

Vilken effekt har self-efficacy, självkänsla, känsla av sammanhang, locus of control på studenters upplevda stressnivå?

Camilla Carleberg

Vilken effekt har self-efficacy, självkänsla, känsla av sammanhang, locus of control på studenters upplevda stressnivå?

Camilla Carleberg

Forskning har visat att self-efficacy, självkänsla, KASAM och locus of control alla har en effekt på graden av upplevd stress. Dock inte alla tillsammans, vilket denna studie avsåg att undersöka samt deras inbördes relationer och vilken variabel som predicerar stress bäst. Högstudenter ($n = 65$) svarade på varsin enkät. Resultatet visade att alla variablerna hade signifikant negativ korrelation med upplevd stress. Ju högre nivå på variablerna desto mindre stressade var studenterna. De kvinnliga studenterna var mer stressade än de manliga. Resultatet visade även genom multiple regression att self-efficacy var den variabel som var viktigast för att hantera stress inför en examination, näst viktigast var KASAM. Slutsatsen blev att dessa variabler hade en avgörande inbördes relation när det gäller graden av upplevd stress inför en examination.

Key words: stress, self-efficacy, self-esteem, sense of coherence, locus of control, students.

Inledning

Vad är stress?

Det finns många definitioner på stress. Selye (1958) beskrev stress till en början som någonting negativt, som inte var bra för individen. Selye utvecklade begreppet General Adaption Syndrome (GAS) som står för det generella adaptionssyndromet. Utifrån detta syndrom beskriver Selye stressens skadliga påverkan på individen. Selye delade in GAS i tre faser: alarmreaktionsfas, motståndsfas och utmattningsfas. När individen känner ett allvarligt hot eller andra påfrestningar reagerar kroppen i det som Selye kallar för alarmfasen. Detta innebär att individen försöker inrikta sig på vad som orsakar hotet eller påfrestningen och därmed välja reaktionsstrategi. I motståndsfasen samlar individen kraft för att möta det hot eller den påfrestning som individen har ställts inför. I många fall undanröjs problemet, men inte i alla fall och då kommer det som Selye kallar för utmattningsfasen. Den blir allt vanligare i dagens samhälle i förhållande till stenaldermänniskan, eftersom individen inte kan få utlopp för sin stress på samma sätt som då. Hoten och påfrestningarna ser annorlunda ut nu än de gjorde på den tiden. Ett tecken på om individen är på väg in i en utmattningsfas är upplevelse av trötthet, sömnsvårigheter och kanske till och med en olustkänsla att gå till jobbet eller skolan. Vidare kan det leda till att individen får infektioner, förkylningar, muskelansträngningar och problem med magen. Dessa symptom är kroppens sätt att tala om för individen att det är dags att vila. Selye menade att stress handlar om bristande passform mellan vad individen behöver och vad omgivningen erbjuder och kräver just då. Stress behöver med andra ord inte vara skadligt, utan i lagom mängd kan det göra att individen presterar bättre, detta gäller fysiska såväl som psykiska påfrestningar. Vidare menar Selye att stress är en abstraktion och därför inte har en given existens. Alla hot och påfrestningar som kan utlösa stress samt dessa faktorer som framkallar stress kallas för stressorer. Stress är

individuellt och vad en person upplever som stress behöver inte vara vad någon annan upplever som stress. Mycket handlar om hur individen tolkar en situation, antingen som ett hot eller som en möjlighet.

En annan syn på vad stress är har framförts av bland annat Lazarus och Folkman (1984), som menar att stress handlar om förhållandet mellan individen och dess miljö. Enligt Lazarus och Folkman grundar sig stressen i både individens karaktäristiska drag och de händelser som finns i omgivningen. De är inriktade på psykologisk stress och menar att individens kognitiva värderingar avgör om individen har de resurser som situationen kräver för att undvika stress. Vidare menar de att stressen kommer när individen upplever att kraven blir för höga och skapar konflikter. Detta leder till överladdning och sker när individen inte värderar sina situationer på bästa sätt. Han tar upp tre typer av kognitiva värderingsprocesser som individen inte behöver vara medveten om men som ändå finns där. Enligt Lazarus och Folkman är det individens personliga egenskaper som påverkar dessa värderingar: primära värderingar, sekundära värderingar och omvärderingar. De primära värderingarna handlar om individens uppfattningar av händelser som antingen irrelevanta, positiva eller stressande. Om situationen eller händelsen värderas som stressande innebär det något av följande tre: (a) skada eller förlust av någonting som individen redan tidigare upplevt, (b) hot som förväntas ge skada eller förlust eller (c) en utmaning där individen tror sig kunna vinna eller få något positivt utav det. De sekundära värderingarna handlar om att individen kan använda tidigare lösningar på liknande problem för att få förväntat resultat. Det syftar till individens uppfattning om vad han eller hon kan eller kommer att göra. Den tredje värderingstypen som kallas för omvärderingar består av ändrade värderingar från omgivningens eller individens sida som påverkar individen gällande hur en händelse eller situation ska hanteras.

Ytterligare en syn på vad stress är har utvecklats av Karasek och Theorell (1990). De skapade en krav- och kontrollmodell för att förklara stress i arbetslivet. Modellen utgår ifrån vilka krav som arbetet ger i förhållande till individens upplevda kontroll. Dem menar att mental ohälsa beror på obalansen mellan just de krav som arbetet skapar och den kontroll som individen upplever sig ha över situationen. Modellen består av två dimensioner, krav och kontroll som vardera innehåller två nivåer: låga och höga krav i arbetet samt låg och hög kontroll hos individen. Utifrån dessa kan fyra typer av arbeten definieras: spända, aktiva, avspända och passiva. Höga krav och låg kontroll menar Karasek och Theorell är förknippat med mental ohälsa och det som definieras som spända arbeten. Vidare menar de att individer med höga krav och hög kontroll har ett aktivt arbete som inte behöver vara något negativt, utan tvärtom att individen mår bra, utvecklas och motiveras av arbetet. Individer som har hög kontroll men ett arbete som innehåller låga krav är ofta understimulerade och har med andra ord ett avspänt arbete. Passivt arbete innebär att nivåerna på krav och kontroll båda är låga och kan leda till att individen känner sig omotiverad och uttråkad. Modellen har numera utvecklats och nu finns ytterligare en dimension som kallas socialt stöd. Det sociala stödet utgörs av hur individen upplever sin arbetsplats och hur sammanhållningen och relationerna till de andra ser ut. De tre dimensionerna visar hur individen påverkas positivt och negativt i olika situationer beroende på hur kraven, kontrollen och det sociala stödet ser ut. Modellen kan likväl appliceras på studenter som också har olika krav på sig och olika kontroll på situationer samt är beroende av socialt stöd i form av andra studenter.

Studenter och upplevd stress

Abouserie (1994) undersökte källorna till stress och stressnivåer hos universitetsstudenter. Den första frågeställningen som Abouserie hade var att identifiera dem akademiska källorna till stress och stressnivåer hos universitetsstudenter. Vidare ville Abouserie undersöka vilka

könsskillnader som fanns gällande källorna och nivåerna av stress. Resultatet visade att själva examinationstillfället och examinationsresultatet var det som orsakade mest stress hos studenterna. Andra faktorer som gjorde studenterna stressade var studerandet till examinationen, att ha för mycket att göra på grund av att mängden som ska läras in ansågs vara för stor. Resultatet som Abouserie fick visade att studenterna var måttligt (78%) eller allvarligt (10%) stressade. Abouserie fick även signifikanta resultat som visade att de kvinnliga studenterna var mer stressade än de manliga.

I denna uppsats undersöks vilken effekt self-efficacy, självkänsla, känsla av sammanhang och locus of control har på studenternas upplevda stress, med syfte att kunna redogöra vilken faktor som är mest central för studenternas upplevda stressnivå inför en examination.

Self-efficacy och dess relation till upplevd stress hos studenter

Bandura (1997) grundade begreppet self-efficacy. Han definierar self-efficacy som en individs tilltro till sin egen förmåga att genomföra vad en specifik situation kräver. Det handlar om att uppskatta hur bra en individ tror sig klara av ett visst beteende eller hantera en viss situation. Kapaciteten som en individ upplever sig ha i de olika situationerna avgör hur hög self-efficacy individen har. Self-efficacy handlar alltså om individens egen övertygelse om att kunna utföra det som situationen kräver för att nå önskat resultat. Vidare menar Bandura att individens self-efficacy kan bedömas vara lägre i vissa situationer och högre i andra. När individen gör en bedömning inför en situation genomgår individen en kognitiv process där individen värderar sin kompetens för situationen och om det är möjligt för individen att prestera som förväntat. Med andra ord, är self-efficacy en dynamisk process och det avgör den subjektiva uppfattningen om målet kan nås eller inte.

Bedömningen av ens self-efficacy inför olika situationer kan ändras genom att individen erhåller ny information eller erfarenheter som ändrar utgångsläget. Detta sker utifrån de fyra informationskällorna som Bandura (1997) menar att self-efficacy bestäms av: (1) bemästrande erfarenhet ("enactive mastery experience"), (2) indirekt erfarenhet ("vicarious experience"), (3) social påverkan ("social persuasion") och (4) fysiskt och psykiskt tillstånd ("physiological and affective states"). Den främsta och största informationskällan är *bemästrande erfarenhet*, eftersom den baseras på tidigare erfarenheter. Det är de erfarenheterna som individen har som grund när en bedömning inför en ny situation görs, om individen har förmågan att bemästra vad situationen kräver. Individen använder informationen om hur prestationerna såg ut i tidigare, liknande, situationer och gör därefter en bedömning om hur kommande situation kommer att se ut, vilket enligt Bandura sker på en omedveten nivå. Erfarenheter från situationer som var lyckade ökar därmed individens self-efficacy, på samma sätt som misslyckanden reducerar nivån av self-efficacy. *Indirekt erfarenhet* handlar om att människorna i vår omgivning också besitter viktig information för hur individen bedömer sig klara av en situation. Beroende på hur andra presterar, påverkar det den egna uppfattningen av hur individen själv tror sig klara av en situation. Utfallet av indirekt erfarenhet beror på vilka människor som varje individ väljer att jämföra sig med. Den tredje informationskällan syftar till att *social och verbal övertygelse* har stor inverkan på hur en individ tror sig klara av en situation. Om en för individen viktig och betydelsefull person uttrycker att den tror att ens förmåga är tillräcklig påverkar det individens self-efficacy. Tillsist påverkar individens *fysiska och psykiska tillstånd* hur nivån av self-efficacy ser ut beroende på om det är en fysiskt eller psykiskt krävande situation som individen ska bedöma sig klara av.

Chemers, Hu och Garcia (2001) undersökte akademisk self-efficacy hos collegestudenter som läste första året, gällande akademisk prestation och anpassning. Studien pågick hela första året och tester gjordes i början och i slutet, för att testa akademisk prestation, framtida

akademiska förväntningar, upplevd stress, hälsa och belåtenhet. Resultatet visade som förväntat att self-efficacy var signifikant och direkt relaterat till akademiska prestationer, förväntningar och upplevd stress. Studenter som började på college med tillit till sin egen förmåga att prestera fick bättre resultat än studenter med lägre tro på sin förmåga. Undersökningen visade också att förväntningarna som studenterna hade var relaterade till prestationerna. Det vill säga, de studenter som hade hög self-efficacy gällande att prestera bra på college hade signifikant bättre resultat än övriga. Därmed visade författarna att self-efficacy är en stark prediktor av prestation och förväntningar hos första års studenter.

Gore (2006) undersökte relationen mellan akademisk self-efficacy och studieresultat hos collegestudenter. Studien visade att hög akademisk self-efficacy var viktigt för att få ett bra resultat i skolan. Författaren fann också att i början av terminen spelade akademisk self-efficacy en svag roll i förhållande till akademisk prestation, men i slutet av terminen såg man det omvända. Relationen mellan self-efficacy och akademisk prestation var då två till tre gånger starkare. Gores undersökning förstärker self-efficacys betydelse som en stark prediktor av hur studenterna presterar i skolan. Studien visade även att studenterna behöver feedback gällande deras prestation i skolan, både socialt och akademiskt, innan dem kan fastställa sin förmåga att nå uppsatta mål.

Liu (2003) undersökte relationen mellan studenters self-efficacy och upplevd stress. Knappt 500 studenter deltog i studien och svarade på en enkät inför en stor examination. Lius resultat visade att det fanns en signifikant negativ korrelation mellan stress och self-efficacy hos manliga studenter, men inte hos de kvinnliga studenterna. Enligt resultatet var kvinnorna mer stressade än männen. En multiple regressionsanalys visade att self-efficacy predicerade stress näst bäst efter kön. Lius slutsats blev att det är viktigt att träna studenter att höja sin self-efficacy för att kunna reducera stressens negativa påverkan.

Dwyer och Cummings (2001) undersökte universitetsstudenter gällande relationen mellan upplevd stress, self-efficacy, socialt stöd och copingstrategier. En av hypoteserna som dem hade var att ju bättre self-efficacy och socialt stöd som studenterna har, desto lägre nivå av stress. En annan hypotes som de hade var att ju bättre copingstrategier studenterna har, desto mer stress kan studenterna hantera. Vidare antog Dwyer och Cummings att kvinnor skulle uppleva högre stress än män. Resultatet visade att det inte fanns någon negativ korrelation mellan stress, self-efficacy och socialt stöd. Detta menar de beror på att olika mätinstrument har används i deras studie jämfört med tidigare forskning. Undersökningen visade ändå att studenter med hög self-efficacy och gott socialt stöd hade måttlig nivå av stress. Dwyer och Cummings fick heller inga signifikanta resultat gällande att kvinnor skulle vara mer stressade än män, vilket de menar kan bero på att det var för få män som deltog i undersökningen.

Självkänsla och dess relation till upplevd stress hos studenter

Självkänsla är en annan variabel som har kopplats till upplevda stressnivåer hos studenter. Rosenberg (1979) beskrev självkänsla som känslan av individens eget värde. Han har utvecklat en självskattningsskala för att mäta den globala självkänslan som handlar om individens egna antaganden och tyckanden om sig själv som en helhet. Rosenberg menar att hög självkänsla karaktäriseras av att individen betraktar sig själv som värdig och med respekt och låg självkänsla som förakt mot den egna individen i form av missbelåtenhet. Självkänsla är enligt Rosenberg den attityd som individen har emot sig själv som en helhet.

Precis som Rosenberg, beskriver Harter (1999) självkänsla som global självkänsla, vilket hon menar är hur individen värderar sig själv som en helhet. Hon menar samtidigt att självkänslan kan variera beroende på område och situation. Hon menar att självkänslan både är en kognitiv och en social konstruktion som skapas i samband med språkutvecklingen.

Självkänslan består av kognitiva koncept som kallas självrepresentationer. Harter anser att dessa kognitiva koncept utgörs av de personliga egenskaper som individen beskriver sig själv med. Det skapar värderingar av en själv och dessa självvärderingar kan visa hur en individ ser på sig själv utifrån hur individen beskriver sig själv. Det vill säga vilka egenskaper individen väljer att lyfta fram. Harter menar att individen har olika dimensioner av självkänsla och utöver dessa är individen kapabel att göra helhetsbedömningar om sig själv, vilket hon också benämner global självkänsla. Värderingar gällande de olika dimensionerna av självkänsla bidrar till den globala självkänslan och integreras i den totala självbilden. Självkänsla handlar alltså dels om hur individen värderar sig själv och dels hur individen upplever sig själv som en helhet.

Abouserie (1994) studerade relationen mellan självkänsla och stressnivåer hos studenter. Resultatet visade att studenter med hög självkänsla var mindre stressade, än de som hade låg självkänsla. Självkänsla hade därför enligt Abouserie ett viktigt inflytande på hur studenterna presterar i skolan gällande källan till stress och de stressnivåer som finns. Utifrån den här studiens resultat står det klart att det är viktigt att ta hänsyn till individers personliga faktorer som till exempel självkänslanivå, när det gäller att förutse vad som kan leda till stressfulla situationer.

Friedlander, Reid, Shupak och Cribbie (2007) undersökte självkänsla, stress och socialt stöd som prediktorer av hur studenter anpassar sig till universitet. Det de framförallt var intresserad av var att se hur dessa faktorer över tid påverkar förändringar i anpassning hos studenter. Friedlander et al. antog bland annat att minskad stress, ökad självkänsla och socialt stöd skulle förutsäga förbättrad anpassning från början av en termin till slutet. Resultatet visade generellt att anpassningen var bättre hos de studenter som hade höga nivåer av självkänsla och socialt stöd samtidigt som de hade låga nivåer av stress. Som förväntat var självkänsla en stark prediktor gällande anpassning till universitet, där studenter med hög självkänsla förväntades ha mer effektiva strategier på hur akademiska och sociala krav skulle lösas för att undvika stress.

Känsla av sammanhang och dess relation till upplevd stress hos studenter

Ytterligare ett begrepp som har förknippats med upplevda stressnivåer är känsla av sammanhang. I sitt arbete utgick Antonovsky (2005) ifrån ett salutogent perspektiv, vilket innebär att han tror att individen befinner sig på ett kontinuum från hälsa till ohälsa och inte antingen eller (patogena perspektivet). Frågan som Antonovsky ställde sig var varför vissa klarar av svåra påfrestningar och andra inte. Det gjorde att han började intressera sig för friskfaktorer, det vill säga faktorer som kan leda till hälsa och välbefinnande, istället för att fokusera på riskfaktorer som orsaker ohälsa. Utifrån detta grundade han begreppet känsla av sammanhang (KASAM). Han menar att motståndskraften mot livets svårigheter beror på hur varje individ upplever sin tillvaro som begriplig, hanterbar och meningsfull. Enligt Antonovsky hänger graden av KASAM ihop med vart på hälsa-ohälsa kontinuumet som varje individ befinner sig och det är den subjektiva erfarenheten som bidrar till att individerna behåller sin hälsa även under stress.

Begriplighet handlar om i vilken utsträckning som individen upplever yttre och inre stimuli som förklarliga och konkreta snarare än slumpmässiga och abstrakta. Att de stimuli som individen möter genom livet i olika situationer är förutsägbara eller om det kommer som en överraskning att individen då kan strukturera och ordna detta. Det handlar inte om vilken önskvärdhet ett stimuli har, utan hur begripligt individen upplever det när det ställs inför en. Även om det handlar om oväntade situationer vet individen hur han eller hon ska göra för att få ordning. En individ med hög begriplighet vet hur han eller hon ska göra med svåra

situationer för att få de gripbara. *Hanterbarhet* handlar om individens förmåga att anpassa sig och att ha resurser till sitt förfogande som ska användas till alla de krav som ställs på individen. Enligt Antonovsky innebär en hög hanterbarhet att individen kan hantera de omständigheter som dyker upp och inte göra sig till ett offer. Individen ska ha så mycket resurser att en känsla av kontroll infinner sig. Det leder till att de krav som individen ställs inför blir lättare att hantera. *Meningsfullhet* är den tredje komponenten som också kallas för motivationskomponenten. Det handlar om hur meningsfull tillvaron är för den enskilda individen och vikten av att vara delaktig. Antonovsky menar att de individer med hög meningsfullhet värderar vissa områden i livet som viktiga och som gör de engagerade, något som betyder något för dem. Det blir meningsfullt och det syftar till hur individen känner att ens liv har en känslomässig innebörd. Dessa tre komponenter är väl sammanvävda men det blir svårt att ha en långvarig hög begriplighet och hanterbarhet om meningsfullheten inte finns där.

För att ta reda på vilken effekt som KASAM hade hos studenter i förhållande till skolrelaterad stress, undersökte Torsheim, Aaroe och Wold (2001) enkätsvaren hos närmare 5000 studenter. Författarna antog bland annat att KASAM skulle vara relaterat till upplevd stress, där studenter med hög KASAM skulle vara mer benägna att se skolrelaterade krav som begripliga och förutsägbara. Enligt Torsheim et al. skulle det leda till mindre hot mot den allmänna hälsan, vilket i sin tur skulle resultera i mindre upplevd stress. Resultatet visade att KASAM kan vara en salutogenisk faktor hos studenter när det gäller anpassning till skolrelaterad stress. Resultatet visade också att sambandet mellan KASAM och skolrelaterad stress ökade med åldern, vilket Torsheim et al. menade kan bero på de akademiska kraven också ökade med åldern. Uppfattningen som författarna hade innan var att KASAM uppstår mer och mer ju äldre man blir, därför blev dem förvånade över det resultatet.

Locus of control och dess relation till upplevd stress hos studenter

Begreppet locus of control (LOC) utvecklades av Rotter (1966) och är också en faktor som kopplats till upplevd stress hos studenter. LOC handlar om hur varje individ tror på sin egen förmåga när det gäller att kontrollera och bestämma över händelser i sin omgivning. Rotter menar att det sker genom antingen inre eller yttre kontroll. Individer med intern LOC upplever att de har förmågan att kontrollera och påverka sitt liv och det som händer. Individer med extern LOC å andra sidan upplever att de saknar den förmågan och förlitar sig på omgivningen och låter den styra vad som händer. Intern och extern LOC är inte statiska utan kan ses som två dimensioner av personligheten där individen skiftar gradmässigt. Rotter (1990) anser att individer med intern LOC upplever att de kan påverka det som händer i deras liv genom att arbeta hårt och vara ihärdiga. Det har även visat sig på grund av detta att dessa individer presterar bra i skolan. Individer med extern LOC å andra sidan litar för mycket på att andra ska lösa deras problem eller låter ödet bestämma. Därmed individer med intern LOC förlitar sig på sina personliga egenskaper och begåvningar till skillnad från individer med extern LOC som upplever sig vara utom kontroll för hur saker och ting ska te sig.

Abouserie (1994) undersökte relationen mellan källorna till upplevd stress hos studenter i förhållande till deras nivå av LOC. Inget antagande gjordes innan undersökningen, utan endast relationen mellan stress och LOC undersöktes. Resultatet visade att de studenterna med hög extern LOC var mer stressade än de med hög intern LOC. Det betyder att de studenterna som hade kontroll över situationen var mindre stressade.

Syfte och frågeställningar

Det finns många studier inom området upplevd stress och även i kombination med self-efficacy, självkänsla, KASAM eller LOC. Vad författaren känner till finns inga tidigare studier där *alla* dessa begrepp ingår och där det undersökts vilken effekt de har i förhållande till varandra samt upplevd stress hos studenter. Avsikten med denna studie var att berika forskningen med en undersökning kring detta. Där det ska framgå begreppens samband sinsemellan samt varje begrepps enskilda effekt på upplevd stress, med syfte att kartlägga vilket av begreppen som är mest avgörande för nivån av upplevd stress hos studenter.

Syftet med studien var att kartlägga vilken effekt self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC har på studenternas grad av upplevd stress inför en examination. Studien hade följande frågeställningar: (a) Hur är self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC tillsammans relaterat till graden av upplevd stress hos studenterna inför en examination? (b) Hur är self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC relaterat inbördes till varandra? (c) Vilken av de fyra variablerna self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC predicerar stress bäst?

Metod

Deltagare

Deltagarna i studien bestod av studenter från en högskola i en stad i Mellansverige. Totalt var det 65 studenter som svarade på en enkät, varav 46 var kvinnor (71%) och 19 var män (29%). Åldersvariationen var mellan 19 och 52 år ($M = 25.58$, $SD = 5.75$). Deltagarna i undersökningen läste många olika kurser och program vilket gav en bredd i undersökningen. Kurser och program som fanns representerade var: Sociologi, Psykologi, Företagsekonomi, Datavetenskap, Ekonomiprogrammet samt Lärarprogrammet. Sociologi- och psykologistudenter var mest representerade med 34 respektive 25 procent av hela undersökningsgruppen. Ett internt bortfall fastställdes till nio fall, det var dock inte systematiskt. I två enkäter var det två respektive tre påståenden som inte var besvarade, i övriga sju enkäter var det endast ett påstående per enkät som var obesvarad. I alla dessa fall har typvärdet imputerats.

Material

Mätinstrumentet bestod av en enkät som författaren själv sammanställt utifrån etablerade instrument inom respektive område. Enkäterna innehöll items från fem olika skalor: en svensk version av Perceived stress scale (Cohen et al., 1983), Bandura's Generell Self-Efficacy Scale (Koskinen-Hagman et al., 1999), Rosenberg's Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965), Antonovsky's förkortade Sense of Coherence scale (Antonovsky, 1999) samt Rotter's Internal-External Scale avseende locus of control (Millet, 2005). Enkäterna inleddes med frågor om kön, ålder och program/kurs som studenterna läser just nu. Sammanlagt bestod enkäterna av 57 påståenden med Likertskalor från $1 = \text{instämmer inte alls}$ till och med $5 = \text{instämmer helt}$ på samtliga påståenden. Påståendena var blandade så att deltagarna inte skulle se något mönster och veta vilka påståenden som tillhörde vilket begrepp.

Stress. Upplevd stress mättes med en svensk version av Perceived stress scale (PSS). Den bestod av 14 påståenden. Exempel på påståenden var: "Jag har den senaste månaden känt att jag haft kontroll över saker och ting." och "Jag har känt mig nervös och stressad senaste

månaden.” Svartalternativen i den svenska versionen av PSS var: aldrig, sällan, ibland, ganska ofta och mycket ofta. Dessa har ersatts med *instämmer inte alls till instämmer helt* för att få enighet med övriga begrepp i enkäten. Cronbach’s alpha har rapporterats vara .83 (Cohen et al., 1983). I denna studie blev Cronbach’s alpha .42, vilket gjorde att två påståenden plockades bort, ”Jag har under den senaste månaden känt att jag haft kontroll över irriterande moment i mitt liv.” och ”Jag har under den senaste månaden känt mig säker på min förmåga att hantera personliga problem.”. Slutligen bestod skalan av tolv påståenden med ett alpha på .72. Höga värden på skalan indikerar höga nivåer av stress.

Self-efficacy. Self-efficacy mättes med Bandura’s General Self-efficacy scale (GSE). Skalan bestod av tio påståenden som till exempel: ”Jag lyckas alltid lösa svåra problem om jag bara anstränger mig tillräckligt.” och ”Om jag ställs inför nya utmaningar vet jag hur jag skall ta mig an dem.” Cronbach’s alpha för hela self-efficacy skalan har rapporterats vara .75 (Koskinen-Hagman, et al., 1999). I den här studien var alpha .86. Höga värden på skalan indikerar på hög nivå av self-efficacy.

Självkänsla. Självkänsla mättes med Rosenbergs Self-Esteem scale (SES). Tio påståenden mätte graden av självkänsla. Exempel på påståenden var: ”På det hela taget är jag nöjd med mig själv.” och ”Jag önskar att jag hade mer respekt för mig själv.” Cronbach’s alpha för skalan har tidigare visat sig vara .87 (Rosenberg, 1965). I denna studie var alpha .89. Höga värden på skalan indikerar en hög självkänslanivå.

Känsla av sammanhang. Den förkortade versionen av Antonovsky’s Sense of Coherence scale (SOC-13) som innehåller 13 frågor användes för att mäta känsla av sammanhang (KASAM). Påståenden var till exempel: ”Det har hänt att jag blivit överraskad av beteendet hos personer som jag trodde att jag kände väl.”, ”Jag känner mig orättvisst behandlad.” samt ”Mina dagliga sysslor är en källa till glädje och djup tillfredsställelse.”. Anledningen till varför den förkortade versionen användes var för att få ett jämnt antal frågor i förhållande till övriga begrepp, samt att enkäten inte skulle bli för omfattande. När det gäller SOC-13 har frågorna omformulerats till påståenden för att passa svartalternativen och detta har gjorts för att enkäterna skulle få en tydlig struktur. Cronbach’s alpha för SOC-13 har rapporterats vara .84. I denna studie var alpha för SOC-13 .77. Höga värden på skalan indikerar en hög grad av KASAM.

Locus of control. Locus of control (LOC) mättes med Rotter’s Internal External Scale innehållande 29 dikotoma påståenden, men enbart tio påståenden har använts för att få ett jämnt antal i förhållande till övriga begrepp samt att det bara var vissa påståenden som passade den här undersökningen. Exempel på påståenden som använts är: ”I många tentor har frågorna så lite med kursen att göra att det är meningslöst att plugga.” och ”Vad som händer beror på mig själv.” Cronbach’s alpha för den totala skalan har visat sig vara .85 (Millet, 2005). I den här studien med de tio påståendena var alpha .40, vilket gjorde att två påståenden plockades bort, ”Människors motgångar är resultatet av deras misstag.” och ”I det långa loppet jämnar det onda och goda ut sig i det som händer.”. Slutligen bestod skalan av åtta påståenden med ett alpha på .64. Höga värden på skalan indikerar en hög nivå av intern LOC.

Procedur

Författaren kontaktade olika lärare via e-post för att ta reda om författaren kunde följa med dem till en föreläsning så studenterna kunde fylla enkäten. Innan enkäten kunde lämnas ut testades den på en studentkollega. Det behövdes inte göra några justeringar efter testet, däremot fick författaren bekräftat att enkäten tog cirka tio minuter att fylla i. Enkäterna delades ut till deltagarna nära inpå en examination, då dem antogs vara som mest stressade. I samband med att enkäterna delades ut fick deltagarna även ett missivbrev innehållande de

etiska forskningsprinciperna: informationskravet, konfidentialitetskravet, samtyckeskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 1999). I missivbrevet fanns information om att studien avser att undersöka hur studenter känner sig inför en examination och möjlighet att ta del av resultatet när studien var klar. Vidare informerades deltagarna om att materialet enbart kommer att användas till denna undersökning och att deltagarna har full anonymitet samt att det var frivilligt att delta. Slutligen innehöll missivbrevet kontaktuppgifter till författaren.

Resultat

Sju variabler ingick i denna studie: stress, self-efficacy, självkänsla, känsla av sammanhang (KASAM), locus of control (LOC) samt kön och ålder. För att studera samband användes Pearson korrelationer och för att ta reda på vilken variabel som predicerar stress bäst användes multiple regressionsanalys. Resultatet analyserades utifrån syftet och de frågeställningar som studien utgick ifrån. I Tabell 1 finns beskrivande statistik, såsom lägsta och högsta värde samt medelvärde och standardavvikelse för respektive variabel.

Tabell 1

Beskrivande statistik gällande stress, self-efficacy (GSE), självkänsla (SE), känsla av sammanhang (KASAM), locus of control (LOC), kön och ålder (n = 65).

Variabler	Minimum	Maximum	M	SD
1. Stress	2.14	3.93	3.03	0.39
2. GSE	1.70	4.60	3.68	0.67
3. SE	2.10	5.00	3.72	0.84
4. KASAM	1.92	4.31	3.01	0.61
5. LOC	2.90	4.60	3.53	0.43
6. Kön	1.00	2.00	1.29	0.46
7. Ålder	19.00	52.00	25.58	5.75

Studiens första frågeställning undersökte hur variablerna self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC var relaterade till upplevd stress hos studenterna inför en examination. Resultatet visade att alla fyra variablerna hade signifikanta negativa korrelationer med stress, som framgår av Tabell 2. Dessa korrelationer visade negativa värden, vilket innebär att ju högre nivå på variablerna, desto lägre upplevd stress hade studenterna.

I studiens andra frågeställning undersöktes hur self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC var relaterade inbördes till varandra. Analyserna visade inbördes signifikanta korrelationer, se Tabell 2. Starka korrelationer fanns mellan självkänsla och KASAM, vilket innebär att ju högre självkänsla desto bättre känsla av sammanhang hade studenterna. Analysen visade också att ju högre självkänsla desto högre self-efficacy hade studenterna.

För att undersöka om det fanns könsskillnader gällande upplevd stressnivå, gjordes ett t-test. Resultatet visade att män ($M = 2.62$, $SD = 0.41$) och kvinnor ($M = 3.34$, $SD = 0.35$) skilde sig signifikant åt beträffande nivån av upplevd stress, $t = 2.18$, $p < .05$. Kvinnliga studenterna var mer stressade än de manliga.

Tabell 2
Pearson korrelationskoefficienter ($n = 65$).

Variabler	1	2	3	4	5	6
1. Stress						
2. GSE	-.58*					
3. SE	-.58*	.80*				
4. KASAM	-.57*	.68*	.85*			
5. LOC	-.44*	.53*	.55*	.59*		
6. Kön	-.26*	.17	.13	.16	.05	
7. Ålder	.27	.05	.11	.11	-.19	-.40*

Not. (GSE) Generell self-efficacy, (SE) Self-esteem, (KASAM) känsla av sammanhang, (LOC) locus of control. * = $p < .01$. Kvinnor = 1 och män = 2.

För att besvara den sista frågeställningen gällande vilken av variablerna self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC som var viktigast för låga nivåer av upplevd stress, gjordes en multiple regressionsanalys, se Tabell 3. Eftersom self-efficacy, självkänsla, KASAM, LOC och kön alla visade signifikanta korrelationer med oberoende variabeln stress, ingick de alla i analysen. För att ta reda på vilken av de variablerna som predicerar stress bäst användes "stepwise" metoden. Analysen visade att modellen totalt förklarade 40% av variansen gällande stress ($R^2 = 40\%$). Starkaste prediktorn var self-efficacy som ensam förklarade 34% av variansen i stress. Även KASAM var signifikant prediktor av stress och bidrog med 6% till den av modellen förklarade variansen. Variablerna självkänsla, LOC och kön uteslöts av analysen, eftersom de ensamt inte bidrog signifikant till den förklarade variansen.

Tabell 3
Multiple regressionsanalys (stepwise metoden)

	Beta	R^2 change	p
GSE	-.35	.34	.00
KASAM	-.33	.06	.02

Not. $p < .01$ för GSE och $p < .05$ för KASAM.

Diskussion

Den här studien avsåg att undersöka vilken effekt som self-efficacy, självkänsla, känsla av sammanhang och locus of control hade på studenternas grad av upplevd stress inför en examination. Det generella resultatet visade att dessa variabler var viktiga för upplevd nivå av stress inför en examination. Resultatet visade också att det fanns en stark inbördes koppling mellan samtliga variabler i undersökningen.

Denna studie visade att begreppen self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC hade en viktig effekt för hur studenternas upplevda nivå av stress inför en examination såg ut. Studenterna med höga värden gällande dessa variabler var mindre stressade än studenterna med låga värden. Detta står i motsats till Dwyer et al. (2001) som fick att hög self-efficacy genererade mer upplevd stress. Däremot bekräftar denna undersökning vad Liu (2001) fick fram av self-efficacy och stress. Hennes resultat visade precis som i denna undersökning att hög self-efficacy skapade mindre stress hos studenterna. Lius undersökning kunde även

påvisa en skillnad när det gäller kön, där kvinnliga studenter ansågs vara mer stressade än män, vilket bekräftades även i denna studie. Vidare när det gäller self-efficacy och upplevd stress, kunde Gore (2006) och Chemers et. al (2001) båda konstatera att self-efficacy är avgörande för den akademiska prestationen som till exempel en examination. Enligt dem resulterar en hög grad av self-efficacy i mindre upplevd stress, precis som resultatet i den här undersökningen visade. Att ha god kännedom om sin egen förmåga att klara av att genomföra vad en situation kräver, i det här fallet en examination, gör att studenterna lättare kan hantera den stress som uppstår inför en examination. Att ha hög self-efficacy leder med andra ord till någonting positivt i fråga om stress.

På samma sätt som self-efficacy var en viktig faktor när det gäller graden av upplevd stress, var även självkänsla en avgörande faktor som påverkade hur stressad studenterna kände sig. I den här undersökningen var studenterna med hög självkänsla mindre stressade, precis som Friedlander et al. (2007) och Abouserie (1994) påvisade. Där fick författarna fram att hög självkänsla och gott socialt stöd genererade låg stressnivå, vilket gjorde det möjligt för studenterna att prestera bra och anpassa sig till skolan.

När det gäller KASAM och upplevd stress påvisade denna undersökning att ju bättre begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet studenterna hade, desto lägre stressnivå resulterade det i. Detta bekräftar det som Torsheim et al. (2001) fick fram. Hög KASAM gjorde att studenterna bättre klarade av att hantera stress, genom att de såg kraven som förstående, förutsägbara och hanterbara.

Beträffande LOC, visade denna undersökning precis som Abouserie (1994) att hög LOC var avgörande för hur stressade studenterna kände sig. Därmed, ju mer studenterna kände sig själv ha kontroll över situationen desto lägre stress upplevde de, vilket betyder hög intern LOC. Hög intern LOC utvecklas genom att ta ansvar för sitt eget handlande utifrån sig själv och inte sin omgivning, vilket förklarar varför dessa studenter var mindre stressade, än de studenterna med hög extern LOC. Studenterna med hög extern LOC lägger ansvaret på omgivningen när det gäller hur examinationen ska gå, istället för på sig själva.

Slutsatsen blev att denna undersökning påvisade vikten av att tro på sig själv i form av den egna förmågan, men också när det gäller vilken nivå av självkänsla studenterna hade och att förklara sitt eget handlande utifrån sig själv och inte skylla på sin omgivning. Studieprestationen under en examination påverkas av hur individen själv förklarar den genom att antingen ta eget ansvar för den eller hänvisa till sin omgivning. Self-efficacy, självkänsla och LOC var alla ganska likartade, vilket förklarade de samstämmiga resultaten beträffande upplevd stressnivå. Samtliga var centrala när det gäller upplevd stress och förmågan att hantera den och minska den.

Den andra frågeställningen undersökte hur self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC var relaterade inbördes till varandra. Med tanke på att variablerna är snarlika, kunde det anas att kopplingarna dem emellan skulle vara relativt starka. Resultatet visade just det, att det fanns starka samband mellan de olika variablerna. Starkast samband fanns mellan självkänsla och self-efficacy respektive KASAM. Ju högre självkänsla som studenterna hade desto högre self-efficacy och KASAM fick de. Dessa korrelationer var mycket starka vilket tyder på att dessa begrepp ligger både teoretiskt och empiriskt mycket nära varandra. Samma tendens fanns gällande övriga samband också, dock inte lika starka. I alla fall var tendensen att ju högre värde som den ena variabeln hade desto högre värde var det på den andra variabeln.

Slutsatsen utav detta blev att effekten av varje variabel enskilt inte var given utan ett samröre råder. Resultatet visade hur mycket som dessa begrepp påverkade varandra och var avgörande för hur studenterna presterade i skolan. Att samtliga variabler hade ungefär liknande samband inbördes visade på konsekvens och tillförlitlighet i studien. Utifrån detta kan man säga att studenternas self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC hade effekt på varandra. Allt gick hand i hand, att ha bra tilltro till sin egen förmåga samtidigt som man har

hög självkänsla och förmåga att se situationer som begripliga, meningsfulla och hanterbara och samtidigt förklara sitt beteende utifrån sitt eget handlande.

Den sista frågeställningen undersökte vilken av variablerna self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC som predicerar stress bäst. Self-efficacy var den överlägset viktigaste faktorn för att hantera stress inför en examination. Resterande andel av förklarad varians stod KASAM för. Precis som i tidigare studier, Gore (2006) och Liu (2003), förstärker den här undersökningen det faktum att self-efficacy förklarar mycket av hur studenterna känner sig inför examinationen. Det är värt att notera att när hänsyn togs till variablernas överlappning med varandra bidrog självkänsla och LOC inte självständigt till att andelen av förklarad varians ökade, utan som enskilda prediktorer föll de bort. Det tyder på att dessa två variabler är beroende av de övriga för att kunna påverka graden av upplevd stress. Self-efficacy och KASAM kan ensamma var för sig minska stress hos studenterna medan självkänsla och LOC är beroende av någon av de andra variablerna för att kunna påverka utfallet av upplevd stress och på så sätt kunna minska den inför en examination. Detta bekräftar ytterligare att de inbördes korrelationerna mellan variablerna är viktiga och har en avgörande roll för resultatet i denna undersökning.

Studiens styrkor och svagheter

När det gäller skalorna som använts för att mäta self-efficacy, självkänsla, KASAM och LOC är det väletablerade skalor. Detta borde ge hög reliabilitet. Dock är inte det fallet när det gäller stressskalan, LOC skalan och KASAM skalan. Anledningen till att dessa skalors reliabilitet var lägre än i tidigare undersökningar kan tänkas bero på att skalorna anpassats mycket till just den här undersökningen. Det är på gott och ont. KASAM skalan har ändrats mest och därför är det inte konstigt att det värdet är lägre än innan. Desamma gäller LOC skalan där författaren valt ut frågor som passade denna undersökning och därmed riskerade att få ett dåligt mått på den skalan. Däremot är det lite märkligt att stressskalan hade så pass låg reliabilitet, med tanke på att dessa frågor inte har formulerats om. Endast svarsalternativen ändrades en aning, vilket inte borde ha påverkat den inbördes korrelationen mellan frågorna så mycket som det gjorde.

En annan faktor som kan ha påverkat resultatet är den ojämna könsfördelningen. Det var dubbelt så många kvinnliga studenter som det var manliga. Även om studien inte hade som huvudsakligt syfte att studera könsskillnader, visade ändå undersökningen att kvinnor var mer stressade än män, vilket delvis kan bero på den ojämna könsfördelningen. Med tanke på resultatet i undersökningen i kombination med tidigare forskning anses studien ha god generaliserbarhet. Det som kan ifrågasättas när det gäller generaliserbarheten är att antalet deltagare i studien var relativt få. Begreppsvaliditeten måste dock anses var hög då etablerade mätinstrument använts. Även den interna validiteten kan ifrågasättas, eftersom det inte går att utesluta att andra faktorer påverkade nivåerna på respektive variabel och därmed graden av upplevd stress.

Framtida forskning

När det gäller framtida forskning är det att önska att ha fler deltagare med jämnare könsfördelning. Det skulle även vara intressant att kombinera studien med att genomföra intervjuer för att få ett annat djup och få en bättre uppfattning om hur studenterna upplever stress. Men också på vilket sätt som stressen yttrar sig, samt om studenterna anser att stress är någonting positivt eller negativt eller en kombination utav det. Vidare skulle det vara

intressant att studera dessa variabler på djupet, då det till exempel finns flera olika typer av self-efficacy samt olika typer av självkänsla. Framtida forskning skulle också behöva undersöka varför kvinnor upplever mer stress än män inför examination samt vilken roll socialt stöd har för upplevda stressnivåer.

Referenser

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology, 14*, 3-8.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Chemers, M. M. Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology, 93*, 55-64.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.
- Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling, 35*, 208-220.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development, 48*, 259-274.
- Gore, P. A. J. (2006). Academic self-efficacy as a predictor of collage outcomes: Two incremental validity studies. *Journal of Career Assessment, 14*, 92-115.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self, A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Koskinen-Hagman, M., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1999). Swedish version of the general self-efficacy. Retrieved from <http://userpage.fu-berlin.de/health/>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Liu, Y. (2003). Students under stress: Their self-efficacy and locus of control. *Chinese Mental Health Journal, 17*, 36-38, 41.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Malabar, FL: Krieger Publishing Company.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General & Applied, 80*, 1-28.
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist, 45*, 489-493.
- Selye, H. (1958). *Stress*. Stockholm.
- Torsheim, T., Aaroe, L. E., & Wold, B. (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: Interactive, indirect or direct relationships? *Social Science & Medicine, 53*, 603-614.
- Vetenskapsrådet. (1999). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.