

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**En tid av utmaningar**  
**En studie om stress och stresshantering bland**  
**universitetsstudenter**

Sara Lovén & Simon Russell

Självständigt arbete 15 poäng  
Kandidatuppsats  
PX1500  
Vårtermin 2022

Handledare: Maria Larsson

# **En tid av utmaningar**

## **En studie om stress och stresshantering bland universitetsstudenter**

Sara Lovén & Simon Russell

*Sammanfattning:* Syftet med denna studie var att undersöka stressnivå och stresshantering (coping) hos universitetsstudenter samt att undersöka eventuella könsskillnader i stress och stresshantering. Studenter vid två institutioner ( $N = 110$ ) fick svara på en webbenkät som innehöll de två frågeformulären Perceived stress scale (PSS-10) och Brief-cope. Dessa gav möjlighet att mäta hur stressade studenterna varit under den senaste månaden och hur de hanterar stress. Studien visade på att universitetsstudenterna självskattade sig på en relativt hög stressnivå. Studien visade att det inte fanns en skillnad mellan institutionerna gällande stress och coping. Studien visade dock på ett samband mellan stress och coping samt att det fanns könsskillnader i upplevd stress och coping. Där resultatet visade på att kvinnor upplever mer stress och stresshanterar mer än män. Resultatet diskuteras i relation till tidigare forskning.

Att börja studera på universitetsnivå kan vara stressande för många studenter, detta eftersom det innebär en övergång in i en mer ansvarsfull period. Universitetsstudenter går igenom en tid av påfrestningar som orsakar stress under studieperioden vilket kan resultera i ett sämre mående, både psykiskt och fysiskt.

Stress kan förklaras som en obalans mellan en individs krav, den vanligaste utlösaren till stress aktiveras när kraven är för höga för att hantera (Dotevall, 2001). När en individ hamnar i ett tillstånd där den hotas av yttre eller inre påfrestningar kommer det inbyggda biologiska stresssystemet hos människan att reagera (Healy & McKay, 2000). Eftersom detta stresssystem är byggt för kortvariga situationer kommer den långvariga stressen således leda till olika typer av hälsoproblem (Ljung & Friberg, 2004).

Eftersom livet ständigt är i rörelse av olika typer av anpassningar menar Dotevall (2001) att människan alltid befinner sig i en varierande grad av stress. Stress är alltså enligt detta synsätt en del av livet och blir inte skadligt förrän människan inte kan anpassa sig till de krav som individen ställs inför. Dotevall (2001) förklarar att anpassning till kraven påverkas av tidigare upplevelser, erfarenheter och medfödda förutsättningar.

Studier har visat att många universitetsstudenter kan behöva handskas med anpassning mot stress, ångest och depression, som är riskfaktorer vid en sämre hanterad anpassning. En studie gjord i USA visade på att de största orsakerna till stress för universitetsstudenter på ett amerikanskt universitet, var oro kring prestation, att lyckas med sina studier och osäkerheten kring hur livet skulle se ut efter studierna (Beiter m.fl., 2015). I studien förklarar författarna att studenter som söker hjälp för sin mentala hälsa hade ökat med 231 % på fyra år. Samma studie visade på att de universitetsstudenter som visade högst stressnivåer var utbytesstudenter, de som tillhörde överklassen och de som inte bodde på campus.

Studier har även visat på att män och kvinnor upplever stress olika. En studie visade på att kvinnor upplevde högre nivåer av kronisk stress än vad män gjorde, likaså hade kvinnor högre nivåer av vardagliga stressorer (Matud, 2004). Studien visade även på att kvinnor upplever mer negativitet kring livshändelser, samt att kvinnor kände mindre kontroll över livshändelserna.

Enligt viss forskning är också kvinnor mer stressade än män under

universitetsstudierna. En studie visade att kvinnliga universitetsstudenter hade högre stressnivåer angående familjerelationer, sin ekonomiska situation och sina relationer i kontrast till män som visade lägre stressnivåer (Brougham m.fl., 2009). En annan studie som forskade på studenter inom vård och omsorg visade att kvinnor självskattade sin fysiska och psykiska hälsa som sämre än män (Backović m.fl., 2012). Både de manliga och kvinnliga studenterna i studien upplevde att stressen kring tentamenstillfällena var den stressor som påverkade dem mest, kvinnorna visade sig också uppleva den stressorn i högre utsträckning än männen. Studien visade även på att kvinnor generellt hade högre stressnivåer än män.

Då stress är något som alla, även individer utanför universitetet upplever i någon bemärkelse, är det av vikt att kunna beskriva och förstå sig på begreppet för en ökad kunskap. Stress är komplext att beskriva och det finns således fler sätt än den fysiologiska ansatsen att förklara fenomenet.

Begreppet stress går att beskriva genom en modell som menar på att det är en symbios av faktorerna stimuli och respons, det vill säga, hur vi som individer reagerar på olika stimuli (Lazarus & Folkman, 1984). Stimuli syftar på miljön eller omständigheterna människor befinner sig i. Detta kan handla om påfrestande miljöer såsom naturkatastrofer, pandemier och krig. Det handlar också om omständigheter som individer vistas och utsätts för i vardagen såsom arbete, ekonomi, prestation och studier; vilket kan vara minst lika påfrestande för en individs hälsa i det långa loppet (Lazarus & Folkman, 1984).

Ett annat perspektiv på hur stress kan uppstå beskrivs med ansträngning och belöningsmodellen som fokuserar på välbefinnandet en individ upplever när den genomfört en uppgift (Siegrist, 1996). Känner individen att uppgiften ger någon form av belöning kommer det vara lättare för individen att ta sig an och utföra den än om det inte finns en belöning. Det är om ansträngningen är större än belöningen som det finns en risk att individen utsätts och drabbas av stress och ohälsa (Siegrist, 1996). Begreppet ansträngning definieras som ett samspel mellan individens egna krav och de yttre kraven för en uppgift. De inre kraven förklaras som de egna förväntningarna individen har på sig själv, medan de yttre är de förväntningar som ställs av omgivningen. Det behöver därför vara balans mellan de yttre och inre kraven för att uppgiften inte ska upplevas som för krävande. Om det yttre kravet är större än det inre kan det leda till att individen inte uppfattar belöningen som tillräcklig för den ansträngning som behövs för att genomföra uppgiften. Det kan också vara att de inre kraven är större än de yttre vilket kan leda till att individen överpresterar.

Enligt Siegrist (1996) är belöning det som en individ får ut av att genomföra en uppgift. Det kan till exempel vara inkomst, bekräftelse, trygghet eller befordran. I vissa fall fungerar det med en obalans mellan ansträngning och belöning, men enbart om det är individen som själv har beslutat att försöka hantera uppgiften, eller om det inte finns någon annan utväg för tillfället. Detta bygger på att individen själv vet sina gränser och vad den vill ha ut av uppgiften. Skulle individen ställas inför för många uppgifter som inte ger någon belöning kan det leda till negativa stressrelaterade symtom eftersom det saknas balans mellan ansträngningen och belöningen (Siegrist, 1996).

För att individer ska kunna hantera den obalans som kan uppkomma på grund av stress kan stresshantering användas för att försöka få tillbaka till en hanterbar balans. Stresshantering eller coping, är den mekanism där individer kognitivt försöker hantera uppgifter som uppfattas utmanande eller krävande, det vill säga stressande (Lazarus & Folkman, 1984). Att hantera dessa uppgifter kan därför betyda att det krävs ett aktivt agerande för att minska stressorerna, till exempel att försöka förneka eller acceptera det som skett (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus och Folkman (1984) delar in coping i två olika typer: problemfokuserad coping och emotionsfokuserad coping. Problemfokuserad coping handlar om att definiera problemet och finna alternativa lösningar för att sedan välja det alternativ som passar bäst och som är enklast, alltså den minst kognitivt belastande lösningen. Denna typ av problemlösning

fungerar bäst i situationer där individen känner att den har kontroll och kan fokusera på lösningen samt inte värdera in känslor, vilket sker i en emotionsfokuserad coping (Delahajj & Van Dam, 2017).

Emotionsfokuserad coping passar bättre in i situationer där individen inte har kontroll och innebär att individen i stället för att hantera stressorn med problemlösning väljer att hantera de känslor som uppstår när den befinner sig i situationen (Delahajj & Van Dam, 2017). Här kan stresshanteringen till exempel ske genom att använda olika former av mantran eller rutiner för att kunna kontrollera sina känslor. Individer skiljer sig ifrån varandra då vissa behöver uppleva att en situation blir känslomässigt ohållbar innan de kan börja hantera den (Lazarus & Folkman, 1984). Vidare beskriver Lazarus och Folkman (1984) att vid emotionsfokuserad hantering sker den aktiva förändringen inom individen, då problemet i sig inte förändras, utan i stället förändras den känslomässiga inställningen gentemot stressorerna.

Det finns delade meningar om copingstrategier enbart kan delas upp i dessa två kategorier. Ytterligare två perspektiv som forskningen har lyft fram för att hantera en stressande situation är socialt stöd, där individer vänder sig till andra i sin omgivning för att finna stöd i sin situation (Hua & Howell, 2022). Att vända sig till andra kan innefatta att få råd och uppmuntran till att individen kan lösa situationen. Att söka stöd från sin omgivning tolkas dock av vissa forskare som en del av emotionsfokuserad coping (Hua & Howell, 2022). Dysfunktionell coping är det andra perspektivet som forskningen lyfter fram som en strategi individer kan använda sig av för att hantera stressorn (Coolidge m.fl., 2000). Dysfunktionell coping syftar på att individen känner sig hjälplös inför ett problem och försöker därför undvika, distrahera sig från det eller bete sig självskadande (Coolidge m.fl., 2000).

Hur individer hanterat och reagerat på stressfyllda situationer skiljer sig då coping bygger på kognitiva och beteendemässiga ansträngningar för att minimera och stå ut med stressfulla händelser (Berjot & Gillet, 2011). Egenskaper individer besitter från tidigare erfarenheter av att hantera stress och deras självförmåga till att kunna hantera situationen bidrar till deras coping (Delahajj & Van Dam, 2017). Om en individ har en hög tilltro till att kunna hantera en stressfull situation kommer denne lättare anta och utveckla förhållningssätt för att klara av hotfulla eller stressfulla händelser till motsats från en individ med låg tilltro (Delahajj & Van Dam, 2017). Individer med högre självförtroende använder sig också i större utsträckning av problemfokuserad coping och individer med lågt självförtroende använder sig oftare av dysfunktionella strategier (Graves m.fl., 2021). Beroende på hur individens självförtroende är till den egna förmågan att hantera stressfyllda situationer, skiljer sig även stresshantering åt där de med en hög tilltro till sig själva lättare tar sig an situationer som de tidigare inte varit i, eller ser det mer som en utmaning än något jobbigt (Hua & Howell, 2022).

Forskning inom stresshantering har också visat att copingstrategier skiljer sig mellan könen, dock med blandade resultat. Viss forskning tyder på att kvinnor använder sig av emotionsfokuserad coping i större utsträckning än vad män gör. Medan problemfokuserad coping har visats är den strategin som män använder mest frekvent (Matud, 2004).

Kelly m.fl. (2008) menar också på att kvinnor i större utsträckning använder sig av emotionsfokuserad coping för att ändra på sina känslomässiga respons till en situation. I deras studie framkom det att kvinnor beskyllde sig själva vilket i sin tur kunde leda till depression och ångest. Något som män inte rapporterade i samband med emotionsfokuserad coping (Kelly m.fl., 2008). Trots detta har det motbevisats i andra studier då det tyder på att män använder emotionsfokuserad coping mer än kvinnor (Kieffer m.fl., 2006).

En förklaring till detta är att män och kvinnor genom de könsroller som finns i samhället tillskrivs olika copingstrategier. Enligt Matud (2004) är kvinnor mer benägna att vara beroende av andra, vara mindre självsäkra, bättre på att uttrycka känslor och att sätta andras behov före sina egna. Detta medför lättare användning av emotionsbaserad coping där individen söker stöd, ventilerar och kontrollerar sina känslor eller behov. Detta i kontrast till att

män beskrivs som att vara mer autonoma, självsäkra och målmedvetna. Dessa egenskaper menar att det skulle vara svårt för en man att söka emotionellt stöd, uttrycka rädsla och inte visa sig kompetent. På samma sätt hade det varit svårt för en kvinna att vara en proaktiv problemlösare (Matud, 2004).

I en studie som genomfördes på ett amerikanskt universitet undersöktes de hälsosamma och ohälsosamma copingstrategier bland studenterna (Stallman m.fl., 2022). Hälsosamma strategier innebar självlugnande, avslappning, kort distraktion, meditering eller bön, socialt stöd och professionellt stöd. De ohälsosamma strategierna innehöll att dra sig undan, äta ohälsosamt, självskadebeteende, substitutanvändning och självmordstankar. Studien visades på att universitetsstudenter använder samtliga strategier i olika utsträckning. Studien visade också att användningen av de ohälsosamma strategierna ledde till psykisk ohälsa och självmord. De hälsosamma strategierna som nämns i studien kan kopplas till problem- och emotionsfokuserad coping medan de ohälsosamma kan kopplas till dysfunktionell coping (Coolidge, m.fl., 2000).

Att vara stressad kan beskrivas som en ovälkommen känsla som påverkas av miljön och stimuli (Lazarus & Folkman, 1984). Att studera på universitetet innefattar många positiva känslor och erfarenheter men kan även innehålla perioder av mycket stress. Universitetsstudenter upplever utöver vardagliga stressorer även ytterligare stressfaktorer såsom akademiska krav, ekonomisk stress, nedslående feedback och konkurrerande prioriteringar (Stallman m.fl., 2022). Detta leder till att de är en utsatt grupp.

I en rapport från Folkhälsomyndigheten (2018) uppmärksammades ett problem; att studenter i större utsträckning rapporterar stress och följsjukdomar än jämnåriga ute i arbetslivet. Att studenter kan ses som en riskgrupp är dels de tidigare nämnda faktorerna och dels för att problem med den psykiska ohälsa oftast tar sin början innan 24 års ålder (Fernandez m.fl. 2016). På svenska universitet var medianåldern 2020 för examen runt 27 år, för de som tog examen för första gången var medianåldern 26.5 (SCB, 2022).

Kvinnor tycks också vara mer benägna att läsa vidare på universitet och högskola. Enligt siffror på Universitetskanslersämbetet (UKÄ) (2021) var 61% av studenterna på svenska universitet kvinnor. Rapporten visade också att det finns en könsskillnad mellan vilka utbildningar män och kvinnor väljer att studera. Även om det under de senaste åren skett en utjämning bland könen bland de mansdominerade yrkesprogrammen tycks de kvinnodominerade yrkesprogrammen inte blivit mer jämna (UKÄ, 2021). Två av dessa yrkesinriktningar på universitetet är pedagogik och arbete inom vården, där kvinnor är överrepresenterade inom de flesta underkategorier (Socialstyrelsen, 2021). Att kvinnor rapporterar mer stress än vad män gör visar flera studier på samt att studenter är en samhällsgrupp som är utsatta för många stressfaktorer. Med utgång i dessa svenska rapporter kommer vi att undersöka närmare hur stressade svenska universitetsstudenter är och hur de stresshanterar på två institutioner som är kvinnodominerande. Institutionerna har även utbildningar som innefattar 180-330 högskolepoäng, liknande antagningskrav, liknande lönespann efter avslutade studier och arbetsmarknaden visar att det är lätt för studenter att få arbete efter examen.

Syftet med studien är således att vidare jämföra skillnader och undersöka korrelationen i stress och coping bland studenter vid två universitetsinstitutioner i Sverige. Frågeställningarna för denna studie var följande: Finns det en skillnad i upplevd stressnivå mellan studenter vid de två institutionerna? Finns det en skillnad i upplevd stressnivå mellan könen? Finns det en korrelation mellan upplevd stress och coping? Finns det en skillnad i vilka copingstrategier studenterna vid de två institutionerna använder? Finns det en skillnad i copingstrategierna mellan könen?

## Metod

### Deltagare

I studien deltog 110 universitetsstudenter som studerar psykologi ( $n=39$ ) och pedagogik och specialpedagogik ( $n=71$ ). Deltagarna bestod av 32 män och 78 kvinnor. Deltagarna som studerade psykologi bestod av 11 män och 28 kvinnor. Deltagarna som studerade pedagogik och specialpedagogik bestod av 21 män och 50 kvinnor. Medelåldern bland deltagarna var 26,8 år (män = 29.1, kvinnor = 25.9). Det var 53 studenter som uteslöts då de antingen inte fullföljt enkäten eller angivet någon annan institution än de som skulle undersökas. Två individer exkluderades då de hade angett annat kön. Eftersom det bara var två valdes de att plockas bort då de inte kan generaliseras till en större population.

### Material

Data till studien samlades in med hjälp av en enkät som skapats via programmet Qualtrics. Enkät tillämpades som verktyg till studien då det är ett lämpligt tillvägagångssätt vid tvärsnittsstudier (Bryman, 2018). Enkäten innehöll tre delar. Deltagarna fick först information om studien samt ombads ge bakgrundsinformation om sig själva där de fick fylla i kön, ålder och vilken institution de tillhörde. Data som samlades in via enkäterna formaterades från Qualtrics till statistikprogrammet SPSS.

### Stress

För att mäta deltagarnas stress och stresshantering användes två mätinstrument, Perceived Stress Scale (PSS-10) som mäter i vilken utsträckning situationer i ens liv bedöms som stressande (Cohen m.fl., 1983), och Brief-cope som undersöker vilka copingstrategier deltagarna har och hur ofta deltagarna använder dem (Carver, 1997).

PSS-10 innehöll 10 frågor om deltagarna upplevt sitt liv som oförutsägbart, okontrollerbart eller överbelastande under den senaste månaden. Detta fick de svara på i en femgradig likertskala som gick mellan Aldrig (=0), Nästan aldrig (=1), Ibland (=2), Ganska ofta (=3) och Ofta (=4), (se bilaga 1). I SPSS vändes svarsalternativen i PSS-10 för frågorna 4,5,7 och 8 då de var negativt riktade. Efter detta gjordes det index för PSS-10 frågorna. Deltagarna kunde få mellan 0 och 4 poäng där ett högt resultat visar att de upplever en hög stress. PSS-10 formuläret finns i en större utformning med 14 frågor. Denna valdes bort för att enkäten inte skulle upplevas som för stor för respondenterna (Bryman, 2018). PSS-10 användes i en översatt version som utformades 2013. Den visade god intern validitet och god konstruktvaliditet ( $=.84$ ) (Nordin & Nordin, 2013). Enkäten hämtades från fbanken.se.

### Stresshantering

Coping mättes med frågeformuläret Brief-cope vilket bestod av 28 frågor på en fyrgradig likertskala som gick mellan Mycket sällan (=0), Ganska sällan (=1), Ganska ofta (=2) och Ofta (=3), (se bilaga 2). Brief-cope formuläret är en förkortad version av COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) där de olika copingstrategierna undersöks genom att deltagarna själva väljer de strategier de använder (García m.fl., 2018). Brief-cope kan delas in i 14 olika copingstrategier med två frågor per strategi. Strategierna är: *acceptans, emotionellt stöd, humor, positivt tänkande, religion, aktiv hantering, instrumentellt stöd, planering,*

*beteende störning, förnekelse, självdistraction, självklandring, substansanvändning och ventilerings av känslor* (García m.fl., 2018). De 14 olika strategierna kan i sin tur delas in i tre kategorier: problemfokuserad, emotionsfokuserad eller dysfunktionell coping (Coolidge m.fl., 2000). Problemfokuserad coping innefattar strategierna: aktiv coping, instrumentellt stöd och planering. Emotionsfokuserad coping innefattar strategierna: acceptans, emotionellt stöd, humor, positivt tänkande och religion. Dysfunktionell coping består av strategierna: beteende störning, förnekelse, självklandring, självdistans, substansanvändning och ventilerings av känslor (Coolidge m.fl., 2000; García m.fl., 2018).

Brief-cope visade att 12 av 14 skalor har en acceptabel nivå av reliabilitet (mellan .58 och .92) (Muhonen & Torkelsson, 2005). I och med antalet påståenden per skala påverkas reliabilitetskoefficientens storlek, gör det att skalor med få påståenden har svårt att nå hög reliabilitet. I och med att Brief-cope enbart har två frågor per strategi kan reliabilitetskoefficienten accepteras trots att den är relativt låg (Muhonen & Torkelsson, 2005). De två skalorna som inte uppnådde en acceptabel nivå var förnekelse och acceptans. Att dessa skalor inte når kraven är något som bör tas i beaktning om de är med i en undersökning där förnekelse och acceptans specifikt undersöks med hjälp av Brief-cope (Muhonen & Torkelsson, 2005).

## **Tillvägagångssätt**

Enkäten skickades ut till studenter som studerar vid ett svenskt universitet. Detta var ett ändamålsenligt urval. För att sprida enkäten användes våra personliga kontakter i form av vänner som ombads att dela vidare till sina studiekamrater för att nå ut till så många studenter som möjligt. I och med att de ombads att sprida den vidare blev en del av deltagarna rekryterade via ett snöbollsurval (Bryman, 2018). För att nå ut till ytterligare studenter på institutionerna gjordes affischer med en QR-kod som sattes upp runt om institutionerna. Enkäten var öppen mellan 28:e mars 2022 och 14:e april 2022.

## **Etik**

Studien genomfördes via en enkät som skickades ut via kontakter och sociala medier, därför hade personerna en frivillighet att genomföra enkäten. I och med att de själva valde att delta i studien infann sig samtycke. Deltagarna informerades även i informationstexten att de genom att gå vidare i enkäten även gav samtycke till att deras svar fick användas i studien. I informationstexten fick deltagarna en förklaring till vad studien handlade om och vad syftet med studien var. De blev även informerades om att de när som helst under studien kunde avbryta sitt deltagande och att deras svar var anonyma. Deltagarna informerades också om att materialet av den insamlade datan skulle förstöras efter studiens analys. De fick även uppgifter om hur de kunde komma i kontakt med oss om de hade frågor om studien.

## **Resultat**

För att beskriva hur stressade studenterna var vid de två institutionerna räknades först ett medelvärde ut för variablerna PSS-10 och Brief-cope. PSS-10 använde sig ett index som låg mellan 0-4 och Brief-cope använde sig av ett index om låg mellan 0-3. Medelvärdet för upplevd stress vid Psykologiska var:  $M (SD) = 2.64 (0.53)$ , Pedagogiska:  $M (SD) = 2.84 (0.80)$ .

Medelvärde för coping vid de två institutionerna var: Psykologiska:  $M (SD) = 2.54 (0.25)$ , Pedagogiska:  $M (SD) = 2.54 (0.25)$ . Vidare ville vi fortsätta analysera dessa variabler samt kön för att signifikant testa dem.

### Finns det en skillnad i upplevd stressnivå mellan de två institutionerna samt kön?

För att besvara denna frågeställning gjordes en tvåvägs ANOVA där institution och kön var de oberoende variablerna och PSS-10 var den beroende variabeln. Resultatet visade att det fanns en signifikant huvudeffekt av kön på PSS-10,  $F(1,106) = 3.89$ ,  $p < 0.05$ , partial  $\eta^2 = .03$ , men inte av institution, samt att det inte fanns en signifikant interaktionseffekt mellan institution och kön. Analysen visade på att kön har en betydelse för hur stressade universitetsstudenterna är; där kvinnor i större utsträckning är mer stressade än män. Detta gäller på båda institutionerna. Vilken institution individen studerar på har ingen effekt på upplevd stress (se Tabell 1).

Tabell 1.

*Medelvärde och standardavvikelse i upplevd stress hos kön på institutionerna.*

Institution	n	Kön	
		Kvinnor <i>M (SD)</i>	Män <i>M (SD)</i>
Psykologiska	39	2.70 (0.54)	2.44 (0.45)
Pedagogiska	71	2.68 (0.79)	2.59 (0.79)

### Finns det en korrelation mellan stress och coping?

För att besvara denna frågeställning gjordes en korrelationsanalys mellan PSS-10 och det sammantagna värdet på Brief-cope. Analysen visade på en signifikant positiv korrelation mellan variablerna:  $r(109) = .28$ ,  $p < 0.01$ .

### Finns det en korrelation mellan stress och de tre olika coping-strategierna?

Då föregående frågeställning visade signifikans gjordes ännu en korrelationsanalys för att undersöka var i copingstrategierna korrelationen fanns med PSS-10. För att undersöka detta användes de tre uppdelningarna i Brief-cope, dessa var: problemfokuserad coping, emotionsfokuserad coping samt dysfunktionell coping. För att besvara denna frågeställning gjordes en korrelationsanalys där sambandet mellan stress och de tre coping strategierna undersöktes. Analysen visade två signifikanta resultat där emotionsfokuserad coping korrelerade negativt med stress:  $r(109) = -.248$ ,  $p < 0.01$  samt att dysfunktionell coping korrelerade positivt med stress:  $r(109) = .640$ ,  $p < .001$ . Problemfokuserad coping visade inte på en signifikant korrelation.

Detta visar att de som i hög grad använde sig av emotionsfokuserad coping kände lägre stressnivåer och de som i hög grad använde sig av dysfunktionell coping kände en högre grad av stress (se Tabell 2).

Tabell 2.

*Deskriptiv data och korrelation mellan stress och copingstrategierna*

Variabel	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. Stress	2.76	0.72			
2. Problemfokuserad	3.00	0.52	-.090		
3. Emotionsfokuserad	2.67	0.34	-.248**	.416**	
4. Dysfunktionell	2.17	0.41	.640**	-.135	-.047

\*\* .  $p < 0.01$  (2-tailed);

$N = 110$

### **Finns det en skillnad i vilka coping-strategier studenterna vid de två institutionerna använder?**

För att besvara denna frågeställning gjordes en envägs ANOVA där institution var den oberoende variabeln och de tre coping-strategierna i Brief-cope var de beroende variablerna. Skillnaden i copingstrategierna mellan institutionerna: problemfokuserad coping,  $F(1,109) = 2.57$ ,  $p > .11$ ,  $\eta^2 = 0.2$ . Emotionsfokuserad coping,  $F(1,109) = .29$ ,  $p > .59$ ,  $\eta^2 = .003$ . Dysfunktionellfokuserad coping,  $F(1,109) = 2.13$ ,  $p > .14$ ,  $\eta^2 = .019$ .

Resultatet visade att det inte fanns någon signifikant skillnad i användning av strategierna mellan institutionerna.

### **Finns det en skillnad i coping-strategierna mellan könen?**

För att besvara denna frågeställning gjordes en envägs ANOVA där kön var den oberoende variabeln och de tre coping-strategierna i Brief-cope som beroende variabler. Den deskriptiva datan för analysen beskrivs i Tabell 3. Analysen visade att det fanns skillnader i vilka strategier män och kvinnor använder sig av. För problemfokuserad coping visade ANOVA  $F(1,109) = 10.87$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .09$ . Emotionsfokuserad coping  $F(1,109) = 5.1$ ,  $p < .02$ ,  $\eta^2 = .04$  och dysfunktionell coping  $F(1,109) = 5.5$ ,  $p < .02$ ,  $\eta^2 = .049$ . Resultatet visade på att det fanns signifikanta skillnader i användning av de tre olika strategierna mellan könen; där kvinnor använder samtliga strategier i större utsträckning än män.

Tabell 3.

*Medelvärde och standardavvikelse för kön i användning av copingstrategier*

Copingstrategi	Kön	
	Kvinnor ( <i>n</i> = 78) <i>M</i> ( <i>SD</i> )	Män ( <i>n</i> = 32) <i>M</i> ( <i>SD</i> )
Problemfokuserad	3.14 (0.48)	2.79 (0.53)
Emotionsfokuserad	2.72 (0.34)	2.56 (0.33)
Dysfunktionell	2.23 (0.38)	2.03 (0.43)

## Diskussion

Studiens syfte var att jämföra skillnader och undersöka korrelationen i stress och coping bland studenter vid två universitetsinstitutioner i Sverige. Frågeställningarna som användes för att besvara detta var: Finns det en skillnad i upplevd stressnivå mellan institutionerna? Finns det en skillnad i upplevd stressnivå mellan könen? Finns det en skillnad i vilka copingstrategier institutionerna använder? Finns det en skillnad i copingstrategierna mellan könen?

Resultaten går i linje med mycket av den tidigare forskning som presenterades i början av föreliggande studie, bland annat de signifikanta analyserna om könsskillnader mellan upplevd stressnivå samt könsskillnader i copingstrategier. Eisenbarth (2019) visar i sin studie på ett liknande resultat; kvinnor tycks rapportera högre upplevd stress än män. Likaså förklarar Eisenbarth att kvinnor som vistas i den akademiska miljön upplever mer stressorer (Eisenbarth, 2019).

Varför är då kvinnor mer stressade än män? Studier har visat flera olika anledningar till detta, bland annat i en studie som undersökt om det går att se fysiologiska och psykiska skillnader i hur män och kvinnor reagerar på stress (Verma m.fl., 2011). Det visar även en studie av Boyd m.fl., (2015) där det framgår att kvinnor har större risk för psykisk ohälsa än män. Detta på grund av bland annat att kvinnor har mer förväntningar och krav från samhället, samt att de strukturella skillnader som finns mellan könen påverkar stressnivåerna (Boyd m.fl., 2015).

Vidare fick även föreliggandestudies analys signifikanta resultat angående könsskillnad i användning av coping-strategier. Båda könen använde problemfokuserad coping mest, därefter emotionsfokuserad coping och sist dysfunktionell coping. Skillnaden i resultaten låg i hur mycket de olika könen använde coping mekanismerna. Kvinnor använde alla tre coping-strategier mer än vad män gjorde.

Graves m.fl. (2021) visar i sin artikel på att coping-strategier mellan könen skiljer sig, men författarna menar på att skillnaden ligger i att kvinnor använder emotionsfokuserad coping i större utsträckning än vad män gör. Dessa fynd går inte i linje med denna studies resultat där föreliggande analys visade på att könen använder strategierna på samma sätt men att kvinnor använder dem i större utsträckning. Resultaten visar alltså på att kvinnor är mer stressade än

män, men också att de använder de tre coping-strategierna i större omfattning än män. En studie av Kewallal (2013) visade dock på att kvinnor använder problemfokuserad coping och emotionsfokuserad coping mer än vad män gör, vilket går i linje med resultatet från denna studie. Forskningen kring kön och stresshantering tycks vara svåröverskådlig och studier visar på att den skiljer sig. Varför den skiljer sig kan det bara spekuleras i. Det kan till exempel finnas andra förklaringsfaktorer i studierna som inte räknats med. I denna studie undersöktes till exempel inte ålder ingående, dock har studier visat att ålder kan vara en bidragande faktor till hur stressade studenter känner sig (Jones m.fl., 2016)

Resultatet av föreliggande studie visade på att det finns ett samband mellan stress och coping. Genom vidare korrelationsanalys kunde resultatet visa på att det fanns ett signifikant resultat mellan stress och kategorierna emotionsfokuserad- och dysfunktionell coping. Beroende på sitt användande av strategierna kände individerna sig olika mycket stressade. Dysfunktionell coping korrelerade positivt med stress vilket tyder på att stressen ökade om den typen av coping låg på en hög nivå. I en studie som genomfördes 2013 visades det att förnekelse och självklandring förknippades med ökad stress och minskat välmående (Kato, 2015). Emotionsfokuserad coping visade en negativ korrelation i föreliggande studie vilket tyder på att de som använder sig av emotionsfokuserad coping upplever mindre stress. Att försöka förstå och tolka de känslor som uppstår i en hotande situation bidrar till att hämma stressorerna (Carver m.fl., 1989). Ventilering av känslor och att internt försöka hitta en lösning till situationen bidrar därför till att individer kan minska sin stress. Problemfokuserad coping korrelerade negativt med stress men resultatet var inte signifikant. Annan forskning visar dock på att problemfokuserad coping är den strategi som är mest användningsbar till situationen individen befinner sig i (Shin m.fl., 2014). Individen försöker då aktivt ändra situationen (interaktionen mellan individ och miljö) vilket gör att stressorn minskas (Lazarus & Folkman, 1984).

De olika strategierna kan beskrivas som positiv eller negativ coping där individen antingen fokuserar på att förändra situationen den befinner sig i eller försöker fly från den. Att använda sig av negativ coping behöver inte alltid betyda att det är dåligt utan att de är en naturlig del av människans försvarssystem (Gutiérrez m.fl., 2007).

## Metoddiskussion

Enkätundersökningar har både för- och nackdelar. En fördel är att enkäter kan spridas enkelt. Enkäten hade fasta svarsalternativ vilket kan leda till att deltagarna inte kan välja ett alternativ som enligt dem är helt sanningsenligt utan får i stället välja ett alternativ som ligger någorlunda nära deras sanning. Detta kan anses vara en nackdel då deltagarnas svar kan ligga mellan två alternativ.

Det var ett relativt stort bortfall i studien, närmare en tredjedels bortfall, vilket är ett stort antal deltagare. Det studien kunde visa var att många valde att avsluta sitt deltagande i enkäten antingen efter att de skrivit in institution eller efter att de svarat på PSS-10 vilket var de första 10 frågorna. En tänkbar anledning till att de avslutade efter första delen är att Brief-cope bestod av 28 frågor vilket kan fått deltagarna att tappa fokuset. Deltagandet hade kunnat öka om enkäten var av en kortare variant som till exempel hade kunnat vara byggd på 14 frågor i stället för 28. Detta då Brief-cope består av två frågor till respektive copinghantering. Dock hade det inte kunnat verifierat användningen av strategierna på ett lika starkt sätt eller haft lika god reliabilitet som när det ställs två frågor (Muhonen & Torkelsson, 2005).

## Framtida forskning

Den kvantitativa metoden har använts i denna studie för att bland annat kunna sträva efter ett objektiva, fokuserat och mätbart resultat. Med den kvantitativa metoden fanns även förhoppningen om att kunna generalisera analysen till en större grupp studenter.

Då den kvantitativa metoden fungerar bra på många väletablerade vetenskapliga sätt (Williams, 2021), kan det ändå tyckas finnas en fördelaktighet i att kunna använda sig av en kvalitativ metod för att kunna belysa ämnet från andra vinklar och på andra sätt i framtida studier. Detta genom att på ett mer effektivt sätt kunna studera deltagarnas tankar, deras sätt att hantera stress och coping på ett djupare plan. Detta genom en rad andra effektiva metoder som den kvantitativa metodiken inte behärskar. Till exempel undersökte en studie, med kvalitativ metod, vilka åtgärder som fungerar bäst för att minska psykisk ohälsa hos universitetsstudenter (Dederichs m.fl., 2020). Detta genom intervjuer med fokusgrupper där studenterna resonerade och diskuterade kring ämnet vilket leder till en förståelse på ett djupare plan för forskarna.

Frågeställningarna har handlat om generella skillnader och korrelationer. Därför kan det vara av vikt i framtida forskning att studera bakomliggande faktorer till de generella resultaten. Det kan till exempel vara av intresse att studera om deltagarnas ålder är en bidragande faktor till högre eller lägre stress respektive högre eller lägre grad av användning av copingmekanismer, detta då forskning har visat på att ålder hos universitetsstudenter kan vara en bidragande faktor till högre nivåer av stress. I föreliggande studie var de kvinnliga studenterna yngre än de manliga. Att vidare undersöka om ålder har en bidragande roll till hur stressade studenterna är hade varit intressant då en tidigare studie visade på att universitetsstudenter som var äldre än 25 år hade högre nivåer av stress än de som valde att vidareutbilda sig direkt till universitetet från gymnasiet (Jones m.fl., 2016). Studien menade på att en anledning till att åldern kan spela roll är att de äldre studenterna har fler måsten i sina liv än de yngre (Jones m.fl., 2016). Detta tycks vara intressant då föreliggande studie hade en medelålder av alla deltagare på 26.8. Studenterna som studerade psykologi hade en medelålder på 27.4 och studenterna som studerade pedagogik hade en medelålder på 26.4. Detta kan vara en indikation på att stressnivåerna låg högt hos deltagarna på grund av deras ålder. Det förklarar dock inte varför kvinnorna i föreliggande studie rapporterade högre nivåer av stress än vad männen gjorde, trots att de var äldre. Studiens resultat tycks därför inte blivit påverkad av ålder. Att vidare undersöka ålder i samband med stress och coping hade kunnat bidra till en mer övergripande förståelse för vad som kan påverka hur studenterna mår.

Även den socioekonomiska faktorn hade varit av intresse att studera inför framtida forskning. Att där titta djupare på hur individens uppväxt, ekonomiska status, livsförhållanden och erfarenheter kan påverka deras stressnivåer och deras copingmekanismer.

En studie som undersökte skillnaden mellan kinesiska och svenska studenter på ett universitet i Sverige visade på att både stress och copingskillnader fanns (Xiao m.fl., 2013). De kinesiska studenterna upplevde att den största stressorn var angående framtiden efter utbildningen, och stressorn som var störst för de svenska studenterna var akademisk bedrift (Xiao m.fl., 2013). De kinesiska studenterna använde sig i högre utsträckning av dysfunktionell coping än de svenska studenterna och de svenska studenterna använde sig mer av emotionsfokuserad coping (Xiao m.fl., 2013). Denna studie visar på att det kan finnas skillnad i stress och stresshantering på grund av kulturella skillnader; vilket hade varit intressant inför vidare forskning att undersöka.

Framtida forskning kan också studera vilka copingstrategier som fungerar bäst för olika sorters stressorer, men också vilken copingstrategi som kan fungera bäst i samband med en individs personlighet. En vinkel på förståelsen för hur vissa studenter klarar av stress bättre och sämre kan tänkas grunda sig i ansträngning och belöningsmodellen; där individen har lättare att ta sig an en uppgift om en belöning finns än om det inte finns en belöning (Siegrist,

1996). Modellen tycks kunna appliceras även på studenter, där studenter kan tänkas se belöningen av till exempel en avslutad tentamen som en vinst och ett avklarat delmoment i studierna, eller att vissa studenter även kan kolla långt framåt och se belöningen i en avslutad utbildning. Om studenterna skulle se ansträngningen av studierna som större än den alternativa belöningen så skulle en obalans infinna sig och stressrelaterade bieffekter tillkomma (Siegrist, 1996).

Avslutningsvis bör det understrykas att stress är en del av alla individers liv och det är en faktor som individer mer eller mindre lär sig hantera. Universitetsstudenter går igenom mycket press och många måsten, därför kan stressen komma oönskat och göra den eftersträvade hälsan obalanserad. Perioder kan komma där stressen hanteras sämre för alla individer, men med hjälp av ett bra sätt att utnyttja sina copingstrategier kan studenter hamna i de ohanterliga perioderna mer sällan och framför allt förebygga ohälsa.

## Referenser

- Backović, D. V., Živojinović, J. I., Maksimović, J., & Maksimović, M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 24(2), 175-181.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders* 173, 90-96.  
DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054
- Berjot, S., & Gillet, N (2011). Stress and coping with discrimination and stigmatization. *Frontiers in Psychology* 2, 33-33.  
DOI:10.3389/fpsyg.2011.00033
- Boyd, A., Van de Velde, S., Vilagut, G., de Graaf, R., O'Neill, S., Florescu, S., Alonso, J., Kovess-Masfety, V., & EU-WMH Investigators (2015). Gender differences in mental disorders and suicidality in Europe: results from a large cross-sectional population-based study. *Journal of Affective Disorders* 173, 245–254.  
DOI: 10.1016/j.jad.2014.11.002
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 28(2), 85-97.  
DOI: 10.1007/s12144-009-9047-0
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber
- 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
- 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.  
DOI:10.1207/s15327558ijbm0401
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior* 24(4), 385-396.  
DOI:10.2307/2136404
- Coolidge, F. L., Segal, D. L., Hook, J. N., & Steward, S. (2000) Personality Disorders and Coping Among Anxious Older Adults. *Journal of Anxiety Disorders* 14(2), 157-172.  
DOI:10.1016/S0887-6185(99)00046-8
- Dederichs, M., Weber, J., Muth, T., Angerer, P., & Loerbroks, A. (2020). Students' perspectives on interventions to reduce stress in medical school: A qualitative study. *PLoS One*, 15(10)  
DOI:10.1371/journal.pone.0240587

- Delahaij, R. & Van Dam, K. (2017). Coping with acute stress in the military: The influence of coping style, coping self-efficacy and appraisal emotions. *Personality and Individual Differences, 119*, 13-18.  
DOI: 10.1016/j.paid.2017.06.021
- Dotevall, G. (2001) *Stress och psykosomatisk sjukdom*. Lund: Studentlitteratur
- Eisenbarth, C. A. (2019). Coping with stress: Gender differences among college students. *College Student Journal, 53*(2), 151-162.
- Fbanken.se. (2018) *Perceived stress Scale-10*. Hämtad 2022-03-22 från [https://fbanken.se/files/220/PSS-10-Pre-final\\_Admin\\_Form-Swedish.pdf](https://fbanken.se/files/220/PSS-10-Pre-final_Admin_Form-Swedish.pdf)
- Fernandez, A., Howse, E., Rubio-Valera, M., Thorncraft, K., Noone, J., Luu, X., Veness, B., Leech, M., Llewellyn, G., & Salvador-Carulla, L. (2016). Setting-based interventions to promote mental health at the university: a systematic review. *International Journal of Public Health 61*(7), 797-807.  
DOI: 10.1007/s00038-016-0846-4
- Folkhälsomyndigheten. (2018) *Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas*.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-bland-hogskole--och-universitetsstudenter-kan-forebyggas/?pub=53659>
- García, F. E., Barraza-Peña, C. E., Wlodarczyk, A., Alvear-Carrasco, M., & Reyes-Reyes, A. (2018). Psychometric properties of the Brief-COPE for the evaluation of coping strategies in the Chilean population. *Psicologia, Reflexão e Crítica 31*(1), 1-11.  
DOI:10.1186/s41155-018-0102-3
- 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-e0255634.  
DOI: 10.1371/journal.pone.0255634
- Gutiérrez, F., Peri, J. M., Torres, X., Caseras, X., & Valdés, M. (2007). Three dimensions of coping and a look at their evolutionary origin. *Journal of Research in Personality 41*(5), 1032-1053.  
DOI: 10.1016/j.jrp.2007.01.006
- Healy, C. M., McKay, M. F. (2000) Nursing stress: the effects of coping strategies and job satisfaction in a sample of Australian nurses. *Journal of Advanced Nursing 31* (3), 681-688.  
DOI:10.1046/j.1365-2648.2000.01323.x
- Hua, J. & Howell, J. L. (2022). Coping self-efficacy influences health information avoidance. *Journal of Health Psychology 27*(3), 713-725.  
DOI:10.1177/1359105320965664

- Jones, K., Mendenhall, S., & Myers, C. A. (2016). The effects of sex and gender role identity on perceived stress and coping among traditional and nontraditional students. *Journal of American College Health*, 64(3), 205-213.  
DOI: 10.1080/07448481.2015.1117462
- Kato, T. (2015). Frequently used coping scales: A Meta-Analysis. *Stress and health* 31(4), 315-323.  
DOI: 10.1002/smi.2557
- Kelly, M. M., Tyrka, A. R., Price, L. H., & Carpenter, L. L. (2008). Sex differences in the use of coping strategies: predictors of anxiety and depressive symptoms. *Depression and Anxiety*, 25(10), 839–846.  
DOI: 10.1002/da.20341
- Kewallal, R. D. (2013). Relationships among perceived stress, coping, and grade point average in university students.
- Kieffer, K. M., Cronin, C., & Gawet, D. L. (2006). Test and study worry and emotionality in the prediction of college students' reasons for drinking: An exploratory investigation. *Journal of Alcohol and Drug Education* 50(1), 57-81
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, USA: Springerpublishing company
- Ljung, T, Friberg, P (2004) Stressreaktionernas biologi. *Läkartidningen* 101(12), 1089-1094
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences* 37(7), 1401-1415.  
DOI: 10016/j.paid.2004.01.010
- Muhonen, T., & Torkelson, E. (2005). Short versions of inventories within work and health psychology. *Nordisk Psykologi* 57(3), 288-297.  
DOI: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.  
DOI:10.1111/sjop.12071
- Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh., & Lee, S. M. (2014). Relationships Between Coping Strategies and Burnout Symptoms: A Meta-Analytic Approach. *Professional Psychology, Research and Practice* 45(1), 44-56.  
DOI: 10.1037/a0035220
- Siegrist, J. (1996). Adverse Health Effects of High-Effort/Low-Reward Conditions. *Journal of Occupational Health Psychology* 1(1), 27-41  
DOI: 10.1037/1076-8998.1.1.27
- Socialstyrelsen. (2021) *Statistik om legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal 2020 samt arbetsmarknadsstatus 2019*.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2021-9-7532.pdf>

Stallman, H., Lipson, S., Zhou, S., & Eisenberg, D. (2022) How do university students cope? An exploration of the health theory of coping in a US sample, *Journal of American College Health* 70(4), 1179-1185.  
DOI: 10.1080/07448481.2020.1789149

Statistiska centralbyrån (SCB). (2022) *Universitet och högskolor. Studenter och examinerade på grundnivå och avancerad nivå 2020/2021*  
[https://www.scb.se/contentassets/f6cad2ffe74e4bfea01aed9e4bae0c77/uf0205\\_202012\\_1\\_sm\\_uf20sm2201.pdf](https://www.scb.se/contentassets/f6cad2ffe74e4bfea01aed9e4bae0c77/uf0205_202012_1_sm_uf20sm2201.pdf)

Universitetskanslersämbetet. (2019). *Könsuppdelningen bland de examinerade i högskolan består*  
<https://www.uka.se/download/18.9bcba6c169953c27d41a67/1553595611137/statistisk-analys-2019-03-26-konssuppdelning-bland-de-examinerade-i-hogskolan-bestar.pdf>

Universitetskanslersämbetet.se. (2021-09-17) Jämställdhet i statistiken. Hämtad 2022-05-11 från  
<https://www.uka.se/fakta-om-hogskolan/om-jamstallldhet/jamstallldhet-i-statistiken.html>

Universitetskanslersämbetet. (2021). *Jämställdhet i statistiken*. Hämtad 2022-06-06  
<https://www.uka.se/fakta-om-hogskolan/om-jamstallldhet/jamstallldhet-i-statistiken.html>

Verma, R., Balhara, Y. P., & Gupta, C. S. (2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial Psychiatry Journal* 20(1), 4–10.  
DOI: 10.4103/0972-6748.98407

Västra Götalandsregionen. (2016). *Vad är stress?*. Hämtad 2022-05-11 från  
<https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/vad-ar-stress/>

Williams, T. (2021). *Why Is Quantitative Research Important?* Hämtad 2022-05-11 från  
<https://www.gcu.edu/blog/doctoral-journey/why-quantitative-research-important>

Xiao, Q., Ottosson, I., & Carlsson, I. (2013). Stressors and coping strategies in chinese and swedish students at a swedish university. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 21(2), 309-312.

# Bilagor

## Bilaga 1 – Perceived stress scale (PSS)

### Uppfattad stress-10 (Perceived stress Scale-10)

Frågorna i denna enkät handlar om dina känslor och tankar under den senaste månaden. Du skall fylla i hur ofta du har känt eller tänkt på ett visst sätt.

	Under den senaste månaden, hur ofta har du:	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
1	varit upprörd över något som hände helt oväntat?	0	1	2	3	4
2	känt att du var oförmögen att kontrollera de viktiga sakerna i ditt liv?	0	1	2	3	4
3	känt dig nervös och "stressad"?	0	1	2	3	4
4	litat på din förmåga att hantera dina personliga problem?	0	1	2	3	4
5	känt att saker och ting har gått din väg?	0	1	2	3	4
6	känt att du inte kunnat hantera allt som du måste göra?	0	1	2	3	4
7	klarat av att kontrollera irriteringsmoment i ditt liv?	0	1	2	3	4
8	känt att du haft kontroll?	0	1	2	3	4
9	varit arg över sådant som hänt och varit utanför din kontroll?	0	1	2	3	4
10	känt att svårigheter hopat sig så att du inte kunnat hantera dem?	0	1	2	3	4

## Bilaga 2 – Brief-cope

	Stämmer mycket sällan eller inte alls	Stämmer ganska sällan	Stämmer ganska ofta	Stämmer mycket ofta
1. Jag arbetar eller gör andra saker för att inte tänka på problemet.	1	2	3	4
2. Jag anstränger mig för att göra något åt min situation.	1	2	3	4
3. Jag säger till mig själv ”detta är inte sant”.	1	2	3	4
4. Jag använder alkohol eller andra droger för att känna mig bättre.	1	2	3	4
5. Jag får känslomässigt stöd från andra.	1	2	3	4
6. Jag ger upp mina försök att klara av det.	1	2	3	4
7. Jag agerar för att försöka förbättra situationen.	1	2	3	4
8. Jag vägrar inse att det har hänt.	1	2	3	4
9. Jag uttrycker mig verbalt för att ge utlopp för mina obehagliga känslor.	1	2	3	4
10. Jag får hjälp och råd från andra människor.	1	2	3	4
11. Jag tar alkohol eller andra droger till hjälp för att ta mig igenom situationen.	1	2	3	4
12. Jag försöker se det i ett annat ljus för att få det att verka mer positivt.	1	2	3	4
13. Jag är kritisk mot mig själv.	1	2	3	4
14. Jag försöker komma på en strategi för vad jag ska göra.	1	2	3	4
15. Jag får tröst och förståelse från någon annan person.	1	2	3	4
16. Jag ger upp mina försök att hantera situationen.	1	2	3	4
17. Jag försöker finna något bra i det som sker.	1	2	3	4
18. Jag skämtar om det.	1	2	3	4
19. Jag går på bio, tittar på TV, läser, dagdrömmer, sover, handlar eller gör något annat för att slippa tänka på situationen.	1	2	3	4
20. Jag accepterar det faktum att det hänt.	1	2	3	4
21. Jag ger uttryck för mina negativa känslor.	1	2	3	4
22. Jag försöker finna tröst i min religion eller andliga tro.	1	2	3	4
23. Jag försöker få råd eller hjälp från andra människor om vad jag ska göra.	1	2	3	4
24. Jag lär mig leva med det.	1	2	3	4
25. Jag tänker noga på vilka åtgärder jag kan vidta.	1	2	3	4
26. Jag anklagar mig själv för saker som hänt.	1	2	3	4
27. Jag ber eller mediterar.	1	2	3	4
28. Jag skojar om situationen.	1	2	3	4