognitivt omvärderande var relaterad till lägre nivåer av ångest, depressiva symtom och ätstörningar. Att deltagarnas ålder visade ett negativt samband med strategin kognitivt omvärderande är anmärkningsvärt. Det väcker frågan om äldre personer inte har lika mycket tid över eller motivation till att förändra bearbetningen av emotioner som uppstår i emotionsregleringen?

Utifrån att hypotes 1 samt hypotes 2a och 2b fick stöd för att emotionell self-efficacy och emotionsreglering har betydelse för välmående beräknades en hierarkisk multipel regressionsanalys. Detta undersöktes med en frågeställning som var vilken av egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy samt strategierna kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner är mest betydelsefull med avseende på välmående hos studenter. Resultatet av analysen visade att 50% av variationen i välmående kan förklaras av hela modellen. Gällande vilken av dessa som är mest betydande för välmående förklarade egen-orienterad emotionell self-efficacy välmående marginellt mer än strategin kognitivt omvärderande. Att skillnaden är marginell kan förklaras av att emotionsreglering grundar sig i emotionell self-efficacy (De Castella et al., 2013), vilket tyder på att emotionell self-efficacy och emotionsreglering är sammanhängande. Detta har även visats i en studie av Gunzenhauser et al. (2013) där deltagarna med en hög tilltro tillämpade strategin kognitivt omvärderande i större utsträckning. Dock visade analysen en tydlig skillnad mellan egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy. Både egen-orienterad emotionell self-efficacy och strategin kognitivt omvärderande förklarade välmående betydligt mer än andra-orienterad emotionell self-efficacy. Vidare visade analysen att ju högre tillämpning av strategin undertryckande av emotioner desto lägre nivåer av välmående och ju högre tillämpning av strategin kognitivt omvärderande desto högre nivåer av välmående. Detta går i linje med och stödjer tidigare forskning av Gross (1998) som anser att emotionsregleringen bör vara föregående-fokuserad för att främja välmående, vilket uppnås genom tillämpandet av strategin kognitivt omvärderande.

För att vidare undersöka hur mycket indikatorerna inom välmående kan förklaras av egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy samt strategierna kognitivt omvärderande och undertryckande av emotioner beräknades ytterligare fem hierarkiska analyser. Resultatet visade att alla fem modeller är signifikanta. Dock visade inte alla indikatorer ha en betydelse i sammanhanget. Till exempel var enbart strategin kognitivt omvärderande en bidragande faktor till att förklara variationen i Engagemang medan för Samhörighet var strategin undertryckande av emotioner den enda prediktorn. Optimism förklarades av samtliga oberoende variabler utom

andra-orienterad self-efficacy, som enbart kunde förklara variationen i uthållighet. Vidare visade resultatet att de studenter som i låg utsträckning tillämpar strategin undertryckande av emotioner angav en högre grad av optimism och samhörighet.

### *Styrkor och svagheter*

En styrka med studien var att etablerade mätinstrument användes och att Cronbach's alpha för instrumenten gällande emotionsreglering och välmående var över gränsvärdet .07. Cronbach's alpha var dock marginellt under gränsvärdet för emotionell self-efficacy och delskalan för egenorienterad emotionell self-efficacy (medan Cronbach's alpha för andra-orienterad var över .07). På grund av att det är ett etablerat instrument och att Cronbach's alpha var över .85 för egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy när instrumentet utformades, användes mätinstrumentet ändå. En annan styrka var att det externa bortfallet var lågt, endast 3% av de tillfrågade valde att inte delta i undersökningen. Ingen av de insamlade enkäterna exkluderades eftersom ingen hade ett stort internt bortfall. Förklaringen till det låga bortfallet kan vara att enkäten enbart bestod av 45 frågor och var relativt kort. Detta tog författarna till föreliggande studie hänsyn till när enkäten konstruerades, för att generera ett så stort deltagande som möjligt. Därav valdes mätinstrumentet av Loeb et al. (2016) som består av 8 frågor till skillnad från instrumentet av Kirk et al. (2008) som författarna till denna studie ansåg var för omfattande. Instrumentet för emotionell self-efficacy var redan översatt till svenska av författarna, vilket kan ses som en styrka. För välmående (EPOCH) och emotionsreglering (ERQ) användes översättningar av andra studenter. Författarna till denna studie översatte EPOCH och ERQ från engelska till svenska på egen hand och jämförde sedan med studenternas översättningar. Detta för att säkerställa fel i översättningen. Att översättningarna var gjorda av studenter och inte direkt av författarna till instrumenten kan ses som en svaghet, eftersom det är oklart vilka språkkunskaper studenterna besitter. Vid pilotstudien framkom inga större oklarheter, dock var det en fråga vid datainsamlingen som hade ett relativt stort bortfall. Sju studenter svarade inte på påståendet "I osäkra tider förväntar jag mig det bästa". "In uncertain times" översattes till "i osäkra tider", vilket kan ha påverkat den ursprungliga betydelsen och var därav svår att förstå. Gällande urvalet kan engagemang och uthållighet vara samvarierande variabler som denna studie inte tog hänsyn till. Att studera kräver både engagemang och uthållighet, vilket innebär att studenter antagligen har högre nivåer av detta än andra grupper. Vidare genomfördes datainsamlingen under lektionstid. Detta kan snedvrída urvalet till att innehålla fler studenter som är engagerade eftersom det troligtvis är dessa som deltar vid föreläsningstillfällen.

Att EPOCH användes är något som kan ifrågasättas eftersom instrumentet är framtagen för att mäta välmående hos ungdomar. Författarna till föreliggande studie ansåg dock att EPOCH stämde överens med studiens definition av välmående. Jämförelser gjordes till exempel mellan EPOCH och andra instrument, bland annat PERMA (Butler & Kern, 2016). Författarna till denna studie ansåg även att EPOCH är lättare att besvara. PERMA består till exempel av frågor gällande om respondenten anser sig ha ett meningsfullt liv. Välmående är dessutom ett generellt begrepp och därför bör instrumentet lika väl kunna användas för att mäta välmående hos vuxna. Medelåldern för studenterna var 25 år, vilket kan anses som relativt lågt och kan vara värt att poängtera. Att EPOCH är relativt ny innebär att det inte finns så mycket tidigare forskning som har använt instrumentet, vilket kan ses som en svaghet. Det finns heller inte mycket tidigare forskning som har undersökt dimensionerna egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy i relation till välmående. En styrka med denna studie är därför att den kan anses ha bidragit med teoriutveckling.

## *Framtida forskning*

Arbetsgivare inom yrkesområden som är human-orienterade bör enligt studiens resultat eftersträva att främja ett högre tillämpande av strategin kognitivt omvärderande, än undertryckande av emotioner på sina arbetsplatser. Exempelvis ger medarbetarsamtal eller handledning den anställde utrymme till att diskutera händelser som varit känsloladdade och därav få råd eller stöd till framtida hanteringar av liknande emotioner. Ledare eller chefer inom human-orienterade yrken bör ge emotionellt stöd och vägledning till sina anställda, för att eventuellt öka motståndskraften för utmattning-, utbrändhet-, eller depressiva tendenser. Strävan efter ett öppet och tolerant arbetsklimat, där de anställda kan känna en trygghet i varandras sällskap och vågar diskutera situationer som varit emotionsframkallande. Det vore intressant att i framtiden utforska om emotionell self-efficacy och ett högre tillämpande av strategin kognitivt omvärderande har ett positivt samband med en lägre sjukfrånvaro och eventuellt bättre välmående på olika arbetsplatser. Tillämpandet av strategin kognitivt omvärderande kan konstateras vara bättre för välmående, framför strategin undertryckande av emotioner. Men hur kommer det sig att individen tillämpar denna strategi? Kvalitativa intervjuer med personer som i hög utsträckning tillämpar strategin undertryckande av emotioner som emotionsreglering, skulle kunna ge information om dess uppkomst. Har det att göra med individens förebilder, eller brist på förebilder, arv och miljö, personlighet eller något helt annat? När utvecklar och lär sig individen att hantera sina emotioner, på förskolan, i hemmet eller någon helt annanstans? Mer forskning krävs för att undersöka effekterna av den responsfokuserade emotionsregleringen, exempelvis strategin undertryckande av emotioner eftersom denna strategi kan leda till lägre nivåer av välmående. Detsamma gäller för emotionell self-efficacy eftersom den emotionella aspekten av self-efficacy inte är lika utforskat.

## *Slutsatser*

Studios resultat kan generaliseras till studenter inom socionom- och beteendevetarprogrammet på andra högskolor i Sverige. Eventuellt kan generaliserbarheten sträcka sig till studenter från andra högskoleprogram som även kommer att arbeta med människor, exempelvis sjuksköterskor, lärare och personalvetare. Studien har valt att inrikta sig på dessa studenter eftersom författarna till föreliggande studie anser att det finns en större sannolikhet att dessa personer kommer att utsättas för emotionellt laddade situationer. De kommer troligtvis i sitt framtida arbetsliv att möta människor som befinner sig i utsatta eller problematiska situationer. Därför kan tilltro till samt förmågan att hantera eller reglera emotioner vara en viktig del för att kunna klara av att utföra sina arbetsuppgifter. I en emotionellt laddad situation som kan uppstå inom yrket är det viktigt att lägga fokus på den person som man möter. Detta kan ge upphov till att hämma det pågående känslomässiga uttrycket, vilket kan leda till att strategin undertryckande av emotioner tillämpas i högre utsträckning (Gross, 2002). Detta kan anses som nödvändigt för att klara av svårbedömda och konfliktartade situationer. Enligt studiens resultat har dock ett högt tillämpande av strategin undertryckande av emotioner en negativ relation till välmående. Strategin undertryckande av emotioner medför en fortlöpande själv-övervakning och själv-kontroll, vilket minskar tillgängliga kognitiva resurser för bearbetning av händelser och försämrat minne (Gross, 2002). Studios resultat ger stöd för att både emotionell self-efficacy och emotionsreglering i form av strategin kognitivt omvärderande är betydande för ett högre välmående. En tydlig skillnad mellan egen- och andra-orienterad emotionell self-efficacy upptäcktes även. Tilltro till förmågan gällande egna känslor är mer betydande för välmående än tilltro gällande andras känslor. Vidare visar studien att tillämpandet av strategin kognitivt omvärderande leder till högre nivåer av välmående och strategin undertryckande av emotioner

är relaterad till lägre nivåer av välmående. Detta betyder att tillämpandet av denna strategi kan medföra ett sämre välmående. En fördjupning av begreppet välmående i form av fem indikationer resulterade i en mer nyanserad bild. Studenternas optimism kan antas ha störst betydelse i relation till egen-orienterad emotionell self-efficacy, strategin kognitivt omvärderande samt strategin undertryckande av emotioner.

Slutsatsen av studiens resultat är att tilltro till och reglering av emotioner har en betydelse för studenters välmående. Denna studie kan förhoppningsvis bidra till en ökad medvetenhet kring den emotionella inverkan på välmående för den enskilde.

## Referenser

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974-983. doi:10.1016/j.brat.2010.06.002
- Alessandri, G., Vecchione, M., & Caprara, G. V. (2015). Assessment of regulatory emotional self-efficacy beliefs: A review of the status of the art and some suggestions to move the field forward. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33, 24-32. doi:10.1177/0734282914550382
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.1
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74, 769-782. doi:10.1111/1467-8624.00567
- Bohlin, F., & Bäckström, S. (2012). *Emotionsreglerings och emotionsperceptions betydelse för hälsofrämjande ledarskap*. C-uppsats, Avdelningen för socialt arbete och psykologi, Högskolan i Gävle.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- Caprara, G. V., Di Giunta, L., Pastorelli, C., & Eisenberg, N. (2013). Mastery of negative affect: A hierarchical model of emotional self-efficacy beliefs. *Psychological Assessment*, 25, 105-116. doi:10.1037/a0029136
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15, 30-43. doi:10.1017/S1121189X00002013
- Carlson, A., & Ekberg, B. (2017). *Arbetsrelaterad social- och emotionell self-efficacy i relation till välmående hos kundtjänstpersonal*. C-uppsats, Institutionen för Samhälls- och Beteendevetenskap, Mälardalens högskola, Eskilstuna.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Chan, W. Y., Ou, S.-R., & Reynolds, A. J. (2014). Adolescent civic engagement and adult outcomes: An examination among urban racial minorities. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1829-1843. doi:10.1007/s10964-014-0136-5
- Choi, S., Kluemper, D. H., & Sauley, K. S., (2013). Assessing emotional self-efficacy: Evaluating validity and dimensionality with cross-cultural samples. *Applied Psychology*, 62, 97-123. doi:10.1111/j.1464-0597.2012.00515.x

- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology, 35*, 497-505. doi:10.1080/01973533.2013.840632
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist, 55*, 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*, 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology, 5*, 36. doi:10.3389/fpsyg.2014.00036
- Furnham, A., & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality, 31*, 815-824. doi:10.2224/sbp.2003.31.8.815
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291. doi:10.1017/S0048577201393198
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gunzenhauser, C., Heikamp, T., Gerbino, M., Alessandri, G., von Suchodoletz, A., Di Giunta, L.,...Trommsdorff, G. (2013). Self-efficacy in regulating positive and negative emotions: A validation study in Germany. *European Journal of Psychological Assessment, 29*, 197-204. doi:10.1027/1015-5759/a000151
- Hoyt, L. T., Chase-Lansdale, P. L., McDade, T. W., & Adam, E. K. (2012). Positive youth, healthy adults: Does positive well-being in adolescence predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood? *Journal of Adolescent Health, 50*, 66-73. doi:10.1016/j.jadohealth.2011.05.002
- Kern, M. L., Steinberg, E. A., Benson, L., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment, 28*, 586-597. doi:10.1037/pas0000201
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences 45*, 432-436. doi:10.1016/j.paid.2008.06.010
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion, 23*, 4-41. doi:10.1080/02699930802619031
- Kroenke, K. (2003). Patients presenting with somatic complaints: Epidemiology, psychiatric comorbidity and management. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12*, 34-43. doi:10.1002/mpr.140
- Lightsey, O. R., McGhee, R., Ervin, A., Gharibian Gharghani, G., Rarey, E. B., Daigle, R. P., ... Powell, K. (2012). Self-efficacy for affect regulation as a predictor of future life satisfaction and moderator of the negative affect: Life satisfaction relationship. *Journal of Happiness Studies, 14*, 1-18. doi:10.1007/s10902-011-9312-4
- Loeb, C., Stempel, C., & Isaksson, K. (2016). Social and emotional self-efficacy at work. *Scandinavian Journal of Psychology, 57*, 152-161. doi:10.1111/sjop.12274
- McAuley, E., Elavsky, S., Jerome, G. J., Konopack, J. F., & Marquez, D. X. (2005). Physical activity-related well-being in older adults: Social cognitive influences. *Psychology and Aging, 20*, 295-302. doi:10.1037/0882-7974.20.2.295
- Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S., & Williams, S. M. (2013). A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of Happiness Studies, 14*, 1069-1083. doi:10.1007/s10902-012-9369-8

- Qualter, P., Dacre Pool, L., Gardner, K. K., Ashley-Kot, S., Wise, A., & Wols, A. (2015). The Emotional Self-Efficacy Scale: Adaptation and validation for young adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33, 33-45. doi:10.1177/0734282914550383
- Robinson, J. L., & Demaree, H. A. (2007). Physiological and cognitive effect of expressive dissonance. *Brain and Cognition*, 63, 70-78. doi:10.1016/j.bandc.2006.08.003
- Spencer, D. (2016). Mystery Symptoms: Managing psychosomatic symptoms. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 32, 1-7. doi:10.1002/cbl.30142
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wirtz, N., Otto, K., Rigotti, T., & Loeb, C. (2017). What about the leader? Crossover of emotional exhaustion and work engagement from followers to leaders. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22, 86-97. doi:10.1037/ocp0000024
- Watten, R. G., Vassend, O., Myhrer, T., & Syversen, J.-L. (1997). Personality factors and somatic symptoms. *European Journal of Personality*, 11, 57-68. doi:10.1002/(SICI)1099-0984(199703)11:1<57::AID-PER276>3.0.CO;2-Q
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775-808. doi:10.1037/a0027600

## Appendix

Tabell 3

*Frekvenser och kodning i analysen för bakgrundsvariablerna*

<i>Kön</i>					
Svarsalternativ	Man	Kvinna	Vet ej/vill ej ange		
Frekvens	34	127	2		
Kodning	0	1	2		
<i>Relationsstatus</i>					
Svarsalternativ	Singel	Särbo	Sambo	Gift	
Frekvens	68	24	55	13	
Kodning	0	1	2	3	
<i>Livshändelse</i>					
Svarsalternativ	Nej	Ja, en händelse	Ja, flera händelser		
Frekvens	96	42	25		
Kodning	0	1	2		
<i>Psykisk hälsa</i>					
Svarsalternativ	Dåligt	Måttligt	Bra	Mycket bra	Utmärkt
Frekvens	3	37	72	41	10
Kodning	0	1	2	3	4
<i>Somatisk stress</i>					
Svarsalternativ	Hela tiden	Stor del av tiden	En del av tiden	Liten del av tiden	Inte någon gång
Frekvens	3	27	52	60	19
Kodning	0	1	2	3	4
<i>Fysiskt aktiv</i>					
Svarsalternativ	Aldrig	Några gånger om året	Några gånger i månaden	Några gånger i veckan	Flera gånger i veckan
Frekvens	2	8	46	68	39
Kodning	0	1	2	3	4