



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Kön, stress och copingstrategier

**En kvantitativ jämförelsestudie om kön, stressnivå och
copingstrategier hos socionomstudenter i Dalarna,
Mälardalen och Stockholm**

Linnea Sundström och Jessica Nylander-Leslie

Kandidatuppsats (SOPB63)

Aktuell termin (HT 2022)

Antal ord: 12458

Handledare: Malin Nilsson

Innehållsförteckning

Abstract	4
1. Inledning	5
1.1 Problemformulering	5
1.2 Syfte	8
1.3 Frågeställningar och hypoteser	8
1.4 Avgränsning	9
2. Litteratursökning	9
3. Teoretiskt ramverk	9
3.1 Tend and Befriend theory	9
4. Tidigare forskning	12
4.1 Stress hos socionomstudenter	12
4.2 Stress och kön	13
4.3 Coping och kön	14
4.4 Tend and Befriend	15
5. Metodologiska överväganden	16
5.1 Enkät	17
5.2 Enkätens utformning	19
5.3 Metodens tillförlitlighet	21
5.4 Urval, undersökningspopulation	22
5.5 Bearbetning av insamlad data	24
5.6 Etiska överväganden	25
6. Resultat och analys	27
6.1 Stressnivå	28
6.1.1 Resultat könsfördelning och stressindex	28
6.1.2 Intern konsistens hos stressindex	29
6.1.3 Resultat från oberoende t-test	30
6.2 Problemfokuserad copingstrategi	30
6.2.1 Resultat könsfördelning och index för problemfokuserad coping	31
6.2.2 Intern konsistens hos index för problemfokuserad coping	32
6.2.3 Resultat från oberoende t-test	32
6.3 Känslfokuserad copingstrategi	32
6.3.1 Resultat könsfördelning och index för känslfokuserad coping	33
6.3.2 Intern konsistens hos index för problemfokuserad coping	34
6.3.3 Resultat från oberoende t-test	35
6.4 Undvikande copingstrategi	35

6.4.1 Resultat könsfördelning och index för undvikande coping	36
6.4.2 Intern konsistens hos index för undvikande coping	37
6.4.3 Resultat från oberoende t-test för undvikande index	37
7. Diskussion	37
7.1 Stressnivå	38
7.2 Känslfokuserad copingstrategi	39
7.3 Problemfokuserad copingstrategi	40
7.4 Undvikande copingstrategi	41
7.5 Slutsats	42
8. Förslag till vidare forskning	42
9. Sammanfattning	42
10. Referenslista	44
11. Bilagor	48
11.1 Bilaga 1: Informationsbrev	48
11.2 Bilaga 2: Enkät	50

Abstract

Author(s): Linnea Sundström and Jessica Nylander-Leslie

Title: Gender, stress and coping strategies

Supervisor: Malin Nilsson

In this Bachelor's thesis we have studied stress, gender and coping strategies among social work students. In our study we use quantitative analysis and have sent out questionnaires to social work students in three separate social work programs in Sweden. Our results show that social work students experience stress during their education. Ways of coping stress varied depending on both gender and individual. The results also showed that female students have a higher stress level than male students. When it came to the problem focused strategy the results showed the opposite of what we expected, women were the ones using the problem focused coping. The results from an emotional focused strategy showed what we expected from previous research and theory, that women tended to use the strategy more. Furthermore the avoidance coping strategy result also showed what we thought, that there is no major gender difference.

Keywords: Social work student, stress, coping strategies, gender, female, male, emotion focused coping strategy, problem focused coping strategy, avoidant coping strategy.

1. Inledning

1.1 Problemformulering

Stress är ett aktuellt samhällsproblem som har ökat globalt sedan 1990-talet (Hjärnfonden, 2022). Det finns många olika definitioner på vad stress är men en definition som World Health Organisation (2021) använder sig av är att stress är en ”*fysisk, psykisk och emotionell påfrestning i kroppen och kroppens reaktion på något som kräver uppmärksamhet eller handling*”. Det skrivs vidare att stress inte är något ovanligt och någonting som alla får erfara, däremot kan ens allmänna välbefinnande påverkas av hur man hanterar och reagerar på stress (WHO, 2021).

Det finns flera anledningar till varför stressen ökat de senaste decennierna. En aspekt som spelar in är ökade krav i arbetslivet som har medfört mindre tid för återhämtning. Även den ekonomiska krisen och arbetslösheten på 1990-talet, samt teknikutvecklingen har bidragit till en ökad stress i samhället (Hjärnfonden, 2022). Folkhälsomyndigheten (2022) har i sin nationella folkhälsoenkät ”Hälsa på lika villkor” genomfört en undersökning gällande hälsa, levnadsvanor och livsvillkor (däribland stress) hos 16-84 åringar. I undersökningen har man mätt stress genom att respondenterna har besvarat frågan ”Känner du dig för närvarande stressad?”. Svartalternativen i enkäten var (1) ”inte alls” (2) ”i viss mån” (3) ”ganska mycket” och (4) ”väldigt mycket”. För att uppfylla kriteriet *stressad* behövde man ha besvarat frågan med alternativ 3 och för att uppfylla kriteriet *mycket stressad* så behövde man ha fyllt i alternativ 4. Resultatet som framkom från 2021 års undersökning visade att 15 % av befolkningen mellan 16-84 år kände sig stressade. I enkäten angav 18 % av kvinnorna att de kände sig stressade och 12 % av männen. När det kommer till stressnivåer var det 4,4 % av kvinnorna som kände sig mycket stressade och 2 % av männen. Bland kvinnor i åldern 16-29 så har andelen som kände sig stressade ökat med 12 % mellan åren 2006 och 2021 och bland männen ligger den procentuella ökningen på 7 %.

Socionomer är en yrkesgrupp som präglas av mycket stress och arbetsrelaterad ohälsa. Inom socialtjänsten upplever många anställda problem med tidspress, hög arbetsbelastning, otillräckliga resurser, omfattande personalomsättning och rollkonflikter. Detta resulterar i sin tur i negativa konsekvenser i form av ökad stress och minskat välmående (Welander, Astvik,

Hellgren, 2017). Enligt tidigare forskning upplever socionomstudenter mycket stress redan under studietiden. I en komparativ studie om socionomstudenter från Storbritannien och Indien framkommer det att många studenter under studietiden riskerar att stöta på utmaningar i samband med sin anpassning till universitetslivet. Studenterna kan uppleva stress och oro gällande sin förmåga att klara av studietiden, sina betyg, ekonomiska aspekter och framtida karriären. I majoriteten av fallen är stressen kopplad till kraven från utbildningen samt bristen på strategier när det gäller att hantera dessa krav (Coffey et al. Samuel, Collins och Morris, 2014). Chinnery och Beddoe (2022) skriver att det kan vara fördelaktigt för socionomstudenter att hitta olika sorters copingstrategier som hjälper till att hantera stress under utbildningens gång. En positiv inställning i det vardagliga livet kan vara till nytta för att hantera den upplevda stressen som uppstår. De menar att studenter bör utveckla copingstrategier både under utbildningen men också inför framtida arbetslivet, eftersom socialt arbete är en riskfylld och stressig profession.

Copingstrategier kan användas för att hantera stress och det finns olika former av coping. Lazarus och Folkmans definitioner av coping har dels använts för att beskriva coping som begrepp och dels för att beskriva mer ingående kring copingstrategier. I denna uppsatsen har vi valt att fokusera på tre copingstrategier nämligen känslufokuserad coping, problemfokuserad coping och undvikande coping. Lazarus och Folkmans bok ”Stress, Appraisal and Coping” är från 1984, men dess definitioner av coping bedöms fortfarande vara aktuella och passande för denna uppsatsen. Lazarus och Folkman definierar coping som *ständigt föränderliga kognitiva och beteendemässiga ansträngningar för att hantera specifika yttre och/eller inre krav som bedöms som ansträngande eller överskridande av personens resurser* (Lazarus och Folkman, s. 141).

Känslufokuserade copingstrategier beskrivs som processer för att minska känslomässig oro. Denna form av coping är alltså huvudsakligen inriktat på att reglera känslorna som kan uppstå i samband med en stressfull situation, snarare än att förändra själva situationen. Det finns en högre sannolikhet att emotionsfokuserade former av coping uppstår när det har gjorts en bedömning att ingenting kan göras för att förändra en stressfull/hotfull situation (Lazarus och Folkman, s. 150).

Problemfokuserade copingstrategier har många likheter med de strategier som används för problemlösning. Problemlösning är ofta inriktade på att inledningsvis definiera problemet,

skapa alternativa lösningar, väga dessa alternativ mellan deras fördelar och nackdelar, välja strategi och därefter agera. Det är en objektiv, analytisk process som är inriktad främst på omgivningen, men problemfokuserad coping omfattar även strategier som är riktade inåt, det vill säga mot sig själv (Lazarus och Folkman, s. 152).

Undvikande copingstrategier minskar tillfälligt känslomässigt obehag, men förhindrar samtidigt en person från att ta itu med ett problem som kräver faktiska åtgärder (Lazarus och Folkman, s. 217). Förnekande beteende innebär att man avskärmar sig från allt som kan upplevas som hotfullt (ibid, s. 135). De som hanterar stressande situationer med undvikande coping måste ständigt vara på sin vakt och kan som en följd av detta uppleva minskad energi eller till och med depression (ibid, s. 136).

Det har gjorts flera olika studier om coping och könsskillnader inom området.

Vungkhanching, Tonsing och Tonsing (2013) beskriver att det bland annat har visat sig att män i högre utsträckning tenderar att använda sig av problemfokuserad copingstrategi, medan kvinnor använder sig mer av känslufokuserad copingstrategi. Kvinnor vänder sig exempelvis i högre utsträckning till familj och vänner för socialt stöd i sin hantering av påfrestande och stressiga situationer. Både Graves et al. (2021) och Tonsing och Tonsing (2022) har i sina undersökningar kommit fram till att det inte finns speciellt stor skillnad gällande användningen av undvikande copingstrategi mellan könen.

Flera källor visar att stressen verkar vara högre bland kvinnliga socionomstudenter än manliga socionomstudenter. Tonsing och Tonsing (2022) fick i sin undersökning ett högre medelvärde gällande upplevd stress för kvinnliga studenter än för manliga studenter. Graves et al. (2021) beskrev liknande resultat där de kvinnliga studenterna i slutet av terminen upplevde en högre stress än de manliga studenter. De förklarar vidare i sin artikel att kvinnliga studenter är mer benägna att känna sig stressade. Norska forskare menar även att ”duktig flicka syndromet” har betydelse gällande upplevd stress hos kvinnor. Detta eftersom den kännetecknas av högt ställda krav på tjejer att prestera, vilket i sin tur medför en ökad stress jämfört med män som inte har dessa förväntningar på sig i samma utsträckning (Maeland, 2016).

Relevansen för socialt arbete kan styrkas genom att undersökningen utgår från socionomstudenter som efter utbildningen ska ut i arbetslivet. I tidigare forskning har det visat sig att socionomstudenter redan under utbildningstiden har höga stressnivåer. Stressen

som studenterna upplever under utbildningstiden riskerar att följa med in i arbetslivet, vilket utgör risk för bland annat utbrändhet och fortsatt hög stress. En annan viktig aspekt att nämna är att socionomyrket är väldigt kvinnodominerat. Därmed är det av intresse att studera samband mellan kön och stress, samt om val av copingstrategier för att hantera stressen skiljer sig åt mellan könen, vilket vi återkommer med senare i uppsatsen.

1.2 Syfte

Syftet med vår studie är att bidra till kunskap om stress hos socionomstudenter genom att undersöka om det finns ett samband mellan kön och stressnivå, samt att undersöka om det finns ett samband mellan kön och val av copingstrategi för att hantera stress.

1.3 Frågeställningar och hypoteser

Frågeställningarna och hypoteserna baseras på tidigare forskning och Shelley Taylors teori om ”Tend-Befriend”, vilket kommer att presenteras under rubrikerna *Tidigare forskning* och *Teoretiskt ramverk*.

1. Hur ser stressnivån ut hos manliga och kvinnliga socionomstudenter?
H1: Kvinnliga socionomstudenter kommer att ha en högre stressnivå än manliga studenter
2. Finns det ett samband mellan kön och stressnivå hos socionomstudenter?
H1: Kvinnliga socionomstudenter kommer att ha en högre stressnivå än manliga studenter
3. Finns det ett samband mellan kön och val av copingstrategier hos socionomstudenter?
H2: Manliga socionomstudenter kommer i högre utsträckning att använda sig av problemfokuserad copingstrategi än kvinnliga socionomstudenter.
H3: Kvinnliga socionomstudenter kommer i högre utsträckning att använda sig av känslufokuserad copingstrategi än manliga socionomstudenter
H4: Det kommer inte finnas någon könsskillnad när det kommer till användning av undvikande copingstrategi.

1.4 Avgränsning

Studien har avgränsats till att undersöka socionomstudenter från Högskolan Dalarna, Mälardalens Universitet och Stockholms Universitet. Inledningsvis fanns det tre möjliga svarsalternativ rörande vilket kön som respondenterna identifierade sig som (man, kvinna och annat). På grund av för få svarande respondenter som kryssat i svarsalternativet ”annat” så blev avgränsningen endast man och kvinna. Detta innebär att resultatet endast analyserats utifrån män och kvinnor. I den tidigare forskningen så har faktorer som exempelvis ålder och termin haft betydelse för nivån av stress. Därför fanns det inledningsvis en tanke att integrera ålder och termin i uppsatsen för att kunna se huruvida stressen skiljer sig beroende på ålder, samt om stressen skiljer sig åt mellan olika terminer. Vi valde däremot i slutändan att avgränsa oss till endast kön och inte ha med termin och ålder i enkäten, delvis på grund av anonymitetskravet men även också för att det inte ansågs vara relevant utifrån våra frågeställningar och hypoteser.

2. Litteratursökning

Uppsatsen består av relevant tidigare forskning i form av vetenskapliga artiklar. I sökandet efter vetenskapliga artiklar har vi huvudsakligen använt oss av Lubsearch via Lunds universitets biblioteksdatabas. Nyckelorden som använts i sökningarna är; stress, social work student, coping strategies, female, male, gender, problem focused coping strategy, avoidant coping strategy och emotion focused coping strategy. Vi sökte även efter svenska artiklar eftersom vi undersöker socionomstudenter i Sverige, men inga relevanta resultat dök upp, därav använde vi oss uteslutande av internationella forskning i ämnet.

3. Teoretiskt ramverk

3.1 Tend and Befriend theory

Val av teori motiveras genom att den innefattar både stress och copingstrategier kopplat till kön, vilket är aspekter som är av intresse i denna undersökningen. Det finns andra teorier som förklarar stress, coping och kön, men ingen som på ett motsvarande sätt inkluderar alla tre aspekter samtidigt. Däremot kunde inte Taylors teori fullkomligt omfatta alla copingstrategier som vi undersöker, vilket innebar ett mindre stöd för problemfokuserad coping och

undvikande coping. Teorin har använts i tidigare forskning för att undersöka könsskillnader i stressrespons hos studenter.

Shelley Taylors teori "Tend and Befriend" utgör en kompletterande teori i stressforskningen där "Fight and Flight"-teorin (kamp-flykt) tidigare har varit starkt dominerande. Taylor (2006) skriver att "kamp-flykt"-teorin innebär att människor (och djur) antingen konfronterar det överhängande hotet eller också flyr från situationen, fysiskt eller metaforiskt. Taylor menar dock att denna teorin inte är fullständig eftersom den inte tar hänsyn till anknytning som en möjlig stressrespons, det vill säga att söka trygghet i en grupp mot en hotfull situation. Från tidigare forskning på djur och i enighet med sina egna forskningsresultat drar hon slutsatsen att stress framkallar anknytning till andra människor. Hon menar att detta system som reglerar mänskliga relationer är lika viktiga som våra basala behov (hunger, törst, sexuella drifter etc.) I likhet med de basala behoven menar hon att det bör finnas ett biologiskt system som signalerar om de sociala relationerna till andra människor faller under en acceptabel nivå. Behovet tillgodoses därefter genom ett målinriktat socialt beteende. Vid fortsatt bristfälliga relationer kommer stressreaktionerna förhöjas, medan vid betryggande av de sociala relationerna kommer stressreaktionerna att minska.

De sociala responserna på stress har Taylor med flera kategoriserat genom begreppet och metaforen "Tend and Befriend". Hon hävdar att under stressfulla situationer så är det minst lika vanligt att skydda sin avkomma ("tend") och att alliera sig med andra människor ("befriend") som kamp och flykt-beteende. En central del av Taylors teori är hormonet oxytocin. Taylor menar att oxytocin utlöses som en respons på vissa typer av stressfaktorer (särskilt i sådana fall där anknytningsbeteende kan framkallas). Oxytocin kan främja det sociala beteendet, såsom att skydda sitt barn från fara och att skapa relationer till andra människor. Den egna överlevnaden kan säkerställas genom att vara en del av en grupp som kan beskydda en. Anknytning och relationer till andra människor är en viktig förutsättning för vår överlevnad som art. Därför menar Taylor att det bör finnas en biologisk mekanism som är känslig för sociala hot. I tidigare forskning finns det stöd för att barn som blir separerade från sin mamma kan uppleva separationsångest. Vuxna upplever också separationsångest men det finns inte lika mycket biologiskt forskningsunderlag gällande vuxna relationer.

Taylor genomförde därför en undersökning där de deltagande vuxna kvinnornas nivåer av plasma oxytocin mättes för att uppskatta relationsstress. Hon upptäckte att oxytocin kunde

uppmätas hos kvinnor med relationsproblem. Kvinnor som sade sig ha en förminskad kontakt med sin sociala umgängeskrets uppmättes ha särskilt höga nivåer av oxytocin. Slutsatsen man kunde dra av undersökningen var att oxytocin verkar höra samman med relationsstress, speciellt hos kvinnor. Sambandet mellan oxytocin och stressreaktioner verkar vara att det har en dämpande effekt på stress. Taylors modell visar att om anknytningens ansträngningar inte lyckats (det vill säga är negativa), så kan istället ökade stressreaktioner uppstå. Kvinnor med hög nivå av oxytocin verkar vara extra uppmärksamma på sociala faktorer i sin omgivning, och deras stressreaktioner kan förvärras vid brist på stödjande sociala relationer. Därmed verkar upprätthållandet av goda sociala relationer vara viktiga under stressiga perioder (Taylor, 2006).

Det finns logiska fördelar i att ha ett biologiskt system som varnar när de sociala relationerna försämras och uppmanar till samhörighet med andra människor. ”Tending” som copingstrategi har tydliga överlevnadsfördelar eftersom beskyddandet av den egna avkomman bidrar till artens överlevnad. ”Befriending” som copingstrategi har också överlevnadsfördelar, vilket vi kan finna stöd hos i annan tidigare forskning. Sociala relationer sägs ha en vital roll för vår hälsa, både fysisk och psykisk. Ensamhet ökar risken för dödlighet markant, medan socialt stöd i sin tur minskar risken för dödlighet (Taylor, 2006).

Taylor nämner också könsskillnader i relation till oxytocin och ”Tend and befriend”. Taylor hänvisar till Heinrichs studie om oxytocin och män, där man kunde se att oxytocin motverkade stress hos män. Taylor menar däremot att oxytocin visserligen kan ha sådana effekter på män, men att det i sin tur inte nödvändigtvis behöver betyda att det är vanligt förekommande. Det finns flera skäl att anta att oxytocin har en större inverkan på kvinnors sociala beteende än hos män under stress. Under perioden då forskning kring mänskliga stressresponsen inleddes var arbetet väldigt könssegregerat. Detta eftersom det fanns en föreställning om att kvinnor skulle ha den omhändertagande rollen och ta hand om barnen. Taylor tänkte sig även att selektionstryck ur en evolutionär synpunkt kan ha påverkat, genom att personer med stressreaktioner som skyddar både sig själv och barnet har överlevt och varit starkare hos kvinnor än hos män. Den sociala stressresponsen hos kvinnor har varit en gynnande egenskap i historien (Taylor, 2006)

4. Tidigare forskning

4.1 Stress hos socionomstudenter

Inledningsvis finns det en aspekt som är viktig att nämna eftersom den tillfälligt har påverkat den psykiska hälsan och stressen bland socionomstudenter, nämligen Covid19-pandemin. I en amerikansk undersökning uppgavs en högre andel akademisk stress under pandemin, jämfört med innan pandemin (Scheffert et. al 2021). Samtidigt visar statistik från Folkhälsomyndigheten att en uppåtgående kurva för stressen i samhället inte är ett nytt fenomen som uppkom under pandemin. Det finns en långvarig uppåtgående trend som baseras på statistik som sträcker sig över sexton år, där stressen har ökat kontinuerligt i åldersgruppen 16-29 (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Tonsing och Tonsing (2022) skriver om stress bland socionomstudenter i USA. De menar att övergången till universitetslivet kan vara stressfull, där studenterna behöver förhålla sig till både akademiska, personliga och sociala krav. De menar att i tidigare forskning kan det finnas belegg för att hävda att universitetsstudenter utsätts för höga stressnivåer under sin studietid. Alltför hög stress som går bortom studentens förmåga, där studenten saknar de verktyg som krävs för att hantera stressen, kan leda till att studenternas prestationsförmåga och välmående försämras. Socionomprogrammet i USA har både akademiska respektive professionella krav. Socionomstudenterna behöver därmed förutom att anpassa sig till sin roll som student, även hantera förväntningar på arbetsliv och praktikplats, vilket kan leda till stress och påverka inlärningsförmågan under utbildningen. Liknande resonemang förs av artikelförfattarna Schweitzer et al (2022) som menar att socionomstudenter förbereder sig för ett arbetsliv som omfattas av stora påfrestningar kombinerat med stress.

Collins, Coffey och Morris (2010) hänvisar till författarna Tobin och Carsons jämförande undersökning mellan socionomstudenter, lärarstudenter och psykologstudenter. Där framgår det att studenterna verkar ha mycket stress redan innan de tar sig an det betungande ansvaret som en professionell praktiker. Vidare skriver författarna att studenterna i Storbritannien tvingas anpassa sig till studentlivet, oroa sig över kurser, framtida jobbomöjligheter, ekonomi och relationer. De menar att det finns vissa faktorer som kan kopplas till studenternas tillvaro som gör att de påverkas annorlunda än resten av befolkningen (som man kan anta gör dem extra sårbara för stress). Universitetets utformning kan skapa ett klimat som gör att

studenternas relationer riskerar att bli mer ansträngda på grund av överhängande arbetsbörda och krav, samt att eventuella brister i stödsystemen och oförmåga att utforma strategier för att hantera de akademiska kraven gör att studenterna blir mer stressade. Vidare kan professionell utbildning som kombinerar akademiska studier med praktik (däribland socionomprogrammet) framkalla mer stress än andra typer av program. Collins, Coffey och Morris (2010) skriver även att många socionomstudenter ofta kombinerar andra roller med studentrollen, exempelvis jobbar extra eller har en partner och/eller barn, vilket leder till en ökat ansvar och arbetsbörda. I deras egen undersökning hade de med kön som en av faktorerna som skulle kunna påverka stress, stöd och coping. Däremot kom de fram till att det inte fanns några signifikanta skillnader mellan könen, som kunde stödja den testen.

4.2 Stress och kön

Tonsing och Tonsing (2022) skriver att kvinnliga studenter i deras undersökning fick ett högre medelvärde gällande upplevd stress jämfört med manliga studenter. I en annan artikel av Graves et al. (2021) framkom det att kvinnliga studenter i slutet av terminen upplevde mer stress enligt Perceived stress scale. Författarna hänvisar även till resultaten från Jeffrey och N.G.'s studie som visar att kvinnliga studenter är mer benägna att känna sig mer stressade. Liknande resultat återfinns även i en annan studie av Thawabin och Quaisy. Det framkom även att kvinnor upplever lägre självkänsla, känner press från studierna och depression. Kvinnliga studenter hade i högre utsträckning mer generell och akademisk stress än manliga studenter. (Graves et. al, 2021).

I Science Norway (2016) som är ett internetbaserat vetenskapsmagasin har ett antal forskare tillfrågats om det så kallade "flink pike", eller på svenska "duktig flicka-syndromet", bland norska studenter. Begreppet syftar på tjejer som ställer höga krav på sig själva av att vara perfekta, ha bra betyg, vara populära, ha den perfekta kroppen etc. Det finns en stereotypiserad bild/ ideal att tjejer ska vara bra i skolan, vilket gör att tjejer pressar sig själva hårt för att få perfekta betyg. Bjerrum Nielsen menar på att "duktig flicka-syndrom" inte är en diagnos utan ett resultat av att det finns en förväntan av perfektion och prestation som är djupt integrerad i vår kultur. Samtidigt finns en annan motsatt stereotypiserad bild av killar av att de är naturligt begåvade och därför inte behöver plugga så mycket, samt att de är lata. Det gjordes en undersökning av studenter från psykologprogrammet i Oslo, där det framkom att idealet blir problematiskt när killar inte vill visa att de arbetar hårt och presterar bra i skolan

av rädsla för att framstå som ”ooola”. Detta menar man i slutändan kan leda till att färre killar har tillräckligt bra betyg för att kunna bli antagna till yrkesstudier inom psykologi (Maeland, 2016).

4.3 Coping och kön

I den tidigare forskningen beskrivs vilken effekt copingstrategier har vid hantering av påfrestande och kravfyllda situationer. Tonsing och Tonsing (2022) skriver att om man som student inte har några copingstrategier så riskerar man att utveckla psykisk ohälsa. Graves et al (2021) för ett liknande resonemang där de menar att studenter riskerar att uppleva svårigheter om de inte har strategier för att hantera olika stressfaktorer, som kan komma att uppstå under utbildningstiden. Det är av stor vikt att inte bara utveckla verktyg för att hantera stressen, utan även för att motverka stressen till viss del. Chinnery och Beddoe (2022) skriver att det är viktigt för socionomstudenter att utveckla copingstrategier under utbildningstiden för hantering av stress, vilket även kan vara användbart inför framtida yrkeslivet. Problemet är att många studenter som upplever stress inte har strategier som krävs för att hantera stressen som uppstår.

Det har framkommit olika resultat i studier om könsskillnad på copingstrategier.

Angående känslomässig copingstrategi har det i en studie visat sig att de kvinnliga studenterna hade ett högre medelvärde än de manliga studenterna (Tonsing och Tonsing, 2022). Det har framkommit i undersökningar att män i högre utsträckning använder sig mer av problemfokuserad copingstrategi än kvinnor. Det finns även studier som har visat motsatt resultat, där kvinnor tenderar att använda sig mer av problemfokuserad copingstrategi än män, samt att männen använde sig mer av känslufokuserad copingstrategi (Graves et. al 2021). I majoriteten av studierna dominerar däremot kvinnor som användare av känslufokuserad coping och männen som användare av problemfokuserad coping. Graves et al. menar att det fanns en signifikant könsskillnad i copingstrategier som socialt stöd och att uttrycka sina känslor och tankar, där kvinnorna fick ett högre resultat. Det påvisades ingen könsskillnad när det kom till undvikande copingstrategi och problemfokuserad copingstrategi. I en annan studie framkommer det ett liknande resultat, där drygt hälften av respondenterna använder sig av undvikande copingstrategi (Tonsing och Tonsing, 2022).

4.4 Tend and Befriend

Turton S och Campbell undersöker universitetsstudenters respons på stress utifrån kön och teorierna "Tend and Befriend" och "Fight and Flight". I studien deltog 40 studenter från University of Teesside, varav 18 var män och 22 var kvinnor. I resultatet framkom att både responsen "tend" och respondens "befriend" användes huvudsakligen av kvinnor (11 av 13 deltagare som uppgav denna stressrespons var kvinnor). Resultaten överrensstämde därmed i allmänhet väl in på Shelley Taylors teori "Tend and Befriend" (Turton S och Campbell, 2005).

Enligt Taylor's teori om "Tend and Befriend" tenderar kvinnor att söka sig till andra kvinnor för stöd i stressiga situationer. Däremot visade det sig att de kvinnor som var i relationer hellre vände sig till sin partner än till en kvinnlig vän för att söka stöd vid stress. De kvinnor som var i en relation tenderar i större utsträckning att söka sig till manliga vänner än kvinnliga vänner för stöd. Detta visar att kvinnor inte enbart väljer att söka tillhörighet hos andra kvinnor när det kommer till stress. Om kvinnorna faktiskt får det stöd de söker så visar detta att män också kan visa "tend"-reaktioner och ge det sociala stödet som behövs. Däremot visade det sig att en av de manliga respondenterna hade en dominant tend-respons, vilket kan förklaras av att han har ett barn. Det är svårt att dra slutsatser av bara en endast manlig respondent, men resultatet visar att båda könen skulle kunna visa på starka tend-reaktioner särskilt om man är förälder. Detta kan även ge en förklaring till varför "tend"-responsen var låg bland studenter, då majoriteten av dessa var singlar och utan några barn.

En annan artikel undersöker man samma fenomen, det vill säga stressrespons hos manliga och kvinnliga universitetsstudenter utifrån teorierna "kamp-flykt" (Cannon 1932) och "Tend and befriend" (Taylor et al. 2000). I studien deltog sammanlagt 120 studenter, varav 60 var män och 60 var kvinnor. I undersökningen genomfördes fyra olika test för att undersöka deltagarnas stressrespons: Trier Social Stress Test, Ultimatum Game, Prisoner's Dilemma och Prosocial Risk Taking. I resultaten framkom det att tendensen till samarbete antingen förblev oförändrad eller minskade hos männen efter psykosocial stress. De deltagande männen tenderade att vara mindre villiga att hjälpa en person som var i behov av hjälp i en potentiellt farlig situation. Resultaten tyder på att stress kan göra män mer själviska och mer fokuserade på sig själva, samt möjligen mindre villiga att ta risker för att hjälpa andra. Hos kvinnor framkom det att samarbetsförmågan antingen förblev oförändrad eller ökade efter psykosocial stress. Stressade kvinnor uppträdde exempelvis mer samarbetsvilligt i Prisoner's Dilemma

jämfört med kontrollgruppen av kvinnor. Resultaten tyder därmed på att stress kan göra kvinnorna mer generösa och mer samarbetsvilliga under stress. Sammantaget i studien framkom det att stressresponsen hos män är mer förenliga med "kamp-flykt" medan stressresponsen hos kvinnor är mer förenliga med "tend and befriend" (Nickels, Kubicki och Maestriperi, 2017).

5. Metodologiska överväganden

I denna undersökning är vi intresserade av att mäta samband mellan olika variabler som kön, stressnivå och copingstrategier bland socionomstudenter. Då vi vill mäta samband så är den kvantitativa metoden den bästa metoden för denna undersökningen. Den kvantitativa metoden innebär att man gör en datainsamling av siffror som man sedan analyserar. Kvantitativ metod har även en deduktiv syn på relationen mellan forskning och teori (Bryman 2016, s. 198). Den deduktiva synen innebär att med den kunskap man har om ett forskningsområdet och de teoretiska övervägandena som omfattar området skapar man hypoteser som ska undergå den empiriska forskningen som har samlats in (Bryman 2016, s. 47). Då vi är intresserade av att undersöka en större population för att kunna dra generella slutsatser från siffror så hade inte kvalitativ metod varit möjlig i denna uppsats. Detta eftersom kvalitativ metod är mer djupgående och tolkar samhället på ett annat sätt. En fördel inom den kvantitativa metoden är att det går att generalisera sitt resultat till en större population (Bryman 2016, s. 216). Den kvalitativa metoden baserar sina resultat på enstaka individer och kan därför inte generalisera sina resultat på samma sätt, vilket är en nackdel med den metoden. Några få deltagare kan inte representera en större grupp (Bryman 2016, s. 484). Vi medvetna om att det låga antalet av manliga deltagare i denna undersökning kan vara en stor anledning till att det inte går att generalisera resultatet. Trots de fördelar som kvantitativ metod har så finns det även nackdelar. Eftersom kvantitativ metod utgår från en naturvetenskaplig modell som har en objektiv syn så väljer man att ignorera att människor tolkar världen de lever i, det vill säga att man inte skiljer på samhälle och den naturliga ordningen (Bryman 2016, s. 219).

För att kunna ta reda på sambanden mellan de olika variabler som beskrivits ovan så anser vi att enkäter är den bäst lämpade datainsamlingsmetoden. Med enkäter så är det möjligt att nå ut till flera, särskilt med tanke på att undersökningens urval omfattar socionomstudenter från olika universitet i Sverige.

Forskningsfrågorna är komparativa eftersom de undersöker sambandet mellan en oberoende variabel kön (x) och två beroende variabler stressnivå och coping (y). En bivariat analys har använts för att jämföra medelvärden gällande stressnivå och copingstrategier för män och kvinnor, vilket i sin tur görs genom ett t-test. Det görs två separata analyser av sambandet mellan kön och stressnivå respektive sambandet mellan kön och copingstrategier för att testa undersökningens olika hypoteser. Därför används inte multivariat analys, trots att det finns fler än två variabler som undersöks totalt sätt.

5.1 Enkät

Val av insamlingsmetod i denna undersökningen är enkäter. Bryman (2018) skriver att det finns olika sätt att distribuera ut enkäterna. Vanligast är att enkäterna skickas via post men det finns även andra alternativ. Exempelvis kan enkäterna delas ut av forskarna själva vid ett tillfälle då respondenterna är samlade exempelvis i en föreläsningssal, där enkäten fylls i och samlas in. Enkäterna kan även skickas ut via e-post (Bryman, 2018, s. 285-286). En noga övervägning har gjorts av samtliga tillvägagångssätt och vår slutsats blev att skicka ut enkäterna via e-post till varje respondent. Valet av enkäter är ett effektivt och snabbt sätt att nå ut till socionomstudenterna som är målgruppen i undersökningen jämfört med om enkäterna hade skickats ut via post. Det bör innebära en lägre tröskel för studenterna att fylla i en enkät på några minuter via internet, istället för att behöva gå och fysiskt posta sina svar. Målgruppen är socionomstudenter där många är relativt unga och väl införstådda i internet, vilket gör att det är troligare att de uppskattar detta formatet. Internet ger även större möjlighet till anonymitet än om insamling av enkäterna skulle ske på plats exempelvis. Detta gör att socionomstudenternas identitet inte kan avslöjas, vilket i sin tur gör att det inte finns ett ansikte man kan koppla svaren till. Om insamling av svar skulle ske på plats så finns det en större risk att respondenterna ser varandras svar. Internet möjliggör även för oss att slippa ta oss till de platser där informationen samlas in.

Bryman menar att det finns många likheter mellan enkäter och strukturerade intervjuer, men att en skillnad exempelvis är att enkäter inte har någon intervjuare närvarande som ställer frågorna utan respondenter behöver läsa och besvara frågorna på egen hand. Detta innebär naturligtvis att det är av största vikt att enkäterna är enkla att förstå och besvara. Enkäter tenderar ofta att ha färre öppna frågor än intervjuer. Frågorna bör vara korta och enkla att förstå för att undvika missförstånd. Korta och enkla frågor minskar även risken att studenter hoppar över frågor samt även den så kallade ”enkättrötthet” (Bryman, 2018, s. 286). Dessa

aspekter har försökts integreras i undersökningen genom att ha tydliga beskrivningar av hur respondenterna besvarar respektive sektion i enkäten. Dessutom har inga öppna frågor använts för att enkäten ska kunna besvaras snabbt. En testgenomgång på enkäten har gjorts för att upptäcka eventuella oklarheter. En ungefärlig tid på 5-10 minuter har utmätts för att respondenterna ska veta hur lång tid enkäten i anspråk tar att besvara.

Fördelar med enkäter som insamlingsmetod jämfört med strukturerade intervjuer för att insamla information, beskriver Bryman i fem punkter. Han menar att enkäter har en kostnadsfördel särskilt om man har respondenter från olika platser, eftersom man varken behöver bekosta intervjupersonerna eller transportmedel för att ta sig till de spridda geografiska områdena där respondenterna befinner sig. Jämförelsen mellan telefonintervjuer och enkäter är knappa, men enkäter kan uppvisa en viss kostnadsfördel (Bryman 2018, s.286). Enkäter är även snabbare att administrera och man kan även skicka ut ett stort antal enkäter på samma gång. Det man däremot får ha i beaktande är att det kan dröja innan enkäten kommer tillbaka och att man ofta får skicka ut påminnelser, vilket kan vara till en nackdel tidsmässigt (ibid, s. 286-287). Vi är därmed medvetna om att det kan ta tid att få tillbaka svar, men det går ofta snabbare att få tillbaka enkäter som skickats via e-post än via post/brev. Enkäter medför inte en ”intervjuareffekt”, det vill säga att svaren riskerar att påverkas av intervjupersonen. I intervjuer tenderar de intervjuade att underrapportera gällande frågor som rör känsliga ämnen. Vissa frågor som bland annat rör alkohol och droger kan vara känsligt, och det har visat sig i forskningen att underrapportering framkommer mer i intervjuer än i enkäter. Detta gör att enkäter som format utgör en viss fördel när det gäller att besvara känsliga frågor eftersom man kan göra det hemma och inte behöver berätta om det framför någon annan. Slutligen nämner Bryman att vid intervjuer finns det en risk att det blir en variation i hur intervjuerna formulerar sina frågor, vilket man undviker i en enkät.

En annan fördel är att enkäterna enklare kan anpassas efter reponderternas behov eftersom man inte är beroende av att enkäten måste fyllas i vid en viss tid eller plats. Trots att det finns en del fördelar angående insamlingsmetoden enkäter, så finns det även nackdelar. Eftersom respondenterna utför enkäterna enskilt så kan inte vi bistå med hjälp ifall de uppstår funderingar. Vi har med hänsyn till de gjort enkäten så lätt som möjligt i hopp om att detta inte ska uppstå (ibid, s. 288). Vidare när det kommer till enkäten så går det inte att samla in ytterligare data som man kan göra när det kommer till intervjuer. Därför är det viktigt att ha med frågor som skapar ett bra empiriskt material (ibid, s. 289).

5.2 Enkätens utformning

I utformningen av enkäten hade vi beslutat att göra den anonym för att uppfylla forskningskravet om konfidentialitet, vilket vi återkommer till under *Etiska övervägande* senare i detta avsnitt. I det skedet blev enkätens sekretess något starkare än vad vi från början önskade, det vill säga strikt anonym, vilket inte var ett medvetet val. Detta gjorde att vi inte kunde se svaren förrän enkäten stängts, vilket var till vår nackdel då vi inte kunde ha koll på antalet män, kvinnor eller annat som svarat.

Enkäten innehåller sammanlagt 38 frågor som är indelade i tre delar. I första delen, som endast innehåller en fråga, har respondenterna tillfrågats vilket kön de identifierar sig som. Där kan man markera antingen man, kvinna eller annat. Könfrågan är obligatorisk eftersom det är en av de viktigaste variablerna i undersökningen. Den ursprungliga tanken var att endast ett av svarsalternativen skulle gå att fylla i, men det upptäcktes i efterhand att samtliga alternativ kan markeras. Respondenterna kan välja att markera hur många kön de vill, vilket dessvärre skapar problem i analysarbetet eftersom det måste markeras som bortfall. Andra delen i enkäten mäter generell stressnivå och innehåller 10 frågor som har hämtats från den svenska översättningen av *Perceived stress scale* (F-banken, 2022). Det finns olika varianter av skalan, med 10 eller 14 frågor. Vi har valt att använda oss av den kortare versionen med 10 frågor, eftersom vi ansåg att den var tillräcklig och ville undvika att enkättrötthet uppstår hos våra respondenter. Anledningen till att vi ville hålla ner antalet frågor är eftersom vi utöver frågorna om stress även har en del påståenden som ska besvaras.

Korta enkäter rekommenderas för att inte avskräcka respondenterna från att svara. Samtidigt är det viktigt att ta i beaktande att det även riskerar att skapa motsatt effekt, det vill säga att om den är för tät kan respondenter missa att besvara en del frågor (Bryman 2016, s. 292). Frågorna som mäter stressnivå är slutna frågor eftersom detta formatet underlättar för oss i bearbetningen som kommer i ett senare skede. Respondenterna behöver endast markera de svarsalternativ de anser passar dem vilket besparar tid, men även chanserna för att enkäten besvaras ökar (Bryman 2016, 316). En annan fördel med slutna frågor är att jämförbarheten i svaren ökar. I detta fallet görs kodningen i efterhand och hade det varit andra sorters frågor hade det blivit ett problem. Utifrån reliabilitet hade det varit svårt om man inte kodar frågorna innan. En annan fördel är att slutna frågor med svarsalternativ kan förtydliga frågans innebörd och därmed underlätta förståelsen av frågorna hos respondenterna (Bryman 2016, s. 317).

Den tredje delen av enkäten undersöker copingstrategier och innehåller 28 påståenden som hämtats från *Brief COPE inventory scale* (Novo Psych, 2021). The Brief-COPE har översatts till svenska av Muhonen och Torkelsson (2005) och är därmed även validerad i Sverige, men dessvärre var vi inte medvetna om att översättningen fanns vid tillfället för utformandet av enkäten. Vi översatte därför skalans påståenden själva och vi är medvetna om att innebörden i frågorna delvis kan ha förändrats. Vid genomläsning såg vi dock att påståendenas formuleringar inte varierar så pass mycket att vi anser att det bör ha gjort allt för stor påverkan att vi valde att översätta originalet. Översättningsprocessen var noggrann och vi försökte översätta så exakt vi kunde för att undvika detta problem. Information om båda skalorna och dess validitet återkommer vi till senare i uppsatsen, under rubriken *Metodens tillförlitlighet*.

Exempel på hur några av våra frågor har formulerats under den andra delen (som baseras på Perceived stress scale) är: Under den senaste månaden, hur ofta har du... “känt dig nervös och stressad” samt “känt att du haft kontroll”. Svartalternativen inom denna skala är “aldrig”, “nästan aldrig”, “ibland”, “ganska ofta” eller “våldigt ofta”.

Exempel på hur några av våra påståenden har formulerats under den tredje delen (som baseras på Brief-COPE-inventory) är: “Jag haft fått känslomässigt stöd från andra” samt “Jag har vänt mig till arbete eller andra aktiviteter för att få mig att tänka på annat. Svartalternativen för denna skala är (1) “Jag har inte gjort det här alls”, (2) “Lite grann”, (3) “En medelstor mängd” eller (4) “Jag har gjort det här mycket”. För att se hela enkäten och samtliga frågor och påståenden som ställdes, se *Bilaga 2* i slutet av uppsatsen.

De befintliga poängssystemen i Perceived stress scale-10 och Brief COPE inventory för att mäta stress och coping, har använts i denna undersökning. I Perceived stress scale finns det frågor som kräver omvänd kodning (4, 5, 7 och 8) eftersom de indikerar låg stress till skillnad från övriga frågor. Dessa kommer istället räknas såhär: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.

Därefter räknas respondenternas totala poäng samman: 0-13 innebär låg stress, 14-26 poäng innebär genomsnittlig stress och 27-40 poäng innebär hög stress (State of New Hampshire Employee Assistance Program, u. å.). Brief COPE inventory har till skillnad från Perceived stress scale inte en totalpoäng för samtliga frågor, eftersom vi är intresserade av att se hur mycket respondenterna använder sig av en specifik copingstrategi. Det finns olika sätt man kan använda sig av Brief COPE inventory och vårt fokus ligger på problemfokuserad, känslufokuserad och undvikande coping. Maxpoängen har räknats ut på de valda valda

copingstrategier. Påståenden som indikerar en problemfokuserad coping finns på frågorna 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25. Påståenden som indikerar en känslorokuserad coping finns på frågorna 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28. Påståenden som indikerar en undvikande coping finns på frågorna 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19. Maxpoängen för respektive copingstrategi har räknats ut genom att multiplicera antalet frågor med fyra, eftersom det finns 4 svarsalternativ på varje påstående där 1 är lägst och 4 är högst. Maxpoängen för problemfokuserad coping är 32 poäng, känslorokuserad coping 48 poäng och undvikande coping 32 poäng (Novo Psych, 2021). I analysen kommer sedan medelvärdet att räknas ut för varje copingstrategi utifrån kön.

5.3 Metodens tillförlitlighet

Då undersökningen utgår från stress i samband med utbildning så var den ursprungliga tanken att använda sig av en akademisk stresskala. Den skalan som var mest relevant utifrån uppsatsens undersökningsområde var Lakaev- academic stress response scale (LASRS). Denna skalan mäter stressnivå hos studenter som genomför en utbildning, vilket våra respondenter gör. Lakaev- academic stress response scale består av 21 påståenden som alla specifikt är utformade för studenter eller elever som går på någon form av utbildning. Denna skala har använts i andra studier runt om i världen, vilket visar på att den går att använda. För att få använda sig av skalan krävdes däremot tillåtelse från skaparen av skalan, Natasha Lakaev. Uppsatsförfattarna hörde därför av sig via e-post till Natasha Lakaev, utan någon respons tillbaka. Detta gjorde att Lakaev- academic stress scale fick uteslutas då tillstånd inte gavs. (Lakev, 2016). Istället användes Perceived stress scale (PSS-10) i undersökningen. Internationellt är Perceived Stress Scale en av de vanligaste mätinstrumenten för generell upplevd stress. Den engelska originalversionen av skalan har uppvisat god validitet och reliabilitet vid ett flertal studier som har undersökt dess användbarhet. Gällande den svenska översättningen av PSS-10 har även denna visat god intern validitet och konstruktvaliditet som betyder hur väl ett test eller metod mäter den egenskap den avser att mäta, gällande mätning av ångest, depression och utmattning såväl fysisk som psykisk (F-banken, 2022).

”Brief-COPE” som mätinstrument har använts i en rad olika internationella undersökningar. The Brief-COPE utvecklades som en kortversion av originalversionen, original 60 item COPE scale, som är baserat på olika modeller för coping. Initialt validerades The Brief Cope på ett urval av 168 personer som drabbats av en orkan, men det finns även andra efterföljande undersökningar som har validerat skalan, exempelvis Poulus et al. Dias et al. har i

efterföljande analys delade skalan upp i tre olika faktorer, problemfokuserad copingstrategi, känslfokuserad coping strategi och undvikande copingstrategi (Novo Psyk, 2021).

5.4 Urval, undersökningspopulation

Det valda urvalet är socionomstudenter från Dalarna högskola, Mälardalens universitet och Stockholms universitet. Socionomprogrammet är ett kvinnodominerat program, vilket vi misstänkte skulle försvåra möjligheten till en jämn könsfördelning eftersom det inte finns lika många manliga som kvinnliga socionomstudenter. I inledningskedet valde vi därför att kontakta alla socionomprogram i hela Sverige för att öka chanserna till att det kan bli en bättre fördelning av män och kvinnor som besvarar enkäten. Universiteten som kontaktades var Lunds universitet, Stockholms universitet, Jönköping universitet, Linköping/norrköping universitet och campus, Mälardalens universitet, Högskolan i Dalarna, Linneuniversitetet, Uppsala universitet, Göteborgs universitet, Södertörns högskola, Malmö universitet, Örebro universitet, Umeå Universitet, Ersta Sköndal, Karlstad universitet och Bräcke högskola och högskolan i Gävle.

Det finns däremot andra försvårande omständigheter som gjorde att vår könsfördelning inte blev jämn i slutändan. I och med att resultaten från vår undersökning var otillgängliga för oss innan enkäten slutfördes, så omöjliggjorde det också att på förhand se hur könsfördelningen såg ut mellan respondenterna. Fördelen med detta var att resultatet inte riskerade att påverkas medan undersökningen fortfarande var aktiv, samt att studenterna kunde garanteras en högre sekretess och konfidentialitet. Konsekvensen blev dock att det blev en ojämn könsfördelning mellan de manliga och kvinnliga respondenterna, vilket är en svaghet som vi beaktar i vår undersökning. Den ojämna könsfördelningen speglar till viss del verkligheten eftersom socionomprogrammet generellt sätt är väldigt kvinnodominerat, vilket kan förklara det låga deltagandet av män, samt att vi inte fick svar från alla universitet vi hoppats på.

Anledningen till att alla universitet i Sverige kontaktades var inte enbart i förhoppning att få en jämn könsfördelning, utan också i förhoppningen att få in fler svar. Ett visst bortfall var inräknat både gällande att universiteten inte skulle svara, men även ett bortfall från studenterna som enkäten skickats ut till. Tidsbrist är också en annan aspekt som påverkade tillvägagångssätt. Vi ville få in många svar som möjligt under en kort tidsperiod, därav var urvalet i inledningskedet väldigt brett.

De skolor som erbjöd sig att delge oss mailadresserna var Dalarnas högskola, Mälardalens universitet och Lunds universitet. Stockholms Universitet erbjöd en annan lösning där vi kunde presentera vår undersökning på deras studentportal. Vi valde däremot att fokusera på de övriga universiteten som skickat mailadresserna till oss eftersom vi därmed enklare kunde kontrollera vårt urval. Ett fåtal studenter från Stockholm Universitet hörde däremot av sig inom några dagar och ville delta i undersökningen, vilket följaktligen måste ha inneburit att de hade delgivit information om vår uppsats ändå. Vi valde i slutändan att inte neka studenterna att delta i vår undersökning, trots att det innebär att det blev en annan rekryteringsprocess än övriga respondenter. Vi är medvetna om att denna form av rekryteringsprocess där deltagarna aktivt väljer att delta, kan ge riskera att ge ett delvis missvisande resultat i förhållande till hur det ser ut i populationen i stort. Detta eftersom respondenten då ofta har ett särskilt intresse av att vara med vilket kan spegla sig i svaren, jämfört med de som mer passivt väljer att delta när enkäten mejlas ut. Däremot rör det sig om så pass få respondenter att vi inte anser att risken är speciellt stor att resultatet skulle kunna påverkas allt för mycket.

Dalarna högskola och Mälardalens Universitet avböjde att skicka mejladresserna via internet med hänvisning till GDPR. Enligt offentlighetsprincipen i Tryckfrihetsförordningen (TF 2 kap) får man ta ut allmänna handlingar, men GDPR har alltså satt begränsningar. Enligt Integritetsskyddsmyndigheten så behandlas mejladresser på samma sätt som man behandlar personuppgifter (Integritetsskydds myndigheten). Problemet som uppstod vid begäran om studenternas mejladresserna var att universiteten inte ville gå med på att mejla adresserna till oss via e-post, detta eftersom personuppgifter behöver krypteras om de ska mejlas.

Anledningen till varför de behöver krypteras är för att personuppgifter inte ska spridas på internet. Man kan endast ta del av krypterad information om man blivit godkänd och vi valde att inte inleda den processen eftersom vi misstänkte att det skulle ta tid. Däremot erbjöd sig Dalarnas högskola och Mälardalens universitet att skicka mejladresserna via post eftersom informationen då inte riskerade att spridas på internet. De inkomna mejladresserna har därför skrivits in för hand. En del mejladresser har hamnat som ”fel”, vilket skulle kunna grundas sig på mänskliga faktorn (stavfel i skrivandet av mejladresserna). Det som också har ställt till det gällande post av mejladress är den tid som lagts ned för att skriva in alla mejladresser till datorn. Det har varit tidskrävande och många timmar har gått åt till att skriva mejladresser manuellt, till skillnad från att om mejladresserna hade kommit via e-mail. Gällande Lunds Universitet blev det en del mejlkorrespondens innan de gick med på att skicka mejladresserna via post. Problemet var att enkäten hann stängas innan brevet kommit fram, vilket innebär att

socionomstudenterna från Lunds universitet inte har haft möjlighet att delta i denna undersökning.

Vi mejlade ut enkäten till samtliga socionomstudenter på Mälardalens universitet och Dalarnas högskola, vilket är ett totalurval då vi inkluderat samtliga socionomstudenter från dessa universitet. Ett totalurval innebär att man har resurser till att kunna undersöka en hel grupp, och i detta fall båda universitet som nämns ovan (Patel och Davidson 2019, s.76). Totalurval är även en av de bättre urvalen när det kommer till att generalisera resultaten, detta då man använder en sån stor del av en population (Esaiasson 2007, s.195).

Mälardalens universitet omfattas av 448 socionomstudenter och Dalarnas högskola omfattas av 244 socionomstudenter. Vidare blev det ett annat urval när det kom till Stockholms universitet, detta då studenterna hörde av sig till oss. Det urvalet kallas då ett ja-sägar urval. Nackdelen med ett ja-sägar urval är att det helst ska undvikas med anledning av att dessa personer kan ha ett visst intresse till varför de vill göra enkäten, vilket i sin tur kan påverka resultatet (Infovoice, 2020).

Dalarnas högskola skickade mejladresser exklusive studenternas namn. Från Mälardalen universitet skickades mejllistor inklusive studenternas för- och efternamn. Studenterna från Stockholms universitet anmälde sitt intresse genom att mejla oss och lades därefter till på mejllutskickningslistan. En fördel hade varit att kunna identifiera de manliga och kvinnliga socionomstudenterna, vilket inte har varit möjligt eftersom alla studenters namn inte varit med på listorna, bara adresserna. Därav har vi mejlat alla studenter som varit med på listorna.

5.5 Bearbetning av insamlad data

Vårt datamaterial har samlats in på Sunet Survey som sedan exporterats och bearbetades i statistikprogrammet SPSS. Skalnivån för variabeln kön ändrades till nominalskala och resterande variabler ändrades till ordinalskala. På Perceived stress scale kodade vi om svarsalternativen till 4, 5, 7 och 8. Omkodningen var nödvändig eftersom dessa svarsalternativ vid ett högt svarsvärde indikerar en låg stressnivå, tvärt emot resterande frågor, vilket hade blivit missvisande vid en poängräkning. Vi skapade sedan ett stressindex som användes för att mäta stressnivåerna bland de manliga och kvinnliga respondenterna. Vi gjorde sedan en reliabilitetsanalys med Cronbachs Alpha, vilket är ett mått på hur bra variablerna i skalan hänger ihop och mäter den interna konsistensen. Värdet i Cronbachs Alpha går mellan 0-1,

där gränsvärdet ligger på 0,7. Går värdet över 0,7 är det en bra skala, eftersom det högre värdet innebär att alla frågorna som ingår i indexet mäter samma eller liknande saker. För skalan The Brief-COPE skapade vi även där tre olika index för alla copingstrategier, det vill säga problemfokuserad, känslfokuserad och undvikande copingstrategi. Vi gjorde även där ett reliabilitetstest utifrån Cronbach's Alpha på alla tre indexen. Eftersom vi ville se genomsnittet på varje index när det kommer till sambandet mellan män och kvinnor så har vi räknat ut ett medelvärde. Ett medelvärde innebär att man räknar ut summan av alla värden delat med antalet värden och det ger en bra översikt över en grupp. (Statistikmyndigheten, u.å).

För att avgöra om skillnaden mellan två grupper är statistiskt signifikant har vi använt oss av ett oberoende t-test för att testa samtliga av våra hypoteser (Stathjälp, u.å.). Ett t-test görs för att signifikant testa medelvärdesskillnaderna, vilket är relevant då vi mätt utifrån medelvärde. Ett signifikant test är till för att se om skillnaderna i medelvärdet beror på slump eller kan generaliseras för en hel population (SPSS, 2010).

Vi har gått tillväga på följande sätt när vi har tolkat datan från våra oberoende t-test. Inledningsvis undersökte vi kolumnen "Levene's test for equality of variances", för att kontrollera om spridningen inom grupperna är densamma. Detta är en viktig premis för att en signifikant testning av skillnaderna ska vara möjlig att genomföra. Sig-värden under 0,050 innebär att spridningen inte är densamma. Om sig-värdet var högre än 0,050 innebär det att vi kunde anta att spridningen är densamma och därmed kunde vi kontrollera värdet under "Equal variances assumed". Om sig-värdet inte var högre än 0,050, så kollade vi istället under raden som kallas för "Equal variances not assumed. Nästa steg var att undersöka kolumnen "Sig two-tailed" som testar om informationen som visar medelvärdesskillnaden är signifikant. Om värdet är under 0,050 är skillnaden signifikant med 95 % säkerhet. Detta innebär med andra ord att resultatet som har framgått i vår undersökning med 95 % sannolikhet överensstämmer med en större befolkning (SPSS, 2010).

5.6 Etiska överväganden

De etiska överväganden har innefattat exempelvis första frågan som rörande kön. Detta kan vara ett känsligt ämne, vilket vi var medvetna om när frågan formulerades. Kön behöver däremot inte nödvändigtvis vara ett känsligt ämne för alla, men det kan vara det för vissa. Vi ville därför inte på förhand exkludera de personer som inte anser sig passa in i könsnormen

eftersom det inte kändes respektfullt mot våra respondenter. Vi valde slutligen att endast ha med alternativen man, kvinna och annat. Vi funderade kring om vi skulle inkludera fler alternativ, men avstod eftersom det lätt kan bli fel och vi därmed riskerar att inte alla alternativ inkluderas. Dessutom hade det kanske inte blivit tillräckligt många som svarade på respektive alternativ, vilket hade försvårat analysarbetet. Det neutrala tredje alternativet valdes för att man ska kunna ange det ifall man exempelvis varken identifierar sig som kvinna eller man. I tidigare forskning fanns det en stor brist på inkludering av andra könskategorier utöver kvinna och man, så en hypotes gällande detta har inte kunnat formuleras. Av den anledningen blir det naturligt ett större fokus på just män och kvinnor i denna undersökning. Inkluderandet av ett fjärde alternativ ”vill ej uppge” hade kanske varit bättre ur en etisk synpunkt då begreppet kön som sagt kan vara känsligt ämne, men slutsatsen blev att inte ha det eftersom dessa personer inte kommer att kunna inkluderas i uppsatsen då undersökningen bygger på könsskillnader. Därför har könsfrågan placerats först och gjorts obligatorisk för att de som inte känner sig bekväma med att svara kan välja att avsluta enkäten utan att först behöva svara på alla andra frågor ”i onödan”.

Utöver detta har vi också tagit hänsyn till de forskningsetiska kraven: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialkravet och nyttjandekravet i undersökningen.

Informationskravet innebär att forskaren ska informera respondenterna om undersökningens syfte samt villkoren som gäller för deltagandet i studien. Det är också viktigt att informera om att det är frivilligt att delta (Eldén, 2020, s. 30). Hänsyn har tagits till informationskravet genom att informera om studiens syfte och att det är frivilligt att delta. Information gällande hur lång tid studien tar att genomföra har även de angivits.

Samtyckeskravet innebär att forskaren inhämtar respondenternas samtycke och att deltagarna har rätt att när som helst dra tillbaka sitt samtycke (ibid, s. 30). Hänsyn har tagits till samtyckeskravet, genom en informationsruta i enkäten där respondenterna får information om att genom att de deltar och besvarar på enkätfrågorna så har de samtyckt till att delta i undersökningen. Gällande att deltagarna ska ha möjlighet att dra tillbaka sitt samtycke så har det dessvärre blivit en omöjlighet att genomföra i praktiken, eftersom uppgifterna som lämnas inte kan kopplas till en specifik person, detta då enkäten är strikt anonym. Detta är naturligtvis en svaghet ur en etisk synpunkt eftersom respondenterna bör ha en möjlighet att dra sig ur om de vill. Däremot är en fördel ur en etisk synvinkel att enkäten är anonym vilket gör att vi som

uppsatsförfattare eller någon annan har möjlighet att koppla resultaten till en enskild individ eller universitet.

Konfidentialitetskravet innebär att uppgifter som lämnas ska förvaras på ett säkert och konfidentiellt sätt, där inga obehöriga kan ta del av informationen (Eldén, 2020, s. 30-31). Hänsyn har tagits till konfidentialkravet genom att utforma enkäten som anonym, vilket innebär att svaren inte kan observeras förrän enkäten är stängd. Respondenterna får en personliga inloggningsuppgifter och länk för att få åtkomst till enkäten. Socionomstudenters kontaktuppgifter har inhämtats genom att kontakta vardera universitet/högskola. De har i sin tur skickat studenternas mejladresser via brev. Handlingarna har sedan hanterats utifrån bästa förmåga på ett säkert sätt. När undersökningen är klar kommer listorna att slängas i brännbart för att undvika att obehöriga tar del av studenternas mejladresser.

Nyttjandekravet innebär att informationen som inhämtas enbart får användas i det syfte som den har inhämtats (ibid, s. 31). Hänsyn har tagits till nyttjandekravet genom att resultatet från enkäterna endast kommer användas i denna undersökning.

6. Resultat och analys

I det här avsnittet kommer resultatet och analysen att presenteras av det insamlade empiriska materialet från undersökningen i form av histogram. Hypoteserna gällande sambandet mellan kön, stressnivå och copingstrategier kommer att testas för att avgöra om nollhypotesen kan förkastas eller inte. Enkäter har skickats ut till sammanlagt 695 socionomstudenter och bland dessa har 124 respondenter svarat. 112 kvinnor har besvarat enkäten, vilket motsvarar 90,3 %. 11 män har besvarat enkäten, vilket motsvarar 8,9 %. Den totala svarsfrekvensen bland män och kvinnor var 18 %. Två personer har markerat alternativet annat, vilket motsvarar 1,6 %. Bortfallet utifrån de studenter som inte fått enkäten skickad till sig på grund av fel är 48 socionomstudenter. Bortfallet bland socionomstudenter som fått enkäten men som inte svarat ligger på 523 socionomstudenter. Antalet svar från respondenter som har angett ”annat” är däremot dessvärre så pass få att det inte går att göra en analys på den datan som har angetts. Med anledning av detta så har dessa svar tyvärr varit tvungna att uteslutas från analysen, vilket gör att antal respondenter blir 122. Därför ändras även marginellt andelen respondenter till 91 % kvinnliga socionomstudenter och 9 % manliga socionomstudenter. I tabellerna 1-4 varierar n-värdet mellan 120 och 122, vilket beror på bortfall i svar (missing value). I

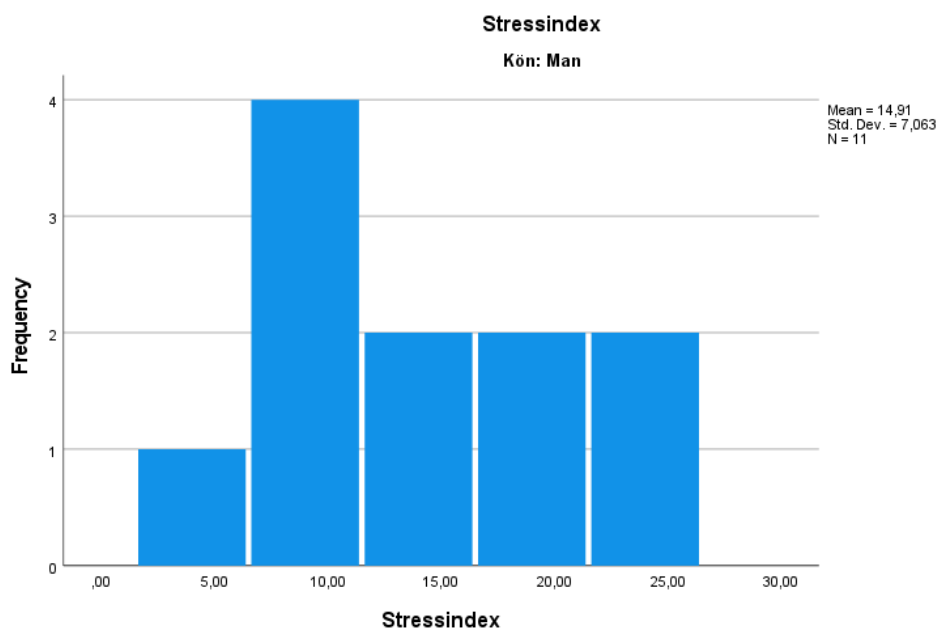
stressindex finns ett bortfall i fråga 5, i problemfokuserad coping-index finns två bortfall i fråga 25 och i känslorokuserad coping-index finns ett bortfall i fråga 28.

6.1 Stressnivå

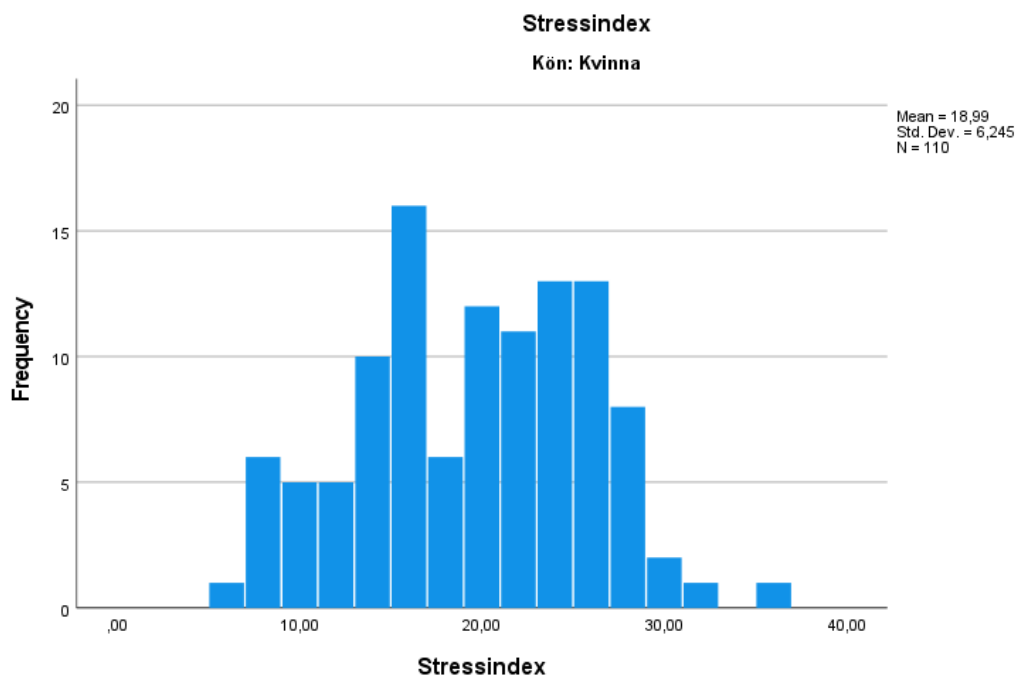
Nedan presenteras medelvärden baserade på kön utifrån respondenternas svar på frågorna som ingick i vårt stressindex. Där redovisas även vårt stressindex interna konsistens och resultatet från oberoende t-test. Undersökningens första hypotes *”Kvinnliga socionomstudenter kommer ha högre stressnivå än manliga studenter”* kommer även att prövas.

6.1.1 Resultat könsfördelning och stressindex

Figur 1: Medelvärde på manliga socionomstudenters stressnivå.



Figur 2: Medelvärde på kvinnliga socionomstudenters stressnivå



En jämförelse mellan kön och index gjordes för att räkna ut medelvärdet för de deltagande männen och kvinnorna. Medelvärdet för männen var 14,91 och medelvärdet för kvinnorna var 18,99. Resultatet visar därmed att kvinnorna i genomsnitt har en högre stressnivå än männen. Däremot är det viktigt att ha i åtanke att antalet kvinnliga respondenter som är med i undersökningen är betydligt fler än de manliga respondenterna, vilket kan ha en påverkan på resultatet. Poängsystemet i Perceived Stress Scale visar att en poäng mellan 0-13 indikerar låg stress, 14-26 indikerar medelhög stress och 27-40 indikerar hög stress. Både männen och kvinnorna utifrån det sammantagna medelvärdet hamnar i kategorin medelhög stress. Däremot kan man se att männen med endast en liten marginal uppnår medelhög stress medan kvinnorna med god marginal uppfyller medelhög stress. En väldigt låg andel av männen och kvinnorna ligger på en hög stressnivå. För männen varierade intervallet av stressnivå mellan 4 och 26 och för kvinnorna varierade intervallet mellan 6 och 35.

6.1.2 Intern konsistens hos stressindex

Cronbach's Alpha visade ett värde på 0,856, vilket innebär att vårt stressindex visar god intern konsistens.

6.1.3 Resultat från oberoende t-test

Tabell 1: Resultat från oberoende t-test för stressindex

Kön	N	Medelvärde	Std. Av	P-värde
Man	11	14,91	7,06	
Kvinna	110	18,99	6,24	
Totalt	121	18,61	6,40	0,043

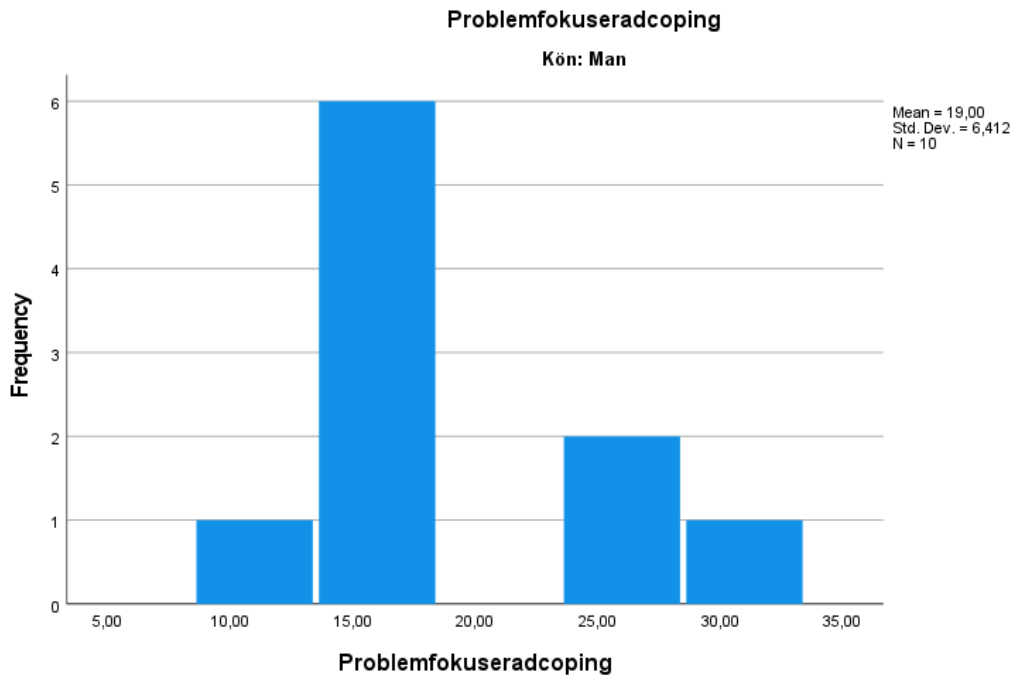
Vårt resultat är statistiskt signifikant på en nivå av 95 % (sannolikheten att skillnaden i vårt resultat beror på slump är alltså endast ca 4 %) Värde är under den acceptabla vedertagna nivån 0,05. (SPSS, 2010 och Wieland, 2015). Detta innebär att vi utifrån resultatet av det oberoende t-testet kan förkasta nollhypotesen, men utifrån rådande omständigheter kring den ojämna könsfördelningen så anser vi att vi endast med säkerhet kan uttala oss om vårt valda urval.

6.2 Problemfokuserad copingstrategi

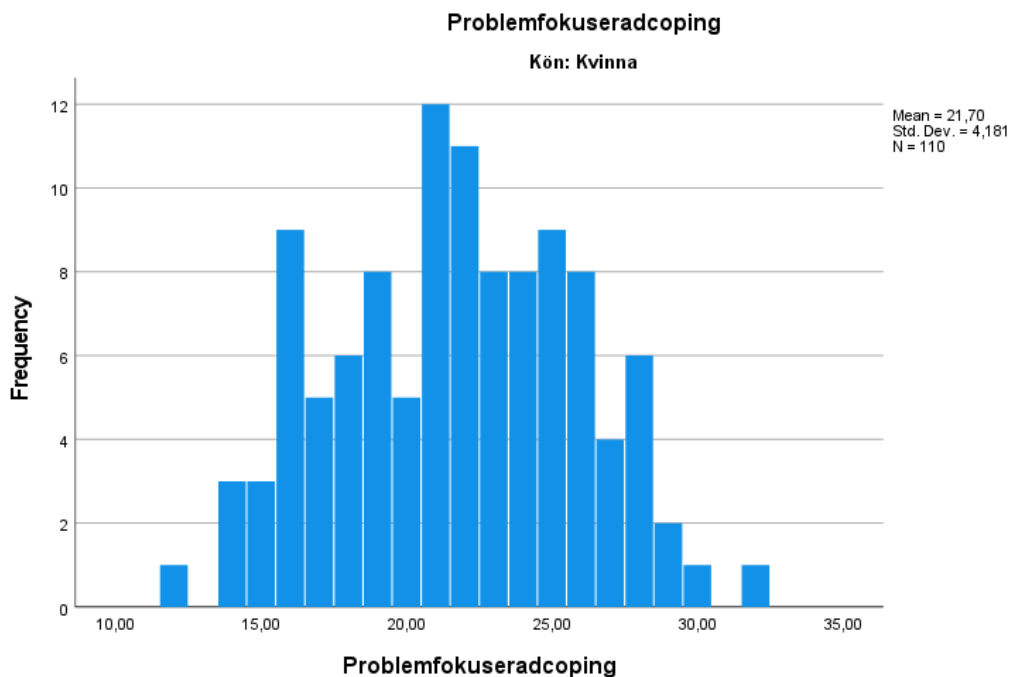
Nedan presenteras medelvärden baserade på kön utifrån respondenternas svar på frågorna som ingick i vårt index för problemfokuserad coping. Det redovisas även vårt index interna konsistens och resultatet från oberoende t-test. Undersökningens andra hypotes ”*Manliga socionomstudenter kommer i högre utsträckning att använda sig av problemfokuserad copingstrategi än kvinnliga socionomstudenter*” kommer även att prövas.

6.2.1 Resultat könsfördelning och index för problemfokuserad coping

Figur 4: Medelvärde på manliga socionomstudenter som använder sig av problemfokuserad coping strategi



Figur 5: Medelvärde på kvinnliga socionomstudenter som använder sig av problemfokuserad copingstrategi



Medelvärde för de deltagande männen var 19 och medelvärdet för de deltagande kvinnorna var 21,7 (maxpoängen för problemfokuserad coping är 32 poäng). Resultatet visar en liten skillnad mellan kvinnor och män gällande användning av problemfokuserad copingstrategi, där de kvinnliga studenterna (till skillnad från vår hypotes och tidigare forskning) använder sig mer av problemfokuserad coping än de manliga studenterna. För männen varierade intervallet mellan 11 och 31 och för kvinnorna varierade intervallet mellan 12 och 32. Problemet är däremot att i undersökningen så finns det för få manliga respondenter, vilken kan ha en påverkan på resultatet.

6.2.2 Intern konsistens hos index för problemfokuserad coping

Cronbach's Alpha visade ett värde på 0,783, vilket innebär att indexet visar god intern konsistens.

6.2.3 Resultat från oberoende t-test

Tabell 2: Resultat från oberoende t-test för problemfokuserat index

Kön	N	Medelvärde	Std. Av	P-värde
Man	10	19,00	6,41	
Kvinna	110	21,70	4,18	
Totalt	120	21,47	4,43	0,221

Resultatet inte är statistiskt signifikant på en nivå av 95 %. Det går därmed inte att förkasta nollhypotesen och generalisera resultaten på en större population, utan det går endast uttala om skillnaden i vårt specifika urval. (SPSS-akuten, 2010).

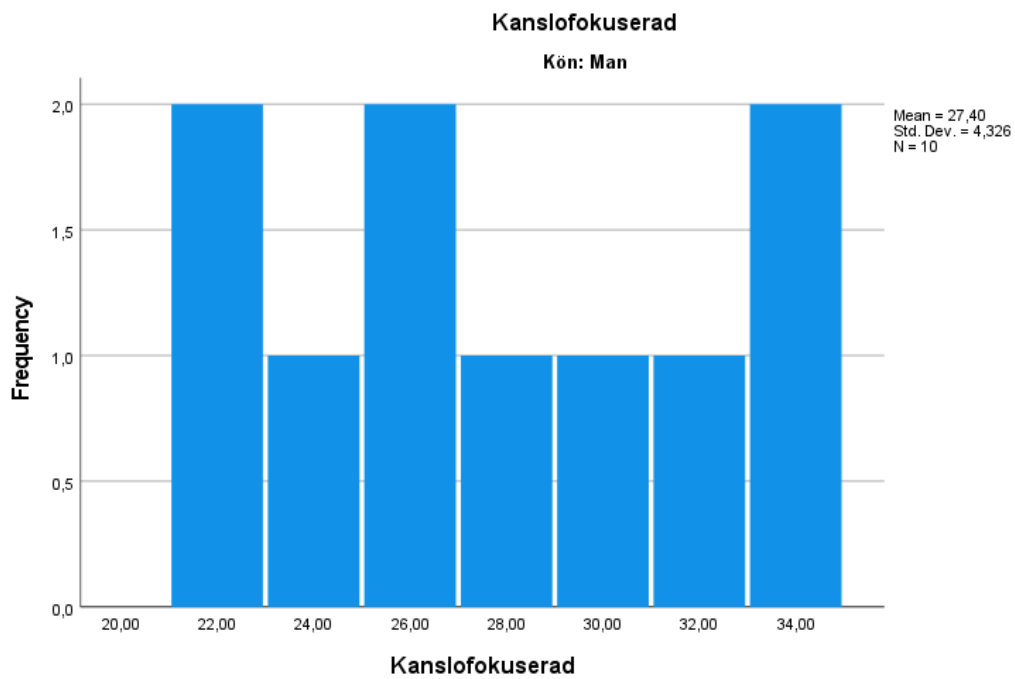
6.3 Känslfokuserad copingstrategi

Nedan presenteras medelvärden baserade på kön utifrån respondenternas svar på frågorna som ingick i vårt index för känslfokuserad coping. Det redovisas även vårt index interna konsistens och resultatet från oberoende t-test. Undersökningens tredje hypotes "Kvinnliga

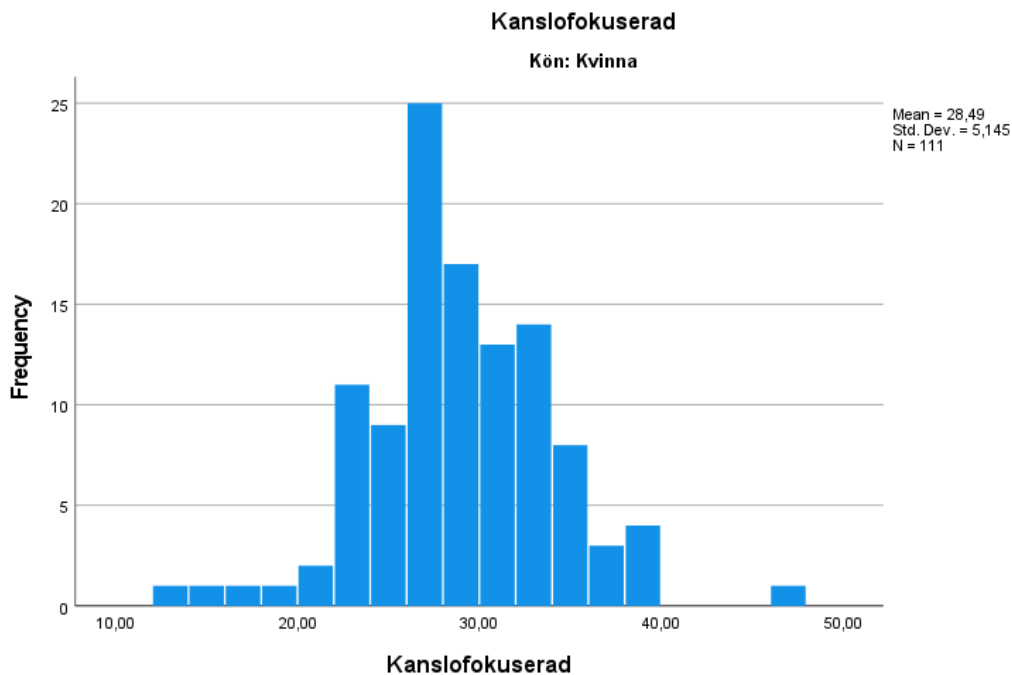
socionomstudenter kommer i högre utsträckning att använda sig av känslfokuserad copingstrategi än manliga socionomstudenter” kommer även att prövas.

6.3.1 Resultat könsfördelning och index för känslfokuserad coping

Figur 7: Medelvärde på manliga socionomstudenter som använder sig av känslfokuserad copingstrategi



Figur 8: Medelvärde på kvinnliga socionomstudenter som använder sig av känslfokuserad copingstrategi



Medelvärdet bland de kvinnliga socionomstudenterna låg på 28,49 och för de manliga socionomstudenterna låg värdet på 27,40 (maxpoängen för känslfokuserad coping är 48 poäng). Resultatet påvisar en marginell skillnad gällande kön, där kvinnor tenderar att använda sig mer av känslfokuserad copingstrategi än de manliga socionomstudenterna. För kvinnorna varierade intervallet mellan 13 till 46 och för männen varierade intervallet mellan 22 till 34.

6.3.2 Intern konsistens hos index för problemfokuserad coping

Cronbach's Alpha visade ett värde på 0,675, vilket innebär att indexet visar en acceptabel nivå av intern konsistens.

6.3.3 Resultat från oberoende t-test

Tabell 3: Resultat från oberoende t-test för känslofokuserad index

Kön	N	Medelvärde	Std. Av	P-värde
Man	10	27,40	4,32	
Kvinna	111	28,49	4,43	
Totalt	121	28,39	5,07	0,519

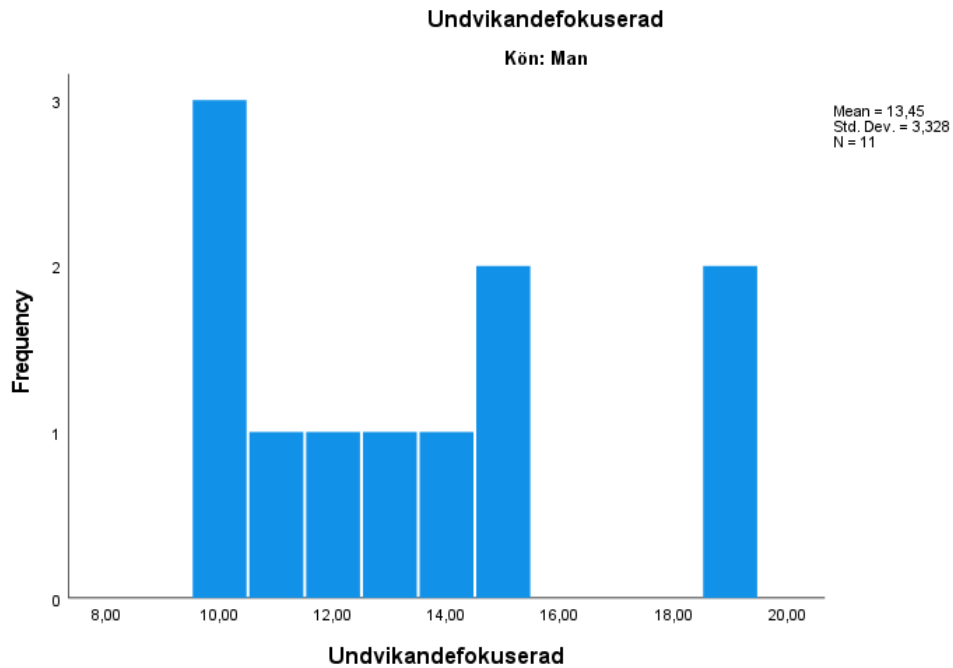
Resultaten är inte statistiskt signifikanta på en nivå av 95 %. Det går därmed inte att förkasta nollhypotesen och generalisera resultaten på en större population, utan det går endast uttala om vad som framkommit i det valda urvalet.

6.4 Undvikande copingstrategi

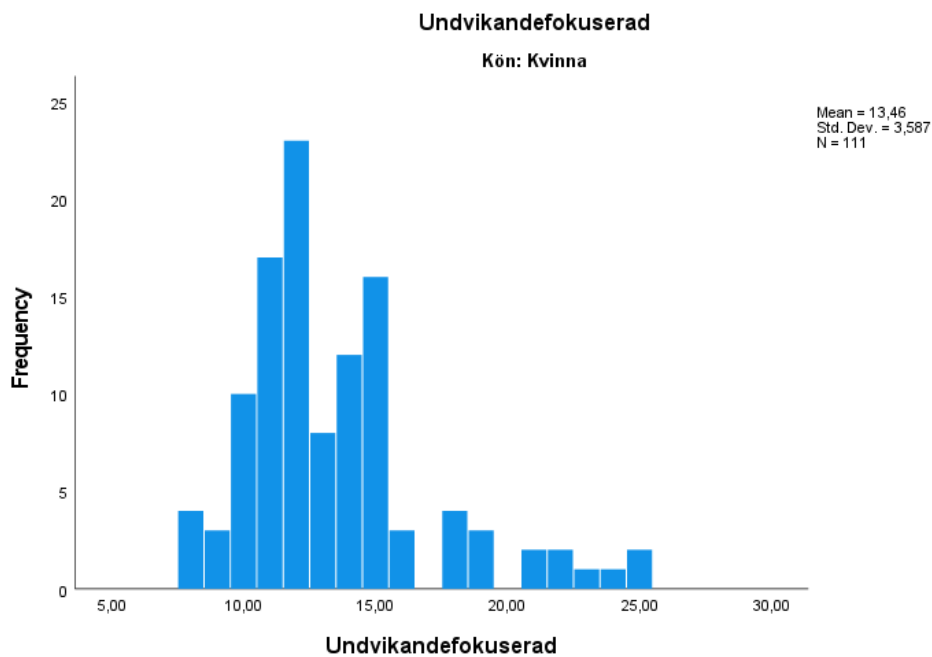
Nedan presenteras medelvärden baserade på kön utifrån respondenternas svar på frågorna som ingick i vårt index för undvikande coping. Det redovisas även vårt index interna konsistens och resultatet från oberoende t-test. Undersökningens fjärde hypotes *”Det kommer inte att finnas någon könsskillnad när det kommer till användning av undvikande copingstrategi”* kommer även att prövas.

6.4.1 Resultat könsfördelning och index för undvikande coping

Figur 10: Medelvärde på manliga socionomstudenter som använder sig av undvikande copingstrategi



Figur 11: Medelvärde på kvinnliga socionomstudenter som använder sig av undvikande copingstrategi



Medelvärdet för de deltagande männen var 13,45 och medelvärdet för de deltagande kvinnorna var 13,46 (maxpoängen för undvikande coping är 32 poäng). Resultatet visar en försumbar skillnad mellan kvinnor och män gällande användning av undvikande copingstrategi, vilket stämmer väl överens med vår hypotes.

6.4.2 Intern konsistens hos index för undvikande coping

Cronbach's Alpha visade ett värde på 0,745, vilket innebär att indexet visar god intern konsistens.

6.4.3 Resultat från oberoende t-test för undvikande index

Tabell 4: Resultat från oberoende t-test för undvikande coping

Kön	N	Medelvärde	Std. Av	P-värde
Man	11	13,45	3,32	
Kvinna	111	13,46	3,58	
Totalt	122	13,46	3,55	0,997

Resultaten visar att det inte finns en statistiskt säkerställd skillnad mellan grupperna när det gäller användning av undvikande copingstrategier. Enligt vårt resultat finns det ingen skillnad mellan könen gällande användningen av undvikande copingstrategi. Samtidigt visar det oberoende t-testet att det finns en hög risk att resultatet som framkommit i vårt resultat beror på slump. Därför kan inte nollhypotesen förkastas, vilket innebär att det endast går att dra slutsatser utifrån det valda urval.

7. Diskussion

I diskussionsdelen kommer resultatet att diskuteras utifrån valda hypoteser, frågeställningar och tidigare forskning. Huruvida hypoteserna stämmer och frågeställningarna kunde besvaras kommer att presenteras i följande avsnitt.

Resultatet visade att kvinnliga socionomstudenter är mer stressade än manliga socionomstudenter, vilket stämde överens med hypotesen *”Kvinnliga socionomstudenter kommer ha högre stressnivå än manliga studenter”*. Vår frågeställning *”Finns det ett samband mellan kön och stressnivå hos socionomstudenter?”* kan bekräftas eftersom det finns en statistiskt signifikant skillnad (och därmed även samband) mellan kön och stress. Den första frågeställning *”Hur ser stressnivån ut hos manliga och kvinnliga socionomstudenter?”* besvaras med att det manliga medelvärdet för upplevd stress var 14,91 och det kvinnliga medelvärdet var 18,99.

7.1 Stressnivå

I resultatet framkom att de kvinnliga studenterna hade en högre stressnivå än de manliga studenterna. Däremot var inget av de uppmätta medelvärdena gällande stress för män respektive kvinnor som kom upp i “hög stressnivå”, utan de flesta av respondenterna hamnade under “medelhög stress”. Männens medelvärde hamnade med endast en liten marginal under medelhög stress medan kvinnornas hamnade högre i samma kategori, vilket innebar att det fanns variationer mellan könen inom kategorin medelhög stress. Tilläggas kan som tidigare nämnts har det funnits en ojämn könsfördelning i undersökningen vilket gör att vi endast kan dra slutsatser utifrån vår urvalsgrupp. Vad det uppmätta skillnaden mellan könen i vår undersökning beror på kommer vi att tolka och diskutera i detta avsnitt utifrån “Tend and Befriend” (Taylor, 2006) och tidigare forskning.

En tolkning av resultatet skulle kunna vara att det så kallade ”duktig flicka syndromet” som är starkt dominerande hos många unga tjejer i vårt samhälle idag, påverkar synen på utbildningen och hur mycket stress den genererar. Det finns en stereotypiserad bild av tjejer och att de ska vara perfekta och kunna prestera bra i allt, däribland att få bra betyg och vara bäst i skolan. Pressen att leva upp till denna bilden av sig själv genererar i sin tur i mycket stress. En tolkning av detta är att det finns en grundläggande rädsla hos många tjejer att inte duga i andras ögon, att göra sig själva och andra besvikna om de inte lever upp till de högt ställda kraven. Ett vidare resonemang är därför att de stressar mycket mer över sin utbildning än killar. Detta eftersom de kanske bryr sig mer om andras uppfattning om dem samt att prestera är en del i att upprätthålla en bra bild av sig själva; en person som andra kan räkna med och tycka om. Idealen för killar och tjejer skiljer sig åt när det gäller prestationer i utbildningen, som tidigare nämnts under tidigare forskning så finns en förväntan att killar ska

vara naturligt smarta, men lata. Tjejer förväntas alltså studera hårt för att nå sina mål medan killar förväntas ha en mer avslappnad inställning till sin utbildning (Mæland, 2016). Detta skulle kunna förklara skillnaden i upplevd stress mellan tjejer och killar på socionomprogrammet.

7.2 Känslofokuserad copingstrategi

I resultatet framkom det att det fanns en liten skillnad mellan könen i användning av känslofokuserad coping. Däremot är vi medvetna dels om att skillnaden inte är speciellt stor och att det därför kan vara svårt att dra några säkra slutsatser kring det, samt att vår könsfördelning är väldigt ojämn vilket påverkar resultatet. Samtidigt finns det stöd i tidigare forskning att det finns en könsskillnad mellan kvinnor och män gällande användning av känslofokuserad coping. Vi väljer därför att diskutera följande avsnitt utifrån premisserna att det finns en skillnad, även om den skillnaden är relativt liten i vårt resultat.

Taylor skriver att kvinnor tenderar att ha en mer relationsinriktad stressrespons än män, det vill säga att man skyddar sina barn och skapar relationer med andra för att få sin trygghet ifrån gruppen. Vi kan se stora likheter med Taylors ”Tend and Befriend”-teori och känslomässig coping samt hur den kan manifesteras i högre stress hos kvinnor i dagens moderna samhälle. Resultatet i vår undersökning visade att kvinnliga socionomstudenter i högre utsträckning än manliga socionomstudenter använde sig av känslomässig coping, vilket stämde överens med hypotesen ”Kvinnliga socionomstudenter kommer i högre utsträckning att använda sig av känslofokuserad copingstrategi än manliga socionomstudenter”. Taylor skriver att kvinnor reagerar mer negativt på hot mot relationer, vilket kan orsaka en stress för kvinnor att duga i andras ögon. Det som i grunden kan vara en överlevnadsfördel har integrerats i det moderna samhället, där det i sin tur skapar en onödigt stor stress. Detta eftersom tillhörandet av en annan grupp inte är livsnödvändigt på samma sätt som förr, men kan kännas så eftersom hjärnan fortfarande är inställd på överlevnadsläge. Den som skapar relationer med andra har en större chans att överleva, därför strävar tjejerna med ”duktig flicka-syndromet” efter perfektion och andras bekräftelse.

7.3 Problemfokuserad copingstrategi

Enligt vårt resultat framkom det att kvinnor i motsats till vår hypotes använde sig av problemfokuserad coping i något högre utsträckning än männen. Däremot kunde inte resultaten säkerställa en statistisk signifikans i förhållande till en större population, så resonemangen bygger endast på vårt urval. Utifrån teorin så står det ingenting om problemfokuserad coping, och inte heller att det skulle vara något typiskt manligt. Fokuset ligger huvudsakligen på "Tend and Befriend" som vi har tolkat som känslomässig coping. Taylor nämner även "kamp-flykt" och en långsökt tolkning skulle kunna vara att "kamp" skulle kunna motsvara problemfokuserad coping, eftersom den "löser" situationen genom att oskadliggöra hotet. Däremot förkastade vi denna tolkningen eftersom "kamp" är en impulsiv handling och en omedelbar reaktion på stress snarare än problemlösning där man noga överväger hur man ska hantera situationen. Vår hypotes har i huvudsak baserats på tidigare forskning. Att män använder sig av problemfokuserad copingstrategi i större utsträckning än kvinnor har framkommit flera studier. Vad som kan tolkas av detta är som teorin beskriver att män kanske i en hotfull eller stressig situation automatiskt får en kamp-reaktion. En tolkning kan vara att männen får en kamp-reaktion eftersom de förr i tiden skulle skydda gruppen mot faror och hot, eftersom de oftast är fysiskt starkare än många kvinnor. Därför kan det vara anledningen till att män dras mer till problemfokuserad coping, för att instinkten "att skydda" fortfarande existerar så fort stress bland dessa män uppstår. Vidare kan det även vara så att eftersom samhället har ett visst ideal på hur en man ska vara så kan det påverka mäns sätt att hantera sin stress. Män som visar känslor har länge varit något som inte riktigt accepterats. Många män har redan som barn ofta hört att de inte ska gråta, att det bara är tjejer som gråter. "Att vara en man" är ett uttryck som många gånger använts och har en laddad betydelse i form av att män ska vara starka, inte visa känslor, vara modiga osv. Detta kan vara en tolkning på varför män dras mer till problemfokuserad än känslufokuserad copingstrategi. Däremot har det även i den tidigare forskningen framkommit att kvinnor i högre utsträckning använder sig av problemfokuserad copingstrategi än män. Det som är viktigt att ha i åtanke är att Taylors teori är ur ett kvinnligt perspektiv, och därav brister tolkningen om man jämför tolkningen på män gällande att män ska skydda kvinnor mot faror. Kvinnor har utifrån sina barn en instinkt att "skydda" och detta är något som redan är inbyggt biologiskt. Kvinnor reagerar som sagt starkare på hot mot relationer och har under många årtionden varit beroende av relationer för att bland annat överleva. I dagens samhälle ser det däremot annorlunda ut, och kvinnor klarar

sig själva på ett helt annat sätt i jämförelse med hur det såg ut förr i tiden. Detta kan vara en förklaring till att studierna kommit fram till att kvinnor numera använder sig mer av problemfokuserad coping strategi än män.

7.4 Undvikande copingstrategi

Resultatet visade att det inte fanns någon könsskillnad mellan män och kvinnor gällande användningen av undvikande copingstrategi i vårt urval. Detta resultat är dock inte säkerställt utifrån en statistisk signifikans, utan vi uttalar oss endast om vårt valda urval. I våra resultat tenderade både de manliga och kvinnliga respondenterna i nästan lika stor utsträckning att använda sig av undvikande copingstrategier. Detta resultat framkom även i tidigare forskning, vilket delvis även stärker trovärdigheten i vårt resultat. Taylor beskriver inte ingående ”Kamp-flykt” eftersom hennes bidrag till forskningen främst handlar om tillägget ”Tend and Befriend”. Hon nämner däremot att ”kamp-flykt”-stressresponsen har varit den dominerande uppfattningen tidigare och att hennes utgör ett tillägg snarare än en ersättning på den gamla uppfattningen. Hon menar alltså att ”kamp-flykt” fortfarande är aktuell men att det även finns andra sätt att hantera en stressfull situation. Vid undvikande copingstrategi handlar det om att individen i fråga undviker det som skapar stress, vilket ”flykt”-reaktionen handlar om. Tendensen att skjuta upp uppgifter man behöver göra är ett exempel som kan beskrivas som en flykt-reaktion. Undvikande coping är ett sätt att tillfälligt fly från det som man upplever stressande, men det är en kortsiktig lösning som innebär att man i framtiden kan uppleva ännu mer stress.

Anledningen till att det är lika mellan könen är svårt att besvara och detta kan bara spekuleras kring. Utifrån dominerade man- och kvinnoideal vore det en kvalificerad gissning att anta att männens stressreaktion är ”kamp” och kvinnorna enligt teorin borde använda sig mer av undvikande coping (”fly”) än männen eftersom de kanske i högre utsträckning undviker konfrontationer eftersom man vill hålla sig väl med omgivningen (det vill säga ”befriend”). Däremot tenderar de enligt Taylor att beskydda sina barn vid hot (”tend”) och då borde det logiskt sett vara de som är problemlösare och konfronterar problemet för att inte barnen ska riskera att skadas. Det är kanske just denna dubbelsidighet som gör att det är lika mellan könen i vårt resultat. Detta innebär att vår hypotes ”Det kommer inte att finnas någon könsskillnad när det kommer till användning av undvikande copingstrategi” endast kan styrkas i vårt urval, men inte gällande en större population.

7.5 Slutsats

I bevarandet av vår frågeställning ”Finns det ett samband mellan kön och copingstrategi” kan vi inte med säkerhet bekräfta om det finns ett samband mellan kön och val av undvikande copingstrategi. Gällande känslufokuserad coping fanns det en statistiskt signifikant skillnad mellan könen som framgick av det oberoende t-testet, men som tidigare nämnts väljer vi att endast uttala oss vårt valda urval eftersom vi inte kan garantera att vår ojämna könsfördelning inte kan ha påverkat resultatet. Gällande problemfokuserad fanns det inte en statistisk signifikant skillnad som kunde bekräftas och därmed kan inte heller ett samband säkerställas. Slutsatsen för frågeställningen ”Finns ett samband mellan kön och copingstrategi” är att sambandet inte är tillräckligt starkt för att kunna generaliseras på en större population, utan endast i vårt specifika urval.

8. Förslag till vidare forskning

I majoriteten av alla vetenskapliga artiklar som använts i denna studie så har alla haft något gemensamt, att det endast gjorts studier utifrån könen man och kvinna. Trots ambitionen att vilja ha med personer med en annan könsidentitet har det varit svårt att hitta tidigare forskning kring det. Vi skulle därför vilja se mer forskning där personer med en annan könsidentitet inkluderas mer.

9. Sammanfattning

Som tidigare forskning nämnt är socionomprogrammet en utbildning där det förekommer en hel del stress och detta framkommer även i resultatet. Stressen grundar sig bland annat på pressen och kraven många känner för att klara av sina studier men även på utomstående faktorer, såsom ekonomiska aspekter, relationer och att anpassa sig till universitetslivet. Det har även visat sig finnas en könsskillnad när det kommer till stressnivåer bland män och kvinnor. I den tidigare forskningen har det visat sig att kvinnliga studenter tenderar att stressa mer än manliga studenter. I resultatet från enkäterna framkom det som tidigare forskning redan konstaterat, att kvinnorna stressar i större utsträckning än männen. För kvinnorna låg medelvärdet på 18,99 medan männens medelvärde låg på 14,91. I stress resultatet kan man se en tydlig skillnad på värdena mellan män och kvinnor, dvs könsskillnader är tydlig. När det kommer till de olika copingstrategierna fanns en viss förväntan om hur könsskillnader skulle se ut beroende på strategi. I den tidigare forskningen har det däremot varit en variation i

resultatet bland de olika studierna som har gjorts. Medan vissa studier kommit fram till att kvinnor tenderar att använda sig mer av känslfokuserad copingstrategi och männen problemfokuserad copingstrategi, så har andra studier kommit fram till motsatsen. Det har även visat att kvinnor tenderar att använda sig mer av både känsl- och problemfokuserad copingstrategi än de manliga respondenterna. När det kommer till undvikande copingstrategi så har forskningen inte påvisat en större könsskillnad. I jämförelse med den tidigare forskningen och denna studie blev resultaten till viss del vad som förmodas. Vid användning av den känslfokuserade copingstrategier var det kvinnorna som dominerade i resultatet. Där låg medelvärdet på 28,49 bland kvinnorna och bland männen låg medelvärdet på 27,40. Däremot var skillnaden inte jättestor. Vidare på problemfokuserad coping så blev inte resultatet som tidigare trott. Även gällande denna strategi hade kvinnorna ett högre medelvärde på 21,7 medan männen fick ett medelvärde på 19. Det är en liten skillnad men att kvinnorna fick högre på denna är intressant då det motsäger hypotesen. Vidare till undvikande copingstrategi blev resultatet i könsskillnad försumbar, vilket var förväntat. Kvinnorna fick ett medelvärde på 13,46 medan männens medelvärde låg på 13,45. Skillnaden är i stort sett obefintlig och stämmer överens med hypotesen om att ingen könsskillnad skulle påvisas gällande undvikande copingstrategi.

10. Referenslista

Astvik, W., Welander, J. and Isaksson, K. (2017) 'Sorti, tystnad och lojalitet bland medarbetare och chefer i socialtjänsten', *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, 23(3), pp. 41–61.

Bryman, Alan (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje upplagan Stockholm: Liber
Coffey, M. *et al.* (2014) 'A Comparative Study of Social Work Students in India and the UK: Stress, Support and Well-Being', *The British Journal of Social Work*, 44(1), pp. 163–180.

Collins, S., Coffey, M. and Morris, L. (2010) 'Social Work Students: Stress, Support and Well-Being', *The British Journal of Social Work*, 40(3), pp. 963–982.

Eldén, Sara (2020). *Forskningsetik: vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Upplaga 1 Lund: Studentlitteratur.

Esaiasson, Peter (2007). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. 3., [rev.] uppl. Stockholm: Norstedts juridik.

F-banken (2022) Percieved Stress Scale PSS

<https://fbanken.se/form/220/perceived-stress-scale> [Hämtad: 2022-11-22]

Felipe E. García *et al.* (2018) 'Psychometric properties of the Brief-COPE for the evaluation of coping strategies in the Chilean population', *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(1), pp. 1–11.

Folkhälsomyndigheten (2022) Statistik psykisk ohälsa: yngre vuxna 16-29 år.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/statistik-om-ungas-psykiska-halsa/> [Hämtad: 2022-11-28]

Folkhälsomyndigheten (2022) Stress.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/stress/> [Hämtad: 2022-11-28]

Försäkringskassan (2022) Stressrelaterade sjukskrivningar ökar igen efter pandemin.
<https://www.forsakringskassan.se/nyhetsarkiv/nyheter-press/2022-10-24-stressrelaterade-sjukskrivningar-okar-igen-efter-pandemin> [Hämtad: 2022-11-18]

Graves, B.S. *et al.* (2021) 'Gender differences in perceived stress and coping among college students', *PLoS ONE*, 16(8 August).

Hjärnfonden (u.å.) Varför drabbas så många av ohälsosam stress?
<https://www.hjarnfonden.se/varfor-drabbas-sa-manga-av-ohalsosam-stress/> [Hämtad: 2023-01-14]

Infovoice (2020) Urvalsstrategier och datainsamling
<https://infovoice.se/urvalsstrategier-och-datainsamling/>
[Hämtad: 2023-01-14]

Integritetsskyddsmyndigheten (2021) personuppgifter i e-post.
<https://www.imy.se/verksamhet/dataskydd/det-har-galler-enligt-gdpr/informationssakerhet/personuppgifter-i-e-post/> [Hämtad: 2021-12-14]

Kareen N. Tonsing och Jenny C. Tonsing (2022) "A mixed-method study of stress and coping strategies among university social work students in the United States" *Social work education*. Vol 41 (6) pp 1222-1238

Lakaev (2016) A scale for Assessing Academic stress - Lakaev Academic Stress Response
<https://www.slideshare.net/natashalakaev/a-scale-for-assessing-academic-stress-lakaev-academic-stress-response-scale-lasrs> [Hämtad 2023-01-14]

Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer

Maeland Eivor (2016) Why are we so obsessed with good girls?
https://sciencenorway.no/forskningno-gender-and-society-norway/why-are-we-so-obsessed-with-good-girls/1431050?fbclid=IwAR1Qo4_DK1eHvrRILxNI716Adoec0RmOgi3bTtMyV4TuXMOgZiElmV24WQ [Hämtad: 2022-12-22].

Nickels, N., Kubicki, K. and Maestripieri, D. (2017) ‘Sex Differences in the Effects of Psychosocial Stress on Cooperative and Prosocial Behavior: Evidence for “Flight or Fight” in Males and “Tend and Befriend” in Females’, *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(2), pp. 171–183.

NovoPsych (2021) Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE). <https://novopsych.com.au/assessments/formulation/brief-cope/> [Hämtad: 2022-10-10]

N. Yousef (2010) Reliability and Validity of the Brief COPE Scale Among Women with Breast Cancer Undergoing Treatment of Adjuvant Chemotherapy: A Malaysian Study http://www.e-mjm.org/2010/v65n1/Brief_COPE_Scale.pdf [Hämtad: 2022-12-10]

Mohanraj, R. *et al.* (2015) ‘Cultural Adaptation of the Brief COPE for Persons Living with HIV/AIDS in Southern India’, *AIDS & Behavior*, 19(2), pp. 341–351.

NG DM and Jeffrey RW (2003) Relationships between perceived and health behaviors in sample of working adults. *Health psychology*. 22(6) pp. 638-642.

Patel, Runa & Davidson, Bo (2011). *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Johanneshov: TPB.

Statistikmyndigheten (u.å.) Central- och spridningsmått <https://www.scb.se/dokumentation/statistikguiden/grundlaggande-rakneregler-i-statistiken/central--och-spridningsmatt/> [Hämtad 2023-01-16]

Scheffert, A.H.M., Parrish, D.E. and Harris, H. (2021) ‘Factors Associated With Social Work Students’ Academic Stress During the COVID-19 Pandemic: A National Survey’, *Journal of Social Work Education*, 57, pp. 182–193.

Schwanzer, A.D.(1) *et al.* (2022) ‘The influence of personality and preventive resources on perceived stress in German social work students’, *Social Work Education*, 41(5), pp. 837-855–855.

SPSS-akuten (2010) Guide: Jämföra medelvärden och t-test <https://spssakuten.com/2010/09/24/guide-jamfora-medelvarden-och-t-test/> [Hämtad 2023-01-15]

State of New Hampshire Employee Assistance Program (u. å.) Perceived Stress Scale <https://www.das.nh.gov/wellness/docs/percieved%20stress%20scale.pdf> [Hämtad 2022-12-05]

Stathjälp (u.å.) T-test https://www.stathelp.se/sv/ttest_sv.html [Hämtad 2023-01-15]

Taylor, S.E. (2006) ‘Tend and Befriend: Biobehavioral Bases of Affiliation under Stress’, *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), pp. 273–277.

Tonsing, K.N. and Tonsing, J.C. (2022) ‘A mixed-method study of stress and coping strategies among university social work students in the United States’, *Social Work Education*, 41(6), pp. 1222–1238.

Turton S and Campbell, Carol (2005) ‘Tend and befriend versus fight or flight: Gender difference in behavioral response to stress among university students’. *Journal of applied biobehavioral research*. 10 (4) pp. 209-232.

Thawabien AM and Qaisy LM (2012) “Assessing stress among university students”. *American int J contemp Res*. 2(2) pp. 110-116.

Vungkhanching, M., Tonsing, J.C. and Tonsing, K.N. (2017) ‘Psychological Distress, Coping and Perceived Social Support in Social Work Students’, *British Journal of Social Work*, 47(7), pp. 1999–2013.

Wermke Wieland (2015) Statistiska analyser C2 Inferensstatistik
<https://media.medfarm.uu.se/play/kanal/248/video/4781> [Hämtad: 2022-12-22]

World Health Organisation (2021) What is stress?
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> [Hämtad: 2022-11-29]

11. Bilagor

11.1 Bilaga 1: Informationsbrev

Du är inbjuden att delta i vår studie som kommer undersöka sambandet mellan kön, stressnivå och copingstrategier bland socionomstudenter. Enkäten tar uppskattningsvis 5-10 minuter att genomföra. Ditt deltagande är frivilligt och du är anonym i vår studie.

Informationen som du uppger kommer endast användas i vår undersökning. Datainsamlingen sker via Sunet Survey som är upphandlat av Lunds universitet enligt Lagen om offentlig upphandling. Systemet uppfyller GDPR och datan mellan respondenterna och servern är krypterad.

Tack för ditt deltagande!

[\\$EnkätensAdressMedInloggningInkluderad\\$](#)

Med vänliga hälsningar, Jessica och Linnea

Kontaktuppgifter:

Jessica Nylander-Leslie

Socionomstudent, Lunds universitet

jessica.nylander.leslie@gmail.com

Linnea Sundström

Socionomstudent, Lunds universitet

linneasundz99@gmail.com

Handledare:

Malin Nilsson

malin.nilsson@ekh.lu.se

11.2 Bilaga 2: Enkät

Undersökning om samband mellan kön, stressnivå och copingstrategier bland socionomstudenter

Vill du delta i vår jämförelsestudie om kön, stressnivå och copingstrategier bland socionomstudenter? Undersökningen är ett examensarbete som är en del av vår utbildning till socionomer.

Syftet med studien är dels att undersöka om det finns något samband mellan kön och stressnivå bland socionomstudenter och dels undersöka om det finns en könsskillnad gällande vilka copingstrategier socionomstudenter tenderar att använda sig av.

Din medverkan i denna undersökningen är frivillig. Genom att delta i studien så samtycker du till att uppgifterna du lämnar används i vår undersökning. Dina svar kommer att hanteras konfidentiellt och informationen du lämnar kommer endast att användas i denna studiens syfte.

Vid intresse att ta del av undersökningens resultat, kontakta gärna Jessica eller Linnea via mail:

jessica.nylander.leslie@gmail.com

linneasundz99@gmail.com

Tack för att du deltar!

Q1



1. Vilket kön identifierar du dig som?

- Man
- Kvinna
- Annat

Q2

2. Stressnivå - Under den senaste månaden, hur ofta har du:

	Aldrig	Nästa aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
Varit upprörd över något som hände helt oväntat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt att du var oförmögen att kontrollera de viktiga sakerna i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt dig nervös och stressad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Litat på din förmåga att hantera dina personliga problem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt att saker och ting har gått din väg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt att du inte har kunnat hantera allt som du måste göra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klarat av att kontrollera irritationsmoment i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt att du har haft kontroll?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varit arg över sådant som har hänt och varit utanför din kontroll?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känt att svårigheter har hopat sig så att du inte har kunnat hantera dem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3

3. Copingstrategier - Följande frågor handlar om hur du har försökt hantera en svår situation i ditt liv. Läs igenom påståendena och ange hur mycket du har använt dig av varje coping-stil.

	Jag har inte gjort det här alls	Lite grann	En medelstor mängd	Jag har gjort det här mycket
Jag har vänt mig till arbete eller andra aktiviteter för att få mig att tänka på annat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har koncentrerat mig på att göra något åt min situation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har sagt till mig själv att "det här är inte verkligt"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har använt mig av beroendeframkallande substanser som droger eller alkohol för att få mig själv att må bättre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fått känslomässigt stöd från andra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har gett upp försöken att hantera situationen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har vidtagit åtgärder för att försöka göra situationen bättre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har vägrat att tro att det har hänt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har sagt saker för att få de obehagliga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fått hjälp och råd från andra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har använt alkohol eller droger för att hjälpa mig att ta mig igenom det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har försökt att se det på ett annat sätt för att få det att verka mer positivt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har kritiserat mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har försökt att hitta en strategi för vad jag ska göra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fått tröst och förståelse från någon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Jag har inte gjort det här alls	Lite grann	En medelstor mängd	Jag har gjort det här mycket
Jag har gett upp försöken att klara av det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har letat efter något bra i det som händer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har skämtat om det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har gjort något för att tänka på det mindre, som att gå på bio eller titta på tv, läsa, dagdrömma, sova eller shoppa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har accepterat verkligheten och det faktum att det har hänt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har uttryckt mina negativa känslor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har försökt hitta tröst i min religion eller andliga övertygelse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har försökt få råd eller hjälp från andra människor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har lärt mig att leva med det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har tänkt mycket på vilket steg jag ska ta vidare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har anklagat mig själv för saker som har hänt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har bett bön eller mediterat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har gjort mig lusig över situationen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

