Mälardalens universitet

Institutionen för samhällsvetenskap och humaniora

Könsskillnader i studenters stress och coping inför valet 2026

Samira Tahiru

C-uppsats i psykologi, VT 2026
Kurskod: PSA122
Handledare: Per Andreasson
Examinator: Jacek Hochwälder

Könsskillnader i studenters stress och coping inför valet 2026

Samira Tahiru

År 2026 kommer flera förstagångsväljare att få möjlighet att rösta i Sveriges allmänna val. Tidigare forskning har visat att collegestudenter upplevde ökad stress inför politiska val och att kvinnliga studenter rapporterade högre stressnivåer än manliga studenter. En del studier rapporterade signifikanta skillnader mellan män och kvinnor i coping medan andra inte rapporterade några signifikanta skillnader. Syftet med studien var att undersöka om det förekom könsskillnader bland studenter i upplevd stress och coping inför valet 2026. Deltagarna bestod av 101 universitetsstudenter från ett universitet i Mellansverige, varav 53 var kvinnor och 48 var män. Skillnader i stress undersöktes med ett t-test för oberoende mätningar och skillnader i coping undersöktes med en tvåvägs-ANOVA för mixade mätningar. Resultaten visade att kvinnliga studenter rapporterade signifikant högre stressnivåer än manliga studenter. Däremot förekom det inga signifikanta könsskillnader i användningen av copingstrategier. Framtida forskning bör undersöka potentiella bakomliggande faktorer till ökad stress inför valperioder.

Keywords: Stress, coping, elections, students.

Politiskt deltagande och engagemang från samtliga demografiska grupper är viktigt för representationen av hela befolkningen i en fungerande demokrati. Därför är det viktigt att alla samhällsmedlemmar både ges möjlighet att engagera sig och att de väljer att göra det, inte minst vid politiska val. Statistik från Statistiska Centralbyrån (2023) visade att valdeltagandet i riksdagsvalet 2022 var högre bland väljare som var 18 år och bland väljare som var över 46 år. Vidare visade statistiken bland annat att väljare med eftergymnasial utbildning röstade i större utsträckning än väljare med förgymnasial utbildning. Samtidigt beräknade Statistiska Centralbyrån (2025) att andelen förstagångsväljare kommer att vara större vid valet 2026 än i valet 2022.

En större andel unga kommer att få möjligheten att rösta i valet 2026. Däremot framhöll Ohme et al. (2020) att de yngre generationernas politiska delaktighet minskat på en global nivå. Detta kan bland annat bero på en upplevd brist på kunskap i politiska frågor och partier eller att de inte hade utvecklat stabila röstningsmönster. Detta gällde särskilt yngre väljare som röstade för första gången. DeJonckheere et al. (2018) rapporterade att amerikaner mellan 15 och 24 år kunde uppleva politik som mer stressande än andra områden i livet, eftersom det kunde upplevas som okontrollerbart. Detta ledde till känslor av hopplöshet och en oförmåga att hantera motgångar. Vidare kunde exponering för nyheter eller andra politiska frågor genom sociala medier öka dessa känslor av stress då unga spenderade alltmer tid på sådana plattformar. I en undersökning av collegestudenter i USA fann Ballard et al. (2024) att studenter rapporterade högre stressnivåer inför valet år 2020.

Stress och bedömning

Enligt den transaktionella stressmodellen av Lazarus och Folkman (1984) uppkommer stress i samspelet mellan att någonting sker i omgivningen och att en individ reagerar på det. Detta sker

i form av bedömningar av huruvida individen har resurserna som krävs för att bemöta situationen, vilket sedan påverkar hur individen hanterar situationen. Vid den primära bedömningen överväges om en situation kan ha en påverkan på individens välbefinnande, varav den bedöms som antingen irrelevant, positiv eller stressande. Stressande situationer klassificeras sedan som hot, utmaningar eller en kombination av båda, där individen står inför potentiell förlust eller skada respektive vinst eller tillväxt. En känsla av kontroll över känslor kring situationen eller situationen i sig är viktig för att en situation ska uppfattas som en utmaning i stället för ett hot. Stressande situationer följs upp av en sekundär bedömning där individen överväger vad som kan göras för att hantera situationen. Bedömning är en fortlöpande process där individen kontinuerligt återbedömer situationen utifrån tillkommande information, vilket i sin tur påverkar klassificeringen av situationen och sättet på vilket den hanteras.

Enligt Lazarus och Folkman (1984, hämtad från Elliott & Eisdorfer, 1982) kan stressorer delas in i fyra kategorier. Den första kategorin omfattar akuta och kortvariga stressorer som leder till en stark men kortvarig reaktion. Den andra kategorin utgörs av sekvenser av stressorer som följer på varandra över en längre tidsperiod och som oftast initieras av en stressande händelse, exempelvis förlust av arbete. Den tredje kategorin består av kroniska, intermittenta stressorer som inte är ständigt närvarande utan återkommer periodvis. Den fjärde kategorin omfattar kroniska stressorer som är kontinuerligt närvarande och varar under en längre tidsperiod.

Lazarus och Folkman (1984) förklarar att både interna och situationsbundna faktorer påverkar hur en individ bedömer en situation, om individen upplever stress och hur individen väljer att hantera situationen. Bland de interna faktorerna är engagemang och övertygelser. Författarna definierar engagemang som det som en individ håller som meningsfullt eller viktigt, såsom värderingar kring rättvisa eller viktiga mål. Om detta hotas är individen mer benägen att bedöma situationen som stressande. Engagemang spelar också roll i vilka situationer en individ är redo att försätta sig i, vad den är uppmärksam på och vilka beslut den är redo att ta för att upprätthålla och förvekliga det som är viktigt för den. Å ena sidan kan ett djupare engagemang i någonting leda till ökad stress i de situationer där individen upplever hotet som större. Å andra sidan kan det även leda till en ökad handlingskraft i stressande situationer och mer hållbara copingstrategier.

Övertygelser definieras av Lazarus och Folkman (1984) som en förståelse av omvärlden som formas både inom individen och mellan individer på ett kulturellt plan. Dessa formar individens uppfattning av omgivningen som i sin tur påverkar individens bedömning av olika situationer. Författarna beskriver övertygelser kring en individs kontroll över sin omgivning både generellt och i specifika situationer. Kontroll generellt gäller bland annat i nya situationer där individen är osäker på situationens konsekvenser eller hur den kan hanteras. Kontroll i specifika situationer baseras däremot på en individs förståelse för sina egna resurser och förmågor samt vilka copingstrategier de kan implementera. Författarna nämner även existentiella övertygelser såsom tro på Gud, ödet eller en naturlig ordning som en intern faktor i bedömningsprocessen. Denna typ av övertygelse kan bland annat leda till ökad stress när de ligger till grund för bedömningar om något hotfullt. Däremot kan de bidra till att upprätthålla hopp och handlingskraftiga copingstrategier i stressande situationer.

Situationsbundna faktorer som påverkar bedömning är bland annat hur ny en situation är för individen. En helt främmande situation bedöms varken som hotfull eller utmanande då individen inte har tidigare erfarenheter. Däremot har de flesta någon tidigare uppfattning av någon aspekt av en ny situation och använder detta tillsammans med andra tidigare erfarenheter, övertygelser och värderingar för att göra en bedömning av situationen. En ny situation kan bedömas som hotfull enbart för att den är ny och individen inte förstår innebörden eller konsekvenserna av den. Detta kan påverka individens hantering av situationen då den kan bedöma att de inte har tillräcklig förståelse för situationen för att kunna hantera den. Detta kan i sin tur leda till att bedömningen resulterar i stress. Ytterligare en faktor är hur förutsägbar situationen är. Detta baseras på signaler i omgivningen om att någonting skadligt kan komma att ske. Signaler från

omgivningen gör det möjligt för individen att förbereda sig för situationen, vilket minskar stressen och gör det möjligt för individen att veta när de ska vara förberedda på stress och när de kan slappna av. Samtidigt kan osäkerhet kring huruvida en situation kommer att inträffa leda till ökad stress, eftersom individen dels måste förbereda sig inför situationen, dels upprätthålla hoppet om att den aldrig kommer att inträffa. Denna osäkerhet kan leda till förvirring och oförmåga att agera, vilket i sin tur kan leda till ökad stress (Lazarus & Folkman, 1984).

Vidare förklarar Lazarus och Folkman (1984) att den temporala närheten till händelsen spelar roll i bedömningen. Ju närmare en händelse är i tid tillsammans med signaler om skada eller nytta, desto starkare blir bedömningen och desto mer sannolikt är det att individen upplever stress. Ju längre tid det är till händelsen desto mer komplex blir bedömningen, vilket slutligen kan leda till att upplevelsen av hot ökar eller minskar. Den ökade upplevelsen av hot vid längre tidsintervall kan förklaras med att individen blir mer involverad i situationen och tänker igenom den mer, vilket kan leda till ökat pessimistiskt tänkande och på så sätt ökad stress. När det ökade tidsintervallet leder till minskad upplevelse av hot kan det däremot bero på att individen får mer tid att återbedöma situationen och implementera copingstrategier som kan leda till minskad stress.

Ytterligare situationsbundna faktorer är händelsens längd, hur osäker individen är att händelsen kommer att inträffa och när i livet händelsen sker. Om individen har tydliga förväntningar på när i livet en viss händelse bör inträffa och händelsen inträffar utanför den förväntade tidsramen, är det mer sannolikt att den upplevs som stressande. Ett exempel är om en individs partner går bort vid 30 års ålder snarare än vid 80 års ålder, vilket i större utsträckning överensstämmer med individens förväntade tidslinje. Att informationen från omgivningen är tvetydig kan också påverka graden av stress, eftersom det kräver mer tolkning från individen. Denna tolkning sker med hjälp av tidigare erfarenheter, uppfattningar och värderingar, vilka därmed får ett större inflytande över individens förståelse av situationen. Ju större tvetydigheten är, desto större betydelse får individens tidigare erfarenheter och värderingar för förståelsen av omgivningen. Tvetydigheten kan leda till att hotet uppfattas som större, vilket i sin tur minskar individens känsla av kontroll och ökar känslan av hopplöshet, vilket slutligen kan leda till upplevd stress. Samtidigt kan tvetydighet även minska stressen genom att individen i stället tolkar situationen som mindre hotfull och mer positiv (Lazarus & Folkman, 1984).

Segerstrom och Miller (2004) rapporterade att kroniska stressorer var associerade med ökad negativ påverkan på immunförsvaret. Ju längre en stressor var närvarande, desto mer tenderade förändringarna i immunförsvaret att övergå från adaptiva till destruktiva, vilket kunde få en negativ påverkan för individens hälsa. Däremot var det inte bara stressorns tidslängd som spelade roll för hälsoeffekterna. De kroniska stressorer som fick störst inverkan var de stressorer som berodde på en förändring i individens identitet eller sociala roll. Enligt Rohleder (2019) var kronisk stress associerad med långvariga hälsoeffekter för de flesta, såsom hjärt-kärlsjukdomar och insulinresistens. Även Kelso et al. (2005) rapporterade att kronisk stress hade negativa psykiska och fysiska konsekvenser, bland annat i form av ångest, högt blodtryck och ökad benägenhet att uppleva frustration. Särskilt hos collegestudenter rapporterade en del studier ett negativt samband mellan stress och betyg (Amirkhan & Kofman, 2018). Andra studier framhöll också att kronisk stress kunde ha en påverkan på studenters akademiska förmågor (Waterhouse & Samra, 2026; Zhang & Henderson, 2022).

Coping

Lazarus och Folkman (1984) definierar coping som en process där det sker en kontinuerlig förändring i kognitiv och beteendemässig ansträngning för att hantera både externa och interna påfrestningar som bedömts ligga bortom individens resurser. Författarna är noga med att skilja mellan coping och andra adaptiva beteenden, då coping utgör beteenden som kräver ansträngning och som inte krävs vid alla möten med omgivningen. Coping i en situation beror

på individens resurser samt interna och externa hinder. Resurserna omfattar bland annat hälsa, energi, materiella resurser, socialt stöd och problemlösningsförmåga. Hinder omfattar bland annat individens föreställningar om vad som är ett kulturellt acceptabelt sätt att hantera en situation på.

I litteraturen finns olika kategoriseringar av copingstrategier. Lazarus och Folkman (1984) delar upp coping i två kategorier: problemfokuserad coping, där individen använder strategier för att hantera eller påverka omgivningen, och emotionsfokuserad coping, där strategierna i stället syftar till att hantera känslorna relaterade till problemet. Båda typerna av strategier är närvarande när en individ stöter på ett problem och strategierna interagerar med varandra. Zhang och Henderson (2022) delar vidare upp emotionsfokuserade strategier i undvikande och aktiva strategier. Undvikande strategier utgår från att individen undviker tankar och känslor som är associerade med stressorn i stället för att hantera den emotionella responsen. Aktiva strategier utgår däremot från att individen försöker hantera den emotionella responsen associerade med stressorn. Författarna förklarar att emotionsfokuserade strategier oftast används vid mötet med stressorer som inte går att förändra, såsom en närståendes bortgång, särskilt eftersom de kan underlätta för individen att både bearbeta och uttrycka sina känslor. Vidare förklarar författarna att emotionsfokuserade copingstrategier oftast beskrivs som mindre effektiva i att hantera stress än problemfokuserade. Detta beror bland annat på att strategierna kan få stressorer att upplevas större än vad de egentligen är och på att strategierna kan framkalla ytterligare stressorer. Författarna poängterar däremot att detta inte alltid är fallet och att de ibland kan hjälpa individen att identifiera och förstå hot samt förbereda sig för en respons på stressorn just för att de kan få stressorn att upplevas som större än vad den egentligen är.

Könsskillnader i stress och coping

I Folkhälsomyndighetens enkätundersökning (2025) som genomfördes år 2024 svarade 16 procent av befolkningen att de kände sig stressade, där fler kvinnor än män kände sig stressade. Bland unga kvinnor åldrarna 16-29 kände sig 37 procent stressade medan 21 procent av unga män i samma åldersgrupp kände sig stressade. Vidare visade undersökningen att mellan grupperna yrkesarbetande, arbetslösa, sjukskrivna och studenter var skillnaden mellan könen störst hos studenterna, med 39 procent av kvinnor och 17 procent av män som kände sig stressade. Specifikt inom kontexten av val och omröstning fann Ballard et al. (2024) att kvinnliga collegestudenter rapporterade mer upplevd stress än manliga collegestudenter. Både Graves et al. (2021) och Brougham et al. (2009) fann att kvinnliga collegestudenter rapporterade högre nivåer av stress än manliga studenter i allmänhet. Däremot fann Zhang och Henderson (2022) inga signifikanta skillnader mellan manliga och kvinnliga collegestudenter i upplevd stress.

Matud (2004) föreslår på att kvinnor upplever mer stress än män för att de bedömer situationer som mer stressande, upplever mer kronisk stress och upplever mer stress i vardagen på grund av traditionella könsroller. Kvinnor har också större sannolikhet att rapportera upplevd stress relaterat till familj och hem samt stress relaterat till traditionella omsorgsroller. De upplever även fler specifika stressorer, såsom våld mot kvinnor och diskriminering. Vidare rapporterar Matud (2004) att kvinnor påverkas mer av stress i sin omgivning eftersom de oftast är mer emotionellt involverade i det som sker i omkring dem. Matud (2004) anger även att sociala roller har en stor betydelse för skillnader i exponering för stressorer mellan män och kvinnor. Författaren förklarar att olika sociala roller möjliggör exponeringen för olika potentiella stressorer. Samtidigt kan samma roll leda till olika typer av stressorer för olika individer. Detta är fallet för män och kvinnor då de ofta innehar olika sociala roller till olika utsträckning men samtidigt kan ha olika upplevelser av samma roll. Exempelvis kan en kvinnas position på arbetet eller i familjen medföra en större börda och fler begränsningar vilket leder till exponering för andra stressorer än de som män exponeras för i liknande roller.

Även i skillnaden mellan män och kvinnor i coping var resultaten blandade. En del studier fann att män oftare använde problemfokuserade copingstrategier och att kvinnor oftare använde emotionsfokuserade copingstrategier (Matud, 2004). Däremot poängterade andra studier att användningen av vissa typer av strategier beror på situationen (Folkman & Lazarus, 1980; Brougham, 2009) eller att det inte fanns någon signifikant skillnad (Matud 2004).

Det finns olika föreslagna förklaringar till varför män och kvinnor kan skilja sig åt i användningen av vissa copingstrategier. En förklaring är att skillnader i stress och coping uppstår på grund av skillnader i hur män och kvinnor socialiseras. Den traditionella kvinnliga könsrollen förespråkar osjälvständighet, uttryckande av känslor och att prioritera andras behov över egna. Till skillnad från detta förespråkar den traditionella manliga könsrollen självständighet, självsäkerhet och att vara målorienterad. Dessa normer gör det svårt för män att exempelvis uttrycka känslor eller svaghet och kvinnor att exempelvis använda ett problemlösande förhållningssätt i en situation. Könsrollerna leder till unika former av stress och påverkar vilka copingstrategier som tillämpas (Matud, 2004).

Enligt en annan förklaring kan skillnader i coping mellan män och kvinnor uppstå då det finns en större sannolikhet att de axlar vissa specifika roller. Dessa roller kommer med olika resurser och möjligheter och påverkar i sin tur vilka copingstrategier som är möjliga att tillämpa. Ytterligare förklaringar som har framförts rör utomstående faktorer, såsom skillnader i makt som uppstår till följd av socialisation och som innebär att kvinnor oftare har lägre status, bland annat i yrkessammanhang. Detta kan vara en förklaring till varför kvinnor oftare än män rapporterar känslor av otillräckliga resurser för att hantera stressande situationer, upplever stressande situationer som mindre påverkbara och oftare söker stöd från andra i att hantera dem (Matud, 2004). Skillnader i användning av copingstrategier kan emellertid bero på att synen på könsroller och socialiseringen av män och kvinnor förändras med tiden (Matud, 2004).

Syfte och frågeställningar

Forskningen om huruvida studenter upplever stress inför politiska val är knapp, och större delen av litteraturen är fokuserad på studenter i USA. Detsamma gäller frågan om vilka copingstrategier studenterna använder för att hantera denna stress. På grund av detta var det av intresse att undersöka om liknande fenomen förekommer bland svenska studenter. Skillnader mellan USAs och Sveriges statsskick samt antal större politiska partier att rösta mellan, bidrog till intresset för att undersöka dessa fenomen i en svensk kontext. DeJonckheere et al. (2018) förklarar att politik kan upplevas som okontrollerbar och därmed som ett mer stressande område i livet, för amerikaner mellan 15 och 24 år. Vidare kan sociala medier och ungas ökade användning av sådana plattformar leda till ökad exponering för nyheter eller politiska frågor. Detta kan i sin tur öka känslorna av stress. Ballard et al. (2024) fann att collegestudenter i USA upplevde stress inför valet 2020 och att kvinnliga studenter upplevde högre stressnivåer än manliga studenter. Däremot har forskningen om könsskillnader i stress och coping kommit fram till blandade resultat. Syftet med denna studie var därför att undersöka könsskillnader mellan manliga och kvinnliga studenter i upplevd stressnivå och användning av copingstrategier inför Sveriges allmänna val 2026. Följaktligen avser denna studie att besvara följande två frågeställningar:

1. Finns det en skillnad mellan könen i upplevd stressnivå inför valet 2026?
2. Finns det en skillnad mellan könen i typ av copingstrategi inför valet 2026?

Metod

Deltagare

Deltagarna bestod av 101 universitetsstudenter från ett universitet i mellersta Sverige, varav 53 (52.48%) var kvinnor och 48 (47.52%) var män. Medelåldern för alla deltagare var 24 år, (*SD* = 5.55), varav medelåldern för kvinnor var 25 år, (*SD* = 6.32) och medelåldern för män var 23 år, (*SD* = 4.45). Deltagarna tillhörde sju olika program eller kurser: företagsekonomi [*n* = 27 (27%)], byggingenjörsprogrammet [*n* = 24 (24%)], psykologi [*n* = 24 (24%)], robotik [*n* = 13 (13%)], introduktion till språksociologi [*n* = 8 (8%)], elektronik [*n* = 3 (3%)], datavetenskap [*n* = 2 (2%)]. Totalt 107 enkäter delades ut varav 104 besvarade enkäter samlades in. Det förkom ett generellt bortfall på tre enkäter och ett partiellt bortfall i sju enkäter. En enkät exkluderades då deltagaren angav ett annat kön än man eller kvinna. På grund av det begränsade antalet deltagare inom denna kategori inkluderades den inte i analysen. Två enkäter exkluderades från analysen då två deltagare inte besvarade majoriteten av enkäten. Det övriga partiella bortfallet bestod av nio frågor från sju olika enkäter, sju frågor i Stress-skalan och två i Coping-skalan. Detta hanterades genom att den saknade datan ersattes med medelvärdet för respektive fråga. Deltagarna kompenserades inte för sitt deltagande i studien.

Material

Enkäten bestod av två skalor bestående av 39 frågor och tre inledande bakgrundsfrågor gällande kön, ålder och om deltagaren just nu studerar vid ett universitet, en högskola eller liknande.

Stress. *Stress* mättes med hjälp av PSS-10 skalan, bestående av 10 frågor och är en kortversion av PSS-skalan skapad av Cohen et al. (1983). Skalan översattes till svenska av Eskin och Parr (1996). Reliabiliteten kontrollerades av Nordin och Nordin (2013) och visade god intern konsistens (α = .83). Vid sammanställning av enkäten exkluderades en fråga angående huruvida deltagaren under den senaste månaden kunnat lita på sin förmåga att hantera sina personliga problem, relaterade till valet. Detta eftersom frågan uppfattades som förvirrande i sammanhanget för studien, alltså valet 2026, och bedömdes därför som olämplig. Samtliga frågor justerades genom variationer av tillägg såsom ”relaterat till valet”, ”inför det kommande valet” eller endast ordet ”valet”. Alla frågor inleddes med ”Under den senaste månaden hur ofta har du…”, följt av andra delen av frågan. Exempel på frågorna var: ”under den senaste månaden hur ofta har du känt dig nervös eller ”stressad” inför det kommande valet?” och ”känt att känslor kring valet samlats på hög så att du inte kunnat hantera dem?”. En fråga justerades även med ett tillägg av två exempel för att förtydliga vad som efterfrågades. Frågan löd: ”Under den senaste månaden hur ofta har du känt att du inte kunnat hantera allt som du måste göra inför valet? Till exempel läsa på om partier eller ta del av debatter”. En annan fråga om huruvida deltagarna under den senaste månaden upplevt att de klarat av att hantera irritationsmoment relaterade till valet upplevdes anta att deltagarna stött på sådana irritationsmoment. På grund av detta lades det till en fråga innan för att undersöka om deltagarna överhuvudtaget hade stött på irritationsmoment relaterade till valet. Frågorna löd: ”Under den senaste månaden hur ofta har du stött på irritationsmoment relaterade till valet?” och ”Under den senaste månaden hur ofta har du klarat av att kontrollera irritationsmoment relaterade till valet?. Frågorna besvarades på en femgradig skala från 0 (aldrig) till 4 (väldigt ofta). Tre frågor vändes vid skapade av index då de var negativt riktade. Ett index för frågorna skapades med den interna konsistensen på Cronbachs α = .73. Då deltagarnas indexvärden dividerades med antalet frågor i skalan, som bestod av 10 frågor, blev minimum och maximum-värdena för index noll respektive fyra.

Coping. *Copingstrategi* mättes med hjälp av Brief COPE formuläret skapad av Carver (1997), som var en utvecklad och förkortad version av COPE formuläret skapad av Carver et al. (1989). Formuläret översattes till svenska av Muhonen och Torkelson (2005). Skalan bestod av

28 påståenden fördelat på 14 delskalor, som var representerade en copingstrategi. Strategierna är: självdistraktion, aktiv coping, förnekelse, användning av alkohol eller droger, emotionellt socialt stöd, instrumentellt socialt stöd, uppgivenhet, ventilering av känslor, positiv omtolkning, planering, humor, accepterande, religion och självanklagelse. Brief COPE skalans interna konsistens kontrollerades av Carver (1989), där Cronbachs alpha för delskalorna mättes till mellan $\alpha = .50$ och $\alpha = .90$, med ventilering av känslor med lägst och använder alkohol eller droger med högst alpha-värde. Den interna konsistensen för den svenska versionen av skalan kontrollerades och Cronbachs alpha mättes till mellan $\alpha = .58$ och $\alpha = .92$. Däremot uppnådde två av skalorna inte acceptabel intern konsistens med $\alpha = .48$ för förnekande och $\alpha = .42$ för accepterande (Muhonen & Torkelson, 2005).

Vid sammanställning av enkäten för denna undersökning exkluderades påståenden relaterade till strategin självanklagelse då de inte ansågs passande för situationen studien syftar till att undersöka. Tjugotre påståenden justerades för att bättre passa in i undersökningens kontext. I 15 påståenden skedde justeringen genom att byta ut ord såsom ”situationen”, ”det” eller problemet” med ”valet” och variationer av ”utfallet av valet” eller ”tiden inför valet”. Exempel på sådana påståenden var: ”Jag skämtar om valet”, ”Jag tar alkohol eller droger till hjälp för att ta mig igenom tiden inför valet” och ”Jag agerar för att försöka förbättra utfallet av valet”. Ett påstående justerades till presens i stället för preteritum. Denna fråga löd: ”Jag vägrar tänka på att det kommer att hända”. Till sju påståenden lades tillägget ”relaterat till valet” till. Exempel på sådana påståenden var: ”Jag får hjälp och råd från andra människor, relaterat till valet” och ”Jag söker tröst och förståelse från någon annan person relaterat till valet”. Till båda påståendena relaterade till ventilering av känslor samt ett påstående relaterad till uppgivenhet tillfördes förtydligande påståenden om deltagarna hade upplevt negativa känslor inför valet och om de hade försökt hantera valet. Ett exempel på en sådan förtydligande fråga och dess följdfråga var: ”Jag har försökt att hantera valet”, följt av ”Jag ger upp mina försök att hantera valet”. Ett påstående vändes vid skapande index.

Kategoriseringen av copingstrategierna gjordes likt Zhang och Henderson (2022). Kategorin problemfokuserad coping innehöll åtta påståenden fördelat över fyra strategier: aktiv coping, planering, instrumentellt socialt stöd och religion. Ett påstående från denna kategori var: ”Jag försöker finna tröst i min religion eller andliga tro”. Kategorin aktiv emotionsfokuserad coping innehöll 12 påståenden fördelat över fem strategier: accepterande, emotionellt socialt stöd, positiv omtolkning, ventilering av känslor och humor. Ett påstående från denna kategori var: ”Jag accepterar det faktum att valet kommer att hända”. Kategorin undvikande emotionsfokuserad coping innehöll nio påståenden fördelat över fyra strategier: självdistraktion, förnekelse, uppgivenhet och användning av alkohol eller droger. Ett påstående från denna kategori var: ”Jag går på bio, tittar på tv, läser, dagdrömmer, sover, handlar eller gör något annat för att slippa tänka på valet”. Index för kategorierna skapades i enlighet med denna uppdelning. Påståendena besvarades med en fyr-gradig skala från 1 (mycket sällan) till 4 (mycket ofta). Även här dividerades deltagarnas resultat för index med antalet frågor i vardera skala. Detta resulterade i minimum och maximum-värden för problemfokuserad, aktiv emotionsfokuserad och undvikande emotionsfokuserad coping mellan 1 och 4. Intern konsistens för samtliga index kontrollerades och resulterade i Cronbachs $\alpha = .82$ för problemfokuserad coping, $\alpha = .82$ för aktiv emotionsfokuserad coping och $\alpha = .50$ för undvikande emotionsfokuserad coping.

Procedur

Enkäten sammanställdes och delades ut till två studenter som gav feedback på frågorna innan datainsamlingen. I enlighet med feedbacken justerades frågorna till att inkludera exempel för att tydliggöra vad frågorna syftade på. Insamling av data genomfördes med hjälp av fysiska enkäter vid sju olika föreläsningstillfällen, antingen under en 15-20 minuter lång rast eller i slutet av föreläsningen. Utdelning av enkäter skedde även under ett tillfälle där de delades ut till studenter

vid olika studieplatser på campus. Enkäten försågs med ett inledande missivbrev där syftet med undersökningen presenterades: ”Syftet med enkäten är att samla in data till en uppsats angående studenters stress och coping inför det kommande valet 2026 och undersöka om det eventuellt finns några skillnader mellan män och kvinnor.”. Studenterna presenterades även muntligt med studiens syfte samt att deltagandet var halt frivilligt och att all insamlad data skulle behandlas med anonymitet. Efter informationen tackades alla studenter för deras tid och vid insamling av enkäterna tackades alla deltagare för deras deltagande.

Dataanalys

En korrelationsanalys av typen Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient genomfördes för att beräkna eventuella samband mellan variablerna kön, ålder, stress, problemfokuserad coping, aktiv emotionsfokuserad coping och undvikande emotionsfokuserad coping. Frågeställning 1 undersöktes med ett t-test för oberoende mätningar med kön som oberoende variabel och stress som beroende variabel. Signifikansprövningen sattes till $p = .05$. Negativt riktade frågor vändes, index skapades och medelvärdet beräknades till $M = 1.41$, $SD = 0.65$. Saknade värden imputerades med medelvärdet för den frågan. Frågeställning 2 undersöktes med en tvåvägs-ANOVA för mixade mätningar med kön och copingstrategi som två faktorer och användning av copingstrategi som beroende variabel. Signifikansprövningen sattes till $p = .05$. En negativt riktad fråga vändes innan skapande av index. Medelvärdena för index beräknades till problemfokuserad coping ($M = 1.62$, $SD = 0.59$), aktiv emotionsfokuserad coping ($M = 2.05$, $SD = 0.56$) och undvikande emotionsfokuserad coping ($M = 1.66$, $SD = 0.36$). Saknade värden imputerades med medelvärdet för den frågan.

Resultat

Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient användes för att undersöka eventuella korrelationer mellan studiens variabler (se Tabell 1). Signifikanta negativa samband återfanns mellan ålder och problemfokuserad coping ($r = -.25$, $p = .014$), samt kön och stress ($r = -.23$, $p = .019$). Signifikanta positiva samband återfanns mellan stress och problemfokuserad coping ($r = .34$, $p < .001$), aktiv emotionsfokuserad coping ($r = .50$, $p < .001$) och undvikande emotionsfokuserad coping ($r = .47$, $p < .001$). Stress var signifikant korrelerad med alla tre kategorier av copingstrategier. Signifikanta positiva samband återfanns även mellan aktiv emotionsfokuserad coping och problemfokuserad coping ($r = .49$, $p < .001$) samt undvikande emotionsfokuserad coping ($r = .23$, $p = .022$).

Tabell 1
Pearsonkorrelationer mellan variablerna med deskriptiv statistik

Variabel	1.	2.	3.	4.	5.	6.	*M*	*SD*
1. Ålder	-						24.18	5.55
2. Kön[a]	-.16	-					ia[b]	ia
3. Stress	-.06	-.23*	-				1.41	0.65
4. Problemfokuserad coping	-.25*	-.12	.34**	-			1.62	0.59
5. Aktiv emotionsfokuserad coping	-.16	-.003	.50**	.49**	-		2.05	0.56
6. Undvikande emotionsfokuserad coping	.07	-.08	.47**	.006	.23*	-	1.66	0.36

Not. $N = 101$. *$p < .05$. **$p < .01$.
[a] Kvinnor kodades med 0 och män kodades med 1
[b] ia = Icke applicerbart

Ett t-test för oberoende mätningar genomfördes för att undersöka medelvärdesskillnader i stress mellan män och kvinnor. Villkoren för t-testet kontrollerades och var uppfyllda. Normal distribution för stress undersöktes med skevhet .51 (*SE* = .24) och kurtosis -.33 (*SE* = .48) och homogen varians undersöktes med hjälp av Levene's test $F = .41$, $p = .523$. Skillnaden i medelvärde för stress var signifikant mellan kvinnor ($M = 1.55$, $SD = 0.64$) och män ($M = 1.25$, $SD = 0.62$, $t(99) = 2.38$, $p = .019$, Cohen's $d = .47$). Analysen visade att kön spelade roll i stressnivå, där kvinnor i större utsträckning rapporterade högre stressnivåer än män (se Tabell 2).

Tabell 2

Medelvärden och standardavvikelser för stress och coping fördelade efter kön

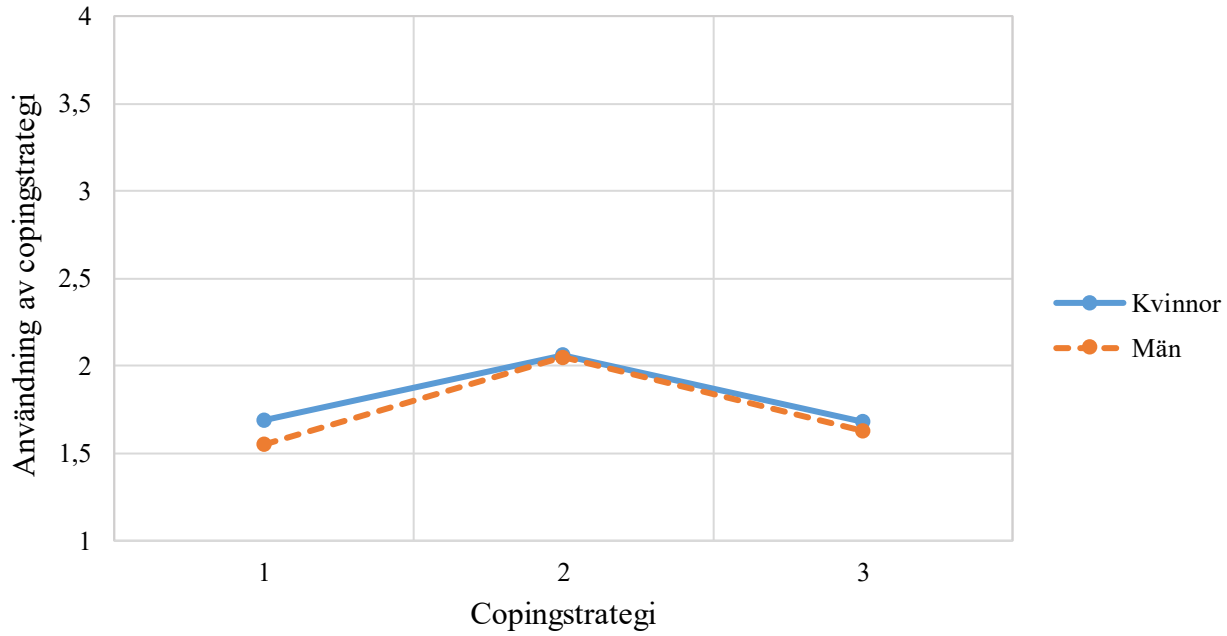
Variabel	Kvinnor (*n* = 53)	Män (*n* = 48)
	M (SD)	*M (SD)*
Stress	1.55 (0.64)	1.25 (0.62)
Problemfokuserad coping	1.69 (0.68)	1.55 (0.45)
Aktiv emotionsfokuserad coping	2.06 (0.62)	2.05 (0.49)
Undvikande emotionsfokuserad coping	1.68 (0.35)	1.63 (0.36)

En tvåvägs-ANOVA för mixade mätningar genomfördes för att undersöka skillnader i medelvärden mellan män och kvinnor i användningen av copingstrategierna problemfokuserad coping, aktiv emotionsfokuserad coping och undvikande emotionsfokuserad coping. Villkoren för en tvåvägs-ANOVA för mixade mätningar kontrollerades. Normal distribution undersöktes med hjälp av skevhet och kurtosis; problemfokuserad skevhet 1.02 (*SE* = .24) och kurtosis .40 (*SE* = .48), aktiv emotionsfokuserad skevhet .13 (*SE* = .24) och kurtosis -.38 (*SE* = .48), och undvikande emotionsfokuserad skevhet .71 (*SE* = .24) och kurtosis -.32 (*SE* = .48). Homogen varians undersöktes med hjälp av Levene's test och resultaten var godtagbara för aktiv emotionsfokuserad coping ($F = 1.84$, $p = .178$) och för undvikande emotionsfokuserad coping ($F = .09$, $p = .766$) men inte för problemfokuserad coping ($F = 8.45$, $p = .004$). Box's test var godtagbart med $F = 1.51$, $p = .170$.

Resultaten visade ingen signifikant interaktion mellan variablerna kön och copingstrategi, Wilk's Lambda = .99, F (2,98) = .66, $p = .520$, partiell $\eta^2 = .013$. En signifikant skillnad i användning av copingstrategi återfanns, Wilk's Lambda = .56, F (2,98) = 38.73, $p < .001$, partiell $\eta^2 = .44$. Båda grupperna visade högre användning av aktiv emotionsfokuserad coping, följt av undvikande emotionsfokuserad coping och lägst användning av problemfokuserad coping. Ingen signifikant skillnad mellan män och kvinnor återfanns, F (1,99) = .81, $p = .369$, partiell $\eta^2 = .008$, (se Tabell 2). Post-hoc jämförelser med Bonferroni visade att aktiv emotionsfokuserad coping ($M = 2.05$, $SD = 0.56$) användes signifikant oftare än problemfokuserad coping ($M = 1.62$, $SD = 0.59$), $p < .001$ och undvikande emotionsfokuserad coping ($M = 1.66$, $SD = 0.36$), $p < .001$. Det återfanns inga signifikanta skillnader mellan undvikande emotionsfokuserad coping och problemfokuserad coping (se Figur 1).

Figur 1

Jämförelser av copingstrategier



Not. 1 – problemfokuserad coping, 2 – aktiv emotionsfokuserad coping, 3 – undvikande emotionsfokuserad coping.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka eventuella könsskillnader mellan studenter i upplevd stressnivå och användning av copingstrategier inför valet i Sverige 2026. En Pearsons korrelationsanalys genomfördes för att undersöka eventuella korrelationer mellan variablerna ålder, kön, stress, problemfokuserad, aktiv emotionsfokuserad och undvikande emotionsfokuserad coping. Analysen visade signifikanta positiva korrelationer mellan stress och alla tre kategorier av coping, samt mellan aktiv emotionsfokuserad coping och de två andra kategorierna av coping. Signifikanta negativa samband återfanns mellan kön och stress samt mellan ålder och problemfokuserad coping. Den första frågeställningen gällande könsskillnader i upplevd stressnivå undersöktes med ett t-test för oberoende mätningar. Resultatet visade en signifikant skillnad i upplevd stress, där kvinnliga studenter rapporterade högre upplevda stressnivåer än manliga studenter. Den andra frågeställningen gällande könsskillnader i användning av copingstrategier undersöktes med en tvåvägs-ANOVA för mixade mätningar. Resultatet visade inga signifikanta skillnader mellan könen. Dock återfanns signifikanta skillnader i användningen av copingstrategierna i post-hoc jämförelser, där aktiv emotionsfokuserad coping användes signifikant oftare än problemfokuserad och undvikande emotionsfokuserad coping.

Resultaten från korrelationsanalysen visade att det fanns en positiv korrelation mellan stress och problemfokuserad coping ($r = .34$, $p < .001$), aktiv emotionsfokuserad coping ($r = .50$, $p < .001$) och undvikande emotionsfokuserad coping ($r = .47$, $p < .001$). Det starkaste sambandet återfanns för aktiv emotionsfokuserad coping, följt av undvikande emotionsfokuserad coping och problemfokuserad coping. Detta kan förstås som att ju högre stress deltagarna upplevde, desto mer frekvent rapporterade de användning av copingstrategier. Sambandet mellan stress och coping stämmer överens med Lazarus och Folkmans (1984) transaktionella stressmodell, där coping är de kognitiva och beteendemässiga ansträngningarna som används för att hantera en situation som bedömts som stressande. Resultaten visade även signifikanta samband mellan aktiv emotionsfokuserad coping och problemfokuserad coping ($r = .49$, $p < .001$) samt mellan

aktiv emotionsfokuserad och undvikande emotionsfokuserad coping (r = .23, p = .022). Detta skulle kunna förstås som att deltagare som tillämpade många aktiva emotionsfokuserade copingstrategier även tillämpade många av de andra copingstrategierna. Däremot visar resultaten från post-hoc jämförelserna att aktiv emotionsfokuserade copingstrategier ändå tillämpades signifikant mer än övriga strategier. Det framkom även signifikanta negativa samband mellan ålder och problemfokuserad coping (r = -.25, p = .014), samt mellan kön och stress (r = -.23, p = .019). Sambandet mellan kön och stress undersöktes vidare genom t-testet, men utifrån korrelationsanalysen kan slutsatsen dras att sambandet var svagt. Sambandet mellan ålder och problemfokuserad coping var också svagt och skulle kunna förstås som att användningen av problemfokuserad coping minskade med stigande ålder bland deltagarna.

Den första frågeställningen besvarades med ett t-test för oberoende mätningar och visade en signifikant skillnad där kvinnliga studenter rapporterade högre nivåer av upplevd stress än manliga studenter. Detta stämmer överens med resultaten rapporterade av Ballard et al. (2019). Däremot är skillnaderna små, med M = 1.55 för kvinnliga studenter och M = 1.25 för manliga studenter. Dessutom är den upplevda stressen hos både män och kvinnor relativt låg då ytterändarna för indexet är 0 och 4 och båda grupperna ligger under mittpunkten på två. Vid framtagandet av skalan rapporterade Cohen et al. (1983) inte officiella cutoff-värden för stress, vilket gör det svårt att veta hur dessa nivåer av stress klassificeras. Däremot kan slutsatsen dras att studenter som grupp till en viss grad upplever stress inför det kommande valet. Orsakerna bakom studenternas stress behöver undersökas vidare, men en möjlig förklaring kan vara de förklaringar som nämns av DeJonckheere et al. (2018). Dessa är att politik kan upplevas som okontrollerbar och därför orsaka stress bland ungdomar och yngre vuxna. Även användning av sociala medier och exponering för nyheter och politik genom dessa plattformar kan vara en orsak till ökad stress. Resultaten från korrelationsanalysen visade ingen signifikant korrelation mellan ålder och stress, vilket gör det svårt att spekulera kring eventuella samband mellan ålder och stress inför valet.

En möjlig förklaring till den låga upplevda stressen bland både manliga och kvinnliga studenter är stressorns temporala närhet. Lazarus och Folkman (1984) förklarar att en av faktorerna som påverkar upplevelsen av stress är stressorns temporala närhet. Ju närmare i tid en stressor är, desto större är sannolikheten att stressorn upplevs som ett hot. På samma sätt kan längre tid till ett hot leda till en mer komplex bedömning och fler möjligheter att återbedöma situationen. Detta leder sin tur till möjligheten att implementera copingstrategier som i sin tur leder till en minskad upplevelse av hot och stress. I denna studie besvarade deltagarna frågor om stress ungefär fem månader innan valet, vilket kan ses som en lång period. Detta skulle möjligtvis ha kunnat leda till att valet inte bedömts som ett hot alls eller som ett mindre hot för deltagarna, vilket sedan kan ha lett till låg upplevd stress. Under tiden inför valet har deltagarna även möjlighet att återbedöma valet, vilket kan ha lett till tillämpningen av copingstrategier som lett till en mindre känsla av hot, såsom exempelvis positiv omtolkning. Hade denna studie genomförts en månad innan valet är det möjligt att den upplevda stressen hade varit något högre.

Andra förklaringar till de låga rapporterade värdena för upplevd stress är det som Lazarus och Folkman (1984) beskriver som nya situationer för individen. I nya situationer har individer ofta någon uppfattning eller förståelse för en aspekt av situationen. Detta används i kombination med andra tidigare erfarenheter, värderingar och övertygelser för att försöka få en förståelse för situationen. Om individen förstår innebörden och konsekvenserna av situationen leder det inte till en bedömning av ett hot. Då medelåldern för kvinnor var 25 år och medelåldern för män var 24 år finns det även en möjlighet att en del deltagare har röstat åtminstone en gång tidigare, vilket betyder att de känner igen hur det går till och att det inte är en ny upplevelse för dem. Detta kan också resultera i en mindre stressande bedömning. Detta kan även gälla för de deltagare som inte tidigare har röstat, då de kunnat få en uppfattning av hur det går till av andra i omgivningen. Även det Lazarus och Folkman (1984) beskriver som engagemang kan spela roll i en individs bedömning av hot och upplevelse av stress. När individens engagemang för någonting inte upplevs som hotat minskar även individens upplevelse av stress. Även djupet av

detta engagemang spelar roll i hur hotfull situationen bedöms vara. Det är möjligt att deltagarna inte upplever ett djupt engagemang för valet eller för andra politiska frågor och därför inte upplever ett starkt hot eller höga nivåer av stress.

Skillnaderna mellan kvinnor och män i denna studie skulle möjligen kunna förklaras med skillnader i socialisering. Enligt Matud (2004), kan könsskillnader i stress bero på att kvinnor socialiseras till att uttrycka känslor medan män socialiseras till motsatsen. Då stress kan ses som en svaghet är det möjligt enligt denna förklaring att de kvinnliga deltagarna hade lättare att uttrycka stressen relaterad till valet medan de manliga studenterna hade svårare att göra det.

Den andra frågeställningen besvarades med hjälp av en tvåvägs-ANOVA för mixade mätningar och visade att det inte fanns några signifikanta skillnader mellan män och kvinnor gällande användning av copingkategori. Däremot använde båda grupperna aktiva emotionsfokuserade copingstrategier signifikant mer än både problemfokuserade strategier och undvikande emotionsfokuserade strategier. Detta stämmer överens med Matuds (2004) rapport om att det inte återfanns skillnader i coping och möjligen även med de rapporter som pekar på att användningen av en viss copingstrategi beror på situationen (Lazarus & Folkman, 1984; Brougham, 2009). En möjlig förklaring till att aktiv emotionsfokuserad coping var mer förekommande i båda grupperna än undvikande emotionsfokuserad coping skulle kunna vara det faktum att de undvikande strategierna, såsom förnekelse eller uppgivenhet inte bedöms som effektiva strategier i just detta fall. I och med att valet kommer att hända kan det upplevas att det inte finns något annat val än att acceptera det och använda positiv omtolkning i stället, vilka är aktiva emotionsfokuserade strategier. Av liknande skäl kan det vara så att problemfokuserad coping användes mindre än aktiv emotionsfokuserad coping, då deltagarna möjligtvis inte kände att det fanns mycket de kunde göra för att påverka utfallet av valet och i stället fann det mer givande att fokusera på att acceptera det faktum att det kommer att hända och arbeta med känslorna kring situationen i stället.

Styrkor och svagheter

En tydlig styrka med metoden är att skalorna som användes är väletablerade och väl använda i studier med olika fokus och målgrupper. Båda skalorna har tidigare använts tillsammans för att undersöka studenters stress och coping i allmänhet såsom i studier av Zhang och Henderson (2022) och av Graves et al. (2021). Skalornas interna konsistens har även undersökts tidigare och visat ett gott värde för stress med Cronbachs $\alpha = .83$ (Cohen et al., 1983). Det gäller även i de flesta fall för de olika copingstrategierna i Brief COPE skalan, med Cronbachs alpha mellan $\alpha = .50$ och $\alpha = .90$ när Carver (1989) undersökte den interna konsistensen och Cronbachs alpha mellan $\alpha = .42$ och $\alpha = .92$ när Muhonen och Torkelson (2005) undersökte den interna konsistensen. Även i denna undersökning var den interna konsistensen för variablerna relativt hög förutom för undvikande emotionsfokuserad coping där Cronbachs alpha var $\alpha = .50$. Enligt Pallant (2016) är ett Cronbachs alpha värde på minst .70 önskvärt, men värdet är också känsligt för antalet frågor i skalan som undersöks. En skala med mindre än 10 frågor löper större risk för låga värden, men i denna studie innehöll skalan för undvikande emotionsfokuserad coping nio frågor vilket är på gränsen. Skalans låga Cronbachs alpha värde är en brist i metoden då ett lågt värde indikerar låg reliabilitet i skalan och att det finns en möjlighet att inte alla frågor i skalan mäter det som skalan avser att mäta, vilket i denna studie var undvikande emotionsfokuserad coping. Andra styrkor i metoden är det låga partiella bortfallet utspritt på flera enkäter och frågor samt att enkäten testades på två deltagare från populationen som fick möjligheten att ge feedback på frågor innan datainsamlingen påbörjades. Detta möjliggjorde omformulering av frågorna så att de skulle förstås på samma sätt av deltagarna och ge mindre utrymme för deltagarnas egna tolkningar, vilket förhoppningsvis ökade enkätens reliabilitet.

Enkäten som användes i studien baserades på PSS-10 och Brief COPE-skalorna men anpassades för att bättre passa in i kontexten av ett politiskt val. Ändringarna som gjordes var

att frågorna formulerades om för att bättre relatera till valet och att subkategorin av coping kallad självanklagelse exkluderades och därav även två frågor från skalan, eftersom den inte ansågs passa in i kontexten. Eftersom endast en subkategori med två frågor exkluderades anses inte skalans reliabilitet vara hotad, då det fortfarande finns andra frågor som undersöker detta fenomen. Vidare tillfördes exempel på vad frågan avsåg, såsom två exempel på vad en deltagare kan uppleva att de måste göra innan valet. Totalt fyra förtydligande frågor tillfördes över hela enkäten, såsom en fråga om huruvida en deltagare stött på irritationsmoment relaterade till valet. Detta har varit viktigt för att frågorna ska mäta det som studien avsåg att mäta, även om skalorna i grunden undersöker stress och coping i allmänhet och inte stress och coping inför politiska val. Att använda omarbetade versioner av skalorna bedömdes som ett bättre alternativ än att skapa nya skalor. Detta eftersom dessa skalor är väletablerade och har använts i andra studier där syftet var att undersöka stress och coping i mer specifika situationer, såsom bland collegestudenter (Zhang och Henderson, 2022). På så sätt bibehålls enkäten och frågornas reliabilitet. Däremot kan det påverka enkätens validitet då det finns en möjlighet att frågorna efter omformulering inte mäter stress inför ett politiskt val eller implementering av copingstrategier inför ett politiskt val med tillräcklig precision. Det är möjligt att enkäten mäter någonting liknande och inte exakt det som avsågs mätas, vilket kan skada studiens validitet något. Tillförandet av förtydligande frågor kan också påverka det rapporterade medelvärdet för användning av copingstrategierna då antalet frågor i varje kategori blev ojämnt. Antalet frågor i aktiv emotionsfokuserad coping (n = 12) var större jämfört med antalet frågor i problemfokuserad coping (n = 8) och undvikande emotionsfokuserad coping (n = 9).

Ytterligare styrkor i metoden är att enkäten genomfördes i fysisk form, då några av frågorna kan räknas som känsliga personuppgifter, såsom frågor om användning av alkohol eller droger och frågor om trosövertygelse eller spiritualitet. Vidare motverkades deltagarnas obehag med att missivbrevet utgjorde enkätens första sida och förhindrade att studenternas svar skulle vara synliga för omgivningen samt genom att deltagarna lämnades ostörda medan de besvarade enkäten. Förhoppningen var att de inte skulle känna press att bli färdiga snabbt och att de skulle känna sig bekväma med att besvara enkäten. Anonymitet säkerställdes genom att endast frågor relevanta för undersökningen samlades in och genom att enkäterna inte var markerade med siffror eller liknande för att försäkra att ingen enkät kunde kopplas till en specifik individ. Dessutom försäkrade urvalsmetoden att varken författaren eller utomstående kunde koppla samman svaren med en specifik individ.

Den huvudsakliga bristen i metoden är det begränsade antalet variabler som undersöktes. Variablerna stress och coping kan påverkas av andra faktorer än kön, men dessa undersöktes inte i studien. Variabler såsom politiskt engagemang, antal gånger en individ har röstat tidigare, hur mycket individen exponeras för politiska frågor eller nyheter, utbildningsnivå samt socioekonomisk status, spelar alla roll i hur en individ upplever och bedömer det kommande valet. Då dessa variabler inte undersöktes i denna studie finns det en risk för att studiens interna validitet hotas i form av störfaktorer som inte kontrollerats för. Detta kan ha haft en påverkan på resultaten av analyserna genom att sambandet mellan kön, stress och coping observerats vara större än vad det egentligen är. En förbättring i metoden skulle vara att undersöka alla dessa faktorer tillsammans med kön för att få en ännu mer korrekt förståelse för vad som påverkar studenters stress och coping inför politiska val samt hur stor effekt kön egentligen har på dessa fenomen.

Brister i metoden är bland annat det signifikanta Levenes testvärdet för variabeln problemfokuserad coping vid genomförandet av ANOVA-analysen. Däremot är ANOVA en robust metod och tål en del brott mot villkoren så länge grupperna är relativt lika i storlek (Pallant, 2016), vilket de är i denna studie. Då studien genomfördes med hjälp av en enkätundersökning finns det vissa faktorer som kan ha påverkat studiens reliabilitet. Bland dessa är möjligheten att deltagarna agerat utifrån social önskvärdhet, särskilt vid frågorna om deltagarnas användning av alkohol eller droger. Vidare finns det också en möjlighet att deltagarnas egen tolkning av skalornas nivåer varierat. Frågornas svarsalternativ var mellan

”aldrig” och ”väldigt ofta” eller ”mycket sällan” och ”mycket ofta”. Då skalorna inte specificerar antal tillfällen då en deltagare upplevt någonting eller utfört ett beteende finns det utrymme för att deltagarna har tolkat svarsalternativen något olika. Ett visst antal tillfällen kan tolkas som ganska sällan för en deltagare och ganska ofta för en annan deltagare.

Ytterligare en svaghet i metoden är att endast få studenter från lärosätet i Mellansverige ingick i stickprovet. För att få ett stickprov som bättre representerar populationen studenter skulle det bland annat behövas flera deltagare i studien och att deltagare från flera lärosäten i Sverige deltog. Eftersom endast få studenter deltog i denna studie är det även svårt att generalisera resultaten till en större population eftersom faktorer såsom om individen är röstberättigad kan spela roll i hur mycket stress en individ upplever.

Slutsatser

Sammanfattningsvis visar studien att det fanns könsskillnader i stress mellan kvinnliga och manliga studenter men inte i coping. I coping använde båda könen signifikant mer av aktiva emotionsfokuserade copingstrategier än av övriga strategier. Orsaken till detta kan bland annat vara att ett politiskt val av vissa inte anses som en situation som går att förändra och att de bästa sätten att hantera stressen är att i stället hantera känslorna relaterade till situationen. Mer forskning krävs för att förstå varför det kan förekomma skillnader i upplevd stress inför val och vilka möjliga faktorer som predicerar denna stress. Även forskning kring bakomliggande faktorer till varför just populationen studenter kan uppleva stress inför politiska val skulle vara av intresse. Vidare behövs mer forskning kring hur yngre väljare som en population känner inför valperioder och inte bara studenter, då det inte finns mycket tidigare forskning kring detta och särskilt inte i en svensk kontext. Med en djupare förståelse för studenters stress inför politiska händelser såsom ett val och hur de hanterar denna stress kan insatser på lärosäten skapas för att stödja dem i deras stress under perioderna inför politiska händelser samt stödja dem i deras hantering av denna stress. Det skulle även vara värdefullt då DeJonckheere et al. (2018) nämner att ungdomar och yngre vuxna kan uppleva politik som stressande. Med insatser och stöd för denna målgrupp, liksom för studenter, kan det vara möjligt att minska denna stress och möjligen även öka det politiska deltagandet bland dessa grupper.

Referenser

Amirkhan, J. H., & Kofman, Y. B. (2018). Stress overload as a red flag for freshman failure and attrition. *Contemporary Educational Psychology, 54*, 297-308. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.07.004

Ballard, P. J., Hoyt, L. T., Yazdani, N., Kornbluh, M., Cohen, A. K., Davis, A. L., & Hagan, M. J. (2024). Election-related sociopolitical stress and coping among college students in the United States. *Journal of American College Health*, *72*(8), 2494–2504. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2117556

Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*, *28*(2), 85-97. https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Carver, C. S. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4)*,* 385-396. https://doi.org/10.2307/2136404

DeJonckheere, M., Fisher, A., & Chang, T. (2018). How has the presidential election affected young Americans?. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 12*(8). https://doi.org/10.1186/s13034-018-0214-7

Eskin, M. & Parr, D. (1996). *Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress* (Reports from the Department of Psychology, No. 813). Stockholm University, Department of Psychology.

Folkhälsomyndigheten. (3 januari 2025). *Hur vanligt är det att känna stress?*. dinpsykiskahälsa.se. https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/hur-mar-vi-i-sverige/stress/

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*(3), 219-239. https://doi.org/10.2307/2136617

Graves B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS One*, *16*(8), e0255634. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634

Kelso, T., French, D., & Fernandez, M. (2005). Stress and coping in primary caregivers of children with a disability: a qualitative study using the Lazarus and Folkman Process Model of Coping. *Journal of Research in Special Educational Needs, 5*(1), 3-10. https://doi.org/10.1111/j.1471-3802.2005.00033.x

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Pub. Co.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*(7), 1401-1415. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010

Muhonen, T., & Torkelson, E. (2005). Kortversioner av frågeformulär inom arbets- och hälsopsykologi - om att mäta coping och optimism. *Nordisk psykologi, 57*(3), 288-297. https://doi.org/10.1080/00291463.2005.10637375

Nordin, M. & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*(6), 502-507. https://doi.org/10.1111/sjop.12071

Ohme, J., Marquart, F., & Kristensen, L. M. (2020). School lessons, social media and political events in a get-out-the-vote campaign: successful drivers of political engagement among youth?. *Journal of Youth Studies, 23*(7), 886-908. https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1645311

Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual* (6 uppl.). McGraw-Hill Education.

Rohleder, N. (2019). Stress and inflammation - The need to address the gap in the transition between acute and chronic stress effects. *Psychoneuroendocrinology, 105*, 164–171. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.02.021

Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, *130*(4), 601–630. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601

Statistiska centralbyrån. (15 september 2025). *Fler äldre och förstagångsväljare får rösta 2026.* https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/demokrati/allmanna-val/allmanna-val-valresultat/pong/statistiknyhet/allmanna-val-valresultat-preliminart-rostberattigade-2026/

Statistiska centralbyrån. (31 maj 2023). *Analys av valdeltagande vid de allmänna valen 2022.* https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/demokrati/allmanna-val/allmanna-val-valdeltagandeundersokningen/pong/statistiknyhet/allmanna-val-valdeltagandeundersokningen-2022/

Waterhouse, P., & Samra, R. (2026). University Students' Coping Strategies to Manage Stress: A Scoping Review. *Educational Review, 78*(2), 127-167. https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888

Zhang, N., & Henderson, C. N. R. (2022). Coping strategies and chiropractic student perceived stress. *The Journal of Chiropractic Education, 36*(1), 13-21. https://doi.org/10.7899/JCE-20-28