



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

***Är det möjligt att predicera stress?
– Sambandet mellan upplevd stress, självkänsla och
livstillfredsställelse bland studenter***

**Sabina Eriksson
Emelie Petersson**

Kandidatuppsats (15 hp)
VT 2014

Handledare: Per Johnsson

Abstract

The aim of the study was to examine how perceived stress, self-esteem and life satisfaction covariate, if gender differences exists in these variables and to examine whether perceived stress can be predicted from self-esteem and life satisfaction when controlling for gender and age. The study was based on a survey with 144 students from Lund's University. The survey included Rosenberg's Self-Esteem Scale, Perceived Stress Scale and Satisfaction With Life Scale. The results showed a significant negative correlation between perceived stress and the variables self-esteem and life satisfaction, and a significant positive correlation between self-esteem and life satisfaction. A significant gender difference was found in perceived stress, where women perceived more stress than men. Self-esteem and life satisfaction were shown to significantly predict perceived stress, with self-esteem as the strongest predictor.

Keywords: perceived stress, self-esteem, life satisfaction, students, gender, mental illness

Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka hur upplevd stress, självkänsla och livstillfredsställelse samvarierar, om könsskillnad förekommer bland dessa variabler samt undersöka huruvida upplevd stress kan prediceras utifrån självkänsla och livstillfredsställelse vid kontroll av kön och ålder. Studien baserades på en enkätundersökning med 144 studenter från Lunds Universitet. Enkäten inkluderade Rosenbergs Self-Esteem Scale, Perceived Stress Scale och Satisfaction With Life Scale. Resultatet visade en signifikant negativ korrelation mellan upplevd stress och variablerna självkänsla och livstillfredsställelse, samt en signifikant positiv korrelation mellan självkänsla och livstillfredsställelse. En signifikant könsskillnad fanns i upplevd stress, där kvinnor upplevde mer stress än män. Självkänsla och livstillfredsställelse visade sig signifikant predicera upplevd stress, med självkänsla som den starkaste prediktorn.

Nyckelord: upplevd stress, självkänsla, livstillfredsställelse, studenter, kön, psykisk ohälsa

Introduktion

Andelen av Sveriges befolkning som lider av psykisk ohälsa har visat sig vara mellan 20 till 40 % (Socialstyrelsen, 2005). Den psykiska ohälsan bland unga vuxna har visat sig öka markant de senaste åren (Socialstyrelsen, 2009). Denna ökning kan delvis förklaras av förändrade livsvillkor, med bland annat den ökade svårigheten för unga att få arbete som orsak. Könsskillnader i psykisk ohälsa finns, där unga kvinnor har mer psykiska besvär, såsom ängslan och oro, än unga män och denna skillnad är starkare i åren 16-19 än i åren 20-24 (Socialstyrelsen, 2009). Upplevd stress är en av de faktorer som har visat sig kunna predicera psykisk ohälsa (Boiver, Chamot & Perneger, 2004).

När universitetsstudenters hälsa och levnadsförhållanden undersöktes av Statistiska Centralbyrån (2007) visade det sig att 70 % av studenterna upplevde sig vara stressade flera gånger i veckan. Undersökningen uppmärksammade även att 30 % av studenterna upplevde sömnsvårigheter varje vecka, samt att 25 % av studenterna upplevde fysiska besvär såsom huvudvärk och magsmärtor varje vecka. Kvinnliga studenter uppvisade mer besvär än de manliga studenterna.

Abouserie (1994) påvisade att det som stressade studenter mest är examinationer, studieresultat, samt mängden litteratur att lära sig. I en studie gjord av Everly, Poff, Lampot, Hamant och Alvey (1994) visade det sig att hela 86 % av studenterna menade att studierna var det som stressade dem mest och då var det framförallt examinationer, brist på fritid samt långa dagar med studier som visade sig vara de största stressorerna för studenterna.

Långvarig hög upplevd stress kan ligga till grund för allvarigare psykisk ohälsa, såsom depression. Tidigare studier har visat att en grupp som ligger i riskzonen är studenter (Stecker, 2004). Med utgångspunkt från nämnda resultat ämnar denna studie undersöka studenters upplevda stress, självkänsla och livstillfredsställelse.

Stress

Stress är ett komplext fenomen och kan ses som en fysiologisk, kognitiv eller beteendemässig reaktion mot ett upplevt hot (Lazarus & Folkman, 1984). Stressreaktionen har genom evolutionen varit nödvändig för att förbereda människan för fight, flight eller freeze, då hot tidigare kunnat vara livshotande (Bracha, Ralston & Matsukawa, 2004; Währborg, 2002). Enligt Selye (1936) är stress kroppens fysiologiska reaktion vid hot då resurser ej finns för att bekämpa upplevt hot. Alla individer genomgår samma generella fysiologiska reaktionsförlopp oberoende av upplevd stressor.

Stressen är i dagens samhälle av mer psykologisk natur, men utlöser fortfarande samma kroppsliga reaktion. Denna reaktion är idag inte lika adaptiv och kan snarare skada än skydda individen (Lundberg, 2005). Långvarig stress kan leda till en sårbarhet för att utveckla hjärt- och kärlsjukdom, depression, mag- och tarm besvär samt försämrat immunförsvar (Cohen, Janicki-Deverts & Miller, 2007). För att undvika de negativa konsekvenserna som upprepad aktivering av stressresponsen kan leda till, är olika former av återhämtning väldigt viktigt (Lundberg, 2005).

De negativa konsekvenserna av stress kan förebyggas med hjälp av individens copingresurser. Coping definieras som individens ständigt föränderliga kognitiva och beteendemässiga ansträngningar att hantera interna eller externa krav som överskrider individens resurser (Lazarus & Folkman, 1984). Coping har två huvudsakliga funktioner hos individen: att reglera emotioner samt att förändra förhållandet mellan individen och miljön som orsakar stress (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986). Lazarus och Folkman (1980) menade att det finns två olika copingtekniker, en emotionsfokuserad copingteknik som handlar om att reglera emotioner vid specifika situationer som upplevs stressande, samt en problemfokuserad copingteknik som handlar om kognitiva och beteendemässiga försök att hantera den upplevt stressfulla situationen.

Matud (2004) fann könsskillnader i typ av coping, då kvinnor oftare använde sig av emotionsfokuserad copingteknik än vad män gör. Kvinnor var mer stressade än män samt upplevde händelser i livet som mer negativa och okontrollerbara än män. Kvinnor hade även mer somatiska problem och psykologiska besvär. Abouserie (1994) har visat att det finns skillnader mellan manliga och kvinnliga studenter gällande både akademisk stress och livsstress, då kvinnor visade sig vara mer stressade än män.

Självkänsla

Global självkänsla definieras av Rosenberg (1965) som en individs tankar och känslor om sig själv och anses vara relativt stabil över tid och olika situationer. En individ med hög självkänsla ser sig själv som tillräckligt bra, som värdefull, upplever sig ha kapaciteten att utvecklas, samt respekterar sig själv. En individ med låg självkänsla känner missnöje, förakt för sig själv, samt visar bristande självrespekt.

En individs självkänsla skapas enligt Johnson (1997) på två sätt. Det ena sättet förvärvas och utvecklas i barndomen genom omgivningens sätt att vara gentemot barnet genom bekräftelse och kärlek från närstående. Det andra sättet som självkänsla förvärvas sker genom en mer aktiv process då individen upplever att den är kompetent i sina handlingar.

Självkänsla har en stark inverkan på människors kognition, motivation, emotion och beteende (Campbell & Lavalley, 1993), vilket i sin tur påverkar hur människor fungerar socialt och även förmågan att kunna hantera stressfulla händelser i livet (DeLongis, Folkman & Lazarus, 1988). Johnson (1997) menade att självkänsla inte är något vi bara har, utan något som vi ständigt strävar efter. Att ha en god självkänsla är ett starkt psykologiskt behov hos människan och kan ses som lika viktigt som andra basala behov som exempelvis sömn (Johnson, 2003). Enligt Johnson (1997) uppnås bra självkänsla på olika sätt, beroende på individens värderingar, erfarenheter och mål.

Vid överväldigande och stressfulla händelser reagerar individer olika beroende på tillgängliga psykologiska resurser. En av dessa resurser har visat sig vara självkänsla (Pearlin & Schooler, 1978). Individer med låg självkänsla upplevde oftare mer psykologiskt obehag efter negativa livshändelser än individer med hög självkänsla (Brown & Dutton, 1995). God självkänsla kan även resultera i mer effektiv coping vid stress (Perlin & Schooler, 1978), vilket gör att individer med hög självkänsla har visat mer positiva copingstrategier och anpassat sig bättre efter en negativ livshändelse än vad individer med låg självkänsla har gjort (Orth, Robins, Trzesniewski, Maes & Schmitt., 2009). Individer med hög självkänsla visade sig söka samt få mer socialt stöd än individer med låg självkänsla (Gilman & Huebner, 2006). Individer med låg självkänsla har i vissa fall visat symptom av depression och ångest (Orth et al., 2009).

I en nationsöverskridande studie har Diener och Diener (1995) visat att individers självkänsla överlag är relativt god. Det finns varierande resultat i huruvida självkänsla skiljer sig för män respektive kvinnor där McMullin och Cairney (2004) och Orth, Trzesniewski och Robins (2010) visade att kvinnor har lägre självkänsla än män, till skillnad från Zuckerman (1989) och Erol och Orth (2011) som visat att könsskillnader i självkänsla inte finns.

Livstillfredsställelse

Subjektivt välbefinnande består enligt Andrews och Withey (1976) av två komponenter, där den ena komponenten är affektiv och den andra komponenten är kognitiv. Den kognitiva komponenten är enligt Shin och Johnson (1978) livstillfredsställelse, som definieras som en individs kognitiva bedömning av sitt liv som helhet utifrån sin egen föreställning om hur livet bör vara. Diener, Emmons, Larsen och Griffin (1985) har belyst att föreställningen om hur livet bör se ut skiljer sig mellan individer beroende på vad individen värdesätter.

Individer med hög livstillfredsställelse hade en positiv syn av sig själv och hade starka sociala relationer (Emmons & Diener, 1985), medan individer med låg livstillfredsställelse har visat sig ligga i riskzonen för psykisk ohälsa (Pavot & Diener, 2008).

Forskning har visat att de flesta människor är tillfredsställda med sina liv (Diener & Diener, 1995;1996). Gällande könsskillnader i livstillfredsställelse har forskningen överlag inte visat på att skillnad mellan män och kvinnor finns (Diener & Diener, 1995; Giusta, Jewell & Kambhampati, 2011; Proctor, Linley & Maltby, 2009). Det finns däremot könsskillnader bland individer i yngre år, då pojkar har visat sig vara mer tillfredsställda med sina liv än flickor (Goldbeck, Schmitz, Beiser, Herschbach & Henrich, 2007; Moksnes & Espnes, 2013).

Stress, självkänsla och livstillfredsställelse

Livstillfredsställelse och självkänsla anses enligt Diener och Diener (1995) båda vara globala bedömningar, men skiljer sig på så sätt att livstillfredsställelse är en bedömning av en individs syn på sitt liv som helhet medan självkänsla är en bedömning av hur individen värdesätter sig själv. Moksnes och Espnes (2013) undersökte om könsskillnader i livstillfredsställelse och självkänsla fanns bland tonåringar samt om dessa på något sätt samvarierar. Studien visade att pojkar skattade högre än flickor på både självkänsla och livstillfredsställelse, samt att självkänsla hade ett positivt samband med livstillfredsställelse oavsett kön och ålder. Resultatet av Diener och Dieners (1995) studie, då de undersökte sambandet mellan självkänsla och livstillfredsställelse bland universitetsstudenter i många olika länder, visade liknande samband mellan självkänsla och livstillfredsställelse. Studien visade att det som bäst kunde predicera livstillfredsställelse hos universitetsstudenter var självkänsla. Universitetsstudenter med hög självkänsla har visat sig vara mindre stressade än de med låg självkänsla (Abel, 1996; Abouserie, 1994), vilket visar att självkänsla spelar en viktig roll i hur pass stressade studenter känner sig (Zuckerman, 1989). Hamarat, Thompson, Zabucky, Steele, Matheny och Aysan (2001) fann ett negativt samband mellan upplevd stress och livstillfredsställelse bland flera olika åldersgrupper. Resultatet av Changs (1998) studie påvisade att universitetsstudenter med hög upplevd stress hade en lägre livstillfredsställelse.

Syfte och hypoteser

Studien ämnar undersöka sambandet mellan stress, självkänsla och livstillfredsställelse bland universitetsstudenter, samt undersöka om könsskillnader finns. Studien syftar undersöka om självkänsla och livstillfredsställelse kan predicera upplevd stress, vid kontroll av kön och ålder. Studien har följande hypoteser:

Hypotes 1: Det finns ett negativt samband mellan stress och självkänsla, ett negativt samband mellan stress och livstillfredsställelse, samt ett positivt samband mellan självkänsla och livstillfredsställelse.

Hypotes 2: Det finns könsskillnader i upplevd stress, självkänsla och livstillfredsställelse.

Hypotes 3: Självkänsla och livstillfredsställelse kan predicera upplevd stress bland studenter.

Metod

Undersökningsdeltagare

I studien besvarade 144 deltagare en enkät, varav 103 (71.5 %) var kvinnor och 41 (28.5%) var män. Deltagarna var i åldern 18 till 47, med medelåldern 23.9 (SD= 4.78). Alla deltagare var studenter vid Lunds Universitet varav 17 av deltagarna rekryterades från kursen Personlighet och Utvecklingspsykologi, 35 av deltagarna rekryterades från kursen Hälsa och Välbefinnande och resterande 92 deltagarna rekryterades från offentliga studieplatser i Lund. Innan analysen gjordes togs sju enkäter bort på grund av ofullständiga svar.

Material

Materialet som användes var en enkät på fem sidor, se Appendix, och inleddes med ett försättsblad med information om enkätens innehåll, frivillighet och anonymitet. Därefter ombads tre frågor besvaras kring demografisk data, såsom kön, ålder samt om deltagaren var student eller ej. Dessa frågor följdes av en kort informationstext om enkätens undersökningsområde samt om hur enkäten skulle fyllas i. Enkäten utgjordes av tre skalor som mäter självkänsla, stress samt livstillfredsställelse.

Självkänsla. Självkänsla mättes med hjälp av en svensk översättning av Rosenbergs Self-Esteem Scale som ämnar undersöka global självkänsla (Rosenberg, 1965). Rosenbergs Self-Esteem Scale är en välanvänd skala, med god validitet och reliabilitet, som rekommenderas användas för att mäta global självkänsla (Blascovich & Tomaka, 1991) och är användbar för olika åldersgrupper (Gray-Little, Williams & Hancock, 1997). Skalan består av tio påståenden som besvaras utifrån fyra svarsalternativ från instämmer helt (poängsätts 4) till instämmer inte alls (poängsätts 1) för de fem positiva påståendena såsom "jag tycker att jag är en värdefull person, minst lika värdefull som andra.". De negativa påståendena såsom "överlag är jag benägen att betrakta mig själv som misslyckad" besvaras även dessa utifrån

de fyra svarsalternativen, men med omvänd poängsättning. Höga poäng indikerar hög självkänsla (Rosenberg, 1965). Cronbachs alpha för Rosenbergs Self-Esteem Scale i denna studie är .87.

Stress. Stress mättes med hjälp av en svensk översättning av Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck och Mermelstein, 1983). Skalan är välanvänd med god validitet och reliabilitet och har visat sig vara ett bra instrument för att mäta upplevd stress under den senaste månaden (Cohen, 1988). Skalan består av fjorton frågor som besvaras utifrån fem svarsalternativ från aldrig (poängsätts 4) till väldigt ofta (poängsätts 0) för de sju positiva frågorna såsom *“hur ofta har du under den senaste månaden framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment?”*. De negativa frågorna såsom *“hur ofta har du den senaste månaden känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat?”* besvaras även dessa utifrån de fem svarsalternativen men poängsätts med omvänd ordning. Höga poäng indikerar hög upplevd stress (Cohen et al., 1983). Cronbachs alpha för Perceived Stress Scale är i denna studie .85.

Livstillfredsställelse. Livstillfredsställelse mättes med hjälp av en svensk översättning av Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985). Skalan har använts i stor utsträckning i många länder, visar god validitet och reliabilitet och har visat sig vara ett bra instrument för att mäta livstillfredsställelse (Diener & Diener, 1995). Skalan ämnar undersöka tillfredsställelse över livet som helhet och inte vid någon specifik tidpunkt. Skalan består av fem påståenden såsom *“det mesta i mitt liv är nära mitt ideal”* och besvaras utifrån sju svarsalternativ från instämmer inte alls (poängsätts 1) till instämmer helt (poängsätts 7). Höga poäng indikerar hög livstillfredsställelse (Diener et al., 1985). Cronbachs alpha för Satisfaction With Life Scale är i denna studie .85.

Pilotstudie

En pilotstudie utfördes för att försäkra enkätens tydlighet och uppbyggnad med fem deltagare varav fyra kvinnor och en man. Överlag gavs positiv feedback med få mindre anmärkningar på layouten. Utifrån deltagares kommentarer gjordes små justeringar i layouten.

Procedur

Enkätundersökningen genomfördes vid Lunds Universitet under vecka 13 och vecka 14, 2014. Majoriteten av deltagarna rekryterades vid offentliga studieplatser vid Lunds Universitet. För ett större urval kontaktades föreläsare via mail på den psykologiska institutionen vid Lunds Universitet. Utifrån denna mailkontakt bokades två rekryteringstillfällen vid föreläsningar in.

Samtliga deltagare fick information om försöksledarna och att undersökningen är till grund för en kandidatuppsats i psykologi som ämnar behandla studenters hälsa. Deltagarna fick även information om att enkäten är helt anonym, frivillig och tar ungefär fyra minuter att genomföra. Vidare fick deltagarna även information om kontaktuppgifter till försöksledarna vid eventuella frågor eller intresse av studiens resultat.

Statistisk metod

All databearbetning samt alla statistiska analyser utfördes i SPSS version 22. Deskriptiv statistik för frekvens, medelvärden, standardavvikelser och range beräknades för stress, självkänsla, livstillfredsställelse, kön samt ålder. Cronbachs alpha beräknades för de tre skalorna för att undersöka skalornas interna reliabilitet. För att undersöka interkorrelationer mellan skalorna för stress, självkänsla och livstillfredsställelse utfördes korrelationsanalyser med Pearson product-moment correlation. För att få reda om könsskillnader existerar för respektive skala utfördes independent-samples t-test. Då en hierarkisk multipel regression ämnades utföras, analyserades datan för kraven linjäritet, outliers, multikollinjäritet samt homoscedasticitet för säkerställning att hierarkisk multipel regression kunde utföras. En hierarkisk multipel regression utfördes för att se om självkänsla och livstillfredsställelse kunde predicera upplevd stress vid kontroll av kön och ålder. Prediktorvariablerna introducerades i två steg, kön och ålder i första steget och självkänsla och livstillfredsställelse i andra steget. Slutligen gjordes independent-samples t-test för att undersöka hur individer med extremvärden i självkänsla och livstillfredsställelse skiljde sig gällande upplevd stress.

Resultat

Tabell 1. Deskriptiv statistik för studien (N =137). Medelvärden, standardavvikelser och range visas i tabellen.

Variabler	Mäns medelvärde (SD)	Kvinnors medelvärde (SD)	Range
Stress	37.61 (6.76)	40.73 (6.96)	14-70
Självkänsla	30.53 (5.21)	29.39 (5.05)	10-40
Livstillfredsställelse	26.47 (5.15)	26.22 (5.25)	5-35

För att testa den första hypotesen om samband fanns mellan stress, självkänsla och livstillfredsställelse utfördes korrelationsanalyser. Som framgår av tabell 2 fanns ett

signifikant negativt samband mellan upplevd stress och självkänsla, med hög upplevd stress associerad med låg självkänsla. Tabell 2 visar även ett signifikant negativt samband mellan upplevd stress och livstillfredsställelse, med hög upplevd stress associerad med låg livstillfredsställelse. Ett positivt signifikant samband fanns mellan självkänsla och livstillfredsställelse, med hög självkänsla associerad med hög livstillfredsställelse.

Tabell 2. Korrelationer beräknade med Pearson product-moment correlation coefficient

Variabler	1	2	3
1. Stress	-	-.606**	-.566**
2. Självkänsla		-	.676**
3. Livstillfredsställelse			-

** $p < .01$ (2-tailed)

För att testa den andra hypotesen om könsskillnader fanns i upplevd stress, självkänsla och livstillfredsställelse utfördes independent-samples t-test. Det fanns en signifikant skillnad i upplevd stress mellan män ($M = 37.61$, $SD = 6.76$) och kvinnor ($M = 40.73$, $SD = 6.96$; $t(135) = -2.33$, $p < .05$, two-tailed), då kvinnor skattade högre poäng i upplevd stress än män. Det fanns ingen signifikant skillnad i självkänsla mellan män ($M = 30.53$, $SD = 5.21$) och kvinnor ($M = 29.39$, $SD = 5.05$; $t(135) = 1.16$, $p = .250$, two-tailed) och inte någon signifikant skillnad i livstillfredsställelse mellan män ($M = 26.47$, $SD = 5.15$) och kvinnor ($M = 26.22$, $SD = 5.25$; $t(135) = .25$, $p = .802$, two-tailed).

Vid testning av den tredje hypotesen om möjligheten för självkänsla och livstillfredsställelse att predicera upplevd stress, efter kontroll av influensen av kön och ålder, utfördes en hierarkisk multipel regressionsanalys, då kraven för denna analysmetod uppfylldes. Resultaten visas i tabell 3. Kön och ålder lades till i Steg 1, och förklarade 3.9 % av variansen i upplevd stress. Efter att självkänsla och livstillfredsställelse lades till i Steg 2 förklarade modellen som helhet 43.6%, $F(4, 132) = 25.56$, $p < .001$, av den totala variansen i upplevd stress. Självkänsla och livstillfredsställelse förklarade 39.7 % av variansen i upplevd stress efter kontroll av kön och ålder, $R^2 \text{ change} = .397$, $F \text{ change}(2, 132) = 46.5$, $p < .001$. I den slutgiltiga modellen var självkänsla, livstillfredsställelse och kön statistiskt signifikanta, där självkänsla visade högre betavärde ($\beta = -.376$, $p < .001$) än livstillfredsställelse ($\beta = -.316$, $p < .001$) och kön ($\beta = .131$, $p \leq .05$).

Tabell 3. Sammanfattning av hierarkisk multipel regressionsanalys för kön, ålder, självkänsla och livstillfredsställelse för att predicera upplevd stress.

Variabel	B	SE B	β
<i>Steg 1</i>			
Kön	2.99	1.31	1.930*
Ålder	-.07	.12	-.050
<i>Steg 2</i>			
Självkänsla	-.52	.13	-.376***
Livstillfredsställelse	-.43	.12	-.316***

$R^2 = .039$ för steg 1; $R^2 = .397$ för steg 2, * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Efter de utförda analyserna utfördes även independent-samples t-test för att undersöka hur extremvärden för självkänsla och livstillfredsställelse samvarierade med upplevd stress. Extremvärden beräknades utifrån de 25 % högsta poängen samt de 25 % lägsta poängen på varje skala. Det fanns signifikant skillnad i upplevd stress mellan personer med hög självkänsla ($M = 34.71$, $SD = 5.14$) och personer med låg självkänsla ($M = 45.41$, $SD = 5.37$; $t(66) = -8.39$, $p < .001$, two-tailed). Signifikant skillnad i upplevd stress fanns även mellan personer med hög livstillfredsställelse ($M = 35.09$, $SD = 5.69$) och personer med låg livstillfredsställelse ($M = 45.32$, $SD = 5.78$; $t(66) = -7.36$, $p < .001$, two-tailed).

Diskussion

Studiens syfte var att undersöka hur studenters upplevda stress, självkänsla och livstillfredsställelse samvarierar, samt att undersöka om könsskillnader finns och om självkänsla och livstillfredsställelse kan predicera upplevd stress.

Resultatdiskussion

Denna studie visade ett negativt samband mellan stress och självkänsla i enlighet med tidigare forskning av Abel (1996), Abouserie (1994) samt Zuckerman (1989). Studien visade ett

negativt samband mellan stress och livstillfredsställelse, vilket är i linje med tidigare forskning av Hamarat et al. (2001) och Chang (1998). Gällande samvariationen mellan självkänsla och livstillfredsställelse visade studien ett positivt samband, med liknande resultat erhållna av Moksnes och Epsnes (2013) samt Diener och Diener (1995). Resultaten visade att studenter med hög upplevd stress hade lägre självkänsla samt lägre livstillfredsställelse. Detta är en indikation på att studenter med hög upplevd stress värderar sig själva samt sitt liv som helhet sämre. En anledning till att individer med låg självkänsla upplever sig vara mer stressade, kan delvis förklaras av att god självkänsla är en god psykologisk resurs för att hantera stressfulla situationer (Pearlin & Schooler, 1978). För att självkänsla ska kunna användas som en resurs, är det viktigt att tidigt arbeta med självkänslan och implementera denna kunskap i skolväsendet. Resultaten är av stor betydelse för att öka förståelsen över hur upplevd stress, självkänsla samt livstillfredsställelse är relaterade till varandra.

Studenterna i denna studie visade sig vara tillfredsställda med sina liv, samt ha god självkänsla, vilket överensstämmer med tidigare forskning gjord i olika länder (Diener & Diener, 1995). Studien fann att studenter upplever mycket stress, vilket samstämmer med tidigare forskning (Abouserie, 1994; Everly et al., 1994; SCB, 2007). Abouserie (1994) har visat att majoriteten av studenter är stressade och hävdade att stressen oftast grundar sig i stressorer som examinationer, studieresultat samt den stora mängden litteratur att lära sig, vilket kan förklara den högt upplevda stressen bland studenterna i denna studie. Stress uppstår när en individ inte anser sig ha resurser för att hantera upplevt hot (Währborg, 2002). För studenter kan upplevda hot bestå av en rädsla för att misslyckas i exempelvis examinationer. Konsekvenser av eventuellt misslyckande kan vara indraget CSN, studiebelastning inför omtentamen samt en ihållande stressreaktion, vilket påverkar studenten negativt både fysiologiskt och psykologiskt. Ytterligare orsak till stress och oro kan eventuellt vara svårigheten att få ett arbete, på grund av den höga arbetslösheten bland unga vuxna.

Gällande könsskillnader i upplevd stress, självkänsla och livstillfredsställelse visade studien att kvinnor upplevde sig vara mer stressade än män. Matud (2004) visade att kvinnor var mer stressade än män och menade att detta kan bero på att kvinnor upplever livshändelser, såsom separationer, som mer negativa och svåra att kontrollera. Detta kan möjligtvis vara en av förklaringarna till resultatet att kvinnor var mer stressade än män i denna studie. Resultatet är i linje med Socialstyrelsens (2009) undersökning om att kvinnor oftare lider av psykiska besvär än män. Tidigare studier har visat varierande resultat gällande könsskillnad i självkänsla. McMullin och Cairney (2004) samt Orth et al. (2010) påvisade könsskillnad, där kvinnor hade lägre självkänsla än män, medan Zuckerman (1989) och Erol och Orth (2011)

har fått motstridiga resultat där ingen könsskillnad kunnat påvisas. I denna studie fanns ingen signifikant könsskillnad, men kvinnor visade sig ha något lägre självkänsla än män. En av förklaringarna till att denna studie inte visade någon signifikant könsskillnad, kan möjligtvis härledas till att självkänsla skiljer sig åt mer mellan könen i tidigare ålder (Moksnes & Espnes, 2013). Denna studie visade att livstillfredsställelse inte skiljer sig åt mellan könen, vilket överensstämmer med tidigare forskning (Diener & Diener, 1995; Giusta et al., 2011; Proctor et al., 2009). Resultatet kan troligen förklaras av att livstillfredsställelse skiljer sig mer mellan könen i tidigare ålder (Goldbeck et al., 2007; Moksnes & Espnes, 2013).

Studien undersökte om självkänsla och livstillfredsställelse kunde predicera upplevd stress. Studiens resultat visade att kön, ålder, självkänsla och livstillfredsställelse tillsammans kunde predicera 43.6 % av den upplevda stressen, då hela 39.7 % av den totala variansen i upplevd stress kunde härledas från självkänsla och livstillfredsställelse. Utifrån dessa variabler var självkänsla den som starkast kunde predicera upplevd stress. Detta resultat kan förklaras av att individer med god självkänsla hanterar negativa och stressfulla livshändelser på ett bättre sätt (Orth et al., 2009), samt söker socialt stöd (Gilman & Huebner, 2006), vilket minskar den upplevda stressen.

Studien undersökte hur individer med lägst respektive högst självkänsla och livstillfredsställelse skiljde sig åt i upplevd stress, som resulterade i signifikant skillnad, där individer med låg självkänsla och låg livstillfredsställelse visade högre upplevd stress. Resultat från denna studie påvisar självkänslans betydelse för individens upplevda stress. Tidigare forskning har funnit att individer med låg självkänsla inte bara visar hög upplevd stress (Abel 1996; Abouserie, 1994; Zuckerman, 1989), utan även annan psykisk ohälsa, såsom depression (Orth et al., 2009). Detta belyser vikten av att arbeta med individers självkänsla för att motverka ohälsa. Studiens resultat att individer med låga poäng i livstillfredsställelse visade sig ha högre upplevd stress överensstämmer med Pavot och Dieners (2008) studie om att individer med låg livstillfredsställelse har visats ligga i riskzonen för utveckling av psykisk ohälsa. Dessa resultat styrker det tidigare påståendet om vikten av att arbeta med både självkänsla samt livstillfredsställelse för ett bättre välmående.

Metoddiskussion

Studien syftade undersöka studenters mående och därmed rekryterades studenter från Lunds Universitet. I studien rekryterades 144 studenter utefter ett bekvämlighetsurval, med fler kvinnor än män. Det ojämna antalet kvinnor respektive män, kan ha en betydelse för hur resultaten kan generaliseras till studenter överlag.

Upplevd stress har visat sig ligga till grund för senare allvarigare psykisk ohälsa (Stecker, 2004; Boiver et al., 2004) och är därmed relevant att mäta för att undersöka hur studenters psykiska hälsa är. Upplevd stress mäts vanligen med Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983), utefter dess goda validitet och reliabilitet (Cohen, 1988) och valdes därmed som ett av mätinstrumenten i denna studie. Blascovich och Tomaka (1991) menade att det mest vedertagna instrumentet för att mäta global självkänsla är Rosenbergs Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965), som har visat sig kunna tillämpas på olika åldersgrupper (Gray-Little, Williams & Hancock, 1997) och är därför ett bra instrument att använda i studien, då åldern bland studenter kan variera. Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985) är ett välanvänt mätinstrument för att mäta livstillfredsställelse med god validitet och reliabilitet och har visat sig vara tillförlitligt i flera olika länder (Diener & Diener, 1995) och var därmed ett lämpligt val av mätinstrument i denna studie.

Analysen av enkätundersökningen visade att populationen var något skev i fördelningen gällande upplevd stress, självkänsla samt livstillfredsställelse. Populationen skiljde sig inte mycket från normalfördelning och därför bestämdes att parametriska tester kunde utföras. Normalfördelning är inte att förvänta sig bland studenter vid mätning av självkänsla (Blascovich & Tomaka, 1991), och stress (Abouserie, 1994; Everly et al., 1994). Självkänsla och livstillfredsställelse samvarierar starkt, både i denna studie samt i tidigare forskning (Diener & Diener, 1995; Moksnes & Epsnes, 2013) och därför förväntas inte heller normalfördelning i skattad livstillfredsställelse bland studenter. Forskning har visat att självkänsla (Abouserie, 1994; Abel, 1996) och livstillfredsställelse (Hamarat et al., 2001; Chang, 1998) har starka samband med upplevd stress och vid den statistiska bearbetningen av insamlad data valdes en hierarkisk regressionsanalys, istället för en standard regressionsanalys, för att kunna predicera stress utifrån självkänsla och livstillfredsställelse, med kontroll av kön och ålder.

Ett ständigt problem vid användning av självskattningsformulär är social önskvärdhet, då respondenter besvarar frågor utefter hur de förväntas svara och inte besvarar efter egna subjektiva uppfattningar. Det är inte omöjligt att detta har förekommit även i denna studie, då den baserades på självskattningsformulär. Ytterligare problematik som kan ha påverkat studiens resultat, eftersom frågorna är av personlig och känsloladdad karaktär är response bias. Detta eftersom de som mår sämst eventuellt, på ett implicit eller explicit sätt, inte har svarat sanningsenligt i försök att skydda sig själv.

Framtida forskning

För att minska den negativa trenden att den psykiska ohälsan ökar bland unga vuxna (Socialstyrelsen, 2009), samt att studenter i denna studie upplever mycket stress, krävs ytterligare forskning. Forskning har visat att det som orsakar mest stress hos studenter är relaterat till studier och examinationer (Abouserie, 1994; Everly et al., 1994), vilket tyder på att ökade insatser kring studieteknik samt stresshantering såsom goda copingtekniker behövs. Om studenter tidigt får lära sig bra studieteknik kan detta minska den upplevda stressen och på så sätt möjligtvis minska allvarigare fysiska samt psykiska konsekvenser av långvarig stress. Forskning har visat att god självkänsla är en psykologisk resurs vid stresshantering (Pearlin & Schooler, 1978), vilket är en implikation på att forskning kring hur självkänsla på bästa sätt skapas och underhålls är nödvändig. Forskning har återkommande visat att kvinnor är mer stressade än män (Abouserie, 1994; Matud, 2004; Socialstyrelsen, 2009) och därför är det nödvändigt att uppmärksamma detta, samt utveckla åtgärder för denna problematik. För att avgöra huruvida övergripande könsskillnader i självkänsla samt livstillfredsställelse finns krävs ytterligare forskning. Denna studie innehöll tre variabler som tillsammans är ett relativt outforskat område och kräver därmed replikering gällande hur upplevd stress, självkänsla och livstillfredsställelse samvarierar bland studenter. Vid replikering av studien vore det intressant att addera frågor kring vad som uppfattas som mest stressande samt frågor kring allmänt hälsotillstånd.

Referenslista

- Abel, M. H. (1996). Self-esteem: moderator or mediator between perceived stress and expectancy of success. *Psychological Reports, 79*(2), 635-641.
- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology, 14*(3), 323-330.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: America's perception of life quality. New York: Plenum.
- Blascovich, J., & Tomaka, T. (1991). Measures of self-esteem. I J.P. Robinson, P.R. Shaver & L.S. Wrightsman (Red.), *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes, 1*, 115-160. San Diego: Academic Press.
- Boiver, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research, 13*(1), 161-170.
- Bracha, H. S., Ralston, T. C., & Matsukawa, J. M. (2004). Does "fight or flight" need updating? *Psychosomatics, 45*(5), 448-449.
- Campbell, J. D., & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behaviour of people with low self-esteem. I R. F. Baumeister (Red.), *Self-esteem: The puzzle of low self regard*, 3-30. New York: Plenum.
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: A preliminary investigation. *Personality and individual differences, 25*(2), 233-240.
- Cohen, S. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. I S. Spacapan & S. Eskamp (Red.), *The Social Psychology of Health*, 31-67. Thousand Oaks, CA US: Sage Publications, Inc.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA: Journal of the American Medical Association, 298*(14), 1685-1687.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 486-495.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.

- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 607-619.
- Everly, J. S., Poff, D. W., Lamport, N. Hamant, C., & Alvey, G. (1994). Perceived stressors and coping strategies of occupational therapy students. *The American Journal of Occupational Therapy*, 48(11), 1022-1028.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.
- Giusta, M. D., Jewel, S. L., Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1-34.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescents. *Quality of Life Research*, 16, 969-979.
- Gray-Little, B., Williams, V. S. L., & Hancock, T. D. (1997). An item response theory analysis of the Rosenberg self-esteem scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 443-451.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K. M., Steele, D., Matheny, K. B., & Aysan, F. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Resource*, 27(2), 181-196.
- Johnson, M. (1997). *On the dynamics of self-esteem: Empirical validation of Basic self-esteem and Earning self-esteem*. Department of Psychology, Stockholm University. Edsbruk: Akademitryck AB.
- Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Lundberg, U. (2005). Stress hormones in health and illness: the roles of work and gender. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 1017-1021.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- McMullin, J. A., & Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class and gender. *Journal of Aging Studies*, 18(1), 75-90.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents – gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22, 2921-2928.
- Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J., & Schmitt, N. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 472-478.
- Orth, U., Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology: dedicated to furthering research and promoting good practice*, 3(2), 137-152.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 18, 2-21.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction measures: a review. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 128-144.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Stecker, T. (2004). Well-being in academic environment. *Medical Education*, 38(5), 465-478.
- Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapport 2005*, 130-152. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*, 69-107. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Zuckerman, D. M. (1989). Stress, self-esteem, and mental health: how does gender make a difference? *Sex Roles*, 20, 429-444.
- Statistiska Centralbyrån. (2007). *Högskolestuderandes levnadsvillkor*. Stockholm: Statistiska centralbyrån.
- Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och Kultur.

Appendix



LUNDS
UNIVERSITET

Kandidatuppsats psykologi VT-14

Sabina Eriksson
Emelie Petersson

Syftet med denna enkät är att undersöka studenters välmående. I enkäten ställer vi frågor om hur du uppfattar dig själv, dina känslor och din livssituation.

Enkäten är helt anonym och frivillig att svara på.

*Vid frågor, funderingar eller om du
är nyfiken på studiens resultat, kontakta oss på:
emeliesabinapsyk11@gmail.com*

Man

Kvinna

Ålder: _____

Student: JA / NEJ

Följande enkät handlar om hur du ser på dig själv, dina känslor och din livssituation. Det finns inga svar som är rätt eller fel. Läs varje påstående/fråga noga och kryssa i det svarsalternativ som bäst stämmer in på dig. Markera bara ett svar för varje påstående/fråga. Vänligen svara på alla frågor.

	Instämmer helt	Instämmer	Instämmer inte	Instämmer inte alls
1. Jag tycker att jag är en värdefull person, minst lika värdefull som andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag tycker att jag har en rad goda egenskaper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Överlag är jag benägen att betrakta mig själv som misslyckad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag kan uträtta saker lika bra som de flesta människor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag tycker att jag inte har så mycket att vara stolt över.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag intar en positiv attityd gentemot mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. På det hela taget är jag nöjd med mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag önskar jag kunde ha mer respekt för mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Visst känner jag mig värdelös ibland.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ibland tycker jag att jag inte alls är bra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
11. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Hur ofta har du under den senaste månaden framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du effektivt kunnat hantera viktiga förändringar som inträffat i ditt liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Hur ofta har du under den senaste månaden känt tilltro till din egen förmåga att hantera personliga problem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att saker och ting gått din väg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Hur ofta har du under den senaste månaden kunnat kontrollera irritationsmoment i ditt liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
20. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du har haft kontroll på saker och ting?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Hur ofta har du under den senaste månaden blivit arg på saker som har hänt och som du inte kunnat kontrollera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Hur ofta har du under den senaste månaden kommit på dig själv med att tänka på saker som du måste göra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du haft kontroll över hur du använder din tid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att svårigheter har tornat upp sig så mycket att du inte kunnat hantera dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Det mesta i mitt liv är nära mitt ideal.

- Instämmer helt
- Instämmer
- Instämmer på ett ungefär
- Varken instämmer eller inte
- Instämmer inte helt
- Instämmer inte
- Instämmer inte alls

26. Förutsättningarna för mitt liv är utmärkta.

- Instämmer helt
- Instämmer
- Instämmer på ett ungefär
- Varken instämmer eller inte
- Instämmer inte helt
- Instämmer inte
- Instämmer inte alls

27. Jag är nöjd med mitt liv

- Instämmer helt
- Instämmer
- Instämmer på ett ungefär
- Varken instämmer eller inte
- Instämmer inte helt
- Instämmer inte
- Instämmer inte alls

28. Så här långt har jag fått de saker jag anser viktiga i livet.

- Instämmer helt
- Instämmer
- Instämmer på ett ungefär
- Varken instämmer eller inte
- Instämmer inte helt
- Instämmer inte
- Instämmer inte alls

29. Om jag kunde leva om mitt liv, skulle jag inte ändra nästan någonting.

- Instämmer helt
- Instämmer
- Instämmer på ett ungefär
- Varken instämmer eller inte
- Instämmer inte helt
- Instämmer inte
- Instämmer inte alls

*Tack för din medverkan!
Emelie och Sabina*