

Mälardalens högskola
Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling

Finns det ett samband mellan självkänsla och upplevd stress hos högskolestudenter?

Johan Sundström

C-uppsats i psykologi, HT 2011
Handledare: Jacek Hochwälder
Examinator: Per Lindström

Finns det ett samband mellan självkänsla och upplevd stress hos högskolestudenter?

Johan Sundström

Tidigare forskning har pekat på samband mellan självkänsla och självupplevd stress vid akademiska studier. Hög självkänsla har varit en skyddsfaktor mot stress och medfört ett psykologiskt välbefinnande hos studenter. Det har dock förekommit både kulturella och demografiska skillnader gällande självkänsla och stress. Syftet med denna studie var att undersöka svenska högskolestuderandes demografiska variabler kön, ålder, civilstatus, arbete och barn samt globala självkänsla i relation till upplevd stress. Deltagarna i studien var 111 högskolestudenter vid 2 högskolor i Mellansverige, varav 74 kvinnor. En kvantitativ undersökning genomfördes, där självkänsla och självupplevd stress undersöktes. Rosenbergs Self-Esteem Scale och The Perceived Stress Scale användes som mätinstrument i undersökningen. Resultatet visade på svaga och icke signifikanta samband mellan demografiska variabler och upplevd stress. Resultatet visade ett signifikant negativt samband mellan självkänsla och upplevd stress, men även mellan samtliga prediktorer och upplevd stress. Den enda variabeln av relevans för att undvika stress, visade sig vara självkänslan.

Keywords: stress, self-esteem, students, demographic variables

Inledning

Inom den vetenskapliga litteraturen har självkänsla kommit att bli ett av de mest utforskade områdena och vidden av dess betydelse för individen har blivit alltmer uppenbar. En vanlig uppfattning är att *självkänsla* (self-esteem) har kommit att bli allmänt välgörande och fördelaktigt inom alla områden i livet (Stupnisky et al., 2007). Till skillnad mot all den forskning som stöder det positiva med hög självkänsla, finns det även vissa empiriska studier som menar att det även finns nackdelar med hög självkänsla. Detta baseras på det faktum att många studenter hoppar av sina studier, trots att studenters självkänsla övergripande ökat de senaste decennierna (Stupnisky et al., 2007). När det handlar om förmågan att kunna hantera och kontrollera stressfyllda situationer, upplever vissa individer att de har en stark inneboende känsla i form av en förmåga att kunna handskas med sin reaktion (Collins, Coffey, & Morris, 2010). Detta inkluderar effektiva bemästringsstrategier i form av att både kunna hantera och fördela sina resurser väl, för att klara av att utföra olika uppgifter (Petersen, Louw, & Dumont, 2009). Valet av olika bemästringsstrategier och nivån av stress hos individen har indirekt visat sig relatera till självkänslan. En god självkänsla har förknippats med positiva associationer till att kunna handskas med problem och negativa associationer till undvikande (Barker, 2007). För individer med låg självkänsla kan en sämre tro på sin egen förmåga och kapacitet resultera i mindre bra bemästringsstrategier, vilket istället kan leda till negativa

utgångar. Denna utgång blir en indirekt konsekvens av en ökad sårbarhet till följd av den låga självkänslan (Barker, 2007). Enligt en studie i USA har forskningen pekat på att det de senaste 30 åren skett en dramatisk ökning, gällande upplevda stressnivåer hos studenter på högskolan (Pritchard, Wilson, & Yamnitz, 2007). Denna exponering av stress i kombination med brister gällande bemästringsstrategier, gör studenter särskilt sårbara för psykiska och fysiska hälsoproblem. Rapporteringen kring studenters psykologiska och fysiologiska *stress* (stress) har ökat stadigt som en konsekvens av detta. (Steinhardt & Dolbier, 2008).

Vad är självkänsla och hur uppstår den?

När det gäller själva definitionen av ordet självkänsla, förklaras det ofta som en individs egen uppfattning gällande sina förmågor och färdigheter. Självkänsla ses även som individens allomfattande kvaliteter, vilka föranleder både kognitiva bearbetningar och de handlingsätt en individ agerar efter (Juth, Smyth, & Santuzzi, 2008). Begreppet självkänsla är även kopplat till individens känsla av ett globalt självvärde, där begreppet global självkänsla tillskrivs självkänsla i olika situationer. Global självkänsla anses vara ett bättre mått på självkänsla, eftersom det både innehåller positiva och negativa värderingar av självet (Rosenberg, 1965). Självkänsla kan även ses som individens värdering av att kunna räcka till, ha ett personligt värde och ett eget godkännande ur ett subjektivt perspektiv (O'Donell, Brydon, Wright, & Steptoe, 2008). Familjen, kamrater och signifikanta andra har visat sig vara viktiga under barndomen gällande utveckling av självkänslan hos individen, men självkänsla har även visat sig kunna vara delvis ärftligt (O'Donell et al., 2008). Misslyckas föräldrar med att ge barnet tillräckligt med värme och en respektfull behandling under barndomen, resulterar det i en låg självkänsla. Individen blir sedan benägen att tro att den alltid måste prioritera andras behov istället för sina egna (Mimura, Murrells, & Griffiths, 2008).

Ett grundläggande psykologiskt behov för varje individ är att känna sig uppskattad och accepterad. Individer med en låg självkänsla söker därför konstant yttre bekräftelse på sitt eget värde. Utifrån detta har två kognitiva modeller uppstått, vilka benämns *relationsbaserad självkänsla* "relation based self-esteem" och *kompetensbaserad självkänsla* "competence based self-esteem". Dessa modeller relaterar till ihållande beteenden och attityder, vilkas syfte är att bevara självkänslan i nuet men i längden blir de dysfunktionella. En relationsbaserad självkänsla är något som utvecklas i tidig barndom, genom erfarenheter av emotionellt berövande eller avvisande. Detta resulterar i en drivkraft att söka emotionell bekräftelse i nära relationer och extrema behov av andras godkännande för att kunna följa ens egna behov och emotioner. I dessa situationer upplevs konflikter och avvisanden som hotande av individen. En icke bestämd ståndpunkt i många situationer, osjälvständighet och hjälplöshet har visat sig vara utmärkande för dessa individer. En kompetensbaserad självkänsla utvecklas hos barnet utifrån föräldrars villkor och normer, vilka sedan avgör om barnet kommer att bli accepterat och omtyckt. Detta leder till att individen senare i livet via ett socialt anseende, fulländning och framgångar fastställer sin självkänsla. Individen blir ofta överambitiös, självkritisk, kontrollerande och aggressiv mot sina konkurrenter (Johnson, 2011).

Självkänslans roll för hälsan, det sociala umgänget och akademisk framgång

För att kunna anpassa sig till stressfyllda händelser i livet och behålla ett psykologiskt välbefinnande, har självkänsla ansetts vara en viktigt personlig egenskap hos individen (Petersen et al., 2009). Självkänsla har relaterats till både ett större socialt umgänge och stora

akademiska framgångar (Petersen et al., 2009). Den omvända relationen mellan akademisk framgång och självkänsla, har undersökts i flera studier och även denna relation har visat på ett signifikant positivt resultat (Stupnisky et al., 2007). Det har hävdats att individer med låg självkänsla har en stark motivation gällande att skydda sig själva. Detta blir särskilt påtagligt vid sociala jämförelser med andra på viktiga områden. Dessa situationer kan komma att upplevas som ett hot mot individen och dess självkänsla. Ett exempel på en skyddsåtgärd individer med låg självkänsla ofta åstadkommer i dessa situationer, är att jämföra sig med individer de upplever som sämre (Van-Dijk, Koningsbrugge, Ouwerkerk, & Wesseling, 2011).

Vad är stress och varför uppstår den?

När det gäller stress har Lazarus och Folkmans (refererad i Steinhardt & Dolbier, 2008) i sin teori om stress och bemärstringsstrategier kommit att definiera detta fenomen. Enligt denna definition ses stress som en interaktion mellan individen och dess omgivning där individen upplever att kraven från omgivningen överstiger den egna förmågan att hantera dessa krav. Enligt Collins et al. (2010) ligger en samverkan mellan individen och dess omgivning till grund för fenomenet stress och detta samspel utbyts ständigt i en växelverkan mellan individens uppfattningsförmåga och det sammanhang denne befinner sig i. Stress har kommit att beskrivas som en reaktion utifrån en olämplig mängd belastning på individen, där stressen i sig ses som en följd av belastningarna och inte som belastningen själv. Steinhardt och Dolbier (2008) menar att stress kan leda till störningar i det normala fungerandet hos individen, dock kan en bra motståndskraft gällande stress hos individen resultera i ett snabbt återhämtande och en återgång till den tidigare nivån av normalt fungerande. En interaktion mellan en skyddande faktor och en stressor, har enligt en modell för skyddsfaktorer mot stress kommit att visa på en minskad sannolikhet gällande negativa utgångar. En av de viktigaste skyddsfaktorerna bland flera har visat sig vara hög självkänsla.

Att extern stress skulle resultera i en inre belastning har varit förutsatt ur ett förenklat tekniskt stressmodell perspektiv. Alltmer har dock stress kommit att betraktats som en process, vilken kan ha både en negativ och positiv effekt. I denna process spelar individens kognitiva bedömning av egen förmåga att klara av situationen, en stor roll för om individen ska uppleva negativa effekter eller ångest (Mimura et al., 2008). Att stress påverkar individer socialt, fysiskt, emotionellt och psykiskt har föranlett att forskare alltmer börjat se på stress som en dynamisk och integrativ process (Negga, Applewhite & Livingstone, 2007). Risken för sjukdomar har under de senaste åren därför försökts förebyggas genom en identifiering av olika psykosociala faktorer, vilka har visat sig kunna ha en skyddande effekt gällande ohälsa. En av dessa skyddande faktorer är självkänsla och denna har relaterats till både minskad stress och i en övrig förbättrad hälsa (O'Donell et al., 2008).

Kroppens fysiologiska respons på stress och faktorer vilka kan leda till stress

Vid upplevelsen av stress sätts ett flöde av psykologiska och neuroendokrinologiska responser igång, vilket aktiverar hypotalamus-hypofys-binjureaxeln. Detta resulterar i en frisättning av kortisol, vilket är ett kritiskt stresshormon och en endokrin markör på en stressrespons. Individer med låg självkänsla har i forskning utförd i laboratorium, kommit att visa en större frigöring av kortisol i samband med ett misslyckande eller kritik. Detta stöder de teorier som visar på att individer med låg självkänsla har svårare att förhålla sig till erfarenheter av social

utstötning och kritik (Dandeneau, Baldwin, Baccus, Sakellaropoulo, & Pruessner, 2007). Ett direkt samband mellan självkänsla och ett kardiovaskulärt fungerande har sällan undersökts och grundligt utretts, vilket resulterat i ett oklart stöd i frågan. En normal kardiovaskulär stress har dock kunnat konstateras inom kliniska grupper bestående av individer med exempelvis ätstörningar, psykopati och antisocial personlighetsstörning. Dessa individer kom att kännetecknas av antingen en hög eller låg självkänsla. Inom dagens forskning har i vissa studier inget konsekvent samband mellan självkänsla och kardiovaskulär stress kunnat påvisas. Detta medan det i andra studier har dragits slutsatsen att självkänsla kan fungera som ett skydd mot viss kardiovaskulär stress (Hughes, 2007).

Att klara av att strukturera vardagen i samband med studier kan visa sig vara svårt för individen och skapa en press. Det kan handla om att kunna hantera egna förväntningar, akademiska krav och interpersonella relationer. Även att vara hemifrån, arbeta vid sidan av studier, tidsplanera, finansiella åtaganden och en acklimatisering till en ny miljö har kunnat visa sig vara påfrestande (Negga et al., 2007). Bland studenter som tar studielån har det visat sig att det förekommer högre stressnivåer, än hos dem som studerar utan ekonomiskt stöd (Petersen et al., 2009). När det gäller studenters självkänsla har dåliga skolprestationer indirekt visat sig påverka självkänslan och medfört att den minskat (Stupnisky et al., 2007). Dessa olika stressfulla betingelser för vissa studenter har kommit att medföra att de ofta lägger till med olika levnadsvanor, vilka kan ses som destruktiva i form av exempelvis rökning och hög alkoholkonsumtion (Pritchard et al., 2007). Även användning av andra droger och studenters sexualvanor har kommit att associeras till självkänslan (O'Donell et al., 2008). Dessa destruktiva levnadsvanor blir en slags stresshantering för studenterna (Pritchard et al., 2007).

Sociala, fysiska och psykiska konsekvenser till följd av stress

Konsekvenserna av stressen kan leda till intrapersonella problem som förändringar gällande sov- och matvanor, men även interpersonella problem som förändrade beteenden beträffande både socialt umgänge och aktiviteter (Steinhardt & Dolbier, 2008). Stress kan också resultera i ökad psykisk ohälsa, minskad motivation, sjukdom och skolfrånvaro vilket kommit att föranleda dåliga akademiska framgångar för studenterna (Stupnisky et al., 2007). Psykiska och fysiska symtom som ångest, depression, somatisering och antal sjukdomar har kommit att öka hos de studenter som inte klarar av att hantera stressen (Steinhardt & Dolbier, 2008). En hypotes gällande stress föreslår att återupprepade behov av självbekräftelse och uttryck för negativitet hos deprimerade individer, leder till att dessa automatiskt skapar stressfulla förhållanden för sig själva (Barker, 2007). Depressiva symtom som en följd av stressfulla upplevelser, har konsekvent kunnat relateras till en låg självkänsla hos individer (Barker, 2010). Detta medan individer vilka tenderar att ha tydliga självuppfattningar till en följd av en hög självkänsla, är mindre sårbara gällande ångest och depression (O'Donell et al., 2008). Ett förvårande av symtomen vid maladaptiva försök eller ett rent undvikande av bemästringsstrategier för att kunna hantera stressen, medför normalt sett negativa psykologiska och fysiologiska konsekvenser för individen (Steinhardt & Dolbier, 2008).

Stress och utbrändhet i relation till olika demografiska variabler

Utbrändhetssyndrom har definierats som en ihållande respons på kronisk arbetsstress och tidigare forskning har pekat på att självkänsla och akademisk utbrändhet är nära relaterade.

Relationen mellan demografiska variabler som ålder, kön, civilstånd, etnicitet och utbildningsnivå har kommit att förknippats med utbrändhet i flera studier. Särskilt ålder och erfarenhet har vanligtvis relaterats negativt till utbrändhet. Även kön och akademisk framgång har bland demografiska variabler relaterats till akademisk utbrändhet. Det har visat sig att koreanska manliga studenter hade högre utbrändhetsgrad än kvinnliga studenter. Koreanska studenter med hög akademisk framgång upplevde mindre utbrändhet, än studenter med låg akademisk framgång (Lee et al., 2010). Det har diskuterats huruvida kvinnor är mer mottagliga för vissa typer av stressfaktorer eller om de generellt sett upplever fler stressfaktorer än män. Andra hävdar att skillnaderna ligger i att kvinnor upplever mer daglig och kronisk stress än män, vilka ställs inför mer arbetsrelaterade händelser som leder till stress (Barker, 2010). Att kvinnor upplever mer stress skulle vara en konsekvens av förväntningar gällande olika könsroller och intrapersonella krav, exempelvis att kvinnan ska vara mer empatisk och stödjande till sin natur. Belägg finns numera för att kvinnor upplever stress oftare än män (Barker, 2007).

Även kulturella skillnader gällande stress har uppmärksammats, då sociala stressfaktorer i form av både fysiologiska och psykologiska symtom har jämförts mellan olika etniska grupper. På ett grekiskt universitet visade det sig att endast kvinnor led av fysiska symtom i form av ångest, till en följd av psykosocialt upplevd stress och inte männen (Sinha & Watson, 2007). Bland universitet där det historiskt sett studerat flest vita individer ställs icke vita inför flera nackdelar, då de exempelvis kan ha en tidigare bristfällig skolgång vilket kunnat relateras till ökade stressnivåer (Petersen et al., 2009). Psykosociala variabler har kommit att bli alltmer viktiga att undersöka jämte de demografiska, då självkänsla associerats med lägre stressnivåer och det visat sig att hög självkänsla relaterats till låg akademisk stress och livsstress (Negga et al., 2007).

Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka om det fanns något samband mellan svenska högskolestuderandes globala självkänsla och upplevd stress. Detta då självkänsla visat sig vara en viktig variabel gällande att inte utveckla en stressrelaterad psykologisk ohälsa hos individen. Det har också enligt tidigare forskning visats förekomma kulturella skillnader gällande stress hos studenter. Syftet var även att undersöka om variationer bland de demografiska variablerna kön, ålder, civilstånd, barn och arbete kunde visa sig vara en förklaring till variationen i upplevd stress. Detta då det inom tidigare forskning framkommit att kvinnor upplever stress oftare och i större utsträckning än män. Det har också visat sig i flera studier att det finns ett samband mellan variabeln ålder och utbrändhet. Skulle det visa sig finnas ett samband mellan självkänsla och upplevd stress där resultatet visar att en lägre självkänsla genererar en högre stressnivå, finns det ett stort behov av att redan i tidig skolålder börja uppmärksamma självkänslans inverkan på och betydelse för hälsan hos barn och ungdomar. Detta särskilt med tanke på att självkänslan är något som visats läggas till grund i tidig ålder.

Att kunna komma tillrätta med skolungdomars självkänsla är av stor relevans i syfte att kunna förebygga ohälsa i form av framtida stressrelaterade folkhälsosjukdomar. Exempel på dessa är hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, utbrändhet och depression. Skulle resultatet också visa på att det föreligger signifikanta korrelationer mellan upplevd stress och de olika demografiska variablerna i form av kön, ålder, civilstatus, arbete och barn skulle resurserna kunna specialriktas till utsatta individer. Detta skulle innebära att samhället eventuellt inriktade resurserna på ensamstående kvinnor med barn, eller män i en viss ålder som var singlar beroende på vad resultatet visar. Även detta skulle kunna bidra till minskad

stressrelaterad ohälsa och på köpet spara in en hel del pengar i form av framtida minskade vårdkostnader för samhället. Dessa minskade vårdkostnader skulle kunna investeras i ett mer preventivt arbete mot de stressrelaterade folkhälsosjukdomarna. Undersökningen utgick från följande frågor:

1. Hur stor del av variansen i upplevd stress kan förklaras med hjälp av variansen i de demografiska variablerna kön, ålder, arbete, civilstånd och antal barn?
2. Hur stor del av variansen i upplevd stress kan förklaras med hjälp av variansen i självkänsla, utöver vad som redan förklarats med hjälp av variationer i de demografiska variablerna?
3. Hur stor del av variansen i upplevd stress kan förklaras med hjälp av samtliga prediktorer?

Metod

Deltagare

Totalt 111 högskolestuderande vid 2 högskolor i Mellansverige kom att ingå i undersökningen, varav 74 kvinnor (66.7%). Deltagarna var i åldrarna 18-45 år, vilket gav en ungefärlig medelålder på 26 år med en standardavvikelse på 7 år. Av deltagarna uppgav 38.7% att de levde som singlar, 61.3% levde med partner antingen som pojkvän/flickvän, sambo, särbo eller som gift. Barn var något 25.2% av deltagarna hade. Gällande arbete vid sidan av studierna arbetade inte 64 (57.7%) deltagarna. På det hela taget arbetade deltagarna mellan 0-40 timmar i veckan, vilket gav ett medelvärde på 5 timmar i veckan med en standardavvikelse på 8.5 timmar. När det gäller urvalsörfarandet valdes deltagarna ut via ett tillgänglighetsurval. Urvalskriteriet för deltagarna var att de skulle läsa liknande ämnesinriktningar, för att resultaten från datainsamling skulle vara jämförbara. Samtliga deltagare studerade på grundnivå inom beteende- och samhällsvetenskap i form av antingen pedagogik, statistik, psykologi eller sociologi med socialpsykologisk inriktning. När det gäller bortfallet så resulterade icke tillräckligt utförligt ifyllda enkäter i ett internt bortfall på 3 deltagare. Det externa deltagare bortfallet kom att motsvaras av de 2 deltagare vilka helt avstod ifrån att svara på enkäten. Ingen ersättning erbjöds för att medverka i undersökningen, utan deltagarna fick endast möjlighet att ta del av det slutgiltiga resultatet i efterhand.

Material

Till grund för undersökningens datainsamling låg en enkät, vilken var baserad på ett självskattningsformulär med totalt 24 frågor gällande deltagarnas självkänsla samt upplevda stress den senaste månaden. De mätinstrument som användes i undersökningen för varje delområde används flitigt i forskningslitteraturen och har visat sig ha bra psykometriska egenskaper. Bland undersökningens efterfrågade demografiska variabler förekom kön, ålder, civilstånd, barn och arbete med dess eventuella utsträckning.

Rosenberg Self-Esteem Scale. En svensk översättning av Rosenbergs Self-Esteem Scale (RSES) användes för att mäta självkänslan hos deltagarna (Rosenberg, 1979). Skalan är den vanligaste förekommande skalan för att mäta självkänsla endimensionellt och översattes till svenska av Johnson (1997). Testet innehöll 10 olika påståenden vilka tillsammans mätte deltagarnas globala självkänsla. Exempel på ett påstående var ”*På det hela taget är jag nöjd med mig själv*”. Ett annat exempel på ett påstående var ”*Jag anser att jag är åtminstone lika mycket värd som alla andra*”. Av de 10 påståendena var hälften positivt respektive negativt formulerade. Svartalternativen angavs på en fyrgradig Likertskala från 0-3 där 0 (*stämmer inte alls*), 1 (*stämmer inte särskilt bra*), 2 (*stämmer ganska bra*) och där 3 (*stämmer helt*). Poängskalan för mätt självkänsla var 0-30 och ju högre poäng deltagaren hade, desto större indikator på en högre självkänsla. Rosenbergs mätinstrument för global självkänsla visade sig i undersökningen ha ett Cronbachs alfa på .88.

The Perceived Stress Scale. En svensk översättning av The Perceived Stress Scale (PSS) användes i syfte att mäta upplevd stress hos deltagarna i undersökningen. The Perceived Stress Scale utvecklades av Cohen, Kamarck och Mermelstein (1983) och översattes till svenska av Eskin och Parr (1996). Skalan är en av de vanligaste förekommande skalorna för att mäta upplevd stress. Testet innehöll 14 olika frågor vilka tillsammans mätte deltagarnas allmänna bedömning av upplevd stress. Frågorna handlade om upplevelser, känslor och tankar som uppkommit den senaste månaden. Exempel på ett påstående var ”*Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat hantera allt som måste göras?*”. Ett annat exempel på ett påstående var ”*Hur ofta har du den senaste månaden känt dig nervös och stressad?*”. Av de 14 påståendena var hälften positivt respektive negativt formulerade. Svartalternativen angavs på en femgradig Likertskala numrerad från 1-5 där 1 (*aldrig*), 2 (*sällan*), 3 (*ibland*), 4 (*ganska ofta*) och där 5 (*mycket ofta*). Poängen i PSS kunde variera mellan 14-70 där höga poäng indikerade på en hög grad av upplevd stress. Mätinstrument för självuppskattad stress visade sig i undersökningen ha ett Cronbachs alfa på .83.

Procedur

För att rekrytera deltagare till undersökningen togs det först kontakt med två akademier på de respektive högskolorna i Mellansverige. Genom respektive akademi erhöles mailadresser till de kursansvariga inom de olika ämnesinriktningarna vilka var aktuella att ingå i undersökningen. Kontakt med respektive kursansvarig togs via mail och ett missivbrev bifogades med information om undersökningsledaren, undersökningens syfte och de etiska regler som gällde vid en eventuell utdelning av enkäten. Efter tillåtelse av alla de kursansvariga att dela ut enkäten i deras klasser, kom dessa utdelningar av enkäten att genomföras. Innan utdelningen av enkäten i klasserna informerades deltagarna först muntligt om att undersökning ingick i en C-uppsats i psykologi. De informerades även om att syftet var att undersöka om det fanns ett samband mellan självkänsla och upplevd stressfylld tillvaro hos högskolestuderande. Information gavs om beräknad tidsåtgång på 5-10 minuter till att fylla i enkäten och deltagarna fick enligt vetenskapsrådets forskningsetiska principer (2002) också information om att deltagandet var anonymt, frivilligt och att de när som helst fick lov att avbryta undersökningen. Slutligen informerades deltagarna om att de vid funderingar kring enkäten eller om de ville ta del av slutresultatet, så kunde de höra av sig till undersökningsledaren via dess studentmail. Informationen vilken studenterna erhöles muntligt innan utdelning av enkäter, delgavs också skriftligt i form av ett missivbrev vilket satt som ett

försättsblad på enkäten. Respektive lärare i klasserna samlade in enkäterna efter att de fyllts i och gav sedan dessa till undersökningsledaren, vilken väntade utanför klassrummet under tiden enkäterna fylldes i.

Resultat

Deskriptiv statistik

Medelvärden, standardavvikelser och korrelationer för hela gruppen gällande kön, ålder, civilstånd, barn, arbetstid, självkänsla och stress visas i Tabell 1. Resultatet visar att korrelationerna mellan de demografiska variablerna och upplevd stress, visade på svaga och icke signifikanta samband. Resultatet visar ett negativt samband mellan självkänsla och upplevd stress. Korrelationen mellan självkänsla och upplevd stress visade sig vara signifikant. Resultatet visar ett negativt samband mellan samtliga prediktorer och upplevd stress. Även denna korrelation visade sig vara signifikant.

Tabell 1

Medelvärden (M), standardavvikelser (SD), samt korrelationskoefficienter för studiens variabler

Variabel	M	SD	1	2	3	4	5	6
1. Kön	-	-						
2. Ålder	25.87	7.18	-.04					
3. Civilstånd	-	-	.11	.14				
4. Barn	-	-	.06	.60**	.33**			
5. Arbetar	5.34	8.65	-.07	.02	.05	-.67		
6. Självkänsla	22.31	5.32	-.08	.12	.10	.04	.04	
7. Stress	39.35	7.79	.13	.01	-.10	.05	.11	-.57**

Not. N = 111 Kön: Man = 0, Kvinna = 1. Civilstånd: Singel = 0, Pojkvän/flickvän, sambo, särbo, gift = 1. Barn: Nej = 0, Ja = 1. Arbetar: Nej = 0, Ja = 1.

** $p < .01$

Regressionsanalys

I Tabell 2 presenteras modellen med upplevd stress som beroende variabel, vilken visade sig vara signifikant ($F_{6,104} = 9.98$, $p < .01$) och förklarade 36% av variansen. I steg 1 tillfördes de demografiska variablerna och kom att mätas i förhållande till upplevd stress. De demografiska variablerna kom att förklara 5% av variationen i upplevd stress och visade sig inte vara signifikant. I steg 2 lades variabeln självkänsla till och förklaringsgraden av variansen ökade signifikant ($p < .01$) med 31%. Resultatet visar att självkänsla har ett negativt signifikant samband till upplevd stress, både på egen hand och i kombination med de demografiska variablerna. Att det finns ett negativt samband innebär att en ökning gällande självkänslan ger en minskning gällande den upplevda stressen.

Tabell 2
Två modeller för prediktion av upplevd stress

Steg och oberoende variabel	Modell 1 β^a	Modell 2 β^a
Steg 1		
Kön	.15	.11
Ålder	-.04	.05
Civilstånd	-.15	-.09
Barn	.12	.08
Arbetar	.13	.14
Steg 2		
Självkänsla		-.57**
Model F (df)	1.20 (5, 105)	9.98 (6, 104)**
Overall R^2	.05	.36
ΔR^2		.31**

Not. $N = 111$ Kön: Man = 0, Kvinna = 1. Civilstånd: Singel = 0, Pojkvän/flickvän, sambo, särbo, gift = 1.

Barn: Nej = 0, Ja = 1. Arbetar: Nej = 0, Ja = 1.

** $p < .01$

Diskussion

Demografiska variabler i relation till upplevd stress

Den första frågeställningen gällde hur stor del av variationen i stress som kunde förklaras med hjälp av variationer i de demografiska variablerna kön, ålder, arbete, civilstånd och antal barn. Korrelationen mellan de respektive demografiska variablerna i förhållande till upplevd stress, visade icke signifikanta samband. Resultatet av regressionsanalysen visade att de demografiska variablerna sammantaget inte hade någon signifikant inverkan på variationen i den upplevda stressen. Detta innebar att ingen av variablerna kön, ålder, arbete, civilstånd och barn hade någon signifikant betydelse för i vilken utsträckning studenterna upplevde stress. Detta är intressant att notera då tidigare forskning har visat på ett samband mellan demografiska variabler och upplevd stress. Lee et al., (2010) skriver bland annat att demografiska variabler som exempelvis ålder och kön i flera undersökningar har kommit att förknippats med stressrelaterade tillstånd som exempelvis utbrändhet. I en studie av Barker (2007) har det framkommit att kvinnor generellt sett upplever en mer stressfylld tillvaro än män och detta bland annat som ett resultat av olika könsroller. Enligt Barker (2010) kan mäns stress relateras mer till arbetet, medan det för kvinnan kan relateras även till privatlivet och därför blir mer påtagligt.

Att det inte visade på några signifikanta samband i studien gällande de demografiska variablerna i relation till upplevd stress kan ha sina förklaringar. Det skulle kunna bero på en ojämn fördelning gällande studenters civilstånd, antal studenter utan barn och antalet timmar studenterna jobbade. Detta då exempelvis studerande singlar inte har någon partner att tänka på och i större utsträckning kan prioritera sina egna behov och planera sin tid helt på egen hand. Det skulle kunna bero på att studenter utan barn även de kan tänka mer på sig själva och disponera sin tid hur de vill. En annan förklaring skulle kunna tänkas ha göra med det relativt låga antal jobbade timmar i veckan hos studenter. Detta kan relateras till det deskriptiva

resultatet i undersökningen, där det framgår att nästan varannan student var singel och endast var fjärde student hade barn. När det gäller antalet timmar studenter arbetade i veckan visade det på ett genomsnitt på 5 timmar i veckan, vilket inte innebär arbete i någon större utsträckning. Hade variationen gällande dessa variabler sett annorlunda ut då flera exempelvis hade haft barn, haft partner eller jobbat i större utsträckning hade det eventuellt kunnat visa sig i form av något signifikant samband mellan demografiska variabler och upplevd stress.

Självkänsla i relation till upplevd stress

Den andra frågeställningen handlade om hur stor del av variationen i stress som kunde förklaras med hjälp av variationer i självkänsla, utöver vad som redan förklarats med hjälp av variationer i de demografiska variablerna. Resultatet av regressionsanalysen visade ett signifikant negativt samband där självkänsla kunde förklara 31% av variationen i upplevd stress hos studenterna. Att det i denna studie visade sig att en hög självkänsla relateras till låg upplevd stress var väntat. Detta med tanke på att tidigare forskning utförd av exempelvis Barker (2007) visat på att en god självkänsla relateras till individens val och användning av bra bemästringsstrategier. Enligt Petersen et al. (2009) har självkänsla ansetts vara ett viktigt karaktärsdrag hos individen, detta för att kunna akklimatisera sig till stressfyllda moment i livet och behålla ett psykologiskt välbefinnande. Negga et al. (2007) skriver att självkänsla relaterats till lägre stressnivåer hos individen och det har visat sig att hög självkänsla kopplats till både låg akademisk stress och livsstress. Enligt Steinhardt och Dolbier (2008) har en modell för skyddsfaktorer mot stress kommit att visa på att en skyddsfaktor i form av självkänsla, minskar sannolikheten att drabbas av negativa utgångar i form av stressrelaterad ohälsa.

Högskolestudenternas medelvärde gällande självkänsla visade sig vara relativt högt. Medelåldern hos studenterna var 25 år, vilket visar på att många studerande nyligen eller för inte alltför länge sedan avslutat gymnasiala studier. Att relativt nyligen ha avslutat studier på gymnasienivå skulle kunna resultera i en större tilltro gällande en förmåga att klara av även akademiska studier. En skolvän student känner sig troligtvis mer bekvämare och hemma i skolmiljön och en fördel för studievana är att de på förhand vet ungefär vad som förväntas av dem. Detta i jämförelse med icke skolvana vilka oftast består av äldre studenter, för vilka studier oftast innebär en större omställning i livet. Att kunna handskas med sina studier och ha dem under kontroll leder till positiva associationer och akademisk framgång kan generera i en bättre självkänsla hos individen. Erfarna studenter har en större vana vid sociala jämförelser i samband med tentamen och seminarium, där det handlar om att prestera väl på viktiga områden och komma att jämföras med andra. Att känna att man inte räcker till i jämförelse med andra mer studievana studenter kan påverka självkänslan negativt. Detta skulle kunna innebära att en student som inte har en så stor tillit till sin förmåga, inte gärna vill jämföra sig med andra då det går dåligt. Går det istället bra kan det resultera i en bekräftelse från sina studiekamrater och ett behov av deras godkännande för att förstärka självbilden.

Demografiska variabler och självkänsla i relation till upplevd stress

Den tredje och sista frågeställningen avsedde hur stor del av variationen i stress som kunde förklaras med hjälp av samtliga prediktorer. Resultatet av regressionsanalysen visade på att de demografiska variablerna tillsammans med självkänsla kunde förklara 36% av variationen med avseende på stress bland studenterna. Att prediktorerna tillsammans visade på ett

signifikant negativt samband i relation till upplevd stress, berodde på att självkänsla på egen hand bidrog till att resultatet blev signifikant. De demografiska variablerna var inte signifikanta i relation till stress på egen hand, utom bara i kombination med självkänsla. Att de demografiska variablerna kön och arbete hade så låga korrelationer med upplevd stress och näst intill en betydelselös inverkan på den totala variationen i upplevd stress kom något överraskande.

Hade istället de demografiska variablerna kön och arbete haft en större och signifikant inverkan på den upplevda stressen, hade det kunnat stödja den forskning vilken enligt Barker (2010) pekat på att exempelvis män som jobbar upplever fler arbetsrelaterade händelser vilka leder till stress. Det skulle även kunnat stödja de teorier som framhåller att kvinnor som måste arbeta och ta hand om barnen efter jobbet upplever mer stress. Stressen skulle enligt Barker (2007) kunna visa sig vara en konsekvens av förväntningar gällande olika könsroller och intrapersonella krav, exempelvis att kvinnan ska vara mer empatisk och stöttande till sin natur. Att ett arbete vid sidan av studierna skulle ha en liten inverkan på den upplevda stressen tillsammans med självkänsla var väntat, även om studenterna bara arbetade 5 timmar i genomsnitt i veckan. De studenter vilka arbetar halvtid eller mer vid sidan av studierna kan tänkas vara i ett större behov av pengar och har därför en större ekonomisk press på sig. Denna ekonomiska press kan lätt leda till en större upplevd stress, då dessa studenter måste fokusera på ett jobb vid sidan av studierna för att kunna försörja sig.

Validitet och reliabilitet

I denna studie kom ett samband mellan självkänsla och upplevd stress att mätas. Även demografiska variabler kom att mätas i relation till upplevd stress, både på egen hand och i kombination med självkänsla. Mätinstrumenten som användes vid mätningen av självkänsla var Rosenberg Self-Esteem Scale och vid mätningen av upplevd stress användes The Perceived Stress Scale. Rosenberg Self-Esteem Scale har enligt Lee et al. (2010) visat sig vara ett av de mest förekommande mätinstrument för att mäta självkänsla. Att det utvecklades för 40 år sedan och fortfarande används i stor utsträckning, visar på att dess reliabilitet är hög. Detta styrks av att Rosenbergs mätinstrument för självkänsla i den aktuella undersökningen visade sig ha ett Cronbachs alfa på .88. Gällande The Perceived Stress Scale så har den enligt Petersen et al. (2009) visat sig vara den vanligaste skalan för att mäta upplevd stress. Den har också ansetts vara det enda empiriskt etablerade index för att mäta den allmänna bedömningen av upplevd stress. Att detta är en skala med hög reliabilitet styrks av att The Perceived Stress Scale i undersökningen visade sig ha ett Cronbachs alfa på .83. Utifrån båda dessa mätinstruments reliabilitet, anses kraven uppfyllda gällande tillförlitlighet i undersökningen.

Gällande den interna validiteten i undersökningen var tidpunkten för utdelning av enkäter i anslutning till att studenternas föreläsningar skulle avslutas. Detta förutom i ett fall där enkäten istället delades ut innan föreläsningen skulle till att börja. Alla utdelningar skedde under 2 veckor på olika veckodagar och i ett av fallen delades enkäten ut sent en fredag eftermiddag. Enkäten kom att delas ut i fem klasser med ungefär lika många studenter i varje klass. Alla studenter ingick i grundkurser på a-nivå, vilket troligtvis medförde att alla studenter troligtvis hade liknande erfarenheter gällande att fylla i enkäter. Sammantaget ska skillnader gällande tidpunkt för utdelning och veckodag inte i någon större utsträckning ha påverkat reliabiliteten och därmed inte heller den interna validiteten. Särskilt då 80 % av studenterna fyllde i enkäten som avslutning på lektionen eller under någon av de fyra första veckodagarna i veckan. Dock kan medelvärdet gällande självkänsla och stress ha påverkats, då det faktum att studenterna visste vad enkäten mätte eventuellt kan ha drivit upp

medelresultatet gällande självkänslan drivit ner medelresultatet gällande upplevd stress. Gällande bortfallet i undersökningen bestod det av både ett internt och externt bortfall på sammanlagt 5 studenter. Det interna bortfallet inkluderades av de studenter, vilka inte hade fyllt i enkäterna tillräckligt utförligt. Det externa bortfallet kom att motsvaras av de studenter vilka helt avstod ifrån att svara på enkäten. Det totala interna och externa bortfallet av deltagare ska inte ha påverkat slutresultatet.

Gällande den externa validiteten i undersökningen och i hur hög grad det går att generalisera undersökningen till andra grupper av individer, kan det lämpa sig bäst att göra detta till individer med liknande förutsättningar. Detta gäller exempelvis studenter med liknande demografiska förutsättningar i kombination med akademiska studier, då det kan komma att skilja bland de demografiska variablerna exempelvis beroendes på i vilken högskolan i landet studenter studerar på. Det kan även tänkas förekomma skillnader mellan självkänsla och upplevd stress beroende på om studenter läser på en mindre eller större högskola. En högskola med elever vilka har en traditionellt svensk bakgrund skulle eventuellt kunna komma att visa på en högre självkänsla i genomsnitt. Detta i jämförelse med en högskola med olika blandningar av etniciteter, där eventuella brister gällande tidigare skolgång och språksvårigheter skulle kunna påverka självkänslan negativt. Skulle denna undersökning komma att generaliseras på en skola med en större andel studenter med svensk bakgrund eller större andel med utländsk härkomst, skulle urvalet för den studien inte bli representativt med denna undersökning där ungefär 30% av studenterna hade invandrarbakgrund. Att generalisera denna undersökning på en högskola med liknande variabler vore dock helt möjligt. Det kunde exempelvis handla om att undersöka en ungefär lika stor skola som de två högskolorna i Mellansverige, med ungefär lika många studenter, liknande medelålder och blandning gällande etniciteter.

Undersökningens betydelse och framtida forskning

Denna undersökning har replikerat och förstärkt vad tidigare forskning visat, gällande en hög självkänslas samband med en låg upplevd stressfylld tillvaro. Självkänslans relevans för utgången av upplevd stress, visade sig viktigare än betydelsen av de olika demografiska variablerna i denna studie. Med tanke på de kulturella skillnader som visat sig i andra studier kunde det vara av intresse att i en studie jämföra självkänsla och upplevd stress med andra demografiska variabler i form av en annan fördelning bland exempelvis nationaliteter. Detta för att se om det kan finnas kulturella och etniska skillnader i självkänsla och stress även i Sverige. Det skulle även vara intressant att undersöka könsskillnaderna mer, gärna där forskningen ställer män mot kvinnor med liknande sysselsättningar och mån av fritid. Detta för att kunna jämföra om skillnader gällande stress är relaterat till just kön, sysselsättning på fritiden eller en kombination av dessa variabler. Mer forskning kring skolungdomar och hur självkänsla kan byggas i skolmiljö vore intressant, i kontrast till hur en självkänsla kan byggas upp med hjälp av signifikanta andra i en tidig ålder. Beror skolframgång på vilka individer ett barn har i sin omgivning under uppväxten, eller kan det relateras i större utsträckning till en självkänsla som byggts upp i skolan via framgång? Istället för att sekundärt jobba med stressrelaterad ohälsa, borde ett preventivt arbete inledas där självkänslan kom att hamna i fokus. Där skulle det hälsopsykologiska perspektivet på hälsa väl komma att användas, då detta till stor del förespråkar ett förebyggande av ohälsa och sjukdom i form av preventivt arbete. Mer forskning i ämnet kunde eventuellt få politiker och andra makthavare mer villiga att investera i preventiv vård. Särskilt om fler studier kom att visa på samband mellan preventivt folkhälsoarbete och dess kostnader, i relation till vad den sekundära vården kostar samhället vid behandling av stressrelaterad ohälsa.

Referenser

- Barker, D. B. (2007). Antecedents of stressful experiences: Depressive symptoms, self-esteem, gender, and coping. *International Journal of Stress Management*, *14*, 333-349.
- Barker, D. B. (2010). Self-selection for stressful experiences. *Stress and Health*, *27*, 194-205.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*, 385-396.
- Collins, S., Coffey, M., & Morris, L. (2010). Social work students: Stress, support and well-being. *British Journal of Social Work*, *40*, 963-982.
- Dandeneau, S. D., Baldwin, M. W., Baccus, J. R., Sakellaropoulo, M., & Pruessner, J. C., (2007). Cutting stress off at the pass: Reducing vigilance and responsiveness to social threat by manipulating attention, *Journal of Personality and Social Psychology*, *93*, 651-666.
- Eskin, M., & Parr, D. (1996). *Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress*. Stockholm University, Department of Psychology.
- Hughes, B. M. (2007). Self-esteem, performance feedback, and cardiovascular stress reactivity. *Anxiety, Stress & Coping*, *20*, 239-252.
- Johnson, M. (1997). *On the dynamics of self-esteem: Empirical validation of basic and earning self-esteem* (Doctoral dissertation). Stockholm University. Department of Psychology.
- Johnson, M. (2011). Active and passive maladaptive behavior patterns mediate the relationship between contingent self-esteem and health. *Personality and Individual Differences*, *51*, 178-182.
- Juth, V., Smyth, J. M. & Santuzzi, A. M. (2008). How do you feel? Self-esteem predicts affect, stress, social interaction, and symptom severity during daily life in patients with chronic illness. *Journal of Health Psychology*, *13*, 884-894.
- Lee, J., Puig, A., Kim, Y.-B., Shin, H., Lee, J. H., & Lee S. M. (2010). Academic burnout profiles in Korean adolescents. *Stress and Health*, *26*, 404-416.
- Mimura, C., Murrells T., & Griffiths, P. (2008). The association between stress, self-esteem and childhood acceptance in nursing and pharmacy students: A comparative cross-cultural analysis. *Stress and Health*, *25*, 209-220.
- Negga, F., Applewhite, S., & Livingston, I. (2007). African American college students and stress: School racial composition, self-esteem and social support. *College Student Support*, *41*, 823-830.
- O'Donnell, K., Brydon, L., Wright, C. E. & Steptoe, A. (2008). Self-Esteem levels and cardiovascular and inflammatory responses to acute stress. *Brain, Behavior, and Immunity*, *22*, 1241-1247.
- Petersen, I.-H., Louw, J., & Dumont, K. (2009). Adjustment to university and academic performance among disadvantage students in South Africa. *Educational Psychology*, *29*, 99-115.
- Pritchard, M. E. Wilson, G. S. & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health*, *56*, 15-21.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. NY: Basic Books.
- Sinha, B. K., & Watson, D. C. (2007). Stress, coping and psychological illness: A cross-cultural study. *International Journal of Stress Management*, *14*, 386-397.

- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health, 56*, 445-453.
- Stupnisky, R. H., Renaud, R. D., Perry, R. P., Ruthig, J. C., Haynes, T. L., & Clifton, A. (2007). Comparing self-esteem and perceived control as predictors of first-year college students' academic achievement. *Social Psychology of Education, 10*, 303-330 doi: 10.1007/s11218-007-9020-4
- Van-Dijk, W. W., Van-Koningsbruggen, G. M., Ouwerkerk, J. W., & Wesseling, Y. M. (2011). Self-esteem, self-affirmation, and schadenfreude. *Emotion, 11*, 1445-1449.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.