



Självförmågans påverkan på upplevd stress bland gymnasieelever

En kvantitativ studie

Cengizhan Caglayan & Martin Svensson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 130:2020
Ämneslärarprogrammet 2016–2021
Handledare: Sigmund Loland
Examinator: Karin Söderlund



Self-efficacy's effect on perceived stress among high school students

A quantitative study

Cengizhan Caglayan & Martin Svensson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 130:2020
Ämneslärarprogrammet 2016–2021
Handledare: Sigmund Loland
Examinator: Karin Söderlund

Sammanfattning

Syfte och frågeställning: Syftet är att undersöka elevers upplevda självförmåga och stress i gymnasiet. Den här studien handlar primärt om hur stressnivån hos gymnasieelever påverkas av deras självförmåga. Detta kommer att behandlas genom följande frågeställningar:

- Hur påverkas elevers upplevda stressnivå av deras självförmåga?
- Finns det skillnad kring självförmågan och stress mellan flickor och pojkar?
- Vilka yttre faktorer bidrar med självförmågan och stress?

Metod: En kvantitativ studie har genomförts med datainsamlingar med hjälp av en strukturerat webbenkätundersökning bland svenska gymnasieelever. Totalt har 39 respondenter deltagit där det består 21 flickor och 15 pojkar. Datat har blivit analyserats genom att använda SPSS, specifikt med analysmetoder av frekvens, korrelation, linjär regression och t-test.

Resultat: Självförmågan hade en signifikant effekt med $-33,9\%$, vilket innebär att med hög upplevd självförmåga så efterföljs det med någorlunda minskad stress. T-testet visade en signifikant skillnad mellan pojkar och flickor kring deras självförmåga, där pojkar fick ett högre värde. Gällande stress fick flickorna en aning ett högre värde, men däremot kunde inte t-testet identifiera någon signifikant skillnad. Skola och familj är de primära inflytande kring yttre faktorer som bidrog till elevernas självförmåga, medan skolan är den primära som har ett inflytande kring yttre faktorer som bidrar till deras stress.

Slutsats: Resultatet i denna studie har visat en kausalitet mellan självförmågan och stress bland eleverna. Vi föreslår att svenska skolor bör vidta åtgärder för att öka elevernas självförmåga och därmed minska deras stressnivå.

Abstract

Aim: The aim of this study is to investigate Swedish high school student's perceived self-efficacy and stress. This study primarily intends to analyze how the stress levels of students is affected by their level of self-efficacy. This is addressed through the following research questions:

- How is students' perceived stress level affected by their level of self-efficacy?
- Are there any differences concerning stress and self-efficacy between girls and boys?
- What external factors contribute to the self-efficacy and stress?

Method: A quantitative study has been carried out through data collection using a structured web survey that has been sent out among Swedish high schools. In total, 39 respondents have participated. Data has been analyzed using SPSS, specifically with analysis of frequencies, correlations, linear regression analysis and t-test.

Result: The self-efficacy had a significant effect on stress with – 33,9 %, which signifies that with raised self-efficacy follows somewhat decreased stress. The t-test showed a significant difference between girls' and boys' self-efficacy, where the value for boys was higher. Regarding stress, the girls' stress levels were somewhat higher, however the t-test could not identify a significant difference. School and family were the primary influencing external factors when it comes to what contributes to self-efficacy, whereas school is the primary influencing external factor that contributes to stress.

Conclusion: The results of the study have proven a causation between self-efficacy and stress among students. We therefore suggest that Swedish school should implement measures to increase self-efficacy among students, thereby reducing their stress level.

Innehållsförteckning

1 Beskrivning av problemområdet	2
2 Existerande forskning.....	3
3 Teoretiska utgångspunkter	7
3.1 Self-Efficacy Theory (självförmåga)	7
4 Syfte och frågeställningar.....	8
5 Metodik och arbetsplan	8
5.1 Metod	8
5.2 Urval.....	9
5.3 Bortfall	9
5.4 Datainsamling och genomförande.....	10
5.5 Statistisk bearbetning och analys	10
5.6 Etiska överväganden	12
5.7 Studiens tillförlitlighet.....	12
6 Resultat.....	13
6.1 Medelvärde för självförmåga och stress.....	13
6.2 Stressnivåns påverkan av självförmågan.....	19
6.3 Skillnader mellan flickor och pojkar i självförmågan och stress	22
6.4 Yttre faktorerers påverkan hos elevernas självförmåga och stress.....	26
7 Diskussion	29
7.1 Hur påverkas elevers upplevda stressnivå av deras självförmåga?.....	29
7.2 Finns det skillnad kring upplevd självförmåga och stress mellan flickor och pojkar? ..	31
7.3 Vilka yttre faktorer bidrar med självförmågan och stress	32
7.4 Metoddiskussion och studiens begränsningar	34
8 Slutsats	35
Käll- och litteraturförteckning.....	37

Bilaga 1

Bilaga 2

1 Beskrivning av problemområdet

De senaste 30 åren har psykisk ohälsa ökat bland ungdomar i Sverige. De psykiska besvär som många ungdomar upplever idag har visat sig vara ännu mer förekommande bland de tonåringar som är stressade över skolarbetet. Det har visat sig finnas ett tydligt samband mellan ökningen i psykisk ohälsa och upplevd stress kring skolarbetet vid studier över en längre tid (Folkhälsomyndigheten, 2016). Forskning har också kunnat visa på att provsituationer, prestationskrav och stress utgör riskfaktorer för psykisk ohälsa, samt att det finns betydande skillnader mellan könen i hur starka dessa samband är. Det kan finnas flera faktorer som ligger till grund för trenden i en ökad psykisk ohälsa bland unga, men just stress och fallande skolprestationer har identifierats som en möjlig anledning. Den psykologiska definitionen av stress som ofta används kommer från Lazarus och Folkman (1984), och lyder:

En individ erfar stress om han eller hon upplever att de påfrestningar han eller hon är utsatt för överstiger den egna förmågan att hantera dessa påfrestningar (Bremberg, Haeggman & Lager, 2006).

Detta innebär alltså att stress har att göra med individens självvärdering av en situations eller ett problems omfattning, samt individens självvärdering av sin egen förmåga. Kan graden av självförmåga alltså påverka graden av stress som en elev upplever, och kan därmed graden av självförmåga vara en nyckel till att lösa de utmaningar relaterade till psykisk ohälsa som vi ser bland ungdomar idag? Forskning som har gjorts visar nämligen att en hög upplevd självförmåga är kopplat till hälsa och psykiskt välmående (Galanakis, Palaiologou, Patsi, Velegaki och Darviri, 2016). Man har också identifierat en koppling mellan hög självförmåga och lägre stressnivåer (Burger och Samuels (2017). Individer med högre självförmåga har visat sig vara nöjdare med sina liv, har färre mellanmänniska konflikter, presterar bättre och på en mer konsekvent nivå, och är mindre mottagliga för psykologiska problem såsom ångest och depression (Galanakis et al, 2016). Definitionen av Självförmåga har utvecklats av psykologen Albert Bandura inom ramen för teorin som heter self-efficacy theory och innebär att man har en tilltro till sina egna förmågor att kunna agera i situationer (Bandura, 1997).

Att elever lär sig bygga en stark självförmåga är därmed avgörande både för en högre framtida prestation, även för ett ökat välmående - både i samhället och i skolan. Då en stor del

av ungdomars tid spenderas i skolan, är det av stor vikt att även skolan bidrar till att bygga elevers självförmåga. Läroplanens riktlinjer för gymnasieskola beskriver att de ska se till att varje elev ska: ”lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna tillit till sin egen förmåga“ (Skolverket, 2011). Men i praktiken så är det upp till respektive lärare att tolka och tillämpa denna riktlinje.

Dessutom ska undervisningen vara på en sådan nivå att den stimulerar en klass på ca 30 ungdomar som har olika individuella förutsättningar. Detta kan göra det svårt för lärare att se till att samtliga elever har en god nivå av självförmåga. Eftersom forskning visar att självförmågan har en stor påverkan på stressnivån och därmed även den psykiska hälsan är det avgörande att skolorna fokuserar aktivt på att bygga elevers självförmåga och använda det som ett verktyg. Det vi ännu inte vet är hur mycket inflytande skolorna har över elevers självförmåga idag.

2 Existerande forskning

Tavani och Losh (2003) studie undersökte sambandet mellan gymnasiestudenters akademiska prestation, motivation, förväntningar och självförtroende under en förberedande universitetskurs. Studenternas akademiska prestation mättes genom deras genomsnittsbetyg. Studenternas förväntningar mättes genom deras egna skattningar kring hur hög chans de bedömde att de hade att ta examen med minst B i betyg samt att ta examen med de högsta betygen. Vad gäller motivationen så mättes den genom att undersöka studenternas uppskattningar kring deras egen ledarskapsförmåga och deras driv att åstadkomma saker jämfört med studenter som presterar på en medelmåttig nivå. Självförtroende mättes både ur ett intellektuellt och ett socialt perspektiv. Även här fick studenterna göra en självskattning, där de fick jämföra sitt eget självförtroende med en genomsnittlig student. Slutligen mättes även studenternas föräldrars högsta avslutade utbildningsnivå. Resultatet visade att studenters akademiska prestation hade ett signifikant samband med deras självförtroende, förväntningar, motivation och uppmuntran. Även studenternas föräldrars uppmuntran hade ett signifikant samband med studenters akademiska prestation, genom att ju högre kunskapsnivå som föräldrarna hade, desto högre nivå låg studenternas akademiska prestation på. Den faktor som påverkade akademisk prestation mest var elevernas egna förväntningar på sig själva, följt av föräldrarnas uppmuntran, motivation samt självförtroende (Tavani & Losh 2003).

Tan och Tan's (2014) studie genomfördes för att skapa en bättre förståelse kring optimism och andra psykologiska aspekter gällande effekten på välmående och utveckling bland högpresterande gymnasiestudenter. De psykologiska aspekterna som studien strävade efter att undersöka var självkänsla, tilltro till sin egen förmåga inom det akademiska och stress inom det akademiska. Studiens syfte var bland annat att undersöka korrelationen mellan samtliga psykologiska aspekter bland högpresterande gymnasiestudenter. Studiens resultat kom fram till att gymnasiestudenter som hade en hög grad av optimism upplevde en lägre grad av stress och ensamhet, medan gymnasiestudenter som hade en låg grad av optimism upplevde en större grad av stress och ensamhet. Dessa elever med en högre grad av optimism har ett större självförtroende och litar i större utsträckning på att de kan ta sig igenom akademiska utmaningar och övervinna sina motgångar. Tan och Tan (2014) undersökte även om det fanns några skillnader mellan könen, och kunde inte identifiera någon skillnad i nivån av optimism mellan pojkar och flickor, men kunde däremot se att pojkar hade något högre grad av självkänsla och en tilltro till sin egen förmåga inom det akademiska. Resultaten visade också att det fanns skillnader mellan könen i termer av upplevd akademisk stress, där flickor upplevde en högre grad av stress än pojkar, och att flickor i större utsträckning hade höga förväntningar på sig själva (Tan & Tan, 2014).

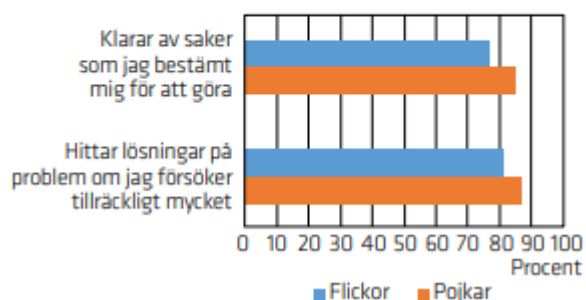
Burger och Samuels (2017) studie syftade till att analysera graden av tillfredställelse inom ungdomars liv och hur känsligt det är, både för upplevd stress inom undervisningen och för självförmåga. Detta på grund av att ungdomars utbildning utgör den huvudsakliga källan till stress och att självförmågan anses vara en dominant tillgång för att kunna underlätta och hantera motgångar bland ungdomar. Studiens resultat visade bland annat att aspekten av självförmågan är en tillgång och kan agera som ett skydd mot stress. Studien visade även att en högre grad av upplevd självförmåga underlättar den negativa effekten av stress. Tvärt om, så kan en låg grad av tilltro till sin egen förmåga göra elever oförmögna att hantera stress och denna grupp elever gör i högre utsträckning avhopp från skolan, vilket får långsiktiga konsekvenser. Därför menar författarna att det är viktigt att skapa en bättre förståelse för utbildningsrelaterad stress (Burger & Samuel 2017).

Cattelino, Chirumbolo, Baiocco, Calandri och Morellis (2020) studie indikerar att misslyckande i skolan är relaterat till att ha en låg grad av självförmåga och som då även förknippas med och leder till depressionssymptom. Författarna ville undersöka sambanden mellan ungdomars skolbetyg, depressionssymptom, självförmågan och relationen med

skolkamrater. Studiens resultat visar att upplevelsen av depressivt humör finns hos 30 – 40 % av elever i skolan. Konsekvensen som kan uppstå är att om upplevelsen av depressivt humör blir mer vanligt förekommande, kan det leda till mer allvarliga depressiva symptom. Studiens resultat kom även fram till att skolprestationer var sammankopplade till färre depressiva symptom, medan låga skolbetyg var sammankopplat till en högre grad depressiva symptom. Studien visar att denna relation mellan skolprestationer och depressiva symptom även samverkar med graden av självförmåga för självreglerande inläring. Ju mer lyckade skolprestationer i skolan, desto högre förmåga har ungdomar att se sig själva som kapabla, att ha kontroll över sina skoluppgifter och att kunna hantera svårigheter. Det slutgiltiga resultatet som upptäcktes i denna studie var att en hög grad av självförmåga bland ungdomar var associerad till att minska depressiva symptom, speciellt hos de som hade flera relationer till sina skolkamrater (Cattelino, Chirumbolo, Baiocco, Calandri & Morelli 2020).

Folkhälsomyndighetens (2018) grundrapport där de har gjort en undersökning kring skolbarns hälsovanor behandlar och beskriver bland annat skolelevs självförmåga och stress i skolan. Det resultat som har framkommit kring skolelevs självförmåga var att majoriteten av både flickor och pojkar skattade sin självförmåga generellt högt men däremot skattas självförmågan högre av pojkar än flickor i 15 års ålder. Två frågor har ställts till dessa skolelever för att få en uppskattning av deras grad av självförmåga; om de tycker att de kan klara av saker som de bestämt sig för att göra, samt om de upplever att de kan hitta lösningar på problem om de försöker tillräckligt mycket. Den ena frågan resulterade i att 77 % av flickor och 84 % av pojkar överensstämmer med påståendet, och den andra frågan resulterade i att 81 % flickor och 87 % av pojkar överensstämmer kring påståendet som berörde självförmågan (se bilden nedan).

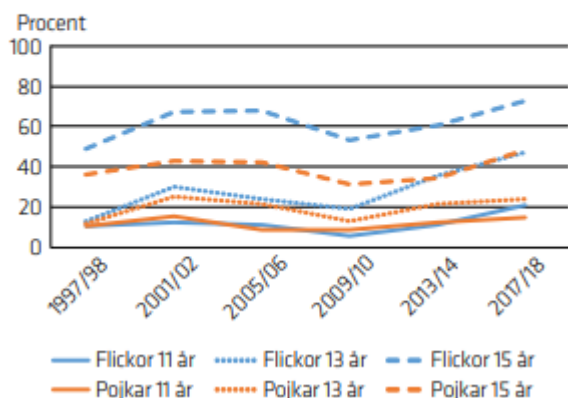
Figur 3.4 Andel 15-åriga flickor och pojkar som alltid eller vanligtvis klarar av saker de bestämt sig för att göra eller hittar lösningar på problem, 2017/18



(Folkhälsomyndigheten, 2018)

Vidare beskriver folkhälsomyndigheten (2018) att generellt sett har trivseln i skolan minskat och den upplevda skolstressen har ökat jämfört med tidigare mätningar. Det resultat som har uppstått är att vid 13 – 15 års ålder så är det tydligt att flickor har i högre grad oftare psykiska och somatiska besvär medan pojkar oftare uppger en god självskattad hälsa och hög livstillfredsställelse. Resultaten kring skolstressen bland skoleleverna i 15 årsålder visar att 73 % av flickor har upplevt sig vara ganska eller mycket stressade av sitt skolarbete, medan motsvarande siffra för pojkar är 49 %, vilket var de högsta uppmätta nivåerna under perioden (se bild nedan).

Figur 6.4 Andel (i procent) flickor och pojkar i respektive ålder som uppger att de känner sig ganska eller mycket stressade av skolarbetet, 1997/98–2017/18.



(Folkhälsomyndigheten, 2018)

3 Teoretiska utgångspunkter

Denna studies valda teoretiska utgångspunkt är self-efficacy theory. Self-efficacy står för människans egen självförmåga, genom att ha en tilltro till att man kan vara framgångsrik i de aktiviteter man utför. Denna teori har skapats av psykologen Albert Bandura och denna teori har valts då denna studie vill undersöka elevers upplevda självförmåga. Människans självförmåga har även ett positivt samband med dess självförtroende och förebygger stress enligt vad tidigare forskning har kommit fram till.

3.1 Self-Efficacy Theory (självförmåga)

Albert Bandura (1997) beskriver att en upplevd självförmåga innebär att människor har en tilltro till sina egna förmågor för att kunna skapa en god insats. Att människor har tilltro till sin egen personliga förmåga har en gynnsam effekt inom flertalet olika faktorer som exempelvis livsval, grad av motivation och utförande av praktiska moment. Det skapar även en motståndskraft mot nederlag och en motståndskraft mot sårbarhet som exempelvis kan vara orsakad av stress. Genom att människor strävar efter en stark självförmåga, så förbättras prestation och personligt välbefinnande hos människan. Författaren beskriver vidare att människor som har en hög tilltro till sina egna förmågor, har inställningen att hantera svåra uppgifter med viljan att bemästra dem istället för att undvika uppgiften (Bandura, 1997). Självförmågan är en egenskap som utvecklas ur fyra primära faktorer:

Mastery experiences är den första faktorn som innebär att när personen övervinner en uppgift, så främjar denne en tilltro till sin kunskap inom området. Men däremot om personen misslyckas inom uppgiften så kan det försvaga personens egen tilltro till sin förmåga. För att kunna ha en konstant hög upplevd självförmåga, krävs det först erfarenhet för att kunna övervinna sina hinder, och därefter fortsatta insatser och ihärdighet.

Vicarious experiences är den andra faktorn och det handlar om människans observationer av andra människor inom sin omgivning. Detta gäller särskilt de som kan betraktas som våra förebilder. Genom att observera andra människor inom omgivningen att nå framgång som ett resultat av deras insatser får oss att öka vår tilltro till att vi också har förmågan att kunna övervinna det som krävs för att lyckas.

Verbal persuasion som är den tredje faktorn handlar om människorna som har en betydelse i våra liv. Det kan involvera de människorna såsom föräldrar, lärare, tränare eller andra mentorer som stärker vår tilltro genom att ha inställningen att vi har det som krävs för att lyckas. Genom att bli övertygad om att vi har de förmågorna som krävs för att kunna övervinna en del utmaningar så medför det att vi med största sannolikhet även kommer att vilja göra ansträngningar och bibehålla dessa när ett hinder uppstår.

Den slutgiltiga faktorn är Emotional & physiological states, vilket handlar om den mentala och fysiologiska status som vi befinner oss i och som även kan ha en påverkan på självförmågan. Om man tar stress eller påfrestningar som ett exempel, så kan dessa negativa aspekter påverka prestationen, medan de positiva känslotillstånden kan öka människans självförtroende (Bandura, 1997).

4 Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka elevers upplevda självförmåga och stress i gymnasiet. Den här studien handlar primärt om hur stressnivån hos gymnasieelever påverkas av deras självförmåga. Detta kommer att behandlas genom följande frågeställningar:

- Hur påverkas elevers upplevda stressnivå av deras självförmåga?
- Finns det skillnad kring självförmågan och stress mellan flickor och pojkar?
- Vilka yttre faktorer bidrar med självförmågan och stress?

5 Metodik och arbetsplan

5.1 Metod

För att besvara frågeställningarna har en kvantitativ tvärsnittsstudie använts. En enkätundersökning har gjorts med gymnasieelever inom allmän inriktning. Enkäten har bland annat baserats på beprövade frågeställningar utifrån den valda teoretiska utgångspunkten (Ejlertsson, 2012). Frågorna i enkäten har konstruerats enligt likertskalan, vilket innebär att respondenterna får alternativ på en 5 – gradig skala där eleverna ska kryssa i det alternativ som bäst stämmer överens med deras tankar (Hassmén & Hassmén, 2008).

5.2 Urval

En fallstudie har gjorts eftersom vi gör en undersökning på en avgränsad grupp av gymnasieelever i år 1 (Patel & Davidson, 2011). Totalt tio skolor har kontaktats, och i slutändan har en av dessa skolor medverkat i undersökningen. Urvalet består av gymnasieelever i Stockholmsområdet och utgörs av totalt 39 elever med både flickor och pojkar. Sammanlagt har 39 elever svarat på enkäten, men av dessa har tre elever sorterats bort eller själva valt att inte genomföra hela undersökningen (se tabell 1). På grund av komplikationer inom bland annat tidsmässiga ramar och andra skolor som inte har accepterat att vilja delta på grund av tidsbrist, så har vi inte lyckats nå målet att få en population på över 100 gymnasieelever att delta i denna undersökning. Att urvalet ser ut på detta sätt beror på att vi endast lyckades få tag på en skola som tackade ja till att förmedla webbenkätundersökningen vidare till sina elever, trots önskan om att flera skolor skulle medverka. Då endast en skola har medverkat i undersökningen genomförs denna undersökning med en tillgänglig grupp (Patel & Davidson, 2011).

Tabell 1

<u>Kön</u>	<u>Antal</u>	<u>Procent</u>
Flickor	21	56,8
Pojkar	15	40,5

5.3 Bortfall

Det totala bortfallet i denna studie är tre enkäter/deltagare (2,7 %). Anledningen till bortfallet är att två av deltagarna valde att inte godkänna att delta i webbenkätundersökningen, samt att den tredje deltagaren hade godkänt och fullföljt undersökningen, men hade däremot inte svarat på frågorna seriöst. Det var märkbart att den tredje deltagaren angett samma svarsalternativ på samtliga frågor, då eleven försökte svara på det högsta svarsfrekvensen

trots att en del av frågorna skulle innebära det motsatta. Därför valde vi att exkludera denna deltagare för att få ett så pålitligt resultat som möjligt.

5.4 Datainsamling och genomförande

Det tillvägagångssätt som har använts i denna studie för att skapa frågeformulär och därefter samla in data, är Googles enkätundersökningsverktyg ”Google Surveys”. För att utforma frågeformuläret till denna studie har vi bland annat använt oss av fördefinierade frågeformulär som har använts i tidigare forskning om Self-efficacy (Erickson & Noonan, 2018) och Perceived stress (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), då dessa skalor är förknippade med och relevanta till denna studies frågeställningar. Dessa frågor från Self-efficacy och perceived stress är ursprungligen skrivna på engelska. Därmed har vi gjort en egen översättning av frågorna till svenska för vår undersökning, främst för att respondenterna enkelt ska kunna förstå frågorna i frågeformuläret och tolka dem korrekt. Innan frågeformuläret skickades till eleverna som deltog i denna undersökning har vi pilotstatat det bland flertal olika testdeltagare för att säkerställa bland annat att upplägget av frågeformuläret är fungerande och för att se om data från frågeformuläret kan användas för analys. Dessa testdeltagare var lärarstudenter som hade kontaktats via mejl. Tack vare pilotstudien har vi lyckats identifiera enstaka saker som behövde korrigeras innan vi startade med den verkliga undersökningen. Det som behövde ändras var språkformuleringar inom enstaka frågor för att det skulle vara enklare och tydligare för eleverna att kunna förstå.

För att analysera data har denna studie använt ett program som heter IBM SPSS Statistics 26 för statistisk bearbetning. Alla de inkomna enkäterna samlades in i SPSS där varje fråga i enkäten motsvarar en variabel.

5.5 Statistisk bearbetning och analys

Efter att samtliga data har hämtats och sammanställts i programmet SPSS har denna studie bland annat använt sig av olika typer av statistiska analysmetoder med syfte att få svar på studiens frågeställningar. Till en början har deskriptiva analyser av data gjorts i syfte att ge en överblick och beskrivning av det insamlade materialet som har uppstått till följd av webbenkätundersökningen. Bland annat har frekvenser, medelvärden och standardavvikelser tagits fram och analyserats (Patel & Davidson, 2011).

Då en del av de stressrelaterade påståendena i frågeformuläret utformats på ett positivt sätt (t.ex. ”Hur ofta under den senaste månaden har du känt att saker och ting gått din väg?”) och en del på ett negativt sätt (t.ex. ”Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?”) har data gällande de frågor som uttryckts positivt vänts för att data kring alla stressrelaterade variabler ska kunna analyseras på ett enhetligt sätt. Detta innebär alltså att en respondent som t.ex. angett alternativ 5 på svarsskalan (som innebär väldigt ofta) har konverterats till alternativ 1 (aldrig).

Vidare har korrelationsanalyser med hjälp av pearson korrelations analysmetod som har gjorts mellan olika variabler för att studera huruvida det finns ett samband mellan variablerna som tillhör självförmåga och variablerna som tillhör stress. En linjär regressionsanalys har därefter använts där syftet var att undersöka om det går att förutsäga om självförmågan har någon påverkan på stressnivån, och i så fall få ett värde på hur stor påverkan självförmågan hos eleverna har på deras upplevda stressnivå (Ejlertsson, 2012). Då denna studies enkätundersökning innehåller olika frågor för att mäta personlighetsdrag hos eleverna kring deras självförmåga och stress gjordes valet att slå ihop alla variabler gällande stress respektive alla variabler gällande självförmåga till en sammanfattande variabel för respektive mått. Detta skulle också tillåta för en linjär regressionsanalys.

Eftersom vi vill undersöka hur stark påverkan graden av självförmåga har på graden av stress med hjälp av linjär regression, har vi slagit ihop samtliga av självförmågavariablerna till en oberoende variabel och samtliga av stressvariablerna till en beroendevariabel. Detta är för att vi vill undersöka hur den beroendevariabeln påverkas av den oberoendevariabeln (Patel & Davidson, 2011). För att undersöka om det skulle vara möjligt att slå ihop variablerna så har reliabilitetsmättet Cronbachs Alfa använts. Detta har använts för att säkerhetsställa om det går att mäta de sammanslagna variablerna som denna studie har gjort och öka pålitligheten kring dessa. Om de olika frågorna mäter samma personlighetsdrag så bör svaren korrelera med varandra. För att få ett positivt reliabilitetsvärde kring koefficienterna av dessa variabler, så bör värdet ligga på över 0,7 för Cronbachs Alfa metoden (Peterson, 1994).

Inom ramen för den linjära regressionanalysen har ett test om heteroskedasticitet genomförts. Detta då vi i regressionsanalysen antar att det finns homogenitet mellan varianserna och vill kontrollera ifall en heteroskedasticitet finns, vilket i så fall ger en osäker modell. Testet görs

genom en visuell inspektion av en graf, där vi helst vill undvika något mönster bland de olika datapunkterna.

En independent samples t-test med hjälp av Levene's test har även utförts för att mäta och se om det finns någon statistiskt signifikant skillnad mellan flickor och pojkars upplevda självförmåga respektive stress. Slutligen har en frekvensanalysmetod använts för att mäta och observera vilken eller vilka kategorier kring de yttre faktorer som är bidragande till elevernas upplevda självförmåga och stress.

5.6 Etiska Överväganden

Det som är viktigt när det gäller de etiska aspekterna är att man främst utgår ifrån de fyra huvudkraven som ställs för att bedriva forskning på rätt sätt. Det är exempelvis att elever inom urvalsgruppen skall bli informerade om studien och dess syfte, vilket involverar informationskravet. Med informationskravet har det säkerhetsställts bland annat om informationen till eleverna att deltagande i denna studie ska vara frivilligt och att dessa elever behandlas anonymt, så att obehöriga inte kan ta del av dess information och uppgifter i enkätens informationsbrev.

Konfidentialitetskravet innebär att elever som deltar i denna studie har försäkrats om att de inte kan identifieras och lida någon skada av studien. Detta har gjorts genom att vi inte har publicerat information om samtliga deltagares namn, skola eller specifikt område där webbundersökningen har skickats i denna studie.

Samtyckeskravet är en etisk aspekt där elever som är med och deltar i denna studie, har rätten att bestämma hur länge och under vilka situationer de vill delta. Detta har gjorts genom att beskriva det i informationsbrevet innan de fyller i webbenkäten. Den fjärde huvudkraven som är nyttjandekravet innebär att de uppgifter som har samlats in från elever för deltagandet i denna studie får endast användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2002).

5.7 Studiens tillförlitlighet

Tillförlitligheten i studien beror mycket på antalet respondenter som besvarat undersökningen, men också hur frågorna är ställda. För att främja validiteten i kvantitativa

studier så bedöms validiteten utifrån om rätt företeelse studeras eller ej, (Patel & Davidsson, 2011). Gällande denna studie kan validiteten bedömas vara hög, då denna studie har baserats på en relevant och beprövad teori, men också på tidigare forskning. För att främja studiens reliabilitet har frågorna varit ställda på ett sådant sätt att de är lättförståeliga och enkla att svara på. Detta hjälper även i att säkerställa att frågorna uppfattas på det sätt som är tänkta att uppfattas.

Enkätfrågorna är även högstrukturerade för att stärka reliabiliteten för denna studie. För att kontrollera detta så har webbenkäten också pilottestats innan fältarbetets påbörjan. Dessutom ska dessa enkätfrågor ha en utgångspunkt från den teoretiska referensramen, samt vara kopplade till syftet och frågeställningarna i denna studie för att relevansen ska stärkas (Patel & Davidsson, 2011). Kring analysen kommer vi även att utgå ifrån signifikanta värde kring en del av resultaten med hjälp av regressionsanalys, *t*-test och korrelationsanalys, där värdet inte får överstiga över 0,05 för ett signifikant värde. Denna studies generaliserbarhet anses vara i låg grad då endast 36 deltagare har medverkat, vilket inte är tillräckligt många för att kunna vara representativt för att generalisera resultaten till en större grupp.

6 Resultat

I början av resultatkapitlet presenteras först det generella medelvärdet för elevernas självförmåga och stress. Senare presenteras stressnivåns påverkan av elevernas självförmåga. Därefter handlar det om hur självförmågan skiljer sig med mellan flickor och pojkar, samt effekten av stress. Sista delen handlar om vilka yttre faktorer det är som påverkar elevernas självförmåga och stress.

6.1 Medelvärde för självförmåga och stress

Ett medelvärde har framställts och beskriver generellt hur eleverna som besvarat undersökningen har bedömt sin självförmåga och stress. Frågorna ett och två (se tabell 2) visade sig ha lägst standardavvikelse och är alltså de frågor där respondenterna svarat mest lika. Medelvärdena ligger på 4,14 resp. 4,39 på den 5-gradiga skalan, vilket visar att generellt är elever positivt inställda till sin förmåga att kunna lösa allt om de försöker tillräckligt samt till att de skulle kunna utveckla vilken förmåga som helst bara de övade varje dag. Det senare påståendet är faktiskt även det som har det högsta medelvärdet av alla påståenden kring

självförmåga, tillsammans med ”jag tror på att hårt arbete lönar sig” som också har ett medelvärde om 4,39. Frågorna 3 - 10 (se tabell 2) hade något större standardavvikelser än frågorna 1 och 2, däremot ligger de flesta medelvärden strax under eller strax över fyra på skalan. De två frågor som har det lägsta medelvärdet är nummer 3 och 4, vilka båda har att göra med viljan eller förmågan att ta sig igenom utmaningar utan att ge upp. Trots att dessa påståenden genomsnittligt värderats lägst så ligger medelvärdena på en nivå som är över mittenalternativet på svarsskalan (3), därför visar detta medelvärde att generellt är eleverna något positivt inställda även till dessa påståenden.

När det gäller frågorna som relaterar till stress finns det en större spridning mellan svaren, vilket syns på standardavvikelsen som är högre för flera stressrelaterade påståenden än vad den är för något av de självförmågarelaterade påståendena. De högsta medelvärdena kan observeras på fråga 3, ”hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?” (3,39) samt fråga 9 ”hur ofta har du under den senaste månaden blivit arg på saker som hänt och som du inte kunnat kontrollera?” (3,39) (se tabell 3). Dessa är alltså de två stressrelaterade faktorer som genomsnittligt värderas inträffa oftare än de övriga i frågebatteriet. De lägsta medelvärdena som kan observeras gäller fråga 8 (2,61) samt fråga 5 (2,75) (se tabell 3). Samtliga variabler som gäller stress har ett medelvärde som ligger strax under eller strax över 3, vilket är i linje med medelvärdet för svarsskalan. Eftersom spridningen är märkbar finns det troligtvis en del elever som upplever en ganska låg grad av stress och en del elever som upplever en ganska hög grad av stress.

Tabell 2 – Medelvärde kring självförågåvariablerna

Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
1. Jag kan lösa allt om jag försöker tillräckligt	36	3	5	4,14	,798
2. Om jag övade varje dag så skulle jag kunna utveckla vilken förmåga som helst	36	3	5	4,39	,803
3. När jag har bestämt mig för att uppnå någonting som är viktigt för mig så försöker jag slutföra det, även om det är svårare än vad jag hade trott.	36	1	5	3,81	1,037
4. Jag är självsäker på att jag kan uppnå de mål som jag har bestämt mig för att uppnå	36	1	5	3,86	1,073
5. När jag anstränger mig för att slutföra någonting som är svårt, så fokuserar jag på min utveckling istället för negativa känslor	36	1	5	3,64	1,018
6. Jag tror på att hårt arbete lönar sig	36	2	5	4,39	,964
7. Min förmåga växer med ansträngning	36	1	5	4,00	1,095
8. Jag tror på att hjärnan kan utvecklas som en muskel	36	1	5	4,19	1,091
9. Jag tycker att oavsett vem du än är, så har du stora möjligheter att förändra din nivå av talang	36	1	5	4,22	1,045
10. Jag kan förbättra mina grundförmågor betydligt	36	2	5	4,31	,920
Valid N (listwise)	36				

Tabell 3 – Medelvärde kring stressvariablerna

Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
1. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat?	36	1	5	2,97	1,183
2. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	36	1	5	2,89	1,214
3. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?	36	1	5	3,39	1,248
4. Hur ofta har du under den senaste månaden känt tilltro till din egen förmåga att hantera personliga problem?	36	1	5	3,00	1,195
5. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att saker och ting gått din väg?	36	1	5	2,75	1,052
6. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort?	36	1	5	3,14	1,073
7. Hur ofta har du under den senaste månaden kunnat kontrollera irritationsmoment i ditt liv?	36	1	5	2,78	1,045
8. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du har haft kontroll på saker och ting?	36	1	4	2,61	,903
9. Hur ofta har du under den senaste månaden blivit arg på saker som har hänt och som du inte kunnat kontrollera?	36	1	5	3,39	1,103
10. Hur ofta har du känt under den senaste månaden att du haft kontroll över hur du använder din tid?	36	1	5	3,28	1,137

På det stora hela visar en sammanslagning av alla påståenden som har att göra med självförmåga att medelvärdet för denna totalvariabel är 4,09 och att medelvärdet för den sammanslagna totalvariabeln kring stress är 3,32 (se tabell 4). Elevernas generella självförmåga är alltså relativt hög, och deras generella stressnivå kan anses på medelnivå.

Tabell 4 – Medelvärde av de totala variablerna kring självförmågan och stress

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Självförmåga_tot al	36	2,70	5,00	4,09	,65
Stress_total	36	1,30	4,50	3,32	,74
Valid N (listwise)	36				

En Korrelationsanalys har även gjorts för att undersöka vilka av variablerna kring självförmåga har som mest samband med stressvariablerna (se tabell 5). De variablerna som har valts ut för presentation är de variabler som har en samband med varandra med minst 0,5 och en signifikansnivå vid 0,05 och under. Fråga 1 kring självförmågavariabeln hade som störst samband med fråga 3 kring stressvariabel med - 0,629 i denna studie. Därefter hade både fråga 4 och 7 kring självförmågavariablerna ett samband med fråga 8 kring stressvariabeln där bägge variablerna kring självförmågan fick ett värde på - 0,5. Detta innebär att dessa självförmågavariablerna har ett samband med de stressvariablerna negativt.

Tabell 5

Självförmågavariabel	Stressvariabel	Korrelation	
<p>1. Jag kan lösa allt om jag försöker tillräckligt</p>	<p>3. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?</p>	<p>Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N</p>	<p>-,629 ,000 36</p>
<p>4. Jag är självsäker på att jag kan uppnå de mål som jag har bestämt för att uppnå</p>	<p>8. Hur ofta har du den senaste månaden känt att du har haft kontroll på saker och ting?</p>	<p>Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N</p>	<p>-,500 ,002 36</p>
<p>7. Min förmåga växer med ansträngning</p>	<p>8. Hur ofta har du den senaste månaden känt att du har haft kontroll på saker och ting?</p>	<p>Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N</p>	<p>-,500 ,002 36</p>

6.2 Stressnivåns påverkan av självförmågan

Innan dess att en linjär regressionsanalys har kunnat genomföras har vi gjort ett test för att kontrollera den interna konsistensen hos samtliga variabler inom självförmåga respektive stress. Detta i syfte att kontrollera hur väl de olika frågorna mäter samma koncept, dvs. självförmågan respektive stressnivån. Cronbach Alpha har använts för att genomföra denna kontroll. Tittar vi på alla de variabler som använts för att mäta självförmågan observerar vi ett Cronbach's Alpha värde om 0,853 vilket indikerar att vi kan slå ihop variablerna eftersom värdet är över 0,7 (Se tabell 6). Tittar vi på alla de variabler som använts för att mäta stressnivån observerar vi ett Cronbach's Alpha värde om 0,720 vilket indikerar att vi även kan slå ihop de variablerna eftersom värdet är över 0,7 (Se tabell 6). Därmed har en linjär regressionsanalys kunnat genomföras, med den sammanslagna självförmågevariabeln som en oberoendevariabel och den sammanslagna stressvariabeln som en beroendevariabel, för att kunna analysera hur självförmågan påverkar stress hos elever.

Tabell 6

Variables Entered/Removed ^a				Reliability Statistics	
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method	Cronbach's Alpha	N of Items
1	Självförmåga _total ^b	.	Enter	,853	10

a. Dependent Variable: Stress_total

b. All requested variables entered.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,720	10

Regressionsanalysens resultat visar ett R-värde på 0,339, vilket indikerar att det finns en måttlig korrelation mellan variablerna självförmåga och stress (se tabell 7). Vi ser en svag förklaringskraft för regressionsmodellen, 0,115. Detta innebär att 11,5 % av den variation vi ser inom upplevd stress kan förklaras av den upplevda självförmågan.

Tabell 7
Model Summary^b

Model	R	R Square	Std. Error of the Estimate
1	,339 ^a	,115	,70

Resultatet av regressionsanalysen (se tabell 8) ger ett signifikant värde på under 0,05 nivån och kan konstatera att självförmågan har en signifikant påverkan på stress, även om korrelationen inte är jättehög.

Tabell 8
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2,219	1	2,219	4,42	,043 ^b
	Residual	17,038	34	,501		
	Total	19,256	35			

a. Dependent Variable: Stress_total

b. Predictors: (Constant), Självförmåga_total

Den standardiserade regressionskoefficienten indikerar att det uppstår en negativ effekt på stress av självförmågan med ett värde på $-.339$ och har även ett signifikant värde på $.043$. Detta innebär alltså att om självförmågan ökar, dvs. om självförmågans värde förflyttar sig ett steg uppåt på skalan, så kan vi vänta oss en minskning av stressen – stressens värde förflyttar sig $0,339$ steg på skalan i en negativ riktning (se tabell 9).

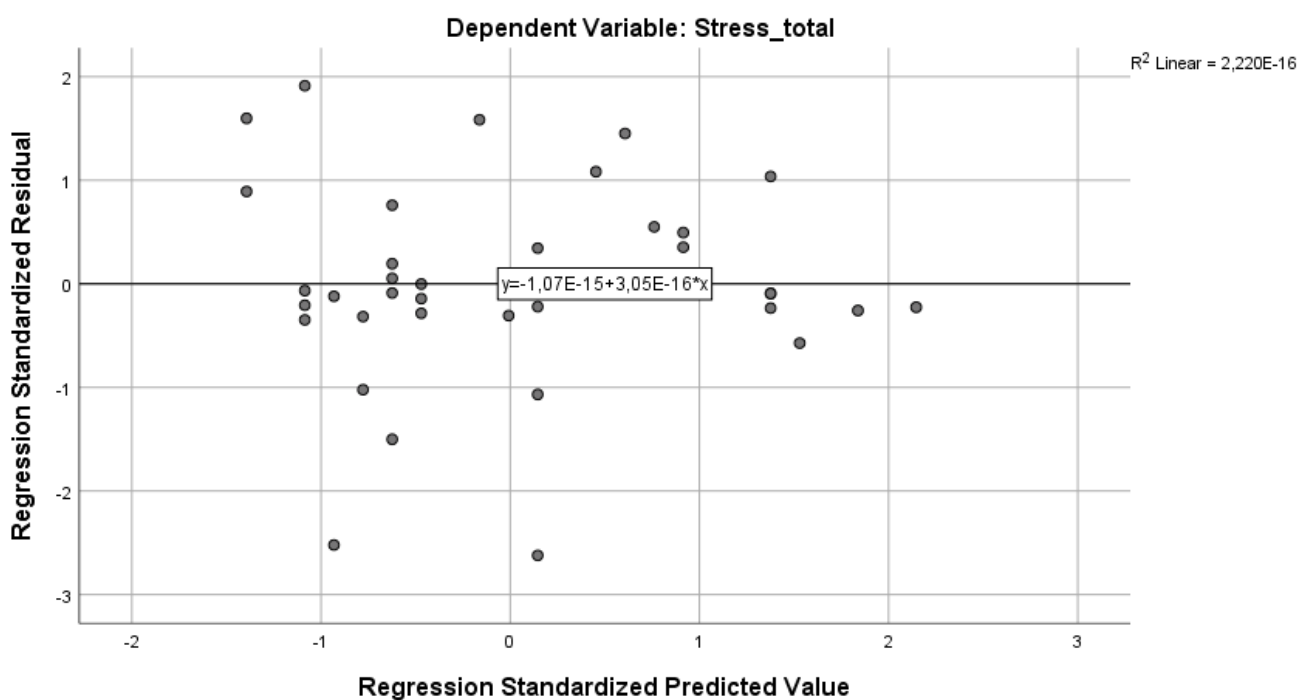
Tabell 9
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,906	,763		6,429	,000
	Självförmåga_total	-,387	,184	-,339	-2,104	,043

Grafen kring Heteroskedasticitet (se figur 1) ser bra ut och kan tolkas som att det inte finns några problem då det inte verkar uppkomma något slags mönster

Figur 1

Scatterplot



6.3 Skillnader mellan flickor och pojkar i självförmågan och stress

Ett inledande resultat för medelvärdet hos samtliga flickor och samtliga pojkar som har deltagit i denna studie presenteras. Resultaten kring den sammanslagna variabeln i självförmåga visar att pojkarna har ett medelvärde som är 4,54 medan flickorna har ett medelvärde på 3,77 (se tabell 10). Pojkarna har alltså i större utsträckning angett att de har en högre tilltro till sina egna förmågor och sina egna möjligheter att utveckla dessa förmågor än vad flickorna har.

Görs det samma analys gällande stress ser vi att flickorna har ett medelvärde som är 3,47 medan pojkarna har medelvärdet på 3,1 gällande den sammanslagna variabeln för stress. Flickornas upplevda stressnivå är alltså något högre än pojkarnas upplevda stressnivå.

Tabell 10

Descriptive Statistics

Kön?		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Flickor	Självförmåga_total	21	2,70	4,70	3,77	,58
	Stress_total	21	1,50	4,50	3,47	,69
	Valid N (listwise)	21				
Pojkar	Självförmåga_total	15	3,20	5,00	4,54	,44
	Stress_total	15	1,30	4,40	3,10	,77
	Valid N (listwise)	15				

För att undersöka skillnaden mellan könen i vidare utsträckning har även ett t-test använts för att identifiera om skillnaderna som har identifierats kring deras självförmåga och stress är signifikanta eller ej. Resultatet från t-test analysen visade att det fanns en signifikant skillnad mellan flickor och pojkar kring deras upplevda självförmåga, då p -värdet är mindre än 0,05 (se tabell 11). Detta resultat indikerar att det finns en skillnad mellan pojkar och flickor kring deras upplevda självförmåga där pojkar har en större grad av upplevd självförmåga.

Tabell 11

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Självförmåga_total	Equal variances assumed	3,698	,063	-4,334	34	,000	-,77	,17	-1,13	-,41
	Equal variances not assumed			-4,538	33,830	,000	-,77	,17	-1,12	-,43

Resultatet från t-test analysen kring flickor och pojkars upplevda stress indikerar inget signifikant värde då p -värdet är betydligt mer än 0,05 (se tabell 12). Detta resultat kring upplevd stress indikerar att skillnaderna vi identifierat inte är signifikanta. Däremot innebär detta inte att det inte finns några skillnader – genom att observera medelvärdena för flickor respektive pojkar har vi identifierat att medelvärdet för flickor är högre än för pojkar, men vi kan inte vara säkra på om dessa skillnader beror på en slumpmässig variation som beror på sammansättningen av datasetet eller ej.

Tabell 12

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Stress_total	Equal variances assumed	,042	,838	1,529	34	,136	,37	,24	-,12	,87
	Equal variances not assumed			1,499	28,069	,145	,37	,25	-,13	,89

Korrelationsanalys har även gjorts bland flickor och pojkar för att undersöka vilka av variablerna kring självförmåga har som störst samband med stressvariablerna för att dessutom se om det fanns några likheter eller skillnader mellan sambandet kring variablerna mellan flickor och pojkar i denna studie. Precis som ovan i tabell 1 har variablerna valts ut och som

har en samband med värde av minst 0,5 och en signifikansnivå på 0,05 eller under.

Korrelationsanalysen bland flickor (se tabell 13) så har fråga 1 kring självförmågavariabeln fått som störst samband med fråga 3 kring stressvariabeln, med ett värde på -,681. Fråga 1 kring självförmågavariabeln har även ett samband med fråga 2 och 6 kring stressvariablerna med ett värde på -,657 (fråga 2) och -,510 (fråga 6). Slutligen har fråga 8 kring självförmågavariabeln ett samband med fråga 5 och 8 med ett värde på -,603 (fråga 5) och -,525 (fråga 8).

Tabell 13

Flickor			
Självförmågavariabel	Stressvariabel	Korrelation	
Fråga 1 Jag kan lösa allt om jag försöker tillräckligt	Fråga 3 Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,681 ,001 21
Fråga 1 Jag kan lösa allt om jag försöker tillräckligt	Fråga 2 Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,657 ,001 21
Fråga 8 Jag tror att hjärnan kan utvecklas som en muskel	Fråga 5 Hur ofta har du under den senaste månaden känt att saker och ting har gått din väg?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,603 ,004 21
Fråga 8 Jag tror att hjärnan kan utvecklas som en muskel	Fråga 8 Hur ofta har du den senaste månaden känt att du har haft kontroll på saker och ting?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,525 ,015 21
Fråga 1 Jag kan lösa allt om jag försöker tillräckligt	Fråga 6 Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,510 ,018 21

Korrelationsanalysen bland pojkar (se tabell 14) så har fråga 4 kring självförmågavariabeln ett samband med fråga 9 kring stressvariabeln med ett värde på $-,696$ och fråga 7 kring självförmågavariabeln har ett samband med fråga 10 kring stressvariabeln, med ett värde på $-,533$.

Tabell 14

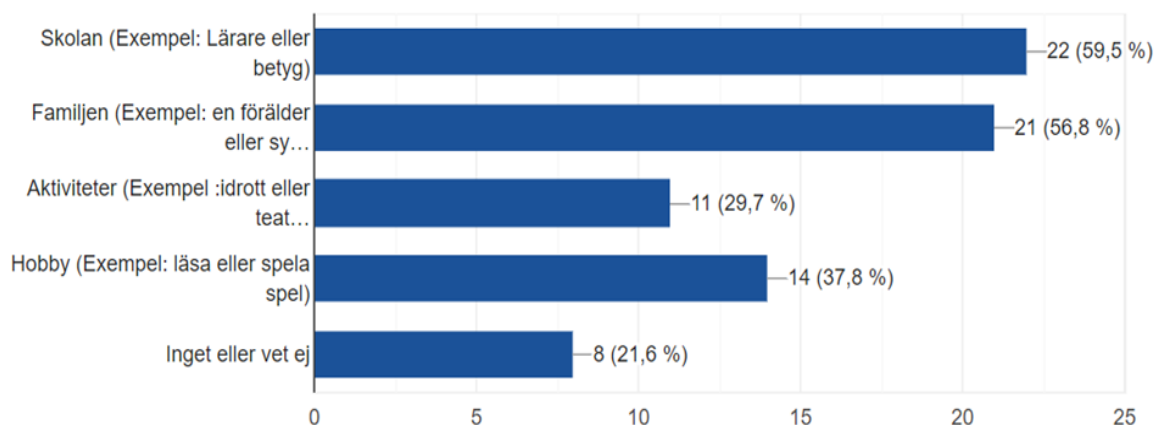
Pojkar			
Självförmågavariabel	Stressvariabel	Korrelation	
Fråga 4 Jag är självsäker på att jag kan uppnå de mål som jag har bestämt mig för att uppnå	Fråga 9 Hur ofta har du under den senaste månaden blivit arg på saker som har hänt och som du inte har kunnat kontrollera?	Pearson Correlation	$-,696$
		Sig. (2-tailed)	$,004$
		N	15
Fråga 7 Min förmåga växer med ansträngning	Fråga 10 Hur ofta har du känt under den senaste månaden att du har haft kontroll över hur du använder din tid?	Pearson Correlation	$-,533$
		Sig. (2-tailed)	$,041$
		N	15

6.4 Yttre faktorerers påverkan hos elevernas självförmåga och stress

För att undersöka vilka yttre faktorer det är som påverkar elevernas upplevda självförmåga och stress, har de fått olika kategorier (skola, familj, aktiviteter, hobby eller inget eller vet ej) där de får ange de svar de anser passar dem bäst. Notera att eleverna kunde svara på ett eller fler alternativ och detta ansåg vi viktigt på grund av att det kunde finnas olika faktorer som kunde ha en påverkan på respondenten. Därefter fick eleverna skriva mer specifikt om varför just den eller dessa faktorer bidrog till att påverka deras självförmåga och stress. Detta var för att få möjligheten att kunna få ett mer djupgående och precist svar då dessa kategorier anses ha relativt breda definitioner och därmed kan tolkas på olika sätt.

De olika yttre faktorer som bidrar till ökad påverkan på upplevd självförmåga hos eleverna har fått olika resultat. Det alternativ som fick högst svarsfrekvens var *skolan* med 59,5 %. Därefter har kategorin *familjen* fått 56,8 %. Sedan *hobby* med 37,8 % och aktiviteter med 29,7 %. Den slutliga kategorin är *inget eller vet ej* med 21,6 % och är en kategori som man kan svara inom om man inte vet vad det är som bidrar till sin egen självförmåga (se diagram 1).

Diagram 1 – yttre faktorer kring upplevd självförmåga



Svaren gällande varför just skolan bidrog med dessa elevers självförmåga bestod av kortfattade kommentarer såsom: *betyg, support, plugga och förstå, hårt arbete* och ”när folk kommenterar att jag har gjort bra”. Majoriteten av kommentarer hade med betyg och resultat att göra inom skolan för deras bidragande till deras självförmåga. Kommentarer kring betyg och resultat som bidrar med självförmågan beskriver en elev om att:

Mina betyg och alla resultat ger mig en grund på hur mycket mer jag måste prestera eller om jag redan har ett högt betyg som ett A så kommer jag vilja prestera hårdare för att inte förlora mitt A.

En annan elev beskriver även kring betyg och resultat att: ”Om jag ser tydliga resultat på saker jag har uppnått tack vare mig själv”

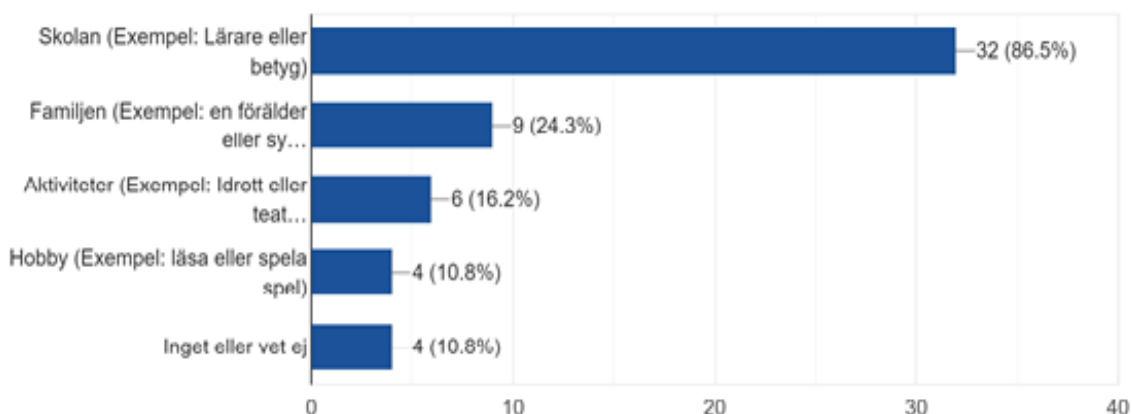
De svar om varför just familjen var en bidragande faktor till de elevers självförmåga handlade mycket om support och tilltro som de eleverna fick från familjen. Det består av kommentarer

såsom: ”mina föräldrars tilltro”, ”mig själv samt familjen för det mesta”, ”enligt mig själv så tycker jag familjen ger mig ökad tilltro” och ”deras support”.

När det gäller de yttre faktorerna hobby och aktiviteter, valdes dessa i hög utsträckning tillsammans med varandra och eventuellt med andra faktorer som skola eller familj av de elever som kryssade just hobby och aktivitet. De svaren kring varför hobby och aktiviteter bidrog till självförmåga bestod av kommentarer såsom: ”mina mål och ”ansträngning för att nå dem”, ”vänner som verkligen motiverar dig som vill delta som vill att du ska uppnå dina mål”, ”idrotten” och ”styrketräning och gym”.

De olika yttre faktorer som bidrar till ökad påverkan på upplevd stress hos eleverna har fått ett tydligt resultat där majoriteten av svarsfrekvenser är inom en faktor. Det alternativet som fick mest svarsfrekvens var inom kategorin *skolan* med 86,5 %. Därefter var det inom kategorierna *familjen* med 24,3 %, *aktiviteter* med 16,2 %, *hobby* med 10,8 % och *inget eller vet ej* med 10,8 % (se diagram 2).

Diagram 2 – yttre faktorer kring upplevd stress



Majoriteten av kommentarerna inom yttre faktorer kring stress handlar om just om skolan, trots att eleverna som deltog i denna studie valde flera alternativ. De kommentarer som uppstod kring skolan handlade mycket bland annat om *betyg, uppgifter och prov*. Mer utvecklade svar kring dessa var svar såsom: ”om jag inte hinner med skoluppgifter”, ”många prov”, ibland brukar jag få stress när det gäller skola” och ”oron att för att klara mig”. De

elever som valde flera alternativ kring yttre faktorer tillsammans med skolan beskrev en elev kommentar om:

Skolan är den största faktorn. Det beror på all uppgifter vi får och hur mycket jag måste studera medans jag fortfarande har min egna tid och tid för att vara med vänner och familjen.

En annan elev beskrev en liknande kommentar att:

Att skola och fotbollen som gör att man har lite tid till boll och blir jobbigt med skolarbetet som gör en stressad

Därefter beskrevs det kortfattade kommentarer från enstaka elever som är bidragande till deras stress om: ”mobil”, ”skjuter upp saker” och ”att jag inte känner mig fri”.

7 Diskussion

Denna studie syftar till att undersöka hur graden av elevers självförmåga och stress ser ut och hur elevers upplevda självförmåga påverkar graden av stress. Denna studie vill även undersöka om det finns skillnader mellan pojkar och flickor kring deras upplevda självförmåga och stress. Slutligen vill denna studie undersöka vilka yttre faktorer det är som har ett inflytande över elevers upplevda självförmåga och stress. Delarna kring diskussionen har strukturerats utifrån denna studies tre frågeställningar och resultaten kring dessa frågeställningar kommer att diskuteras i relationen till med denna studies teoretiska ram, samt kring tidigare forskning.

7.1 Hur påverkas elevers upplevda stressnivå av deras självförmåga?

Att ha en viss grad av upplevd självförmåga och stress kan vara väldigt individuellt, beroende på flera faktorer såsom individers bakgrund och personlighet med mera. Denna studies resultat visar att självförmågan kan ha en påverkan på elevers stress, eftersom när en individs upplevda självförmåga går ett steg (på en 5-gradig skala) åt ett positivt värde, så kan graden av stress (på en 5-gradig skala) gå ett steg mot ett mer negativt värde med 33,9 % (se tabell

6). Dessutom uppstod det ett signifikant värde på 0,043, vilket var intressant då denna studie har ett begränsat urval av 36 respondenter men signifikansen trots detta är under 5 % nivån, vilket innebär att sannolikheten för att det som påvisats stämmer över 95 %. Att detta resultat visar att självförmågan har en påverkan där graden av stress går åt en negativ inriktning kan förknippas med Tan & Tans studie (2014) där de personer med tilltro till sin egen förmåga, som var förknippat med samlingsdefinitionen av optimism, upplevde en lägre grad av stress och ensamhet. Resultatet från denna studie kan också förknippas med Burger och Samuels studie (2017) där de beskriver att självförmågan är en dominant tillgång och kan agera som ett skydd mot stress. Det beskrivs vidare från studien att genom att ha en högre upplevd självförmåga så minskar den negativa effekten av stress hos individen (Burger & Samuels, 2017). Detta är ett liknande resultat som har även identifierats genom att ju högre grad av upplevd självförmåga ökar, desto mindre grad av stress.

Att en grad av självförmåga har 33,9 % påverkan på stress negativt enligt denna studie har varit intressant att få som resultat och att det anses ha en koppling kring tidigare forskning men däremot anser vi att resultatet kan ha en låg reliabilitet kring självförmågans påverkan på stress.

Anledningen är bland annat att förklaringskraften från denna studies resultat av regressionsanalys består av ett värde på 11,5 %, som då förklarar att varianserna kring stress (beroendevariabel) som undersöks kan förklaras av varianserna kring självförmågan (oberoendevariabel). Trots att Cronbach alpha metoden visade en hög pålitlighet kring variablerna som har valts ut så är dock förklaringskraften kring självförmågans påverkan på stress har uppnått ett relativt lågt värde och därmed svagt. Anledningen till detta kan vara bland annat att urvalet är relativt litet och det skulle egentligen vara mer önskvärt att ha mera deltagare, samt inom flera skolor. Detta är för att få ett bättre underlag innan man kan med säkerhet fastställa att det resultat som denna studie har upptäckt är representativt för en större population av elever.

Trots att förklaringskraften är relativt låg har det ändå identifierat en statistiska signifikant påverkan av självförmåga på stress, vilket går i linje med resultat från flertal tidigare studier. Då det finns begränsad liknande forskning inom den svenska gymnasieskolan är denna studies resultat en indikation på att självförmågan är en viktig egenskap att stärka bland eleverna i

Sverige. Detta inte minst eftersom stressen bland elever har ökat den senaste tiden (Folkhälsomyndigheten, 2018).

I korrelationsanalysen identifierades det bara tre variabler från självförmåga som hade ett samband om minst 50 % med två av stressvariablerna med signifikanta värde vid 0,05 och under för samtliga av dessa tre variabler. Dessa tre självförmågavariablerna verkar passa överens med self-efficacy teorin inom *emotional & physiological states*, då det handlar om individens mentala och fysiologiska status som de befinner sig i och med positiva känslotillstånd kan även öka individens självförtroende (Bandura, 1997). Det hade varit önskvärt att kunna hitta flera självförmågavariabler som hade ett starkt samband med flera andra stressvariabler. Detta kan återigen bero på bland annat begränsat urval.

7.2 Finns det skillnad kring upplevd självförmåga och stress mellan flickor och pojkar?

De resultat som har uppstått i denna studie är att det visade sig finnas skillnader mellan flickor och pojkars upplevda självförmåga och stress när det gällde medelvärdet för respektive kön. När det gäller resultatet kring huruvida skillnaderna är signifikanta eller ej ser vi att de skillnader som identifierats gällande självförmågan är signifikanta, däremot är det diskutabelt vad gäller stress. Att det blev en skillnad kring upplevd självförmåga mellan pojkar och flickor kan förknippas med Tan och Tan's studie (2014) där pojkarna hade något högre grad av tilltro till sin egen förmåga inom det akademiska. Däremot trots att de frågor som denna studie baserade på kring självförmågan är generella frågor och inte just specifikt inom det akademiska så kan det kanske ändå tyda på att pojkarna i denna studie upplever en högre tilltro på sina förmågor inom det akademiska. Det påstår vi då de svaren som denna forskning har fått fram kring vilka yttre faktorer det är som har en påverkan på eleverns självförmåga. Dessutom har det ett inflytande mestadels från skolan som en faktor i den tredje frågeställningen som har beskrivits i resultatdelen, samt senare nedanför kring resultatdiskussionen. Denna studies resultat är även relevant i förhållande till undersökningen som Folkhälsomyndigheten (2018) har gjort, där pojkarna även har en högre upplevd självförmåga än flickorna, men inte i en så stor utsträckning.

De skillnader som har uppstått kring upplevd stress mellan flickor och pojkar i denna studie befinner sig i en mindre utsträckning jämfört med deras upplevda självförmåga. Resultatet

kring t -testet visade inga signifikanta skillnader alls kring stress mellan flickor och pojkarna som deltog i undersökningen, men däremot så fanns det en viss skillnad i medelvärdet. Det skulle kunna vara så att det kan identifieras en större och signifikant skillnad om man skulle ha haft ett större urval och i flera olika skolor med större spridning inom urvalet. Detta är för att se om det eventuellt kan uppstå en signifikant skillnad mellan pojkar och flickor och därmed eventuellt stämna överens med Folkhälsomyndighetens (2018) rapport. Men däremot kan denna studie inte förklara att det finns verkliga skillnader mellan flickor och pojkar då studiens undersökning och analys inte tyder på detta.

Resultatet kring korrelationsanalysen visar att det finns skillnader mellan flickor och pojkar kring sambandet mellan självförmåga och stressvariablerna, där flickor hade fått flera antal olika variabler som samvarierade än pojkar. Det uppstod även skillnader kring just vilka variabler som hade samband med varandra mellan flickor och pojkar. Detta kan tolkas som att det är viktigare för flickor än för pojkar att stärka sin självförmåga, då graden av samband är något starkare. En större undersökning skulle kunna fastställa om sambanden verkligen är starkare bland flickor än bland pojkar, samt om det finns en starkare påverkan gällande flickor.

7.3 Vilka yttre faktorer bidrar med självförmågan och stress

Att ha en hög självförmåga anses bra för individens prestation och psykiska välmående och är även förebyggande mot psykisk ohälsa. Samtidigt kan en hög upplevd stress leda till en utveckling i den motsatta riktningen och eventuellt leda mot psykisk ohälsa. Men däremot är det väldigt intressant att observera och undersöka vart självförmågan och stress uppstår någonstans och hur dessa utvecklas. Med de svaren som har upptäckts i denna studie har vi fått fram en del svar och mindre variationer kring kommentarerna och som ska diskuteras först inledningsvis kring självförmågan.

Att de yttre faktorer kring skolan och familjen fick högst svarsfrekvens som bidragande till elevers självförmåga, ansåg vi var förväntat då enligt tidigare forskning och self-efficacy teorin beskriver liknande resultat som även denna studie har fått fram. Att eleverna beskrev betyg och resultat som faktorer som motiverade dem och upplevde gav dem en stärkt självförmåga. Detta är bland annat relevant till *mastery experience* inom self-efficacy teorin, som beskriver att när individen övervinner en uppgift så ökar det ens tilltro till sin kunskap

inom området (Bandura, 1997). Liknande resultat uppstod även där ju mer lyckade skolprestationer i skolan ungdomar hade, desto högre förmåga hade de att uppleva sig som kapabla, att ha kontroll över sina skoluppgifter och att kunna hantera svårigheter (Cattelino, et al, 2020).

Gällande den yttre faktorn familjen verkade just agerande av stöttning och support vara det väsentliga, vilket även det var förväntat, då tidigare forskning och self-efficacy teorin beskriver liknande samband. Det som var relevant till denna studie var bland annat resultaten från Tavani och Losh's (2003) studie om föräldrars uppmuntran som var en av de bidragande faktorerna till ungdomars prestation kring det akademiska. Men däremot kring Tavani och Losh's (2003) studie påpekades det om en signifikant skillnad kring föräldrars uppmuntran gällande den grad av kunskapsnivå som de själva har och som har då en positiv påverkan till sina barn, dvs. ju högre kunskapsnivå som föräldrarna har, desto bättre. Vi har inga belägg och kan antyda det är så i vår studies fall kring våra deltagare/elevs föräldrars grad av kunskapsnivå och hur pass relevant det kan stämma överens i vår studie. Detta beror på att sådana frågor inte har ställts mot respondenter i denna studie för att kunna ta reda på om föräldrars kunskapsnivå. Men däremot gällande just föräldrars uppmuntran till sina barn är detta även relevant till *verbal persuasion* inom self-efficacy teorin där människor inom individens omgivning har en betydelse i deras liv och som stärker deras tilltro till att lyckas (Bandura, 1997). I detta fall är det föräldrars betydelse som kan stärka dessa elevs tilltro. Man skulle även kunna göra en antagning om att ju mer kunskapsnivå som föräldrar har, desto mer effektiv uppmuntran kan deras barn få och våra resultat kan eventuellt då förknippas med Tavani och Losh's studie (2003). Men däremot kan denna studie dock inte fastställa att det är så i detta fall. De yttre faktorerna kring aktiviteter och hobby med kommentarer som: "mina mål och ansträngning för att nå dem" och "vänner som verkligen motiverar dig som vill delta som vill att du ska uppnå dina mål" anses det också är relevanta kring tidigare forskning och self-efficacy teorin. Det var faktorer som är kopplade till att ha fler relationer till sina skolkamrater (Cattelino, et al, 2020) och om *verbal persuasion* (Bandura, 1997).

Det som ansågs var väldigt intressant gällande yttre faktorer kring självförmågan var att inom kategorin skolan så beskrev eleverna primärt om betyg och resultat, medan i kategorin familjen så beskrevs det just om individer, såsom föräldrar. Vi menar att inom skolan så verkar det primärt ha en relevans kring *mastery experience* och inom familjen *verbal*

persuasion inom self-efficacy teorin (Bandura, 1997). Kunde det ha blivit mer effektivt för elevernas upplevda självförmåga om just *verbual persuasion* hade även fokuserats mer inom skolan där exempelvis lärare eller andra mentorer hade kunnat fokuserat inom detta, i så fall hur effektivt kunde det egentligen bli? Varför vi drar upp denna variant av diskussionspunkt beror på att eftersom det var ingen elev som beskrev om just någon lärare eller andra mentorer inom kategorin skolan.

Att en tydlig majoritet av svaren kring vilka de yttre faktorer det är som bidrar med stress är skolan, så var det förväntat för att dels att mycket av det tid som eleverna spenderar är inom skolan och kan kopplas till Folkhälsomyndighetens (2018) undersökning kring ökad stress i skolan genom åren. Primärt handlar kommenterarna om *betyg*, *uppgifter* och *prov* som eleverna ansåg som en bidragande faktor till deras stress. Detta verkar överensstämma med Burger och Samuels (2017) studie där de beskriver att den primära källan till ungdomars stress är inom deras utbildning. Däremot det som är intressant är att de flesta elever som valde skolan som en bidragande faktor över deras upplevda självförmåga kring betyg och resultat, valde även skolan som en bidragande faktor över deras upplevda stress kring betyg och resultat. Anledningen till det kan bero på att prestationen i skolan som krävs av elever för betyg o.s.v. kan eventuellt anses som att övervinna en uppgift och därmed främja sin tilltro till sin kunskap (Bandura, 1997). Men också att ju mer skolprestationer eleverna lyckas genomföra, desto högre förmåga kan de ha att känna sig kapabla och ha kontroll över sina skoluppgifter, samt hantera de svårigheter som kan uppstå senare fram (Cattelino, et al, 2020). Det motsatta kan även förklara att skolan också skapar stress, då när eleven inte klarar av sina skoluppgifter sänks deras upplevda självförmåga. Detta kan även förknippas med Tavani och Losh's (2003) studie där de beskrev att den största faktorn som hade en påverkan på deras stress var elevernas egna förväntningar på sig själva. Trots att de elever som valde skolan som bidragande faktorer kring både självförmåga och stress så kan denna studie dock inte utifrån detta bedöma vilken grad av stress som kan ha ett inflytande över den psykiska hälsan på de eleverna.

7.4 Metoddiskussion och studiens begränsningar

Att ha jobbat med kvantitativ metod med flera olika typer av analyser har varit utmanande, dels på grund av detta tillvägagångssätt är nytt för oss, men har också varit givande att arbeta med. Anledningen till att jobba med ett kvantitativt tillvägagångssätt är för att dels var att kunna mäta denna studies resultat och få ett mått på hur frågeställningarna skulle besvaras

istället för just tolkande kring resultaten. Därför ansågs det statistiska tillvägagångssätt mer passande (Patel & Davidson, 2011). Denna studies enkätformulär anses ha fungerat bra och har dessutom gett svar på de tre frågeställningarna. Genom att högstrukturerade, fasta svarsalternativ som eleverna svarade på i denna studie lämpar sig för att få likalydiga svar från samtliga elever för att sedan mäta resultaten. Sista frågan kring självförmågan och stress var halvstrukturerad där eleverna skulle först välja ett eller flera svarsalternativ som stämde överens kring de yttre faktorer som bidrog till elevernas självförmåga och stress. Eleverna skulle sedan få skriva fritt och få möjligheten att utveckla sitt svar om just vad det är som just bidrar med denna eller dessa typer av yttre faktorer. Anledningen till det var att få tydligare svar än just exempelvis skolan, och snarare undersöka just vilka faktorer det är inom skolan, vilket gynnade denna studie för att kunna besvara frågeställning tre på bästa sätt i denna studie. Även flertal olika analysmetoder som har använts har varit gynnsamt där vi kunde få fram svar kring frågeställningarna inom olika vinklar.

Däremot har denna studie en del begränsningar, vilket bland annat innebär att reliabiliteten och generaliserbarheten ifrågasätts. Dels är det på grund av denna studies brist på antal i urvalet, dels att urvalet baseras endast från en skola. Det hade varit mer önskvärt att få flera deltagare i urvalet med högre grad av spridning mellan gymnasieskolor där målet är att kunna sedan generalisera, samt stärka reliabiliteten kring våra resultat, vilket nu befinner sig i låg grad anser vi. Men trots det har denna studie upptäckt resultat kring bland annat självförmågans påverkan på stress och de yttre faktorer som är bidragande, som är värt att undersöka vidare.

8 Slutsats

Som det har nämnts innan så finns det mycket forskning om självförmågan och dess påverkan på stress, men däremot inom Sverige har vi märkt att det är väldigt begränsat. Slutsatsen är utifrån denna studies resultat är att en grad av självförmåga har en påverkan på stress negativt med 33,9 %. Det fanns signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar där pojkarna upplevde en högre grad av självförmåga än flickor. Däremot hittades det inga signifikanta skillnader alls mellan flickor och pojkar kring upplevd stress. Det fanns skillnader mellan flickor och pojkar kring sambandet i olika variabler mellan självförmåga och stressvariablerna. De yttre faktorer som var mest bidragande till elevernas upplevda

självförmåga var skolan (59,5 %) och familjen (56,8 %). De yttre faktorer som var mest bidragande till upplevda stress var skolan (86,5 %).

Det skulle vara önskvärt att bygga vidare på denna studie och då försöka kartlägga ett större antal gymnasieelever för att undersöka vidare kring självförmåga och dess påverkan på stress, då stress är en ökande faktor genom åren. Vi skulle även vilja undersöka vidare om individer såsom lärare eller andra mentorer om självförmågans påverkan på elevers stress och se om dessa individer bidrar med mer effektivitet kring elevers självförmåga i framtiden.

Käll- och litteraturförteckning

- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & company.
- Bremberg, S., Hæggman, U., & Lager, A. (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa: Analyser och förslag till åtgärder*, Stockholm: Fritzes kundtjänst
- Burger, K., & Samuel, R. (2017). The Role of Perceived Stress and Self-Efficacy in Young People's Life Satisfaction: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(1), 78–90.
- Cattelino, E., Chirumbolo, A., Baiocco, R., Calandri, E., & Morelli, M. (2020). School Achievement and Depressive Symptoms in Adolescence: The Role of Self-efficacy and Peer Relationships at School. *Child Psychiatry & Human Development*, 52.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R (1983): A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav* 24: 385-396.
- Erickson, A.S., & Noonan, P.M. (2018). Self-efficacy formative questionnaire. *In The skills that matter: Teaching interpersonal and intrapersonal competencies in any classroom*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. (2., moderniserade och utök. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017_18*. Östersund
- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar*. Östersund

- Galanakis, M. J., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I.-M., & Darviri, C. (2016). A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem. *Psychology, 07*(05).
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Lazarus R, Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, 4:e uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Peterson, R. (1994). A Meta-Analysis of Cronbach's Coefficient Alpha. *Journal of Consumer Research, 21*(2), 381-391.
- Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.
- Tan, C., & Tan, L. S. (2014). The Role of Optimism, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy and Gender in High-Ability Students. *The Asia-Pacific Education Researcher, 23*(3), 621–633.
- Tavani, C. M., & Losh, C. S. (2003). Motivation, self-confidence, and expectations as predictors of the academic performances among our high school students. *Child study journals, 33*(3), 141 - 151.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk –samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab.

Bilaga 1

Litteratursökning

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Se Uppsatsguiden för exempel på hur bilagan kan fyllas i.

Syfte och frågeställningar:

Syfte är att undersöka elevers upplevda självförmåga och stress i gymnasiet. Den här studien handlar primärt om hur stressnivån hos gymnasieelever påverkas av deras självförmåga. Detta kommer att behandlas genom följande frågeställningar:

- Hur påverkas elevers upplevda stressnivå av deras självförmåga?
- Finns det skillnad kring självförmågan och stress mellan flickor och pojkar?
- Vilka yttre faktorer bidrar med självförmåga och stress?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Självförtroende Självförmåga Stress Skola gymnasiet	Self confidence Confidence Stress Self-efficacy School High school

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Google scholar Pubmed	Self confidence and stress in school Self-efficacy and stress in school Confidence and stress in school

Bilaga 2

Informationsbrev till enkätundersökning

Hej! Vi heter Cengizhan Caglayan och Martin Svensson och vi läser år 5 på lärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Den här enkätundersökningen handlar om att undersöka vad elever i gymnasiet har för inställning till att agera under svårigheter och utmaningar. Vi vill även undersöka elevers upplevda känslor och tankar kring den senaste månaden. Ditt deltagande i studien är självklart frivilligt och givetvis får du avbryta undersökningen när som helst om du känner för det. Med denna information garanteras även din anonymitet som deltagande. Ditt namn och skola kommer alltså inte att finnas med i uppsatsen och uppgifterna kommer att behandlas konfidentiellt.

Denna enkätundersökning tar 5 - 10 min att besvara. Har du några frågor, förslag eller funderingar är du välkommen att kontakta oss:

Cengizhan.Caglayan@student.gih.se & Martin.Svensson@student.gih.se

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta. Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl. Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information

Godkänner

Godkänner inte