



**Linneuniversitetet**

Kalmar Växjö

Examensarbete 15hp

# Psykiskt välbefinnande och graden av stress

*En kvantitativ studie om studenters psykiska välbefinnande i relation till stress på Linneuniversitetet*



*Författare:* Rebecka Hedin & Karla Kebreyal  
*Handledare:* Marie Hedberg  
*Examinator:* Lasse Ten Siethoff  
*Termin:* HT14-VT15  
*Ämne:* Idrottsvetenskap  
*Nivå:* C-uppsats  
*Kurskod:* XX9999

# Abstrakt

**BAKGRUND:** Tidigare studier visar att stress är högre hos studenter än hos resten av populationen. Studenter blir påverkade av stress på många olika sätt, både positivt och negativt. En liten mängd av stress kan få en student att prestera bättre medan en stor mängd stress kan påverka studentens resultat till att bli sämre. Stress är idag vanligt bland olika typer av individer och allt fler anser sig själva ha en sämre hälsa. Idag uppskattas ca 20 till 40 procent av befolkningen lida av psykisk ohälsa, främst i form av oro, ångslan, sömnbesvär och ångest. Studenter är i dagens samhälle en av de grupper som lider och påverkas av stress och dess påföljder. Ur en studie av Statistiska Centralbyrån (2007) visade undersökningen att ca 40 % av studenterna upplever att dem inte hinner med och kan balansera sin skola och privatliv.

**SYFTE:** Studien syftar till att undersöka förhållandet mellan det psykiska välbefinnandet och graden av stress hos 1-, 2- och 3-årsstuderande på Linnéuniversitetet samt om det finns någon skillnad mellan grupperna.

**METOD:** En kvantitativ metod har använts för att undersöka förhållandet mellan det psykiska välbefinnandet och graden av stress hos 1,2 och 3 årsstuderande på Linneuniversitetet. I mätmetoden har två enkäter använts, en med frågor som berör det psykiska välbefinnandet senaste veckan och en som berör frågor kring stress man upplevt senaste veckan.

**RESULTAT:** Totalt deltog 164 studenter i undersökningen varav 49 studerade 1 året, 57 studerande 2 året och 58 studerade 3 året på universitetet.

Resultatet visade att det fanns en tydlig korrelation ( $p < 0,01$ ) mellan graden av stress och psykiskt välbefinnande. Ju mer stressade studenterna var ju lägre grad av välbefinnande hade dem. Sambandet var linjärt och hade en korrelationskoefficient på  $-0,734$ . Det var dock ingen skillnad i välbefinnande mellan årskurserna. En viss skillnad kunde ses i stress mellan årskurserna där årskurs 1 var mer stressade än de som gick årskurs 2 och 3. Skillnaden var dock inte signifikant ( $p = 0,119$ ) **SLUTSATS:** Graden av stress är tydligt korrelerad med det psykiska välbefinnandet för studenterna på linneuniversitetet men vi kunde inte se några signifikanta skillnader mellan de olika årskurserna.

## Nyckelord

Psykiskt välbefinnande, stress, linneuniversitetet, studenter.

# Innehåll

1. Introduktion.....	1
2. Syfte.....	1
2.1. Frågeställningar.....	1
2.2. Hypotes.....	1
2.3. Nollhypotes.....	1
3. Centrala begrepp.....	2
3.1. Stress.....	2
3.1.1. Psykiskt välbefinnande (mental hälsa).....	2
3.1.2. Självs kattad hälsa.....	2
4. Bakgrund.....	3
4.1. Hälsa och psykiskt välbefinnande.....	3
4.2. Stress.....	4
4.3. Relation mellan stress och psykisk hälsa.....	5
4.4. The human function curve.....	6
5. Tidigare studier.....	7-8
6. Metod.....	9
6.1. Metodval för undersökning.....	9
6.2. Urval av respondenter.....	10
6.3. Tillvägagångssätt.....	10
6.4. Databearbetning.....	11
6.5. Metodens svagheter.....	12
6.5. Etik.....	12-13
6.6. Reliabilitet och Validitet.....	13
7. Resultat.....	14
7.1. Tabell 1.....	14
7.2. Tabell 2.....	14
7.3. Tabell 3.....	15
7.4. Figur 1.....	15
7.5. Tabell 4.....	16
8. Diskussion.....	17
8.1. Resultatdiskussion.....	17
8.2. Metoddiskussion.....	20
9. Slutsats.....	21
10. Referenser.....	22
11. Bilagor.....	24
11.1. Bilga A Enkät.....	

# 1. Introduktion

Stress är idag vanligt förekommande bland olika typer av individer och allt fler anser sig själva ha en sämre hälsa. Idag uppskattas ca 20 till 40 procent av befolkningen lida av psykisk ohälsa, främst i form av oro, ängslan, sömnbesvär och ångest (Socialstyrelsen, 2005).

Studenter är i dagens samhälle en av de grupper som lider och påverkas av stress och dess påföljder. Ur en studie av Statistiska Centralbyrån (2007) visade undersökningen att ca 40 % av studenterna upplever att dem inte hinner med och kan balansera sin skola och privatliv vilket kan leda till stress.

Stressen upplevs av studenter utifrån grad och mängd av dem krav som ställs på dem dagligen. Mängden av stress som studenter upplever kan påverka deras psykiska välbefinnande vilket gör att hälsoperspektiv kommer att bli en viktig diskussion i studien.

Det är därför intressant att undersöka förhållandet mellan psykisk välbefinnande och graden av stress hos studerande på universitetet, vilket också är syftet med denna studie. Vi som författare till denna studie och dessutom studerande upplevde att graden av stress förändrades beroende på vilket år vi studerade på universitetet. Därför har vi valt att studera studenter som går i år 1, 2 och 3 inom olika studieinriktningar på Linnéuniversitetet för att undersöka om det finns någon eventuell skillnad beroende på vilket år man studerar. Vilken inriktning studenterna på universitetet läser kommer inte att användas vid analysen av vår data.

Eftersom att begreppet "hälsa" är centralt och en av beståndsdelarna under idrottsvetenskap anses detta ämne relevant under det idrottsvetenskapliga fältet då hälsa är en faktor som ständigt studeras i relation till idrott.

## **2. Syfte**

Vår studie syftar till att undersöka förhållandet mellan det psykiska välbefinnandet och graden av stress hos 1-, 2- och 3- årsstuderande på Linnéuniversitetet.

### **2.1. Frågeställningar**

*Ovanstående syfte kommer att besvaras med hjälp av följande frågeställningar.*

1. Hur ser relationen ut mellan den egna upplevda psykiska hälsan och graden av stress ut på universitet bland 1, 2 och 3-års studerande?
2. Finns det någon skillnad mellan grupperna?

### **2.2. Hypotes**

Studenter med en låg grad av stress har en högre grad av psykiskt välbefinnande och det finns skillnad mellan grupperna.

### **2.3. Nollhypotes**

Graden av stress har ingen inverkan på den psykiska hälsan och det finns ingen skillnad mellan grupperna.

## 3. Centrala begrepp

*I detta avsnitt kommer de begrepp som anses centrala och återkommande genom vårt forskningsprojekt att förklaras och definieras.*

### 3.1. Stress

Stress är de fysiologisk-hormonella anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av fysiska och mentala påfrestningar som kallas för ”stressorer”. Stressorer är faktorer som leder till stress, alltså förhöjda inre tillstånd. Det som är en stressor för en person behöver inte vara det för en annan person, utan det beror på personens förmåga och självuppfattning, och vad som står i relation till krav och ens resurser (Selye, 1936). Den definition vi valt att använda oss av i denna studie är “stress är en instabilitet mellan de krav som ställs på oss och vår förmåga att hantera de situationer som vi hamnar i” (Danielsson et al., 2009).

#### 3.1.1. Psykiskt välbefinnande (mental hälsa)

Ett begrepp som man ofta kopplar samman med hälsobegreppet är ”välbefinnande”. När man definierar begreppet välbefinnande beskrivs det som ”känsla av att må bra” (Janlert, 2000, NE, 2014).

#### 3.1.2. Självsfattad hälsa

Undén och Elofsson (1998) definierar självskattad hälsa som “en hälsoskattning gjord utifrån individens egen uppfattning om sin hälsa”. Begreppet självskattad hälsa är enligt Undén och Elofsson (1998) ett begrepp som påverkas av olika variabler. Dessa variabler är fysisk-, funktionell-, och mental hälsa. Den fysiska och funktionella hälsan exemplifieras av kondition medan den mentala identifieras av humör och energi. De faktorer som är av svagare karaktär beskrivs som ålder, fritid, arbete och livsstil.

## 4. Bakgrund

*I detta avsnitt presenteras vår bakgrund till studien. Nedan beskrivs ämnesområden som hälsa och psykiskt välbefinnande, stress och the human function curve.*

### 4. 1. Hälsa och psykiskt välbefinnande

Ett begrepp som man ofta kopplar samman med hälsobegreppet är ”välbefinnande”. När man definierar begreppet välbefinnande beskrivs det som ”känsla av att må bra” (Janlert, 2000, NE, 2014).

Berglund, et.al. (2006) menar att ett psykiskt välbefinnande också kan ses som en del av begreppet livskvalite. I Sverige upplever ungdomar att graden av livskvalitet avgörs av faktorer som välmåendet, lycka, utveckling, respekt, utbildning, vänskap, ekonomi, känslan av trygghet och sysselsättning. Alltså ses dessa faktorer som avgörande för det psykiska välbefinnandet.

Världshälsoorganisationen (WHO, 2014) definierar mental hälsa som ”ett tillstånd av välbefinnande i vilket varje individ förstår hans eller hennes egen potential, kan hantera livets normala stressorer, kan arbeta produktivt och fruktsamt, och har möjlighet att bidra till hennes eller hans samhälle” (WHO, 2014).

I en studie av Medin och Alexanderson (2000) så kan man se förhållandet mellan hälsa och psykiskt välbefinnande på olika sätt, man kan se välbefinnande som en del av hälsa men även tvärtom och så kan man se välbefinnande som vägen till hälsa eller där också tvärtom, alltså; hälsa som vägen till välbefinnande. Hanson (2004) förklarar begreppet välbefinnande som individens generella och unika upplevelse av att må bra eller av att må dåligt, som även påverkas av hur kroppen fungerar eller “mår”.

Folkhälsoguiden (2014) menar att en god livskvalitet är beroende av en god psykisk hälsa för att vardagslivet ska fungera på ett bra sätt, likt det som Berglund, et al (2006) beskrev tidigare.

Enligt Cronsell, et. al. (2005) består begreppet hälsa av flera dimensioner och kan kategoriseras som fysisk-, psykisk- och social hälsa. Kategorierna intergrerar med varandra och när det föreligger balans mellan de olika kategorierena anses hälsan vara som bäst. Att kunna förverkliga sina mål och att under arbetes gång ha tillräckligt med resurser till att klara av vardagen och må bra är det som gäller för att uppnå en god hälsa (Nordenfelt, 1991).

## 4.2. Stress

Idag har termen stress olika betydelser för olika typer av individer. Stress kan upplevas som någon form av press, spänning, obehagliga yttre krafter eller en känslomässig reaktion. Psykologer har definierat stress på en rad olika vis. Nutida definitioner betraktar den externa miljöstressen som en stressfaktor, exempelvis stress på arbetsplatsen. Forskare skiljer mellan skadlig och positiv stress. Dem skiljer även på stress som anses akut, exempelvis en tenta eller kronisk stress som fattigdom eller stress på arbetsplatsen (Ogden, 2007). Ogden (2007) beskriver att den mest använda definitionen av stress har utvecklats av Lazarus och Launier (1978), där stress betraktas som ett komplext samspel mellan människa och miljö. Selye (1936) förklarade stress som en psykisk reaktion och process som skapas när en individ utsätts för yttre händelser, stressen skapas alltså utifrån själva individen som blir utsatt för stress. Lazarus och Folkman (1984) menar, likt Selye (1936) att stressen är något som individen själv skapar. Däremot anser Lazarus och Folkman att när individen utsätts för en oväntad situation gör denne en primär och en sekundär bedömning av situationen. Om individen står inför ett potentiellt svårt stressmoment, som en tenta eller offentligt föredrag. Graden av stress som upplevs avgörs genom individuell primär och sekundär bedömning av händelsen där man i det primära stadiet avgör om situationen är stressig och därefter den sekundära där personen bedömer sina egna personliga resurser, med andra ord om man klarar av den upplevt stressade situationen. Stress är mycket individuellt och upplevs först när individen gjort en bedömning av situationen, stressen uppstår alltså först när individen upplevt att de påfrestningar och krav som ställs överstiger individens egna förmåga att hantera dem (Lazarus: Ogden 2007). Lazarus menar med andra ord att en situation måste bedömmas som stressig innan den kan framkalla en stressreaktion.

Forskning visar att det finns situationer som upplevs mer benägna att framkalla stress än andra, allt utefter individens egen upplevelse. Detta är situationer som centrala händelser, när exempelvis vi prioriterar familjen främst eller någon kanske ser arbetet som det viktigaste i livet. Här antyder författaren att de centrala händelserna är mer stressande än de perifera händelserna i livet. Överbelastning, mer tydligt förklarad med "droppen som fick bägaren att rinna över", vi tar på oss mer arbete än vi klarar av, vilket orsakar stress. Tvetydiga händelser, här vet inte individen vilken strategi som bör tillämpas för



att klara av svårigheten. Okontrollerade händelser, när situationen är utom individens egen kontroll (Odgren, 2007).

Man kan uppleva stress på många olika nivåer, några exempel är:

*Som allmänna känningar:* av otillfredsställelse, ingen känsla av välbefinnande, svårt att slappna av, överdriven aktivitet, ängslighet.

*På känslonivån:* ångest, nervositet, retlighet, sänkning av sinnesstämningen, ökade känslöförändringar

*På databehandlingsnivån:* svårigheter av minne, koncentration, beslutsfattning och planering, uppgifter utförs inte ordentligt och blir inte färdiga i tid.

*På beteendenivån:* initiativlöshet, oberäknelighet, beteendets regleringssvårigheter, sömnproblem, man orkar inte ta emot ny information, försämdrad skötsel av grundbehov (Arbetshälsoinstitutet 2010)

Stress framställs ofta som något negativt men det är inte alltid som stress är negativt, det kan även vara en positiv faktor, utav positiv stress så får man extra energi till att klara av uppgifter som kan komma i livet och då har individen kontroll över sig själv och kan prestera utifrån sitt bästa. En positiv stressfaktor påverkar inte individens hälsa på något negativt sätt (Währborg, 2009). Negativ stress framkallas av att man ställs inför för många krav som man tillslut inte kan hantera men man kan även få negativ stress utav för låga krav ställs eller när man blir tvungen att utföra en uppgift man avskyr att göra under en längre period.

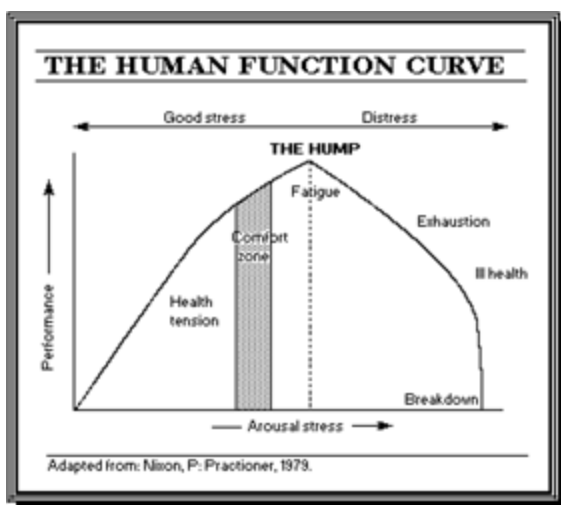
### **4.3. Relation mellan stress och psykisk hälsa**

Stress i förhållande till den mentala hälsan är idag ett omdiskuterat ämne.

Stress i samband med studier är den största orsaken till en ökning av psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2001). All negativ stress är dåligt för ens hälsa och det blir värre när stressen blir långvarig som leder till försämdrat hälsotillstånd (Arbetshälsoinstitutet 2010).

#### 4.4. The human function curve

The American Institute of Stress (2014) förklarar utifrån Hans Selye en teori (se figur 1.) om stress som kallas "The human function curve". Teorin illustrerar en bild som talar för att en ökad stress resulterar i ökad produktivitet - upp till en viss brytningspunkt, varefter det snabbt går nedför. Höjden av brytningspunkten varierar från person till person, vilket gör det viktigt att som individ vara uppmärksam för de tidiga symptom och varningssignaler som uppstår och tyder på en överbelastning av stress börjar driva över brytningspunkten. Positiv stress infinner sig innan brytningspunkten och negativ stress efter. Dessa signaler skiljer sig också mellan olika individer och kan många gånger vara så subtila att det ofta ignoreras till det att det är för sent att förhindra dem. Alltså när belastningen av negativ stress har blivit så pass hög att det gått över brytningspunkten så visar kurvan att man går från utmattning, till ohälsa till breakdown. Många gånger har andra i ens omgivning uppmärksammat att individen kan vara inom riskzon för överbelastning innan individen själv gjort sig medveten om sin fara.



Figur 1. Illustrerar Hans Selyes teori om "The Human function curve" som beskrivs i texten.

## 5. Tidigare studier

Jungbluth et al., (2011) menar att stress är högre hos studenter än hos resten av populationen. Studenter blir påverkade av stress på många olika sätt, det kan både vara positivt och negativt stress då en liten mängd av stress kan få en student att prestera bättre medan en stor mängd stress kan påverka studentens resultat till att bli sämre (Stevenson & Harper, 2006).

I en studie av Misra och McKean (2000) så rapporterade dem att studenters upplevelse av stress kommer när man förväntar sig att en situation kommer att vara stressad, till exempel att skriva en tenta, betygskonkurrens samt att klara stora uppgifter under kort tidspress. Anledningen till varför studenterna visade mer stress än resten av samhället var för att det var svårt för dem att kombinera sina studier med sitt privatliv och då var kvinnornas förmåga här sämre än männens (Statistiska centralbyrån 2007). Anledningen till varför kvinnor reagerar mer på stress är på grund av att deras sårbarhet är högre än männens (Nolen-Hoeksema 2001).

I en amerikansk studie av Misra et al. (1991) tillfrågades 600 collegestudenter varav 249 svarade på de utskickade frågeformulären. Resultaten visade att det fanns skillnad i stress hos studenter beroende på vilket år de studerade. De studenter som upplevde mest stress var dem som läste första och andra året på universitet. Stressen berodde främst på grund av flytt, förändringar, konflikter och frustrationer. Studien säger även att de som studerar under första och andra året hade ingen egen förmåga att hantera den upplevda stressen. De saknade nätverk för socialt stöd och har inte anpassat sig till universitetets stressen till skillnad från vad de äldre studenterna hade gjort.

I en annan amerikansk studie av Wyatt och Oswald (2013) undersöktes relationerna mellan stress, psykisk hälsa och akademisk klassificering bland ett nationellt urval av studenter och doktorander. I studien deltog 27387 varav majoriteten var studenter, från 55 olika universitet i den förenta staterna. I studien fick samtliga respondenter besvara frågor angående känslor och beteenden som ofta associerades med ett dåligt mentalt hälsotillstånd. Resultatet visar att i allmänhet rapporterade studenter betydligt högre känslor och beteenden relaterade till psykisk ohälsa och negativa effekter på studieresultat än doktorander. Doktorander och studenter rapporterade olika signifikanta nivåer av stress.

I sin avhandling syftar Landstedt (2010) till att undersöka hur den psykiska hälsan hos ungdomar ser ut. Avhandlingen är gjord på en gymnasieskola i Sverige. Författaren tar upp en rad olika psykiska problem som ungdomar i dagens samhälle kan drabbas av, bland annat depression, självskadebeteende och oro. Vidare menar Landstedt (2010) att grunden till den psykiska hälsan bland ungdomar kan finnas i det som dagligen sker runt dem, alltså inte enbart det individuella utan också någon form av kombination mellan biologiska, psykologiska och miljöbundna faktorer. Resultatet visade att mer än 50% av respondenterna hade upplevt stress under de senaste tre månaderna och 10 % hade upplevt stress dagligen. Här var psykiska svårigheter kopplade till livsvilkor som sociala relationer, krav och arvstagande samt att bli utsatt för trakasserier och våld. Stor betydelse för den psykiska hälsan var faktorer som stödjande relationer med familj, vänner och lärare medan de relationer som ansågs dåliga samt ensamhet och bristen på inflytande relaterades till psykiska svårigheter. Oavsett socioekonomisk bakgrund var de psykiska problemen bland flickor starkt förenade med erfarenheter av höga krav samt ansvarstagande avseenden som skolarbete, relationer, planer för framtiden, ekonomi samt utseende.

Ovanstående bakgrund och tidigare forskning talar för att stress och psykiskt välbefinnande är ett aktuellt problemområde i dagens samhälle, både som enskilda faktorer och i förhållande med varandra. Detta ligger till grund för vår studie och har redogjorts för att ge en djupare förståelse inom ämnet och en större förståelse för det forskningsprojekt som vi bedrivit inom ämnet.

Det finns en rad olika tidigare studier som studerat dessa faktorer i förhållande till varandra, men det finns enbart ett fåtal studier som studerat dem i förhållande till varandra hos just studenter i olika årskurser. Därför anser vi det extra intressant att bredda detta ämne genom att då studera om det finns någon skillnad mellan 1-, 2- och 3-årsstuderande studenter vid universitetet.

## 6. Metod

*Nedan kommer det att diskuteras bland annat metodval, urval av respondenter, tillvägagångssätt, databearbetning, metodens svagheter, reliabilitet & validitet och etiska aspekter.*

### 6.1. Metodval för undersökning

Eftersom denna forskning syftar till att undersöka förhållandet mellan psykiskt välbefinnande och graden av stress, samt att undersöka om det finns någon skillnad mellan 1-, 2- och 3-årsstuderande studenter, ansågs det mest lämpligt att använda sig av en kvantitativ metod vid vår undersökning. Enligt Holme och Solvang (1997) så menar de att det kvantitativa tillvägagångssättet utgör en stor och mycket viktig del av det samhällsvetenskapliga forsknings- och utredningsarbetet. Det är väldigt viktigt att få en hög reliabilitet innan undersökningen utförs, något man gör bäst genom att använda sig av olika mätredskap som är viktiga för variablerna i undersökningen (Holme & Solvang, 1997).

Vi valde att använda oss av två olika enkäter, en för att mäta hur våra respondenter upplevde stress och ett frågeformulär med frågor kring deras egna upplevda psykiska välbefinnande. För att mäta hur studenterna upplevde stress använde vi oss av en enkät som vi själva utformat med hjälp av tidigare validerade enkäter inom samma område. Ifrån tidigare validerade enkäter valde vi ut de frågor vi ansåg som mest relevanta för vårt forskningsprojekt. Med andra ord de frågor som ansågs mest lämpliga för att kunna besvara de frågeställningar och det syftet som ställts i vår studie. Enkäten mäter stressen de senaste sju dagarna och svarsalternativen till stressenkäten var: Hela tiden, Ofta, Sällan och Aldrig. För att mäta det egna upplevda psykiska välbefinnandet använde vi oss av instrumentet Well-Being Index som hjälp för denna forskningen. Instrumentet Well-being index har utformats av Bech & Johansen, (1996) och mäter hur man har mått psykiskt de senaste sju dagarna. För att på bästa sätt besvara frågeställningarna i vår forskning så var vi tvungna att formulera om även detta mätinstrument för att kunna anpassa det efter syftet med vår studie. Vi valde att använda ett antal av de frågor som redan fanns med i instrumentet och sedan utforma resterande frågor i enkäten efter tidigare validerade som vi ansåg lämpliga för att möjliggöra vår studie. Svarsalternativen till denna enkät är: Alltid, Ofta, Sällan och Aldrig. För att

kunna undersöka om det föreligger någon skillnad mellan de olika årskurserna valde vi att ha med en fråga som tydliggör vilket år respondenterna studerar på universitetet. Fråga 1-8 i vår enkät gällande välbefinnande är negativt ställda och fråga 9-19 positivt ställda. I vår enkät om stress är fråga 1-7 negativt ställda och fråga 8-20 positivt ställda. Samtliga frågor i enkäten är ställda med fasta svarsalternativ vilket enligt Patel och Davidsson (2011) innebär att instrumentet, i detta fall enkäten, är utformad med en hög grad av standardisering. Fasta svarsalternativ innebär att respondenten svarar på en fråga genom att välja ett av flera redan förutbestämda alternativ som formulerats i förväg, Alltid, Ofta, Sällan eller Aldrig.

## **6.2. Urval av respondenter**

Kraven på våra respondenter var att de skulle läsa en utbildning som löper i högst tre år för att vår studie och vårt arbetsområde inte skulle bli för brett. Våra respondenter är helt anonyma, det går alltså inte att säga vem som har svarat på vad i enkäterna. Holme och Solvang (1997) säger att om syftet med forskningsprojektet är att säga något om vår population måste man som forskare vara mycket noga med att välja ut enheter som sammantaget är representativa för den valda populationen. I vårt fall har vi valt 1, 2 och 3 års-studerande på Linnéuniversitetet. Vi har gjort ett obundet slumpmässigt val av respondenterna i vårt forskningsprojekt. Enligt Holme och Solvang (1997) innebär det att alla inom en viss population har lika stor chans att komma med i studien. Vi har med andra ord inte direkt valt ut några specifika respondenter utan vi har enbart valt universitetet och dess institutioner i både Kalmar och Växjö som urval till vår valda population. Samtliga institutioner har blivit tillfrågade att delta och har sedan efter eget bevåg fått avgöra om de velat delta eller inte i studien.

## **6.3. Tillvägagångssätt**

Vi vände oss till en rad olika institutioner och program på linnéuniversitetet i Kalmar och Växjö för möjliga respondenter i vårt forskningsprojekt. Vi valde att ta kontakt med en ansvarig för varje institution via mail så att de skulle kunna skicka eller dela ut enkäterna till studenterna på sin institution. Enkäten fanns tillgänglig i både pappersform och via webben. Enkäterna fanns tillgängliga för deltagande från respondenterna mellan Januari 2015 och April 2015.

#### 6.4. Databearbetning

Vid analysen av enkäterna har varje fråga utvärderats utifrån hur den är ställd. Eftersom fråga 1-8 i vår enkät gällande psykiskt välbefinnande är negativt ställda och fråga 9-19 positivt ställda har vi valt att koda de negativt ställda frågorna där alternativ "alltid" kodats med lägst poäng och sedan rankats uppåt och tvärtom på de positivt ställda frågorna. I vår enkät om stress är fråga 1-7 negativt ställda och fråga 8-20 positivt ställda, de positivt ställda har kodats med lägsta poäng på alternativet "alltid" och sedan rankats uppåt samt tvärtom på de som har en negativ betydelse.

Siffrorna räknades sedan samman vilket resulterade i en "poängskala" på varje enkät. På enkäten som berörde frågor om stress kunde man totalt få 20 som bäst och 80 som sämst medan man på enkäten om psykiskt välbefinnande kunde få totalt 19 poäng som sämst och 76 som bäst. På enkäten om stress innebar ett lågt poängvärde en låg grad av stress medan ett högt poängvärde innebar en hög grad av stress. På enkäten om psykiskt välbefinnande innebar ett högt poängvärde en hög grad av psykiskt välbefinnande och ett lågt poängvärde en låg grad av psykiskt välbefinnande. Efter att ha granskat liknande studier med likvärdiga poängsystem har vi valt att skatta vår poängskala på liknande sätt med att lågt psykiskt välbefinnande ligger på 19-50 poäng och en hög grad av stress på 41-80 poäng. Psykiskt välbefinnande infinner sig på en sammanlagd poäng på 51-76 och en låg grad av stress på 20-40 sammanlagda poäng.

Efter sammanställning av enkäterna fördes informationen in i statistikprogrammet SPSS där varje individ kodades med det år dem studerade (1), (2) och (3). Poängen från enkäten sammanställdes i två olika grupper "välbefinnande" och "stress" med sammanlagda poäng på vardera enkät. För att undersöka förhållandet mellan de olika grupperna användes det statistiska icke-parametriska testet Kruskal-wallis för att kunna analysera skillnader mellan grupperna. Testet ansågs mest lämpligt till studien då datan vi använt är av ordinal data, vilket innebär att den går att rangordna och eftersom vår data innehåller tre olika grupper. Vi genomförde två stycken Kruskal-wallis test där vi i det första jämförde den oberoende variabeln "år" (1,2,3) men den beroende variabeln "välbefinnande". I det andra jämfördes den oberoende variabeln "år" (1,2,3) med den beroende variabeln "stress" för att se om det fanns några eventuella skillnader.

Vi har också valt att, utifrån vad resultatet säger, analysera, koppla och diskutera delar av det med hjälp av “the human function curve” som beskrivs i forskningsprojektets bakgrund.

För att kunna undersöka förhållandet mellan psykiskt välbefinnande och stress hos studenterna har vi även valt att göra ett korrelationstest i SPSS, ett så kallat Spearmans rangkorrelationskoefficient, för icke normalfördelad data. Korrelationen talar om hur starkt sambandet är mellan de olika variablerna som i detta fall är psykiskt välbefinnande och stress. Likaså har vi matat in resultatet i en scatterplot för att kunna analysera vår undersökta data och se om det finns något samband.

### **6.5. Metodens svagheter**

Man måste betona att de resultat man får från denna undersökningen och metod inte är detsamma som i verkligheten, utan det är endast en bild av vissa aspekter av resultatet till det vi undersöker (Holme & Solvang, 1997). Patel och Davidsson (2011) beskriver att när man konstruerar ett frågeformulär är det viktigt att man varierar de fasta svarsalternativen för att respondenten inte ska fastna i ett mönster och kunna behålla sin motivation. I vår enkät valde vi att göra motsatsen, att ha samma fasta svarsalternativ i alla frågor men med olika innebörd. Vissa av frågorna i enkäten är ställda med en negativ ton och vissa med en positiv. Vi valde att ha med samma fasta svarsalternativ på alla frågor för att underlätta för bearbetningen av informationen vi samlat in.

### **6.6. Etik**

Enkäterna vi använt oss av i vårt forskningsprojekt är anonyma och kan inte på något vis kopplas tillbaka till respondenterna som deltagit i vår studie. Ett inledande text befann sig innan enkätfrågorna som förklarade vad vår studie handlade om och att alla som svarar på enkäterna förblir helt anonyma. Enkäterna innehåller heller inga frågor som kan direkt kopplas till religion eller hudfärg bland våra respondenter. Inte heller ålder eller kön. Det enda som efterfrågas i enkäterna är vilket år samtliga studenter studerar, 1, 2 eller 3 året. Vid en undersökning i form av ett frågeformulär är det viktigt att ta hänsyn till en del etiska överväganden. Forskningen och dess etik har individskydds krav som kan delas upp i fyra allmänna huvudkrav; samtyckeskravet, informationskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet.

Informationskravet innebär att man som forskare ska informera dem som berör forskningen om själva forskningens och dess syfte. Även att deras deltagande är helt



frivilligt och att de kan avbryta sitt deltagande om de känner för det. Den information som ges ut till deltagarna ska vara detaljerad och innehålla forskaren eller forskarnas namn samt institutionsanknytning, detta för att underlätta kontakt med forskaren om det önskas. Syfte och beskrivning på forskningens genomförande bör också tilldelas deltagarna.

Samtyckeskrauet talar för att undersökningens deltagare själva har rätten att bestämma om dem vill delta eller inte. Denna regel är den första regeln som är beroende av undersökningens karaktär med avseende på aktiviteten hos dem som deltar i studien. Samtycke ska alltid inhämtas i studier där aktiv insats från deltagarna råder. Alla våra deltagare var över 18 år och bestämde själva om de ville delta eller inte i vår undersökning.

Konfidentialitetskravet handlar om att dem uppgifter som ges angående dem deltagande i undersökningen bör få största möjliga konfidentialitet och samtliga personuppgifter ska förvaras så att obehöriga till studien inte kan ta del av dessa. Eftersom våra respondenter är helt anonyma och att svaren i enkäterna dem besvarat inte kan kopplas till dem på något vis bör ingen större hänsyn tas till detta krav i vårt forskningsprojekt. Nyttjandekravet betyder att de uppgifter som samlats in om en enskild individ enbart får användas till forskning. Här bör heller ingen större hänsyn tas till detta krav då informationen från våra insamlade enkäter enbart talar för om respondenterna läser 1, 2 eller 3 året på universitet (Vetenskapsrådet, 2002).

## **6.7. Validitet och Reliabilitet**

Reliabilitet rör frågan om ens mätinstrument är något som går att lita på, alltså kommer man få detsamma resultat vid en omgång av denna undersökning eller var resultaten man fick endast slumpmässig (Bryman, 2011). För att säkerställa att frågorn skulle uppfattas korrekt av våra responder skickade vi våra frågeformulär till vår handledare för godkännande innan studien kunde genomföras. För att öka reliabiliteten i vår studie delades även enkäterna ut till tre oberoende personer för att ytterligare en gång säkerställa att ingen av frågorna uppfattades inkorrekt, men andra ord att frågorna som ställts uppfattats korrekt och lämpat sig för att på bästa sätt kunna besvara vår studies syfte och frågeställningar. Solvang och Holme (1997) menar att reliabiliteten bestäms av hur noggrann man är som forskare vid bearbetning av den information man har samlat in. Reliabiliteten är hög om olika oberoende mätningar av ett fenomen ger samma eller

liknande resultat. Validiteten är beroende av vad man som forskare valt att mäta och om det framgår i forskningsprojektets frågeställningar.

Validitet går ut på att se om mätinstrumentet man har valt mäter det man vill mäta och om ens slutsatser från sin undersökning hänger ihop eller inte. Eftersom vi valde att använda delar av redan validerade instrument för att besvara vårt syfte anser vi att vår studie har en relativt hög validitet. Frågorna vi valt ut i våra enkäter är avsedda att mäta det vi tänkt mäta vilket också ger vår studie en högre validitet.

## 7. Resultat

*Nedan redovisas resultatet av studien i tabellform och löpande text.*

I vår studie deltog totalt 164 studenter i undersökningen varav 49 studerade 1 året, 57 studerande 2 året och 58 studerade 3 året på universitetet.

**7.1. Tabell 1.** Visar analys av svarsresultaten i de båda enkäterna för att undersöka hur graden av stress inverkar på det psykiska välbefinnandet. Tabellen visar antalet personer som har högt välbefinnande, lågt välbefinnande, hög grad av stress och låg grad av stress bland 1, 2 och 3 årsstuderande respondenter.

År	Högt välbefinnande	lågt välbefinnande	hög grad av stress	låg grad av stress
1	30	19	41	8
2	35	22	41	16
3	39	19	42	16

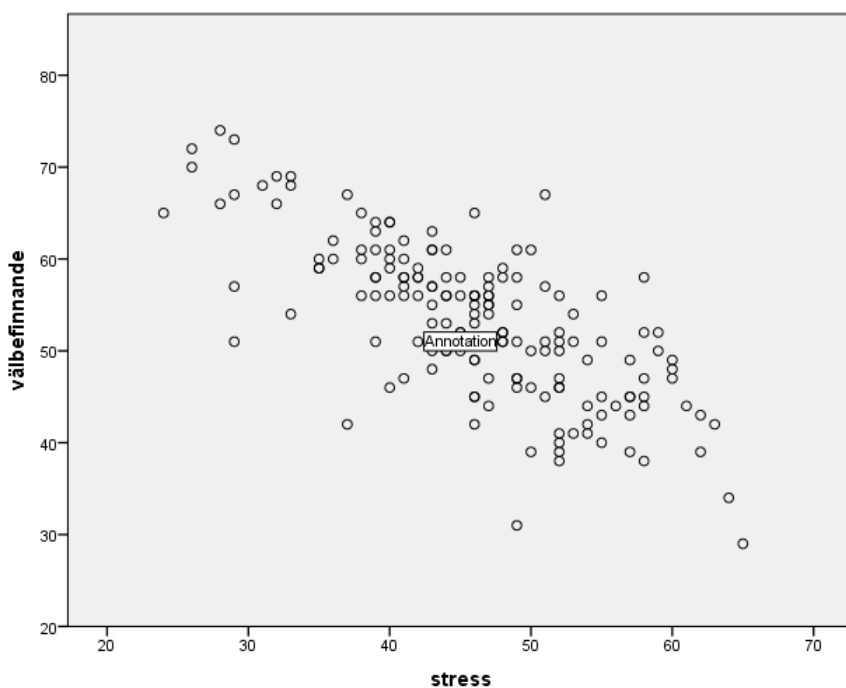
**7.2. Tabell 2.** Visar meanrank och p-värde som resultat av ett Kruskal-wallis test mellan oberoende variabeln "år" (1,2,3) och beroende variabeln "välbefinnande".

År	Antal (N)	Meanrank
1	49	81,16
2	57	83,07
3	58	83,07
Totalt	164	0,973 p-värde

**7.3. Tabell 3.** Visar meanrank och p-värde som resultat av ett Kruskal-wallis test mellan oberoende variabeln “år” (1,2,3) och beroende variabeln “stress”.

År	Antal (N)	Meanrank
1	49	90,56
2	57	85,74
3	58	72,51
Totalt	164	0,119 p-värde

**7.4. Figur 1.** Visar scatter plot för poängen för varje respondent. Plotten visar på



sambandet mellan psykisk hälsa och stress. Figuren visar att det är ett tydligt negativt samband mellan variablerna (Ejlertsson, 2012).

**7.5. Tabell 4.** Visar resultatet av ett korrelationstest, Spearman.

	Välbefinnande	Stress
Välbefinnande	1	-,734
Stress	-,734	1
Sig. (2-tailed)	,000	,000

Resultatet visar att det finns en tydlig korrelation mellan stress och psykiskt välbefinnande ( $r = -0,734$ ,  $r^2=0,539$ ,  $p = 0,00$ ). Det är en trend mot att årskurs 1 är mest stressade och årskurs 3 minst stressade, dock för liten skillnad/för få deltagare för att få signifikans. Det är ingen signifikant skillnad i psykiskt välbefinnande mellan årskurserna.

Genom att göra det icke-parametriska statistiska Kruskal-wallis testet visade resultatet att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan grupperna, dvs, årskurserna 1,2 och 3. P-värdet var över 0,05 i båda testerna, vilket visar på avsaknad av signifikant skillnad.

P-värdet för stress tyder på att det är 12% chans att skillnaden mellan årskurserna beror på slumpen.

Korrelationstestet, Spearman, visar att r-värdet är  $-0,734$  på variablerna vilket innebär att det finns en tydlig korrelation och sambandet här är negativt.

Det finns alltså en tydlig korrelation mellan graden av stress och psykiskt välbefinnande. Vi kan dock inte påvisa någon signifikant skillnad mellan årskurserna.

## 8. Diskussion

*I detta avsnitt kommer studiens resultat och metod att diskuteras för att sedan kunna dra en avslutande slutsats.*

### 8.1. Resultatdiskussion

Syftet med vår studie var att undersöka förhållandet mellan det psykiska välbefinnandet och graden av stress hos 1, 2 och 3 årsstuderande på Linnéuniversitetet. Resultatet visade att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan grupperna (1,2 och 3) i det icke-parametriska testet Kruskal-wallis. Vårt korrelationstest, Spearman, visar dock att det finns en mycket tydlig korrelation mellan variablerna som är negativ. Likaså visar vår scatterplot att det finns ett samband och att sambandet mellan variablerna här är negativt. Graden av stress hade alltså en negativ inverkan på det psykiska välbefinnandet. Ju högre stress studenterna upplevde, desto lägre psykiskt välbefinnande hade dem.

I en undersökning av Statistiska Centralbyrån (2007) visade resultatet att ca 40% av studenterna upplevde att dem inte hinner med att balansera sitt skolarbete med sitt privata liv. Det finns kanske en möjlighet att detta även gällde för de studenter som deltog i vår undersökning på Linnéuniversitet eftersom den höga graden av stress påverkade det psykiska välbefinnandet negativt.

Socialstyrelsen (2001) säger att stress i samband med studier är den största orsaken till att den psykiska ohälsan ökar. Likaså säger Arbetshälsoinstitutet (2010) att all negativ stress är dålig stress för ens hälsa och om stressen blir långvarig kan den leda till ett försämrat hälsotillstånd. Detta kan vi stödja med resultatet från vår studie som tydligt talade för att hög grad av stress gav ett allt lägre psykiskt välbefinnande. Genom vår studies resultat kan vi ytterligare en gång konstatera att negativ stress har en negativ effekt på hälsan, i detta fall på det psykiska välbefinnandet.

I studien av Mirsa och McKean (2000) visade resultatet att de studenter som deltagit upplevde stress främst när de förväntat sig att en situation kommer att vara stressad, exempelvis som att skriva en tenta, betygskonkurrens samt att klara stora uppgifter under korta perioder med hög press. Skillnaden med vår studie var att vi inte haft

möjligheten att ta del av information som talar om när och under vilken form av period som studenterna genomfört enkäten. Eftersom enkäten legat tillgänglig under perioden januari till april 2015 så har studenterna haft möjligheten att delta när dem vill. Vilket kan ha gjort att dem som känt sig mest stressade inte valde att delta i undersökningen. Det kan va varit dem som varit stressade under hela perioden och inte bara delar av den. Vilket kan innebära att dem som faktiskt deltog kanske inte hade en långvarigt stressig period. Detta betyder att vi inte vet om deltagandet skett under en tid som upplevts mer eller mindre stressad. Respondenterna skulle lika gärna kunnat vara påverkade av allmän positiv stress lika så som negativ stress över exempelvis tentor och betygkonkurrens, som Mirsa och McKean (2000) beskriver, under denna period. Detta medför en ökad risk för bias vid genomförandet av undersökningen.

Som studenter och studerande upplevde vi stressen olika beroende på vilket år vi studerade på vårt treåriga program. Resultatet i denna studie visade ingen signifikant skillnad mellan årskurserna bland respondenterna, däremot kunde vi se en trend mot att årskurs 1 är mest stressade och årskurs 3 minst stressade, dock har vår studie för få deltagare för att få signifikans. Vad vi kunde se var att graden av stress gav negativa effekter på det psykiska välbefinnandet. Resultatet i vår studie visar att det fanns ett tydligt negativt samband mellan de båda variablerna. Intressant hade det varit om resultatet hade visat att det fanns en tydlig skillnad mellan årskurserna och då sett vilken årskurs som utmärkte sig mest likt i studien av Misra et al (1991) där resultatet visade att det fanns skillnad i stress beroende på vilket år dem studerade. I denna studie visade resultatet att stressen var högst hos dem som läste första och andra året eftersom det fanns stressorer i deras omgivning dem inte kunde hantera i förhållande till sitt skolarbete. Studiens resultat kan bero på en rad olika saker. Kanske befann sig deltagarna i en stressig period, som exempelvis en tentaperiod, som kan ha en mycket negativ inverkan på det psykiska välbefinnandet under just den perioden.

I detta forskningsprojekt valde vi att ha med "the human function curve" som en form av teoretisk ansats. När vi analyserat resultatet kan vi koppla det till The human function curve, en teori som illustrerar en bild som talar för att en ökad stress resulterar i ökad produktivitet - upp till en viss brytningspunkt. Att passera brytningspunkten är ett resultat av en allt för hög grad av stress som gör att produktiviteten istället blir negativ och skadlig för den egna hälsan. I studiens resultat så ser vi att respondenterna upplevde

hög grad av stress, men som också påverkade det psykiska välbefinnandet negativt. Vi har därför valt att tolka resultatet, utifrån the human function curve att graden av stress faktiskt har varit så pass hög bland studenterna att den nått över brytningspunkten och därför också genererat till en allt lägre och sämre nivå av psykiskt välbefinnande i samband med den stress som dem upplevt. Information framgick dock inte under detta forskningsprojekt som kunde tala om ifall perioden som de upplevde stressen på var en kortare eller en längre. En kortare period skulle då kunna vara en större eller mindre tenta och en längre period exempelvis under hela universitetstiden som studerande. Man kan inte heller tolka hur pass dåligt det psykiska välbefinnandet faktiskt är, utan man kan bara i denna studies resultat se att den höga graden av stress som upplevs faktiskt påverkar det psykiska välbefinnandet på ett negativt sätt.

## **8.2. Metoddiskussion**

Vi valde att göra en kvantitativ studie eftersom att det ansågs mest lämpat till den undersökning som planerats till vårt forskningsprojekt och för att antalet planerade respondenter var så stort.

Mätinstrumenten vi använde i denna studie mätte graden av stress och det psykiska välbefinnandet. Eftersom vi utformat våra enkäter och dess frågor med hjälp av redan tidigare validerade enkäter, bland annat instrumentet Well-being index som har utformats av Bech & Johansen (1996), kan det möjligtvis generera att reliabiliteten inte blir lika hög som ursprungsenkäten. Enkäten som mätte graden av stress var utformad med hjälp av tre olika redan tidigare validerade enkäter för att lättare kunna besvara våra frågeställningar, vilket även i detta fall kanske minskar reliabiliteten jämfört med de tre ursprungliga enkäterna.

Vad det gäller validitet så mäter våra instrument det vi avsett att mäta men reliabiliteten kan möjligt minska. Vi är inte säkra på att vårt instrument är trovärdigt eftersom vi inte vet om svarsfrekvensen hade blivit densamma om man gjort om undersökningen eller alternativt delat ut och samlat in all data under samma period. Eftersom resultatet vi fick i vår studie kan bero på slumpen, detta på grund av utebliven signifikans, kan en likadan studie ge ett annorlunda resultat med samma mätinstrument. Precis som Solvang och Holme (1997) säger så avgörs graden av reliabiliteten av hur olika oberoende mätningar av ett fenomen ger samma eller likvärdiga resultat. Men trots detta anser vi att vår studie är av hög validitet då vårt resultat stämmer överrens med syftet och frågeställningarna i vår studie.



Vid insamlandet av data var även risken för bias också hög. Detta eftersom att när enkäterna skickades ut kanske det var så att dem som var mest stressade inte kände att dem hade tid att svara och delta i vår undersökning.

Vi tror också att resultatet med utebliven signifikant skillnad och med ett korrelationstest som visat på ett negativt samband kan ha berott på hur vi valt att ordna vår poängskala i de båda enkäterna. Korrelationen hade möjligtvis kunnat se annorlunda ut om vi valt att göra våra skalor likvärdiga och enligt samma förutsättningar i samtliga enkäter. Alltså att poängen hade varit samma oavsett negativt eller positivt utgångsläge i frågorna.

## **9. Slutsats**

Slutsatsen är att det inte är någon skillnad mellan årskurserna i psykiskt välbefinnande men att det finns en tydlig trend mot att stressen avtar för varje år, även om skillnaden inte är signifikant. Resultatet visade också att det fanns en mycket tydlig och negativ korrelation mellan variablerna där högre stress ger ett lägre psykiskt välbefinnande.

### **9.1. Framtida studier**

Enligt Nolen-Hoeksema (2001) reagerar kvinnor till större del på stress än män vilket gör att det inför framtida studier kunde vara intressant att i en större studie även undersöka om det finns någon skillnad i graden av stress mellan könen hos studenter. Intressant vore också att undersöka ett större antal studenter inom en mindre tidsperiod. Man skulle även kunna undersöka om det skiljer sig i båda variablerna under tentaperioder och icke tentaperioder. I en framtida studie ser vi det även intressant att se hur föreläsare och andra ansvariga på Linnéuniversitet påverkar graden av stress och det psykiska välbefinnandet hos studenterna.

## 10. Referenser

Arbetshälsoinstitutet (2010) *Må bra av jobbet*. Hämtad 2014-12-12 från <http://www.ttl.fi/sv/Sidor/default.aspx>

Berglund A-L, Cleasson D, Kröldrups R. (2006). *Quality of life: young people's interpretation of the concept*. Vard Nord Utveckl Forsk.

Bech, P. Gudex, C & Johansen, K. (1996). *The WWO (Ten) Well-Being Index: Validation in diabetes*. Psychotherapy and Psychosomatics, 6, 183-190.

Cronsell, N. Engvall, J. & Karlsson, P. (2005). *Hälsoarbete och hälsobokslut: en handbok för arbetsgivare*. (2., [rev. och utök.] uppl.) Näsviken: Björn Lundén information.

Bryman, Alan. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Johanneshov: TPB

Danielsson, M. Heimerson, I. Lundberg, U. Perski, A. Stefansson, C.-G. Åkerstedt, T. o.a. (2009). *Folkhälsorapport, Psykosociala påfrestningar*. Socialstyrelsen.

Ejlertsson, G. (2012). *STATISTIK för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB.

Folkhälsoguiden (2014). *Pysikisk hälsa*. Tillgänglig: [http://www.folkhalsoguiden.se/amnesomraden/psykisk-halsa/?\\_t\\_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d&\\_t\\_q=mentalt+v%C3%A4rde&\\_t\\_tags=language%3asv%2csiteid%3a51a24cfe-3177-4c4f-b2cc-c27fee7939f7&\\_t\\_ip=94.246.109.102&\\_t\\_hit.id=SLSO\\_Models\\_Pages\\_StandardPage/\\_1c735090-3464-424b-aec8-3df85ca0f216\\_sv&\\_t\\_hit.pos=2](http://www.folkhalsoguiden.se/amnesomraden/psykisk-halsa/?_t_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d&_t_q=mentalt+v%C3%A4rde&_t_tags=language%3asv%2csiteid%3a51a24cfe-3177-4c4f-b2cc-c27fee7939f7&_t_ip=94.246.109.102&_t_hit.id=SLSO_Models_Pages_StandardPage/_1c735090-3464-424b-aec8-3df85ca0f216_sv&_t_hit.pos=2) [2014-12-02]

Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. (2002). Stockholm: Vetenskapsrådet. Tillgänglig på Internet: [http://www.cm.se/webbshop\\_vr/pdf/etikreglerhs.pdf](http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/etikreglerhs.pdf) [Hämtat: 2015-04-07]

Holme, I-M. & Solvang, B-K. (1997). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur AB.

Janlert U. (2000). *Folkhälsovetenskapligt lexikon*. 1:a upplagan. Stockholm: Natur och Kultur.

Jungbluth, C. MacFarlane, I. M. McCarthy Veach, P. & LeRoy, B. S. (2011). "Why is everyone so anxious? An exploration of stress and anxiety in genetic counseling graduate students". *Journal of Genetic counseling*, 20, 270-286.

Landstedt, E. (2010). *Life circumstances and adolescent mental health. Perceptions, associations and a gender analysis.*, Diss., Mid Sweden University, Department of Health Sciences.

Misra, R. & McKean, M. (2000) *College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.

Misra, Ranjita, McKean, Michelle, West, Sarah & Russo, Tony (2000). *Academic stress of college students: comparison of students and faculty perceptions*. College Student Journal. Vol 34 Iss: 2.

NE. (2014). *Nationalencyklopedin. Välbefinnande*. Tillgänglig:  
<http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/v%C3%A4lbefinnande> [Hämtad 2014-12-09]

Nolen-Hoeksema, S. (2001). *Gender Differences in Depression*. Current Directions in Psychological Science, 10, 173-176.

Nordenfelt, L. (1991). *Livskvalitet och hälsa: teori & kritik*. (1. uppl.) Solna: Almqvist & Wiksell.

Ogden, J. (2007). *Health psychology: a textbook (4th edition)*. Berkshire: McGraw Hill/Open University Press.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB.

Socialstyrelsen (2001). *Folkhälsorapport. 2001*. Spånga: Kundtjänst, Socialstyrelsen. Tillgänglig på internet:  
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12980/folkhalsorapport-2001.pdf> [Hämtad 2014-12-02]

Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapport 2005* [Elektronisk version]. Stockholm: Socialstyrelsen. [Hämtad 2014-12-08]

Statistiska, C. (2007). *Högskolestuderandes levnadsvillkor*. Stockholm, Stockholms län, Sverige.

Stevenson, Anne & Harper, Sarah (2006). *Workplace stress and the student learning experience*. Quality Assurance in Education. Vol. 14 Iss: 2, pp. 167-178.

The American Institute of stress. (2014). *What is stress?* Tillgänglig:  
<http://www.stress.org/what-is-stress/> [Hämtad: 2014-12-08]

Undén, A. & Elofsson, S. (1998). *Självupplevd hälsa: faktorer som påverkar människors egen bedömning*. Stockholm: Forskningsrådsnämnden (FRN).

WHO. (2014). *Mental health: A state of well-being*. Tillgänglig:  
[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/) [Hämtad: 2014-12-08]

Währborg, Peter (2009). *Stress och den nya ohälsan. 2.*, [rev. och utök.] utg. Stockholm: Natur och kultur.

Wyatt, T & Oswald, B, S. (2013). *Comparing Mental Health Issues Among Undergraduate and Graduate Students*. American Journal of Health Education. Volume 44, Issue 2

# 11. Bilagor

## 11.1. Bilaga A. Enkät

Hej!

Vi är två studenter som studerar tredje och sista året vid det Idrottsvetenskapliga programmet vid Linnéuniversitetet i Kalmar.

Stress och psykisk ohälsa är idag ett omdiskuterat ämne. Studier visar ca 20 till 40 procent av befolkningen lider av psykisk ohälsa, främst i form av oro, ängslan, sömnbesvär och ångest. Studenter är en av de grupper som lider mest av stress och dess påföljder. Studier visar att 7 av 10 studenter upplever sig själva stressade flera gånger i veckan och att ca 40 % av studenterna upplever att dem inte hinner med och kan balansera sin skola och privatliv.

Syftet med vår studie är att undersöka förhållandet mellan det psykiska välbefinnandet och graden av stress hos 1-, 2- och 3- årsstuderande på Linnéuniversitetet, samt om det är någon skillnad mellan grupperna.

- Därför är det av hösta vikt att du i början av enkäten fyller i vilket år du studerar.

Vi är tacksamma om ni vill besvara våra frågor i undersökningen, men givetvis är det frivilligt att delta! Genom att delta i undersökningen medger du ditt godkännande och du ÄR och FÖRBLIR anonym.

Tack för din medverkan!

Rebecka Hedin och Karla Kebreyal

Rebecka Hedin ([rh222ci@student.lnu.se](mailto:rh222ci@student.lnu.se))

Karla Kebreyal ([kk222dq@student.lnu.se](mailto:kk222dq@student.lnu.se))

# HÄLSA OCH PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Hur har du mått den senaste veckan?

Sätt ett kryss i rutan för det påstående som stämmer bäst, Hela tiden, Ofta, Sällan eller Aldrig.

År 1 [ ]

År 2 [ ]

År 3 [ ]

	Alltid	Ofta	Sällan	Aldrig
1. Jag har känt mig ledsen och nedstämd				
2. Jag har känt mig lugn och avspänd.				
3. Jag har känt mig lycklig, tillfredsställd och nöjd med livet.				
4. Jag har känt mig så frisk att jag kunnat göra sådant jag velat eller måste göra.				
5. Jag har känt mig energisk, aktiv och företagsam.				
6. När jag har vaknat upp har jag känt mig pigg och utvilad.				
7. Jag har känt mig lycklig eller nöjd och belåten med mitt personliga liv.				
8. Jag känner mig tillfreds med min livssituation.				
9. Jag lever det slags liv jag vill leva.				
10. Jag har varit bekymrad eller orolig för min hälsa.				
11. Jag har känt att jag håller på att förlora förståndet				
12. Jag har känt mig orolig upprörd eller ångestfylld				
13. Jag har känt mig trött och slutkörd.				
14. Jag har varit pigg på att ta itu med dagens arbete eller fatta nya beslut.				
15. Jag har känt att jag kan klara av allvarliga problem eller förändringar i mitt liv.				
16. Jag har känt att livet är fullt av intressanta saker.				
17. Jag har känt att det jag gör i min vardag saknar mening.				
18. Jag har känt mig orättvist behandlad				
19. Jag har känt panikkänslor över något jag gjort/inte gjort.				

## STRESS

Hur stressad har du varit senaste veckan?

Sätt ett kryss i rutan för det påstående som stämmer bäst, Hela tiden, Ofta, Sällan eller Aldrig.

	Hela tiden	Ofta	Sällan	Aldrig
1. Jag har tillräckligt med tid för att genomföra mina skoluppgifter.				
2. Jag har en arbetsmängd som känns acceptabel.				
3. Jag har tillräckligt med befogenheter för att lösa mina skoluppgifter.				
4. Jag kan själv prioritera i vilken ordning mina skoluppgifter ska utföras.				
5. Jag känner att jag hinner med mina arbeten innan bestämda stopptider/deadlines.				
6. Jag känner att jag får den information jag behöver för att kunna utföra mina skolarbeten.				
7. Jag kan nyttja matraster och pauser till att koppla av från skolarbetet.				
8. Jag kan lägga tankar på skolarbetet åt sidan på min lediga tid.				
9. I oväntade situationer vet jag alltid hur jag skall agera.				
10. Hur ofta har du känt dig stressad?				
11. Jag har känt ångest/oro pga. Något/någon i min omgivning.				
12. Jag känner att det finns en balans mellan skola och privatliv.				
13. Jag känner mig pressad.				
14. Jag kan koncentrera mig på vad jag gör.				
15. Jag kan sitta still och känna mig avslappnad när jag studerar.				
16. Jag har kontroll över viktiga saker i mitt liv				
17. Jag har känt mig stressad på min fritid pga. mitt skolarbete				
18. Jag har känt mig stressad på min fritid utöver mitt skolarbete				
19. Jag har svårt att hinna med på lektioner/föreläsningar				
20. Jag känner oro över sånt som händer i skolan				

**TACK FÖR DIN MEDVERKAN!**