



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Hur påverkar KASAM studenters psykiska mående

”En kvantitativ studie om hur KASAM påverkar studenters psykiska
mående”

Anton Silverbern
Simon Ahlqvist

Kandidatuppsats (SOPA63)
HT21
Handledare: Malin Nilsson

Abstract

Author(s): Anton Silverbern & Simon Ahlqvist

Title: Sense of coherence's effect on mental health among students at Lunds University.

Supervisor: Malin Nilsson

Assessor: Lotta Jägervi

Keywords: Mental Health, Sense of Coherence (SOC), Students, Lund University

The aim of this study was to examine mental health among students at Lunds university and investigate the possible correlation between sense of coherence (SOC) and mental health in students. Web survey was the method used to gather data, the survey was sent out to a random selection of 880 students at Lund university. The final total sample size was 171 students. The web survey used Aaron Antonovsky's SOC-29 questionnaire to measure sense of coherence combined with a number of questions focused on measuring mental health. The results showed that students at Lund university on a group level had good mental health. But there was also a large group of students that struggled with their mental health. The study also found quite low levels of SOC among students with a mean of 131.9. Which in comparison to previous Swedish studies was low. The study also showed a strong positive connection between SOC and mental health in the sample of students. The study also showed a positive connection between SOC's elements comprehensibility, manageability and meaningfulness with mental health among students at Lund university.

Förord

Vi vill börja med att tacka alla som har hjälpt oss i processen av att skriva denna kandidatuppsats. Ett stort tack till vår handledare Malin Nilsson som hjälpt oss att navigera i statistikträsket. Vi vill även rikta ett stort tack till våra respondenter, utan er hade inte denna undersökning varit möjlig.

Lund, januari 2022

Simon och Anton

Innehållsförteckning

Abstract	2
1 Problemformulering	5
1.1 Syfte.....	7
1.2 Frågeställningar.....	7
2 Kunskapsläge	8
2.1 Inhämtning av tidigare forskning.....	8
2.2 Definition av psykiska hälsa och psykisk ohälsa.....	8
2.3 Studenters psykiska hälsa	9
2.4 Känsla av sammanhang, KASAM.....	12
3 Teori	16
3.1 KASAM: Känsla av sammanhang	16
4 Metod & Material	19
4.1 Metod och metodologiska överväganden.....	19
4.2 Motivering av enkätens frågor	21
4.3 Urval och undersökningspopulation.....	23
4.4 Bearbetning och analys.....	25
4.5 Metodens tillförlitlighet.....	27
4.6 Etiska överväganden.....	28
4.7 Arbetsfördelning.....	29
5 Resultat och analys	30
5.1 Univariat analys	30
5.1.2 Hur ser det psykiska måendet ut bland studenter på Lunds universitet?	30
5.1.3 Känsla av sammanhang.....	33
5.2 Bivariat analys	34
5.2.1 Hur påverkar känsla av sammanhang det psykiska måendet bland studenter på Lunds universitet?	35
5.2.2 Vilken effekt har KASAM:s tre komponenter meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet på studenternas psykiska mående?	38
6 Diskussion	42
6.1 Begränsningar och vidare forskning.....	46
7 Referenslista	48
8 Bilagor	51
8.1 Bilaga 1: Enkät: Studenters psykiska mående	51

1 Problemformulering

Covid-19 pandemin har sedan 2019 satt stora delar av det moderna globaliserade samhället ur funktion. Covid-19 har lett till stora nedstängningar över hela världen där myndigheter har rekommenderat och/eller tvingat människor in i isolering som en åtgärd för att minska smittspridningen. I mars 2020 meddelade Världshälsoorganisation (WHO) att spridningen av covid-19 uppnått nivåerna för en global pandemi (WHO 2020). I november 2021 uppskattas antal fall av covid-19 till över 260 miljoner. Röster har höjts världen runt för de potentiella effekter denna isolering kan ha för människor psykiska hälsa och menar att psykiska hälsoproblem kommer att öka som ett resultat av covid-19 pandemin. Somliga pekar på att konsekvenserna för den psykiska hälsan kan bli likvärdig med de fysiska konsekvenserna av covid-19 i synnerhet för redan utsatta grupper i samhället (Hamza et al. 2021, s.21).

Folkhälsomyndigheten pekar i sin rapport "Psykiska ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas" (2018) på att studenter rapporterar högre nivåer av nedsatt psykiskt välbefinnande, stress, oro, ångest, depression än yrkesverksamma. Detta tyder på att studenter är en utsatt grupp och kan ha en ökad risk för försämrat psykiskt mående i samband med covid-19 pandemin. Covid-19 pandemin och restriktionerna har haft stora effekter på utbildning och studenter globalt. Redan i april 2020 hade skolor stängts i 194 länder vilket påverkade 91% av världens studenter, denna störning är utan motstycke i historien (UNESCO u.å.). Nedstängning av skolor leder till att studenter förlorar tillgång till viktiga resurser de får genom skolan för att kunna hantera sin psykiska hälsa (Lee 2020 s.421).

Känsla av sammanhang (KASAM) är ett begrepp som beskriver en individs förmåga att överkomma negativa händelser. En förutsättning för att framgångsrikt hantera negativa händelser är den upplevda hanterbarheten av en situation, såväl som dess meningsfullhet och förmågan att förstå upplevelsen. En uttalad känsla av sammanhang har förknippats med psykisk hälsa och livskvalitet i många studier (Misamer et al. 2021, s.2).

Misamer et al. (2021, s.1) har undersökt kopplingen mellan studenters psykiska belastning (mental burden), känsla av sammanhang och covid-19 pandemin hos studenter och yrkesverksamma inom socialt arbete i Tyskland. Studiens hypotes var att covid-19 pandemin haft en negativ effekt på respondenternas känsla av sammanhang med utgångspunkten att

känsla av sammanhang visat sig ge positiva effekter på psykiskt mående och livskvalitet i tidigare forskning. Resultatet visade att studenter i allmänhet kände en stor mental belastning med medelvärdet på 3.61 (på en skala 1–5). Resultatet visade även att studenter i högre grad än yrkesverksamma hade fått en försämrad känsla av sammanhang efter covid-19 pandemin jämfört med tidigare. Studien visade även att hög psykisk belastning hade ett samband med negativa förändringar i känsla av sammanhang (Misamer et.al. 2021, s.5).

Resultatet visade tydligt att studenter innan covid-19 pandemin hade en högre känsla av sammanhang. Det totala värdet och KASAM:s tre komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet hade lägre värde efter covid-19 pandemin. Detta bekräftade hypotesen att covid-19 pandemin negativt påverkat studenternas känsla av sammanhang. Detsamma gällde för yrkesverksamma, dock så visade studenter en större förlust av känsla av sammanhang än yrkesverksamma. Den största skillnaden var att studenter upplevde en större meningslöshet i mätningarna efter covid-19 pandemin (Misamer et. al 2021, s.6). Studiens författare diskuterade det funna resultat och menade att det kan tyda på en särskild utsatthet hos gruppen studenter och att effekterna kan leda till försämrat psykiskt mående (Misamer et.al 2021, s.7).

I svallvågorna av covid-19 pandemin vill vi undersöka den psykiska hälsan bland studenter på Lunds universitet. Vi är intresserade av känsla av sammanhang och att testa sambandet mellan KASAM och psykiskt mående bland studenter. Att studenter är en särskilt utsatt grupp för psykiska besvär finns det stöd för i forskning. Forskning gjord på studenter i samband med eller efter covid-19 pandemins start är främst av internationella karaktär. Sverige har i relation till andra länder haft relativt milda restriktioner vilket potentiellt kan påverka de eventuella psykiska effekter som covid-19 pandemin har haft på studenters psykiska mående och känsla av sammanhang. Vi tror därför att en studie på studenter på Lunds universitet kan tillföra till det rådande kunskapsläget. Den aktuella studien kan även vara av relevans för socialt arbete i stort då den belyser psykisk ohälsa vilket är ett stort problem i samhället idag.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka psykiskt mående bland studenter på Lunds universitet. Studien syftar även på att undersöka om det finns ett samband mellan känsla av sammanhang (KASAM) och det psykiska mående bland studenter på Lunds universitet. Slutligen syftar studien till att undersöka effekterna av KASAM:s tre komponenter; meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet på studenters psykiska mående.

1.2 Frågeställningar

- Hur ser det psykiska måendet ut bland studenter på Lunds universitet?
- Hur påverkar känsla av sammanhang det psykiska måendet bland studenter på Lunds universitet?
- Vilken effekt har KASAM:s tre komponenter meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet på studenternas psykiska mående?

2 Kunskapsläge

Det finns en del tidigare forskning om studenters psykiska mående som till största del är internationell forskning. Det finns en del tidigare forskning på känsla av sammanhang och hur teorin relaterar till fysisk och psykiska hälsa som även här är av främst internationell karaktär. Den tidigare forskningen har delats in i flera olika avsnitt för att ge en så tydlig och bra inblick i forskningsområdet.

2.1 Inhämtning av tidigare forskning

Den tidigare forskningen består till huvuddel av vetenskapliga artiklar funna genom litteratursökningar i databasen LUBsearch. Följande sökord har använts: Psykisk hälsa; Psykisk ohälsa; Covid-19; Studenter; Känsla av sammanhang; KASAM; Mental health; Sense of coherence; SOC och Students. Samtliga artiklar är även peer reviewed. Det förekommer även en bok i den tidigare forskningen som finns att tillgå på Samhällsvetenskapliga fakultetens bibliotek i Lund. Boken används på diverse program och kurser vid Lunds universitet.

2.2 Definition av psykiska hälsa och psykisk ohälsa

Studien kommer beröra fenomen som psykisk hälsa och psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa/hälsa är ett relativt brett begrepp som kan ha olika innebörd för olika människor. Det är därför centralt att definiera hur denna studie kommer använda begreppen psykisk hälsa och psykisk ohälsa. Studien kommer ta utgångspunkten i Världshälsoorganisationens (WHO) definition av psykisk hälsa samt Socialstyrelsen definition av psykisk ohälsa.

WHO beskriver psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande, där individer har en möjlighet att förverkliga sina egna möjligheter, hantera vanliga påfrestningar, vara produktiv och bidra till samhället hen befinner sig i. WHO menar att psykisk hälsa är något mer än bara en frånvaro av psykisk ohälsa, det innefattar både individens upplevelser samt relationen mellan individen och dennes sociala sammanhang (WHO 2018).

”Ett nedsatt psykiskt välbefinnande kan vara ett tecken på psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa kan vara tillfälliga besvär av oro, nedstämdhet eller sömnbesvär, men uttrycket används också för att beskriva psykiska sjukdomar som ångest eller depression. Det som kännetecknar all psykisk ohälsa är att den påverkar vårt välbefinnande och får oss att fungera annorlunda än vanligt” (Socialstyrelsen 2019 s.3).

2.3 Studenters psykiska hälsa

Folkhälsomyndigheten har i rapporten “Psykiska ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas” (2018) gjort en sammanställning av studier som granskat studenters psykiska mående. Internationella studier visar att mellan 27–34 % av studenter uppvisar depressiva symtom. Psykiska besvär verkar också vara vanligare bland studenter än yrkesverksamma i samma ålderskategori. Kvinnor, minoritetsgrupper och ekonomiskt utsatta studenter verkar vara särskilt utsatta. En del studier pekar även på sambandet mellan psykiska besvär och sämre studieresultat samt avbrott från studier. En studie från Storbritannien pekar på att symtom på ångest och depression ökar under starten av utbildningen och håller sig sedan på en hög nivå under hela studietiden. Bland medicinstudenter uppmättes medianen till 13,5 % ökning av depressionssymtom under studietiden (Folkhälsomyndigheten 2018, s.6).

Resultat från svenska studier motsvarar den bild som funnits i internationell forskning. Data från den nationella folkhälsoenkäten ”Hälsa på lika villkor” från 2004–2016 visar att en högre andel av studenter uppger psykiska besvär än yrkesverksamma i samma ålderskategori. Studenter uppgav besvär som nedsatt psykiskt välbefinnande, ångest, ångslan, oro och stress än yrkesverksamma. 25 % av studenter jämfört med 16 % bland yrkesverksamma uppgav att de har nedsatt psykiskt välbefinnande, kvinnor var i bägge grupper överrepresenterade. Studenter rapporterade även högre nivåer av stress, ångslan, oro och ångest. Nästan hälften av studenter rapporterade besvär av ångslan, oro och ångest jämfört med en tredjedel av yrkesverksamma (Folkhälsomyndigheten 2018, s.6f.). Andelen studenter som någon gång fått diagnosen depression av en läkare var 16 % medan 5 % rapporterade att de hade haft suicidtankar de senaste året. 1 % av studenterna uppgav att de hade gjort ett suicidförsök under det senaste året. Här fanns inga signifikanta skillnader gentemot gruppen yrkesverksamma i samma ålderskategori (Folkhälsomyndigheten 2018, s.7ff.).

Sveriges läkarförbund Student (SLF student) genomförde under 2017 en enkät- och intervjuundersökning med fokus på psykisk ohälsa bland läkarstudenter vid Sveriges samtliga institutioner som bedriver läkarutbildning. Resultatet visar att 48 % av läkarstudenter uppvisar nedsatt psykiskt välbefinnande jämfört med 17 % av normalpopulationen. Särskilt drabbade är kvinnliga studenter, 52 % av kvinnliga läkarstudenter rapporterar nedsatt psykiskt välbefinnande kontra 40 % av manliga läkarstudenter (SLF student 2017, s.11 f.). Bland läkarstudenter på Lunds universitet så hade 50% ett nedsatt psykiskt välbefinnande vilket tillsammans med Umeå universitet och Karolinska institutet var sämst i Sverige. Andelen läkarstudenter som rapporterade "mycket gott välbefinnande" var 10 % jämfört med 33% i normalpopulationen (SLF student 2017, s.14). På Lunds universitet var det 13% av manliga och 8 % av kvinnliga läkarstudenter som nådde upp till "mycket gott välbefinnande".

När det gäller suicidtankar så var det mer än dubbelt så vanligt hos läkarstudenter än normalpopulationen att under de senaste 12 månaderna på allvar övervägt att ta sitt liv (SLF student 2017, s.23.). 8 % av läkarstudenter hade angett svaret "*Ja, under det senaste 12 månaderna*" på frågan "Har du någon gång kommit i den situationen att du allvarligt övervägt att ta ditt liv?". Bland läkarstudenter på Lunds universitet svarade 11 % *Ja, för mer än 12 månader sedan* och 8 % svarade *Ja, under de senaste 12 månaderna*.

Studien intervjuade även 71 läkarstudenter från olika universitet. På frågan "Vad gör att du mår bra relaterat till skolan?" De vanligaste svaren var *klasskamrater, hjälpsamma lärare, bra handledning* och *bra lokaler*. På frågan "Vad gör att du mår dåligt relaterat till skolan?" De vanligaste svaren här var *arbetsbördan, dålig handledning, ovälkommen på placeringar* och *dåligt upplägg på kurser* (SLF student 2017, s.27f.).

Joyce Lee (2020, s.421) skriver om den stora nedstängningen av skolor som skett under covid-19 pandemin och vilken effekt det har på barn och studenters psykiska hälsa. Studenter som behöver stöd för sin psykiska hälsa får ofta tillgång till detta genom skolan. Alltså leder nedstängning av skolan till att tillgången till dessa resurser försvinner. För många barn och studenter med hälsoproblematik är skolrutiner en viktig copingmekanism.

Hamza et al. (2021) har i sin artikel undersökt de psykologiska effekterna av covid-19 pandemin på studenter. Forskarna refererar till tidigare forskning som kan tyda på att studenter kan vara en särskilt utsatt grupp och hur denna grupp kan ha en ökad risk för

allvarlig psykisk ohälsa. Tidigare forskning hade visat att upp till 1 av 5 studenter uppfyllde kriterierna för psykisk ohälsa, medan 30–50 % av studenter rapporterade att de upplevde överväldigande stress, ångest eller depression. Individer med redan förekommande psykiska besvär kan påverkas mer negativt av effekterna av covid-19 pandemin, vilket kan leda till långvariga besvär.

Många menar att psykiska hälsoproblem kan öka globalt till följd av covid-19 pandemin. Vissa menar även att konsekvenserna för den psykiska hälsan kan vara likvärdig med de fysiska konsekvenserna av covid-19 särskilt för utsatta grupper i samhället (Hamza et al. 2021, s.21.). Teorin är att covid-19 pandemin har lett till en ökad isolering av studenter, både från institutionen och från familj och vänner. Studenter med psykisk ohälsa möter redan sedan tidigare akademiska utmaningar som utmattning, dessa utmaningar kan leda till att studenter avslutar utbildning utan tillräckliga kvalifikationer för att konkurrera på arbetsmarknaden.

Studiens respondenter var universitetsstudenter som innan covid-19 pandemin (mars 2019) svarat på en enkät om studenters psykiska hälsa. Resultatet var något överraskande och stödde inte forskarnas hypotes om att studenter med redan existerande psykisk ohälsa skulle drabbas hårdare. Snarare visade resultatet en liten förbättring inom områden som exempelvis depression. Studien visade att studenter som tidigare inte haft några besvär med sitt psykiska mående uppvisade en tydlig försämring inom områden som ledsamhet, depression, ångest osv (Hamza et al. 2021, s.26f.). Social isolering till följd av nedstängningar och social distansering hade ökat under covid-19 pandemin, detta identifierar forskarna som en faktor som kan leda till en ökade besvär med psykiska ohälsa i samhället. Stressfaktorer som isolering och ensamhet hade ökat hos respondenter men endast hos de studenterna utan tidigare besvär med psykiskt mående. Gruppen studenter med tidigare besvär rapporterade ingen förändring innan covid-19 eller nu. Forskarna diskuterar om det är denna faktor som ligger bakom resultatet, alltså att gruppen studenter med tidigare besvär med psykiska mående redan innan covid-19 pandemin kände sig isolerade och ensamma.

Misamer et al. (2021, s.1) diskuterar i sin artikel om hur covid-19 pandemin har påverkat studenters psykiska mående på grund av restriktioner. De menar att studenter drabbats mycket då undervisningen inte längre skedde på plats vilket ledde till mindre sociala interaktioner som de tidigare varit vana vid. Detta menar dem ökar risken för psykiska symtom som exempelvis depression.

Misamer et al. (2021, s.2) förklarar att känslan av sammanhang beskriver i detta sammanhang den individuella förmågan att använda copingstrategier för att övervinna en negativ upplevelse. De menar att det är viktigt att känna hanterbarhet, meningsfullhet samt ha förmåga att förstå upplevelsen (begriplighet) för att framgångsrikt hantera situationen. En stark känsla av sammanhang har associerats med bättre psykiskt mående samt livskvalitet i flertal studier.

Misamer et al. (2021, s.3) menar att restriktionerna av pandemin inte alltid uppfattas som meningsfulla eller förståeliga ur individens synvinkel. De förklarar att nyare studier menar att det finns ett negativt samband mellan covid-19 pandemin och känslan av sammanhang. Som ett resultat av detta så kan stressnivåer öka samt så kan det psykiska måendet försämrats avsevärt. I allmänhet så har fysisk undervisning i stor utsträckning ersatts av digital undervisning. Detta leder till ytterligare en minskning, bortsett från restriktionerna, av sociala interaktioner och utbytesmöjligheter hos studenter.

2.4 Känsla av sammanhang, KASAM

Antonovsky (2005, s.42) myntade begreppet känsla av sammanhang (KASAM) som är grundfenomenet i den salutogena teorin. Begreppet KASAM handlar om hälsans ursprung och innefattar vad det är som gör att människors hälsa förblir i gott skick eller till och med hur hälsan kan förbättras. Han delar in KASAM i tre komponenter meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. Dessa komponenter anses vara de tre centrala komponenterna för KASAM-teorin.

Antonovsky (2005, s.43) genomförde 51 djupintervjuer för att tydligare förstå begreppet. Alla som intervjuades hade två saker gemensamt, de hade upplevt svårt trauma och hade hanterat detta trauma bra. Frågan som låg till grund för intervjuerna var hur intervjupersonerna såg på sina liv. Svaren ledde till att 16 personer delades in i kategorin stark KASAM medan 11 i stället delades in i kategorin svag KASAM. Han delade sedan in dessa två extrema grupper i de tre olika komponenterna. De personer som ansågs ha stark KASAM hade höga värden på samtliga av komponenter i jämförelse med de personerna med låg KASAM.

Antonovsky (2005, s.98) skapade ett standardiserat frågeformulär för att mäta KASAM. Han gjorde detta för att testa sin hypotes om att fanns ett samband mellan KASAM och hälsotillståndet. Formuläret bestod av 29 frågor som hade prövats vid flera tillfällen och kortats ned från 36 frågor. Efter att formuläret var konstruerat och ansågs som färdigt så fältprövades det första gången 1982 på israeliska medborgare. Medelvärdet för KASAM blev 136.47 för de israeliska medborgarna, där den lägsta uppmätta poängen var 90 och den högsta 189. Studenter i USA prövades två gånger. I första utskicket (1983) blev medelvärdet 133.13 och i det andra utskicket (1985) blev medelvärdet 132.40 för KASAM.

Misamer et al. (2021, s.1) som tidigare nämnts, har i artikeln undersökt kopplingen mellan känsla av sammanhang och covid-19 pandemin hos studenter och yrkesverksamma inom socialt arbete. Studiens hypotes var att covid-19 pandemin haft en negativ effekt på respondenternas känsla av sammanhang med utgångspunkten att känsla av sammanhang visats sig ge positiva effekter på psykiskt mående och livskvalitet i tidigare forskning. Respondenterna fick skatta sin psykiska belastning från ,1 =inte alls, 5= väldigt belastad. Medelvärdet var på 3.61 ("quite burdened") där fanns ingen statistisk signifikans mellan studenter och yrkesverksamma. Resultat visade att studenter i högre grad än yrkesverksamma hade fått en försämrad känsla av sammanhang efter covid-19 pandemin. Studien visade även att hög psykisk belastning hade ett samband med negativa förändringar i känsla av sammanhang (Misamer et.al. 2021, s.5).

Resultat visade tydligt att studenter innan covid-19 pandemin hade en högre känsla av sammanhang, både totalt KASAM poäng och alla individuella delar av KASAM (Begrifflighet, hanterbarhet och meningsfullhet). Vilket bekräftade hypotesen att Covid-19 pandemin negativt påverkat studenternas känsla av sammanhang. Samma gällde för yrkesverksamma, dock så visade studenter en större förlust av känsla av sammanhang efter covid-19 pandemin än yrkesverksamma, den största skillnaden var att studenter upplevde en större meningslöshet i mätningarna efter covid-19 pandemin (Misamer et. al 2021, s.6). Studiens författare diskuterade det funna resultat och menade att det kan tyda på en särskild utsatthet hos gruppen studenter och att effekterna kan bli sämre psykiskt mående (Misamer et.al 2021, s.7).

Super et al. (2014, s.411) diskuterar i deras artikel, teorin känsla av sammanhang. De förklarar att den speglar en individs förmåga att hantera svåra eller stressiga situationer. De

diskuterar de tre komponenterna av KASAM: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. De förklarar att om en individ har en stark känsla av sammanhang så underlättar det hanteringen av stressfaktorer i vardagen. De menar att kopplingen mellan känslan av sammanhang och psykiskt mående redan är studerat till en viss del men att dödligheten kopplat till känsla av sammanhang inte är tillräckligt studerat. De hänvisar till en postenkät som genomfördes 1996–1998 där 12 024 människor deltog. De delade in känsla av sammanhang i tre grupper. Svag, medel och hög. Super et al. (2014, s.414f.) kom fram till att de personer i gruppen låg känsla av sammanhang, till skillnad från de som var i medelgruppen, associerades med högre dödsrisk. Fokus på att stärka känsla av sammanhang anser dem alltså vara en lovande strategi som inte bara förbättrar psykiskt mående men även minskar risken för dödlighet.

Frankenhoff (1998, s.511) diskuterar Antonovskys teori, känslan av sammanhang (KASAM). Han menar att känsla av sammanhang avgör hur en människa klarar av att hantera stress. Frankenhoff (1998, s.516) diskuterar de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Han förklarar att med hjälp av dessa tre komponenter går det att mäta individens känsla av sammanhang i svag, medel och stark känsla. Hypotesen är att de personerna med en låg känsla av sammanhang, alltså att de inte känner begriplighet, hanterbarhet eller meningsfullhet i sitt liv, gör så att individen upplever oordning och störningar. En individ med stark känsla av sammanhang vet däremot hur man ska motverka och hantera de stressiga situationerna. På ett bättre sätt än de med svag eller medel känsla av sammanhang.

Langius och Björvell (1993, s.4) tar i sin artikel upp en diskussion kring Sense of coherence (SOC) och SIP. SOC är det engelska begreppet för KASAM. SIP är ytterligare ett instrument för att mäta hälsa. Det ger en bred blick över de övergripande konsekvenserna av sjukdomens konsekvenser som patienter upplever i sin sjukdom. Syftet med deras studie var dels att använda dessa två instrument på ett slumpmässigt utvalt urval i Stockholm, dels att undersöka sambandet mellan de två olika instrumenten. Urvalet bestod av 145 människor födda i Sverige från åldrarna 26–70 som delades in i tre grupper: 26–40, 41–55 och 56–70. De använde sig KASAM-formuläret som består av 29 frågor som mäter de tre komponenterna meningsfullhet, begriplighet samt hanterbarhet. De använde sig även av SIP som bestod av 136 områden som var och en beskriver beteende eller aktivitet.

Langius och Björvell (1993, s.7) förklarar att ju högre poäng man får på formuläret desto starkare känsla av sammanhang har man. De presenterar resultatet och visar att medelvärdet för KASAM var 151, den teoretiska variationsvidden är 29–203. De såg inga skillnader mellan de tre åldersgrupperna eller mellan män och kvinnor. Resultatet de fick överensstämde med tidigare studier som har testat samma sak där den tidigare forskningen som undersökte sjuksköterskor på en akutmottagning fick medelvärdet 152. De menar avslutningsvis att en individ med stark KASAM enklare kan hantera svåra och jobbiga situationer i individens liv. En individ med svag KASAM har det däremot svårare att hantera svåra och jobbiga situationer.

Eriksson och Lindström (2006, s.376) förklarar att deras studie riktar sig mot Antonovskys teori kring KASAM och är intresserade över hur den ser ut samt hur relationen ser ut mellan psykiskt mående samt KASAM. Således är syftet att med hjälp av tidigare forskning sammanfatta resultatet om förhållandet mellan KASAM och hälsa. Studien är baserad på ett flertal tidigare empiriska studier om KASAM. Eriksson och Lindström (2006, s.377) hänvisar till flera olika studier från bland annat finska, svenska, engelska och kanadensiska populationer. De menar att det finns en direkt eller indirekt relation mellan upplevd god hälsa och en stark KASAM. Desto starkare KASAM desto lägre antal subjektiva besvär och symtom på sjukdom. De såg i en svensk longitudinell studie om högriskfamiljer för psykisk ohälsa att de såg en koppling mellan låg KASAM och dåligt upplevt psykiskt mående. Eriksson och Lindström (2006, s.379) förklarar att huvudsyftet med deras studie var att sammanfatta 25 års salutogen forskning för att visa bevis på kopplingen mellan KASAM och psykiskt mående. Deras slutsats är att KASAM är starkt relaterat till psykiskt mående och att människor med starkare KASAM har lägre risk att uppleva subjektiva besvär och symtom på sjukdom. De menar då även att människor med svagare KASAM har större risk att uppleva subjektiva besvär och symtom på sjukdom.

3 Teori

3.1 KASAM: Känsla av sammanhang

Teorin som har valts i studien är Antonovskys (2005) teori om känsla av sammanhang. Teorin valdes eftersom KASAM i tidigare studier har visats vara sammanlänkat med hälsa och mående. Det intresserade oss då vi tror att covid-19 pandemin kan ha utsatt studenter på Lunds universitet för förlust av känsla av sammanhang i samband med diverse restriktioner. Vi anser därför att teorin kan hjälpa förklara och besvara studiens syfte och frågeställningar.

Antonovsky (2005, s.1f.) var en forskare i medicinsk sociologi och är mest känd för sin forskning han bedrev vid namn KASAM som ingår i det salutogena perspektivet. Antonovsky (2005, s.16) menar att det salutogena perspektivet handlar om hälsans ursprung och intresserar sig i vad det är som orsakar hälsa mer än vad som orsakar sjukdom. Antonovsky (2005, s.43) menade att känslan av sammanhang är en viktig faktor för att en individ ska må fysiskt och psykiskt bra. Antonovsky (2005) definierar begreppet som: “[...] *en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbar, och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig* (s.17)”.

Antonovsky (2005, s.121) hänvisar till en studie av Dana et al. (1985) för att visa hur KASAM är relevant samt applicerbart i samhället. Han menar att KASAM-måttet är konsekvent och betydelsefullt kopplat till både positiva samt negativa hälsomått. KASAM visar alltså hur känsla av sammanhang har betydelse för en individs hälsa. Som tidigare nämnts delade Antonovsky in KASAM i tre komponenter, begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet (Antonovsky 2005, s.43).

Begriplighet

Antonovsky (2005, s.44) beskriver begriplighet som kärnan i den ursprungliga definitionen. Den handlar om i vilken utsträckning personer upplever yttre samt inre stimuli som information som är tydlig/strukturerad snarare än som brus, alltså som oförklarlig, otydlig eller oordnad. En person som har en hög känsla av begriplighet förväntar sig att de stimuli

denne person kommer att möta är möjlig att förutsäga eller att, när de kommer som en överraskning, går att förklara.

Hanterbarhet

Antonovsky (2005, s.45) förklarar hanterbarhet som en slags förmåga att möta och hantera de olika händelserna de utsätts för utan att bli offer för omständigheterna. Har man en hög känsla av hanterbarhet kommer man alltså då inte känna sig som ett offer för omständigheterna. Man kommer inte heller känna att man blir orättvist behandlad av livet till skillnad mot om man har en låg känsla av hanterbarhet.

Meningsfullhet

Antonovsky (2005, s.45) tar upp den sista komponenten meningsfullhet. Den handlar om att känna delaktighet och en känsla av att man kan påverka situationen samt att man ser att det finns en mening med det hela. De personer med en hög KASAM pratade om områden och platser i livet som hade betydelse för dem, som de var mycket engagerade i. De som visade lägst KASAM visade även i de extremaste fallen väldigt få tecken på att det fanns något i deras liv som betydde något för dem. Han menar att formellt sätt så handlar meningsfullhet om i vilken utsträckning man känner att livet har en känslomässig mening.

Dessa tre komponenter menar Antonovsky (2005, s.42f.) är fundamentet i det salutogena tänkandet. Antonovsky (2005, s.50) förklarar att även om alla dessa tre komponenter är centrala så är meningsfullhet den viktigaste. Han menar att utan meningsfullhet så blir vare sig hög hanterbarhet eller hög begriplighet långvarigt. Människor som bryr sig om och är engagerade har alltid möjlighet att finna resurser. Om en person inte tror att resurser finns till ens förfogande så försvinner meningsfullheten och individens önskan att klara av situationen blir svagare.

Antonovsky (2005, s.50) diskuterar även gränsbegreppet som handlar om att man inte behöver känna att allt är meningsfullt, begripligt och hanterbart för att ha en stark KASAM. Utan människor kan få vara ointresserade av saker, sakna större kompetens i kognitiva eller praktiska färdigheter eller inte bry sig så mycket om t.ex ideellt arbete men ändå ha stark KASAM. Det som blir den avgörande frågan blir istället om det finns livsfaktorer som individen själv upplever som viktiga. Om individen inte upplever att det finns livsfaktorer som individen upplever som viktiga så är det ganska osannolikt att individen har en stark

KASAM. Om individen däremot upplever att det finns livsfaktorer som upplevs som viktiga så blir frågan om individen upplever dessa viktiga områden som hanterbara, meningsfulla och begripliga.

4 Metod & Material

Under följande avsnitt kommer metodologiska överväganden att presenteras och motiveras. Insamlingsmetod och val av frågor kommer diskuteras och på vilket sätt detta påverkar studiens tillförlitlighet samt ett avsnitt om etiska överväganden. Studieförfattarnas arbetsfördelning presenteras i ett eget stycke i slutet av kapitlet.

4.1 Metod och metodologiska överväganden

För att besvara studiens uppsatta frågeställningar lämpar sig en kvantitativ ansats. Kvantitativ forskning betonar kvantifiering i både insamling och analys av data. Den innehåller även ett deduktivt sätt att se förhållandet mellan teori, praktisk forskning, preferens för det naturvetenskapliga synsättet och en objektivistisk syn på verkligheten (Bryman 2018, s.61). Inom kvantitativ forskning är mätning centralt. Studiens första frågeställning går ut på att mäta studenter på Lunds universitets psykiska mående. Studiens andra frågeställning har ambitionen att se samband mellan känsla av sammanhang och psykiskt mående. Den tredje frågeställning strävar efter att se samband mellan KASAM:s tre komponenter och psykiskt mående (Bryman 2018, s.215).

Vi har använt oss av webbenkät som metod för att samla in empiriskt material. Fördelarna med att använda sig av enkäter är många. Enkäter jämfört med strukturerade intervjuer är mycket billigare att administrera. När det kommer till intervjuer så tar det lång tid att genomföra intervjuerna samt om de är spridda i geografisk bemärkelse så blir det mycket dyrare. Detta är dock mindre uttalat om intervjuerna görs via telefon då kostnaderna för telefon är betydligt mindre än kostnader för resor. Enkäter är dessutom snabbare att administrera. Valet av enkät gav oss möjligheten att få ett mycket större stickprov, oavsett om enkäten skickas till 20 eller 1000 personer så blir processen ungefär lika tidskrävande. Det är dock viktigt att ha i beaktning att svaren från enkäterna inte kommer tillbaka med en gång som det gör för intervjuerna. Enkätundersökning som genomfördes i samband med studien var publicerad i en veckas tid och en påminnelse skickades ut under denna tid, vilket var en åtgärd för att minska bortfall (Bryman 2018, s.286).

Bryman (2018, s.287) förklarar att det även inte medför någon intervjuareffekt vid enkäter, vilket innebär att intervjuare påverkar det svar som lämnas på frågorna. Närvaron av en intervjuare har tendensen att få respondenter att svara mer socialt önskvärt. Det finns även en tendens hos respondenter att underrapportera aktiviteter som är känsliga eller väcker ångest i kontakt med en intervjuare jämför med när de svara på en enkät. Bryman (2018, s.288) presenterar även en studie som jämförde telefonintervjuer med webbaserade enkäter. Det var tydligt att respondenterna delade med sig av mer känslig information i enkäterna jämfört med intervjuerna. Psykisk ohälsa är ett tabubelagt ämne i samhället och därför tänker vi att en intervjuare kan få icke önskvärda konsekvenser på studiens respondenter. Enkäterna är formulerade på samma sätt oavsett vem som skickar ut dem vilket gör att problemen med att olika intervjuare kan formulera frågor på olika sätt inte är aktuellt vid enkäter. Slutligen så passar enkäter respondenternas behov bättre eftersom dem kan välja att svara på enkäterna när de har tid till det. Alltså gjorde valet av enkät att vi kunde anpassa oss efter studenternas behov.

Det finns även nackdelar med att använda sig av enkäter jämfört med att använda sig av exempelvis intervjuer. Bryman (2018, s.288) menar att man inte kan hjälpa respondenterna vid eventuella frågor som uppstår. Det är alltid viktigt att frågorna som ställs är klara och tydliga men när det gäller enkäter så är detta ännu viktigare då det inte finns någon som kan förtydliga för respondenterna. Det är viktigt att man inte ställer för många frågor samt att man är medveten om att alla frågor inte passar in i en enkät. Respondenterna har en tendens att enklare tröttna på frågor i en enkät jämfört med en intervju om det förekommer för många frågor som inte engagerar dem. Öppna frågor är inte heller bra då respondenterna sällan skriver långa svar. Frågor som är komplicerade bör undvikas eftersom det kan göra enkäten svårförståelig och det finns begränsade möjligheter att erbjuda hjälp. Dessa faktorer var något som fanns i åtanke under konstruktionen av studiens enkätundersökning, för att enkäten skulle bli så tydlig och strukturerad som möjligt.

Bryman (2018, s.288) förklarar även att det inte går att ställa eventuella följdfrågor vid enkät för att ytterligare fördjupa respondenternas svar. Studiens syfte är dock att få en mer generell bild av studenters psykiska mående och KASAM:s potentiella effekt på det psykiska måendet. Studien fokuserar inte så mycket på studenters upplevelse av psykisk ohälsa och därför finner vi det godtagbart att inte kunna ställa följdfrågor. Bryman (2018, s.289) förklarar även att risken för bortfall är större med enkäter. Resultaten från stickprovet kan påverkas om man

finner skillnader mellan personer som svarat på enkäten jämfört med de som inte gjort det. Om bortfallet är stort så ökar det risken för skevheter i resultatet. Det finns dock flera åtgärder för att minska bortfallet vid enkäter.

Bryman (2018, s.290) diskuterar diverse åtgärder för att minska bortfallet vid enkäter. Ett tydligt informationsbrev där syftet med undersökningen förklaras är viktigt. Det är även viktigt att förklara att svaren behandlas konfidentiellt. Man ska även ha koll på vilka personer som inte har svarat på enkäten för att därefter kunna skicka påminnelser. Bryman (2018, s.291) förklarar även att korta enkäter uppvisar lägre bortfall än längre enkäter. Tydliga instruktioner, en lockande layout och en bra struktur minskar även bortfallet. I kontakt med Lunds registrator fick vi ett obundet slumpmässigt urval av 900 studenter på Lunds universitet. När vi gjorde vårt första utskick så var det ett antal mailadresser som inte fungerade vilket drog ner urvalets storlek till 880 personer. Under första veckan enkäten var publicerad fick vi 171 svar. Vi skickade även ut en påminnelse under denna första vecka. En vecka efter första utskicket valde vi att stänga enkäten för nya svar, vi gjorde detta för att vi ansåg att 171 svar gav oss bra möjligheter att svara på våra frågeställningar och att vi såg att de flesta svaren skickades in i kort anslutning till första utskicket och påminnelsen. Vi hade säkerligen kunnat få fler svar om enkäten var publicerad under en längre tid. Men då tid och resurser varit begränsade valde vi att stänga enkäten för att kunna gå vidare med studiens resultat och analys.

4.2 Motivering av enkätens frågor

En webbenkät har använts som insamlingsmetod i studien. Enkäten använde sig endast av slutna frågor. Slutna frågor förenklar processen att bearbeta svaren då svaren kan kodas i förväg. Detta möjliggör en större jämförbarhet av svaren än om man i efterhand kodar svaren, i en öppen fråga blir det en bedömningsfråga i vilken mån respondenternas svar ska tilldelas en särskild kod. Valet av slutna frågor stärker därför studiens reliabilitet. Slutna frågor kan bidra med en ökad förståelse hos respondenterna med hjälp av de färdiga svarsalternativen (Bryman 2018, s.316f.).

För att mäta KASAM utvecklade Antonovsky ett standardiserat frågeformulär med ambitionen att testa sin hypotes att KASAM har ett kausalt samband med hälsotillståndet (Antonovsky 2005, s.98). Frågeformuläret utvecklades i samband med den pilotstudie som

tidigare nämnts. Centralt för teorin är tanken att KASAM representerar en global hållning, ett sätt att se på livet snarare reaktion på en specifik situation. Denna tanke bidrar till att frågeformuläret måste beröra en rad olika situationer (Ibid. s.110). Resultatet blev ett frågeformulär med 29 frågor, elva handlar om begriplighet, tio handlar om hanterbarhet och åtta frågor berör meningsfullhet (ibid. s.115). 13 av frågorna är negativt formulerade vilket gör att svaren måste vändas i beräkningen. Den teoretiska variationsvidden för formuläret är 29–203 där ett högre värde innebär högre känsla av sammanhang (ibid. s. 118 ff.).

Vi valde att använda KASAM-formuläret utvecklat av Aaron Antonovsky (2005, s.247ff.). Formuläret är till för att mäta känsla av sammanhang med 29 frågor (Q5-Q33 i enkäten) som berör skilda delar av livet. Formuläret gjorde enkäten längre och mer tidskrävande vilket är en faktor som kan leda till ett större bortfall (Bryman 2018, s.292). Formuläret bidrog dock till möjlighet att mäta KASAM med stor validitet och reliabilitet. Eriksson och Lindström (2005 s.460) har i en litteraturöversikt granskat validitet och reliabilitet hos KASAM29-formuläret. Resultatet visade att 124 olika studier som använt sig av KASAM29 hade ett Cronbachs alfa mellan 0,70–0,95. Sammanfattningsvis anses KASAM ha reliabilitet och validitet samt vara ett verktyg som kan används inom flera olika kulturer med bra resultat (Ibid.). Formuläret bidrog till en större säkerhet att studien faktiskt mäter det den är tänkt att göra med en tillförlitlig mätningmetod (Bryman 2018, s.207f.). KASAM-formuläret som använts var översatt till svenska och ett fåtal ändringar av specifika ord gjordes i formuläret med syftet att förtydliga för respondenten.

Fråga Q2 (q2a- q2h) i enkäten används för att mäta symptom på psykiska besvär hos respondenterna. I tidigare forskning identifierades denna följd av frågor som ett sätt att mäta psykisk ohälsa (Källoff, Thomasson, Wahlgren och Andersson 2015 s.44). Genom att använda ett verktyg för insamling som används i annan forskning så stärker det studiens validitet och reliabilitet (Bryman 2018 s.73). Studien kan med större säkerhet säga att detta Q2 är ett effektivt sätt att mäta det studien ville mäta. Ett alternativt val av frågor hade kunnat vara *General Health Questionnaire* (GHQ-12) som också är en frekvent använd metod för att mäta psykiskt mående som Folkhälsomyndigheten använder i sin årliga nationella folkhälsoenkät. GHQ-12 är ett mått med god sensitivitet och specificitet (Lundin & Dalman, 2020 a.a). GHQ-12 lägger fokuset på det psykiska mående de senaste veckorna. Genom valet att använda oss av Q2 så kunde vi tillåta respondenterna att svara utifrån ett något bredare

tidsspänn. Vi anser att Q2 mäter frekvensen av psykiska besvär på ett sätt som är i linje med hur studien definierar psykisk hälsa/ohälsa.

En annan fördel med Q2 är att samtliga svarsalternativ har samma format, 1 Nästan alltid, 2 Ofta, 3 Ibland, 4 Sällan, 5 Nästan aldrig.

Som nämnt ovan mäter Q2 psykiskt mående genom en uppdelning i en rad psykiska besvär. Valet att mäta på detta sätt motiverades då vi tror att det stärker mätningens validitet i studien, alltså om ett mått på ett begrepp faktiskt mäter det begreppet anses beteckna (Bryman 2018, s.73). Begreppen psykiskt mående, psykisk hälsa och/eller ohälsa ansåg vi skulle kunna innebära olika saker för respondenterna så en uppdelning ansågs nödvändig.

Under uppsatsens inledande stadiet var tanken att använda covid-19 pandemin som en variabel och se dess effekt på studenters psykiska mående. Vi fann det svårt att mäta covid-19 och dess konkreta effekter med validitet och reliabilitet. Vi valde därför att i stället lägga mer fokus på känsla av sammanhang för att vi ansåg det var en variabel som med större säkerhet kunde mätas. Beslutet att skifta fokus i uppsatsen gjordes före utskicket av enkätundersökningen och hade ingenting med önskade resultat att göra. Q3 och Q4 lämnades trots allt kvar i enkäten för att vara transparenta med processen.

Tidigare forskning på covid-19 pandemin och studenters psykiska mående hade möjligheten att göra flera mätningar av studenternas psykiska mående, en så kallad longitudinell studie. Mätningar innan och under pandemin vilket ger möjligheten att mäta effekten av covid-19 på ett mer träffsäkert sätt. Detta var inget som vi inom ramen för denna kandidatuppsats hade möjlighet att göra då tiden var begränsad.

4.3 Urval och undersökningspopulation

Studenter på Lunds universitet är undersökningspopulation som studien har riktat sig mot vilket motiveras utifrån studiens syfte och frågeställningar. I uppsatsen används stundtals *studenter* och *studenterna* synonymt med studenter på Lunds universitet. Det är ett medvetet val för att göra texten mer lättläst. I kontakt med registratören på Lunds universitet har ett obundet slumpmässigt urval av 900 studenter valts ut (Bryman 2018, s.231). Valet gjordes med ambitionen att kunna generalisera studiens resultat från stickprov till population. För att

kunna generalisera vårt resultat krävs att urvalet är representativt utan urvalsbias (Bryman 2018, s.227f.). För att undvika en skevhet i urvalet så har studien använt sig av ett slumpmässigt urval, vilket eliminerar den mänskliga faktorn i valet av respondenter. Detta ger varje enhet i populationen lika stor chans att väljas ut i urvalet (Ibid.). För representativt urval krävs även att urvalsramen är heltäckande, i kontakt med registratorn har vi fått ett urval studenter från hela universitet. Därför anser vi att urvalsramen är heltäckande. En faktor i urvalet som vi inte kunnat kontrollera är bortfallet av studenter. Eftersom studien inte intresserat sig för variabler som ålder, kön, institution etcetera så har möjligheten att kontrollera vilka respondenter som inte har svarat på enkäten varit bristfällig (Bryman 2018, s.229). Anledningen till att vi inte inkluderade dessa variabler i enkäten var för att det inte hade relevans utifrån studiens syfte och frågeställningar samt att enkäten i befintligt skick redan var tät.

Studien fick totalt in 171 svar av de 880 personer som fick enkäten, vilket ger en svarsfrekvens på 19,4 %. Optimalt hade vi velat ha en större svarsfrekvens för att göra urvalet mer representativt. Det finns självklart en risk att en viss grupp av studenter inte har svarat på enkätundersökningen. Som tidigare nämnt finns det även begränsningar i enkätundersökning som gör det svårt att vet just vilka grupper av studenter som inte svarat. Man kan argumentera för att psykisk ohälsa särskilt berör personer som själva har besvär vilket skulle kunna leda till urvalsfel. Däremot skulle man även kunna argumentera för att personer som lider av psykisk ohälsa (exempelvis depression) inte orkar svara på enkäter vilket skulle kunna leda till ett urvalsfel i motsatt riktning. Studiens resultat på frågorna (q2a-q2h) gällande symptom på psykiska besvär är i linje med tidigare forskning vilket vi anser stärker reliabiliteten.

Sannolikhetsurval möjliggör test för statistisk signifikans vilket tillåter studien att dra slutsatser från stickprov till population. Vid urvalsfel kommer stickprovet inte vara representativt för populationen vilket gör att resultatet inte kommer kunna visa tillräckligt hög validitet. Statistisk signifikans handlar om med hur stor säkerhet vi kan generalisera vårt resultat från stickprov till population (Bryman 2018, s.423). Inom samhällsvetenskapen brukar man acceptera risknivån att man i 5 av 100 fall drar en felaktig slutsats om att det finns ett samband i populationen man undersöker. Om man alltså drar 100 stickprov ur populationen får högst 5 visa ett samband som inte finns i populationen. Signifikansnivån betecknas med "p < 0.05" där p:et står för sannolikhet. Om vi i stället godkänner ett högre p-värde så är också risken för felaktigt stickprov större, t.ex. skulle p < 0.2 innebära att vi

godkänner att 20 av de 100 stickproven visar att ett samband inte finns i populationen. Vi använder därför $p < 0.05$ eftersom det är mindre risk att dra felaktiga slutsatser än om vi skulle använt $p < 0.2$ (Bryman 2018, s.424).

Stratifierat slumpmässigt urval är en alternativ urvalsmetod. Då hade vi kunnat sätta upp stratifieringskriterium som fakultetstillhörighet, kön, etcetera Vilket hade kunnat göra att vårt urval hade proportionell representativt för olika fakulteter på Lunds universitet (Bryman 2018, s.233f.). Med bakgrund i studiens syfte och frågeställningar så ansåg vi att det inte var nödvändigt för vår studie, då tid och resurser varit begränsade. Ytterligare en alternativ urvalsmetod som finns är bekvämlighetsurval. Bryman (2018, s.243f.) förklarar att ett bekvämlighetsurval består av personer som endast råkar finnas tillgängliga för forskaren. Det är stor sannolikhet att svarsfrekvensen blir hög med ett sådant urval. Problemet med en sådan urvalsstrategi är dock att det blir omöjligt att generalisera resultatet. Det går inte att generalisera eftersom forskaren inte vet vilken population som stickprovet är representativt för. Respondenterna består endast av personer som helt enkelt fanns tillgängliga för forskaren, vilket gör det omöjligt att generalisera resultatet.

4.4 Bearbetning och analys

Med en kvantitativ forskningsansats inom samhällsvetenskaplig forskning är det centralt att kunna kvantifiera och mäta det olika fenomen och egenskaper i den sociala verkligheten (Edling & Hedström 2003, s.15). Mätningen sker genom att definiera variabler som kan anta olika värden. I den aktuella studien har datamaterialet samlats in genom en enkätundersökning utskickat till ett slumpmässigt urval av studenter på Lunds universitet. Svaren från enkätundersökningen kodades in i statistikprogrammet SPSS för att kunna analysera den insamlade datan. Svartalternativen var redan i enkätfrågorna kodade till siffror. Enkätundersökningens frågor ger olika typer av information vilket betyder att variablerna får olika skalor eller variabeltyper (Bryman 2018, s.409f.).

Vi skapade en indexvariabel för fråga q2a -q2h i enkäten för att kunna mäta det gemensamma medelvärdet för alla variabler. Först gjorde vi en reliabilitetsanalys av variablerna i SPSS för att mäta intern reliabilitet. Cronbachs alfa är ett vanligt förekommande mått på intern reliabilitet. Måttet beräknar genomsnittet av alla tänkbara reliabilitetskoefficienten genom att slumpmässigt dela upp frågorna i två grupper och jämför med varandra. Alfakoefficient

varierar mellan 1 och 0 där 1 innebär en perfekt intern reliabilitet. Cronbachs alfa var 0.89 vilket är högre än den lägsta accepterade nivån av 0.8 (Bryman 2018, s.209). Fråga q2a-q2h är alla svarsalternativ konstruerade till 1–5 så genom att addera alla frågor sedan dividera med antalet frågor fick vi en gemensam variabel.

KASAM-formuläret är som nämnt ovan ett formulär bestående av 29 frågor, dessa variabler sammanställde vi till en rad olika variabler. Först ville vi ha en indexvariabel som sammanställde svaren på de 29 frågorna, som mätte KASAM totalpoäng (KASAM TP). På grund av frågeformulärets utformning måste en rad frågor vändas/omkodas (1=7, 2=6, 3=5 osv.) för att mäta KASAM TP. Därefter användes funktionen “compute variable” i SPSS för att sammanställa de 29 frågorna till en gemensam variabel, KASAM TP. Detsamma gjordes för KASAM:s tre delar *meningsfullhet*, *hanterbarhet* och *begriplighet*. Cronbachs alfa blev 0,889 i reliabilitetsanalysen av KASAM-formuläret.

Vi ville göra en jämförelse mellan en låg KASAM grupp och en hög KASAM grupp. I bearbetning av datamaterialet omkodades därför variabeln KASAM TP till en ny variabel, KASAM-grupper. Gruppindelning fick vi genom att se till 25 och 75 percentilen av medelvärdet i KASAM TP. Låg KASAM-gruppen är ≤ 117 . Hög KASAM-gruppen är ≥ 149 . Medel KASAM-gruppen är 118–148.

När vårt datamaterial var kodat analyserade vi det. Univariat analys används för att beskriva och sammanfatta variabler var och för sig (Edling & Hedström 2003, s.16.). Vi använde oss främst av frekvenstabeller för att enkelt presentera resultatet på frågan q2a-q2h samt våra omkodade variabler, KASAM TP, meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. (Bryman. 2018, s.411f.). Vi gjorde valet att presentera en stor del av den univariata analysen med endast medelvärden och procentsatser då vi ansåg att en enskild frekvenstabell för varje resultat skulle göra arbetet väldigt stort.

När två variabler ska analyseras kallas det bivariat analys, detta möjliggör en djupare analys av studiens variabler. Det möjliggör för att undersöka samband mellan variabler, i den aktuella studien kommer bivariat analys användas för att undersöka samband mellan KASAM, och dess olika komponenter med psykiska mående hos studiens respondenter (Edling & Hedström 2003, s.51). Att studera samband är centralt inom kvantitativ forskning och kommer möjliggöra studien att dra mer intressanta slutsatser. Inom samhällsvetenskaplig

forskning betyder begreppet samband vanligtvis inte att man menar ett direkt orsakssamband, vilket innebär att förändring av en variabel orsakar förändring av den andra variabeln. I den aktuella studien så har vi undersökt känsla av sammanhang genom variabeln KASAM TP med psykiska mående hos studenter. Det kan vara svårt att bedöma vilken av variablerna som är den beroende respektive oberoende variabel. Alltså är det en låg känsla av sammanhang som leder till ett sämre psykiskt mående eller vice versa. Studien gör av denna anledning inga anspråk på att visa kausalitet mellan olika variabler i datamaterialet. Studien kan dock identifiera ett intressant samband mellan variablerna KASAM TP och psykiska mående. På så sätt bör vi med hjälp av värdet på de olika variablerna med viss säkerhet kunna förutsätta den andra variabeln (Edling & Hedström 2003, s.58).

Vi har undersökt om det finns något samband mellan variablerna KASAM TP, meningsfullhet, hanterbarhet, begriplighet och psykiskt mående index. För att illustrerar sambandet mellan våra variabler har vi använt oss av spridningsdiagram som beskriver sambandet mellan kvotvariabler (Bryman 2018, s.418). Vi undersökte även Pearsons korrelation mellan meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet kopplat till enstaka frågor i psykiskt mående index. (Bryman 2018, s.416f.) förklarar att Pearson undersöker om det finns en korrelation och samband mellan variablerna. Är korrelationen 1 så är det ett perfekt positivt linjärt samband, är den -1 så är det ett perfekt negativt linjärt samband. Är korrelationen 0 så finns det inget samband.

4.5 Metodens tillförlitlighet

Med en kvantitativ ansats är det viktigt att metoden är tillförlitlig, begrepp som validitet och reliabilitet mäter om metoden är tillförlitlig. Validitet är ett mått på om undersökningen faktiskt mäter det man vill mäta. Det finns olika slags validitet: Mättningsvaliditet (begreppsvaliditet): används i kvantitativ forskning och används för att komma fram till mått på samhällsvetenskapliga begrepp. Alltså huruvida ett begreppsmått faktiskt speglar det som begreppet anses beteckna (Bryman 2018, s.72f.). I studien används begrepp som psykisk hälsa/mående, för att studien ska ha begreppsvaliditet krävs att vi faktiskt mäter skillnader i psykisk hälsa/mående. Då begreppet psykiska mående/hälsa kan vara mångfacetterat och svårdefinierat så kan det vara svårt att mäta. För att stärka begreppsvaliditet använder vi oss Q2 som mäter frekvensen av en flera psykiska besvär, frågestrukturen har använts tidigare för att undersöka psykisk hälsa bland studenter (Källoff, Alexandra Thomasson, Wahlgren &

Andersson 2015). Intern validitet berör frågor på kausalitet, alltså om vi kan dra en slutsats om att det föreligger ett kausalt förhållande mellan två och/eller flera variabler (Ibid.).

Reliabilitet beskriver tillförlitlighet hos en mätning eller mätinstrument, för att ett testresultat ska ha hög reliabilitet bör resultatet vara det samma över upprepade mätningar samt vara oberoende av vem det är som testar (Bryman 2018, s.72). Inom en kvantitativ ansats används begreppen främst i samband med datainsamling. Är rätt data insamlad på ett tillförlitligt sätt (Bryman 2018, s.207f.). För att studien ska ha validitet förutsätter man reliabilitet. Om mätningen inte har reliabilitet så kan alltså inte studien anses vara valid. Om mätningen inte är konsekvent tillförlitlig kan man inte säga att den mäter det man vill mäta.

4.6 Etiska överväganden

När man gör en studie kan man inte genomföra den hur som helst utan man måste ta olika forskningsetiska perspektiv i beaktning. Dessa perspektiv delas upp i fyra områden: Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman 2018, s.170).

Informationskravet belyser vikten av information från forskare till respondenter. Forskaren ska förklara hur undersökningen är upplagd och vad som är syftet. Det är även viktigt att förklara att deltagandet är helt frivilligt och att de har rätt att avsluta undersökningen om de vill det (Bryman 2018, s.170). Studiens respondenter har i både mailutskick och enkätens inledning fått information om studiens syfte, upplägg och frivillighet.

Samtyckeskravet tar upp hur deltagarna själva har rätten att bestämma över deras deltagande i undersökningen. Om någon av deltagarna är minderåriga krävs vårdnadshavares godkännande (Bryman 2018, s.170). Studiens enkätundersökning krävde samtycke från respondenter för att delta, vilket alla respondenter gjorde.

Konfidentialitetskravet handlar om att respektera och värna om deltagarnas integritet. Uppgifter om personerna måste förvaras på ett sätt så att utomstående inte kan komma åt informationen (Bryman 2018, s.170). Enkäten skickades ut till ett obundet slumpmässigt urval av studenter på Lunds universitet. Enkätsvaren har varit anonyma då endast mailadresser har

använts för att skicka ut enkäten, vid svar har respondenterna fått ett svars ID i form av en siffra. Enkätsvaren har endast hanterats av studiens författare.

Nyttjandekravet förklarar att de uppgifter som samlas in om personerna endast får användas för studiens ändamål. Ingen annan får ta del av datamaterialet utöver forskaren riktat till forskningsändamålet (Bryman 2018, s.171). Efter studien har avslutats kommer datamaterialet att förstöras.

Studiens frågeställningar anser vi är etiskt försvarbara. Studien riktar sig till studenter över 18 år. Trots att en del av frågorna kan vara av en känslig natur så anser vi inte att det på något sätt kränker individens integritet. Sedan följer vi det etiska principerna som möjliggör respondenterna att vara helt anonym och endast studiens författare kommer ta del av enkätsvaren. Studien bidrar till en samhällsnytta genom att belysa psykisk ohälsa i samhället.

4.7 Arbetsfördelning

Denna kandidatuppsats har varit ett gemensamt projekt av oss författare, Anton Silverbern och Simon Ahlqvist. Arbetsfördelningen har sett ut som följande. Vi har suttit tillsammans och skrivit största delen av uppsatsen tillsammans, stundtals har vi skrivit individuella stycken av texten som vi senare har genomarbetat tillsammans. Vi har även tillsammans gjort beräkningar i SPSS.

5 Resultat och analys

I följande avsnitt kommer studiens resultat att presenteras. Till följd av studiens omfång finns inte möjligheten att presentera alla tabeller under följande avsnitt. Därför har de resultat av störst vikt för studiens frågeställningar valts ut och presenterats i respektive tabeller och diagram.

5.1 Univariat analys

Under detta avsnitt kommer univariat analys presenteras. Resultatet på q2a.- q2h kommer visas upp främst i form av medelvärden och procentsatser. Psykiskt mående index och känsla av sammanhang kommer presenteras genom frekvenstabeller.

5.1.2 Hur ser det psykiska måendet ut bland studenter på Lunds universitet?

Nedan presenteras resultatet på frågorna q2a-q2h. Dessa frågor berör symtom på psykiska besvär. Frågorna består av alternativ mellan 1–5 där 1 står för *nästan alltid*, 2 för *ofta*, 3 för *ibland*, 4 för *sällan* och 5 för *nästan aldrig*. Alla frågor är konstruerade på samma sätt. Respondenternas svar kommer presenteras i form av medelvärde samt procent på alla svarsalternativ vid alla frågor.

Tabell 1: Frekvenstabell q2a-q2h visar en översikt över antal svar och medelvärden. (n= 169–171)

Studenters psykiska mående								
	q2a. Känt dig ledsen och nere	q2b. Känt att allting var en ansträning	q2c. Varit nervös och orolig	q2d. Känt plötslig oro utan egentlig anledning	q2e. Känt hopplös het inför framtid en	q2f. Känt dig värdelös	q2g. Varit ängslig	q2h. Har haft anfall av panik eller ångest
Totalt	171	170	171	169	171	171	171	171
Bortfall	0	1	0	2	0	0	0	0
Medelvärde	2.95	3.08	2.88	3.48	3.55	3.67	3.15	4.01

På påståendet *känt dig ledsen och nere* blev medelvärdet 2.95. Av studenterna svarade 1,8% att de *nästan alltid* gjorde det. 27,5% procent svarade att de *ofta* gjorde det. 48% av studenterna upplevde att de *ibland* känt de känslorna. 19,9% kände *sällan* det medan 2,9% av studenterna kände sig *nästan aldrig* ledsen och nere.

På påståendet *känt att allting var en ansträngning* blev medelvärdet 3.08. Av studenterna svarade 6,4% att de *nästan alltid* gjorde det. 23,4% ansåg att de *ofta* kände så. 35,7% svarade att de *ibland* gjorde det. 23,4 % av studenterna svarade att de *sällan* kände så medan 10,5 % upplevde att de *nästan aldrig* gjorde det.

På påståendet *varit nervös och orolig* blev medelvärdet 2.88. Av studenterna svarade 5,8% att de *nästan alltid* gjorde det. 32,2% kände *ofta* så. 33,9% upplevde att de *ibland* gjorde det. 24,6% upplevde att de *sällan* gjorde det medan 3,5% svarade att de *nästan aldrig* varit nervös och orolig.

På påståendet *känt plötslig oro utan egentlig anledning* blev medelvärdet 3.48. Av studenterna svarade 2,9% att de *nästan alltid* gjorde det. 16,4% kände *ofta* så. Det var 29,8% som svarade att de *ibland* samt *sällan* känt plötslig oro utan egentlig anledning medan 19,9% nästan aldrig gjorde det.

På påståendet *känt hopplöshet inför framtiden* blev medelvärdet 3.55. Av studenterna svarade 3,5% att de *nästan alltid* gjorde det. 18,1% svarade att de *ofta* kände så. 24,6% av studenterna upplevde att de *ibland* gjorde det. 27,5% svarade att de *sällan* gjorde det medan 26,3% svarade att de *nästan aldrig* känt hopplöshet inför framtiden.

På påståendet *känt dig värdelös* blev medelvärdet 3.67. Av studenterna svarade 2,3% att de nästan alltid gjorde det. 14,6% svarade att de ofta känt så. 25,1% gjorde ibland det. 29,8% av studenterna svarade att de sällan gjorde det medan 28,1% svarade att de nästan aldrig känt sig värdelös.

På påståendet *varit ängslig* blev medelvärdet 3.15. Av studenterna svarade 5,8% att de nästan alltid känt så. 23,4% hade ofta känt så. 33,3% svarade att de ibland känt så. 24,6% av studenterna menade att de sällan varit det medan 12,9% nästan aldrig varit ängslig.

På påståendet *haft anfall av panik eller ångest* blev medelvärdet 4.01. Av studenterna svarade 1,2% att de nästan alltid har det. 8,8% hade ofta det. 21,6% av studenterna upplevde att de ibland hade haft det. 24,6% svarade att de sällan haft det medan 43,9% av studenterna svarade att de nästan aldrig haft anfall av panik eller ångest.

Tabell 2: Frekvenstabell på psykiskt mående index visar antal svar, medelvärde, median och olika percentiler. Cronbachs alfa visar reliabilitet av psykiskt mående index sammansatta variabler. (n=168)

Psykiskt mående index

Totalt	168
Bortfall	3
Medelvärde	3.34
Percentiler 25	2.75
50	3.38
75	3.88

Tillförlitlighetsstatistik

Cronbach's Alpha	.892
Antal variabler	8

Psykisk ohälsa index är en sammanställning av frågorna q2a-q2h. Vilket ger ett medelvärde av alla ovanstående frågor. Medelvärdet blev 3.34 på en femgradig skala. Det minsta värdet som angavs var 1 medan det högsta var 5. Cronbachs alfa var 0,892, vilket är högre än minsta accepterade värde på 0.8.

5.1.3 Känsla av sammanhang

Nedan presenteras känslan av sammanhang bland studenter på Lunds universitet. De delas in i fyra kategorier, KASAM totalpoäng, meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet.

Tabell 3: Frekvenstabell över KASAM TP, meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. (n= 165–169)

Känsla av sammanhang				
	KASAM Totalpoäng	Meningsfullhet	Hanterbarhet	Begriplighet
Totalt	165	169	169	168
Bortfall	6	2	2	3
Medelvärde	131.90	39.91	48.70	43.11
Minimum	35	8	16	11
Maximum	177	55	66	65
Percentiler				
25	116.50	34.50	43.00	36.00
50	134.00	41.00	49.00	43.00
75	149.00	46.00	55.50	50.00

Medelvärdet för KASAM var 131.9 bland studenter på Lunds universitet. Det lägst uppmätta KASAM TP var 35 medan de högsta var 177. KASAM komponenten meningsfullhet fick den lägsta studenten 8 poäng medan den högsta fick 55. Medelvärdet blev i den här gruppen 39.91. I hanterbarhet fick studenten med lägst poäng 16 medan den med högst poäng fick 66. Medelvärdet blev 48.70. I begriplighet fick studenten med lägst poäng 11 medan den med högst fick 65. Medelvärdet blev 43.11. KASAM TP fick ett bortfall på 6. Det är ett resultat av att respondenter har missat eller inte velat svara på någon fråga i KASAM-formuläret vilket ogiltiggör hela respondenten KASAM TP.

Tabell 4: Frekvenstabell som visar grupperna låg, medel och hög KASAM. (n= 171)

KASAM-grupper			
	Frekvens	Procent	Kumulativ Procent
Medel KASAM	82	48.0	48.0
Låg KASAM	47	27.5	75.4
Hög KASAM	42	24.6	100
Total KASAM	171	100	

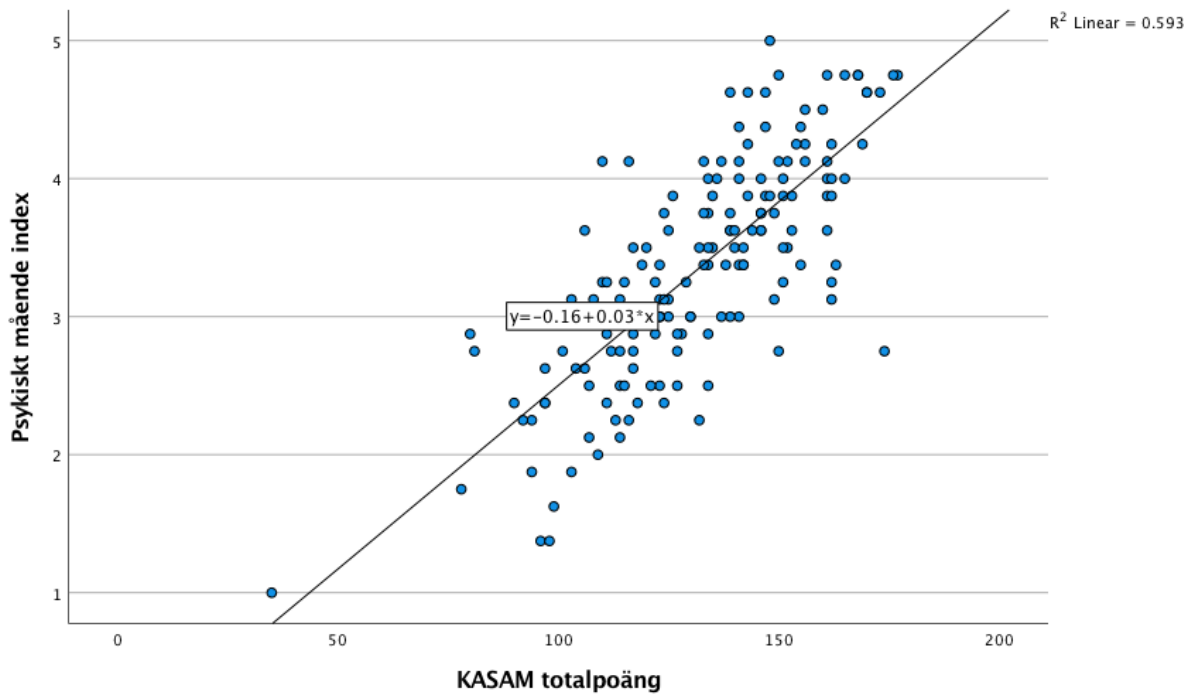
47 studenter fick ett lågt KASAM värde, totalpoäng under 117, detta var 27,5 % av studenterna. Medan 42 studenter fick ett högt KASAM värde, totalpoäng över 149, vilket var 24,6% av studenterna. Den största andelen, 48% av studenter fick en poäng någonstans i mitten mellan 117–149 total poäng.

5.2 Bivariat analys

Under följande avsnitt kommer bivariat analys presenteras. Spridningsdiagram och tabeller som undersöker sambandet mellan psykiskt mående index och KASAM TP samt de tre komponenterna av KASAM kommer att presenteras.

5.2.1 Hur påverkar känsla av sammanhang det psykiska måendet bland studenter på Lunds universitet?

Diagram 1: Spridningsdiagram som beskriver sambandet mellan KASAM TP och psykiskt mående index.



I ovanstående spridningsdiagram går det att uttyda hur KASAM TP förhåller sig till psykiskt mående index. Det går att se en positiv korrelation mellan KASAM TP och psykiskt mående index. Alltså studenter med högre KASAM TP har generellt ett högre värde i psykiskt mående index. $R^2 \text{ linear} = 0,593$ vilket innebär att 59,3 % av variationen i psykiskt mående index förklaras av KASAM totalpoäng. Med hjälp av ovanstående diagram kan vi förutsätta värdet av psykiskt mående index med hjälp av KASAM TP på gruppnivå.

Tabell 5: Regressionsanalys visar sambandet mellan KASAM TP och psykiska mående index.

Model summary

Model	R	R square	Adjusted R square	Std. Error of the estimate
1	.770a	.593	.590	.512

a. Predictors: (Constant), KASAM totalpoäng

I ovanstående tabell visas återigen sambandet mellan KASAM TP och psykiskt mående index. R i kvadrat (R Square) har ett värde av 0,593 samma värde som visas i

spridningsdiagrammet. “Adjusted R square” innebär hur värdet av R i kvadrat förändras vid ett större antal respondenter. Värdet är 0,590 vilket är en minimal förändring.

Tabell 6: Coefficients är en del av en regressionsanalys av KASAM TP och psykiskt mående index.

Coefficients (a)

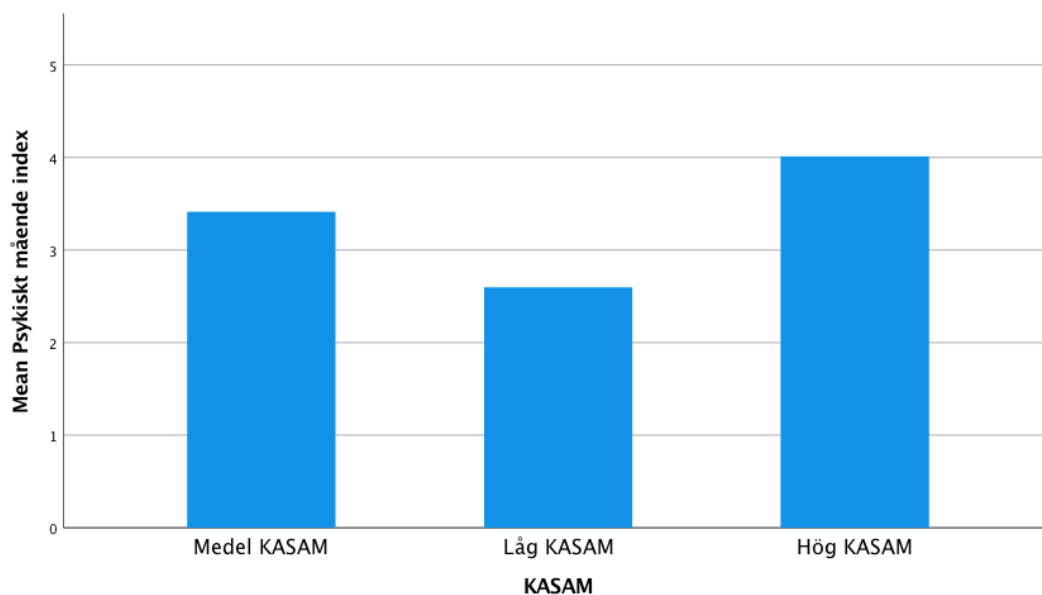
Model	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Stig.
1 (Constant)	-.159	.234		-.679	.498
KASAM totalpoäng	.027	.002	.770	15.263	<.001

a. Dependent Variabler: Psykiskt mående index

P-värde: <0.01

Ovanstående tabell är en del av samma regressionsanalys som *tabell 5*. Tabell tillför informationen om vilket effektvariation den oberoende variabeln (KASAM TP) har på den beroende variabeln (psykiskt mående index). Unstandardized B är .027 vilket innebär att en ökning av +1 KASAM TP så kan vi förvänta oss en +.027 förändring av psykiskt mående index.

Diagram 2: Stapeldiagram som visar skillnader i medelvärdet för psykiskt mående index mellan låg, medel och hög KASAM- grupperna.



Tabell 7: Anova test beskriver variation inom och mellan låg, medel och hög KASAM-grupperna.

Anova

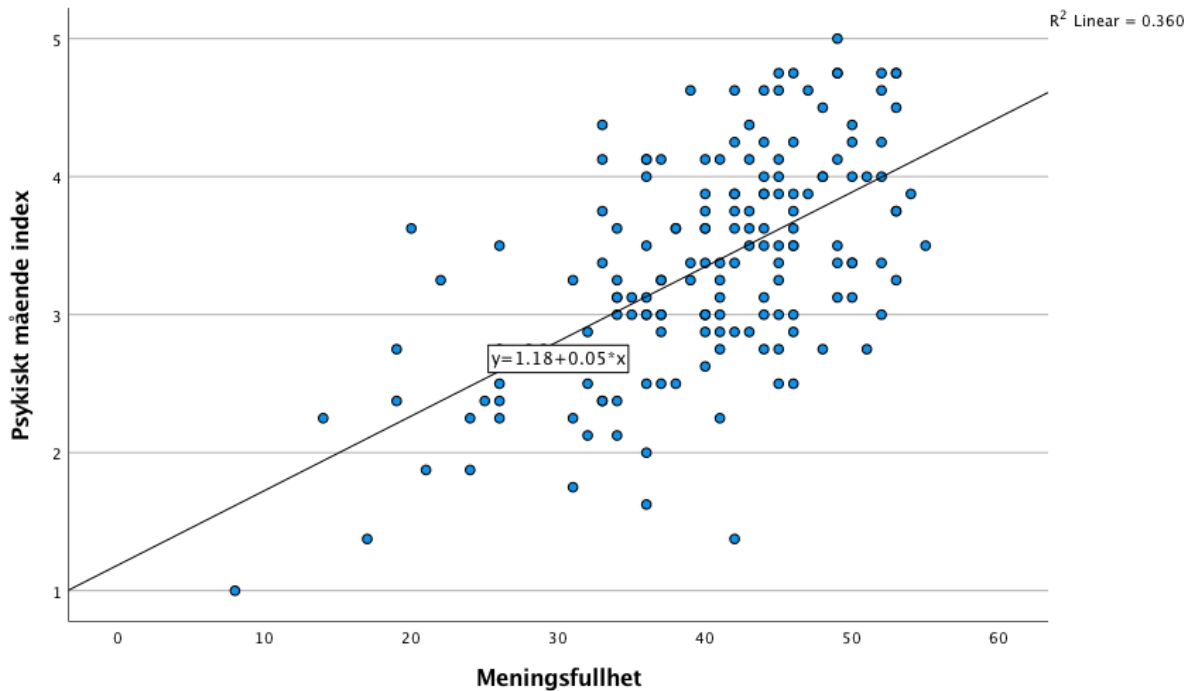
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Stig.
Between groups	44.738	2	22.369	60.465	<.001
Within groups	61.041	165	.370		
Total	105.779	167			

P-värde: <0.01

I *diagram 2* går det att uttyda hur låg, medel och hög KASAM förhåller sig till psykiskt mående index. Det går att se att låg KASAM-gruppen har lägre psykiskt mående index, medelvärdet var på 2.7. Medel KASAM-gruppen hade medelvärdet 3.3 på psykiskt mående index. Hög KASAM-gruppen har också högst värde på psykiskt mående index, medelvärde 4. Diagrammet pekar visar ett mönster att ju högre KASAM studenten har desto högre psykiskt mående index. Variansanalysen (ANOVA) mellan gruppernas medelvärde visar att skillnaden mellan grupperna är signifikant.

5.2.2 Vilken effekt har KASAM:s tre komponenter meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet på studenternas psykiska mående?

Diagram 3: Spridningsdiagram som beskriver sambandet mellan meningsfullhet och psykiskt mående index.



I ovanstående spridningsdiagram går det att uttyda hur meningsfullhet poäng förhåller sig till psykiskt mående index. Det går att se en svag positiv korrelation mellan meningsfullhet poäng och psykiskt mående index. Studenter med högre meningsfullhet har alltså generellt ett högre värde i psykiskt mående index. R^2 linear = 0,360 vilket innebär att 36% av variationen i psykiskt mående index förklaras av meningsfullhet poäng.

Tabell 8: Korrelationstabell som beskriver sambandet mellan meningsfullhet och q2e.

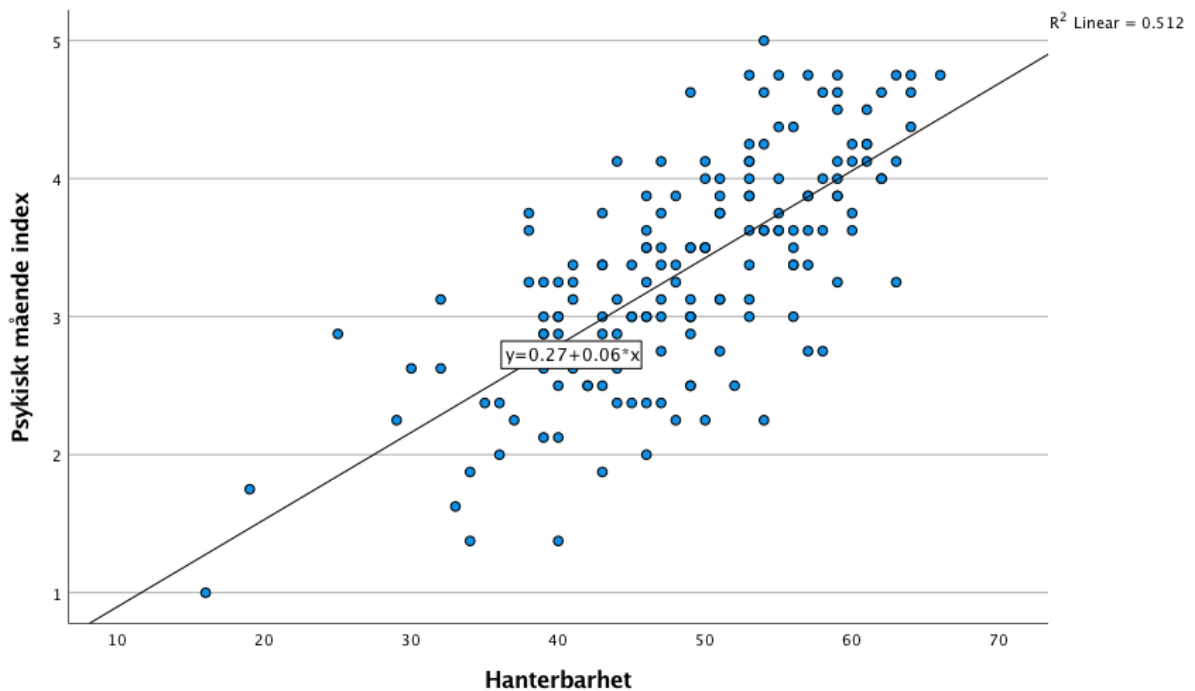
		Meningsfullhet	q2e. Känt hopplöshet inför framtiden
Meningsfullhet	Pearson Correlation	1	.633**
	Stig. (2-tailed)		<.001
	N	169	169
q2e. Känt hopplöshet inför framtiden	Pearson Correlation	.633**	1
	Stig. (2-tailed)	<.001	
	N	169	171

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

P-värde: <0.01

I ovanstående tabell går det att uttyda korrelationen mellan meningsfullhet och fråga q2e. Korrelation är här 0,633 vilket betyder att det är en positiv linjärt samband mellan meningsfullhet och q2e. Resultatet mellan variablerna var signifikant då stig. (2-tailed) påvisar <0.01.

Diagram 4: Spridningsdiagram som beskriver sambandet mellan hanterbarhet och psykiskt mående index.



I ovanstående spridningsdiagram går det att uttyda hur hanterbarhet poäng förhåller sig till psykiskt mående index. Det går att se en positiv korrelation mellan hanterbarhet poäng samt psykiskt mående index. Studenter med högre hanterbarhet har alltså generellt ett högre värde i psykiskt mående index. $R^2 \text{ linear} = 0,512$ vilket innebär att 51,2% av variationen i psykiskt mående index förklaras av hanterbarhet poäng.

Tabell 9: Korrelationstabell som beskriver sambandet mellan hanterbarhet och q2f.

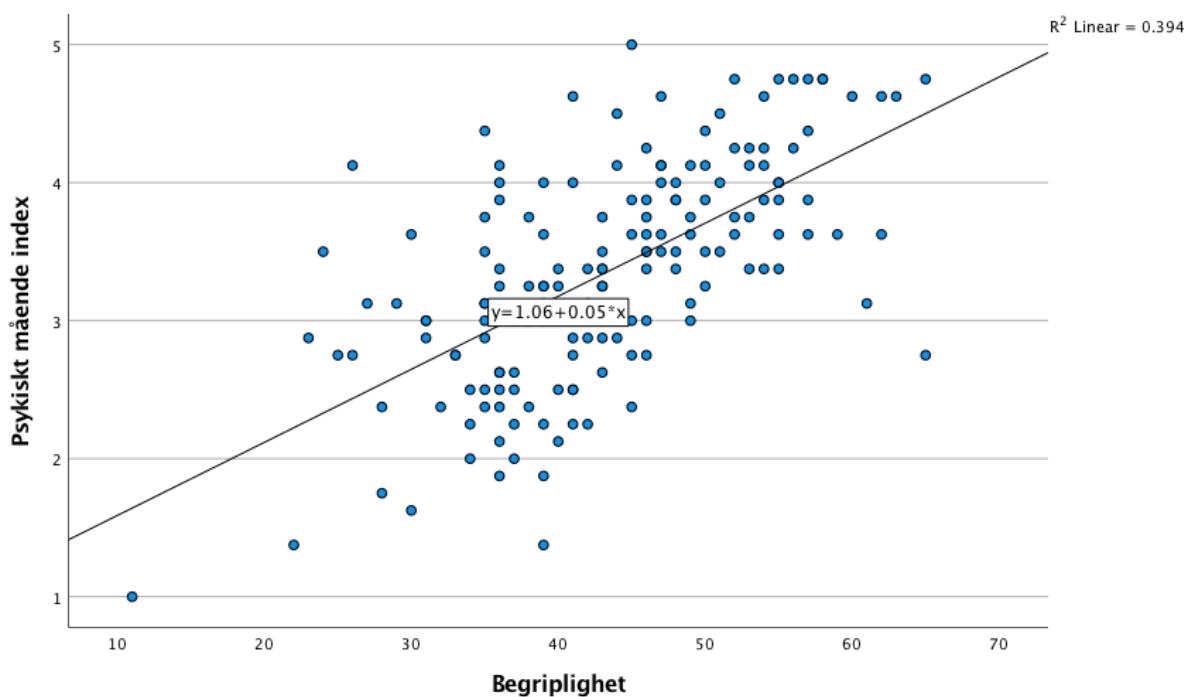
		Hanterbarhet	q2f. Känt dig värdelös
Hanterbarhet	Pearson Correlation	1	.607**
	Stig. (2-tailed)		<.001
	N	169	169
q2f. Känt dig värdelös	Pearson Correlation	.607**	1
	Stig. (2-tailed)	<.001	
	N	169	171

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

P-värde: <0.01

I ovanstående tabell går det att uttyda korrelationen mellan hanterbarhet och fråga q2f. Pearsons korrelation är här 0,607 vilket betyder att det är ett positivt linjärt samband mellan hanterbarhet och fråga q2f. Korrelationen är signifikant då stig. (2-tailed) visar <0.01. Komponenten hanterbarhet visade även ett starkt positivt samband med q2c, *Varit nervös och orolig*. Pearson r var 0,599 vilket är ett relativt starkt samband.

Diagram 5: Spridningsdiagram som beskriver sambandet mellan begriplighet och psykiskt mående index.



I ovanstående spridningsdiagram går det att uttyda hur begriplighet poäng förhåller sig till psykiskt mående index. Det går att se en svag positiv korrelation mellan begriplighet poäng samt psykiskt mående index. Studenter med högre begriplighet har alltså generellt ett högre värde i psykiskt mående index. R^2 linear = 0,394 vilket betyder att 39,4% av variationen i psykiskt mående index förklaras av begriplighet poäng.

Tabell 10: Korrelationstabell som beskriver sambandet mellan begriplighet och q2a.

		Begriplighet	q2a. Känt dig ledsen och nere
Begriplighet	Pearson Correlation	1	.564**
	Stig. (2-tailed)		<.001
	N	168	168
q2a. Känt dig ledsn och nere	Pearson Correlation	.564**	1
	Stig. (2-tailed)	<.001	
	N	168	171

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

P-värde: <0.01

I ovanstående tabell går det att uttyda korrelationen mellan begriplighet och fråga q2a. Korrelationen är här 0,564 vilket betyder att det är ett positivt linjärt samband mellan begriplighet och fråga q2a. Korrelationen är signifikant då stig. (2-tailed) visar <0.01.

6 Diskussion

WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där individen har möjligheten att förverkliga sig, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till samhället omkring sig (WHO 2018). Studiens syfte var att undersöka det psykiska måendet bland studenter på Lunds universitet samt undersöka känsla av sammanhang (KASAM). Studien syftade även till att undersöka vilken påverkan KASAM har på studenters psykiska mående.

Inledningsvis visar studiens resultat att studenter på Lunds universitet på gruppnivå uppvisar ett relativt gott psykiskt mående. Det uppmätta medelvärdet på *psykiskt mående index* (tabell 2) var 3.34 på en femgradig skala. Psykiskt mående index är en sammansatt variabel bestående av fråga q2a-q2h, frågorna har samma svarsalternativ och variabeln 3 representerar svarsalternativet *ibland*. Alltså menar studenter att de ibland känner dessa psykiska besvär som frågorna berör. Att man ibland känner sig ledsen och nere kan de flesta förmodligen känna. Det går däremot att argumentera för att om man ibland känner samtliga påståenden som frågorna q2a-q2h representerar så ger det en annan bild. Om man ser till den nedre kvartilen (25 percentilen) visar den ett värde på 2.75. Alltså de 25 % av studenter som mår sämst enligt psykiskt mående index har ett värde under 2.75. Detta målar en bild av att det finns en stor grupp av studenter som uppvisar ett relativt dåligt psykiskt mående. Folkhälsomyndigheten (2018) beskrev att 25 % av studenter uppvisar ett nedsatt psykiskt mående vilket då överensstämmer med den aktuella studiens resultat.

Frågorna q2a-q2h mäter förekomsten av symtom på psykiska besvär hos studenter, psykiska besvär som drabbar de flesta människor då och då. Vi ser att generellt så upplever studenter dessa besvär *ibland* och *sällan*. Resultatet visar att påståenden som *känt dig ledsen och nere, varit nervös och orolig, varit ängslig* och *känt att allting varit en ansträngning* är mer vanligen förekommande bland studenter än de andra påståendena. Dessa specifika besvär förekom också frekvent i tidigare forskning. Om vi ser till Folkhälsomyndighetens (2018, s.6f.) litteraturoversikt så visade den att studenter i högre grad än yrkesverksamma rapporterade just nedsatt psykiskt välbefinnande, ångest, oro, stress och ängslan. Besvär som alltså också var frekvent förekommande i vår studie. Vi ser att 27,5 % av studenter ofta

känner sig ledsna och nere, 32,2 % känner sig ofta oroliga och nervösa och 23,4 % känner ofta att allting är en ansträngning eller att de känner sig ängsliga.

I tidigare forskning har det visats att ett nedsatt psykiskt mående kan leda till sämre studieresultat och studieavbrott (Folkhälsomyndigheten, 2018 s.6). Något som vi ser som mycket negativt. Dagens arbetsmarknad har i stor utsträckning högre krav på utbildningsnivå så sämre studieresultat och studieavbrott kan kraftigt skada studenters möjligheter på arbetsmarknaden. Sverige har traditionellt sett haft ett väldigt generöst system med studielån. I fall där studenter tvingas till studieavbrott och avhopp på grund av sitt psykiska mående kan det inte bara skada deras möjligheter på arbetsmarknaden utan även göra dem skuldsatta i framtiden. Om vi ser till WHO:s definition av psykiskt hälsa så är det centralt att individen har chansen att förverkliga sina möjligheter och bidra till samhället i stort. Vilket sällan är förenligt med studieavbrott (WHO 2018).

Känsla av sammanhang har i tidigare forskning visats ha ett samband med psykiskt mående, ett samband som även syns i den aktuella studien. Det uppmätta medelvärdet för KASAM bland studenter var 131.9 vilket är i underkant gentemot tidigare uppmätta värden i Sverige. Medelvärdet uppmätt bland ett slumpmässigt urval i Stockholms län var 151 (Langius & Björvell 1993 s.5ff.). Dock var resultatet i linje med de uppmätta resultaten på amerikanska studenter från 1983 och 1985 (Antonovsky 2005 s. 98).

Medelvärdet KASAM delen meningsfullhet var 40 (39.91) vilket var relativt högt med tanke på den teoretiska variationsvidden (8–56). Alltså känner studenter en relativt stark meningsfullhet. Detta var intressant då tidigare forskning som mätt KASAM innan och efter covid-19 pandemin visade att meningsfullhet var den komponent i KASAM som minskat mest bland studenter under covid-19 pandemin (Misamer et al. 2021, s.6). I den aktuella studien har det endast varit möjligt att ha en mätpunkt, vilket gör det svårt att spekulera kring förändringar av de olika komponenterna. Men vi finner ändå resultatet som intressant då komponenten meningsfullhet visades sig vara relativt hög bland studenter i vår studie. Meningsfullhet var den komponent som Antonovsky menade var viktigast, den handlar om delaktighet och känsla av att kunna påverka samt att se att det finns en mening med allt. Utan meningsfullhet blir inte de andra komponenterna långvariga, känner man meningsfullhet har man möjlighet att finna resurser (Antonovsky 2005, s.50). Denna faktor är något som vi

finner som ett hoppfullt resultat, alltså att höga nivåer av meningsfullhet innebär att studenter har möjlighet att finna resurser för ett förbättrat psykiskt mående i framtiden.

När det gäller begriplighet var medelvärdet 43 (43.11) och den teoretiska variationsvidden är 11–77. Begriplighet handlar om att förstå sin omgivning och att yttre och inre stimuli ses som tydlig och strukturerad information. Medelvärdet på 43 får anses vara relativt lågt sett till variationsvidden. Alltså upplever studenter de stimuli de möter ibland som otydligt, oordnad och oförklarlig. Det kan vara en konsekvens av tiden vi lever i. Covid-19 pandemin och dess restriktioner har haft stor påverkan på studenters vardag och möjligtvis kan det finnas studenter som upplever restriktioner som svåra att förstå och otydliga. Hanterbarhet hade ett medelvärde på 49 (48.7) med den teoretiska variationsvidden 10–70. Hanterbarhet handlar om förmågan att möta och hantera situationer man möter utan att bli ett offer för omständigheterna. Även hanterbarhet är lägre än meningsfullhet sett till variationsvidden. Även om den inte är lika låg som begriplighet så är de båda komponenterna lägre jämfört med meningsfullhet. Studenterna upplevde alltså som vi tidigare nämnt en högre känsla av meningsfullhet jämfört med de andra två komponenterna vilket är ett positivt resultat då den komponenten enligt Antonovsky är den viktigaste. Studenterna upplever alltså en starkare känsla av meningsfullhet i sitt liv än vad de gör med begriplighet och hanterbarhet. Vi tror att covid-19 pandemin kan ha haft en påverkan på detta på grund av diverse nya regler och restriktioner som studenterna utsatts för.

Vårt resultat visar ett starkt positivt samband mellan KASAM TP och psykiskt mående index i *diagram 1*. Alltså att hög KASAM leder till högre psykiskt mående index, det vill säga att man mindre frekvent upplever det psykiska besvär som frågorna q2a-q2h berör. Vilket vi likställer med ett bättre psykiskt mående generellt. R i kvadrat (R Square) var 0,593 vilket innebär att 59,3 % av variationen i psykiskt mående index kunde förklaras av variation i KASAM TP. Det var signifikant. Vi kan alltså därmed säga att en hög känsla av sammanhang hos studenter leder till ett bättre psykiskt mående. I *diagram 2* ser vi att låg KASAM-gruppen hade lägre resultat på psykiskt mående index än medel och hög KASAM-grupperna. Samma mönster ser vi även mellan medel och hög KASAM-grupperna. Vi ser ett starkt positivt samband mellan KASAM TP och psykiskt mående index samtidigt som vi ser ett relativt lågt medelvärde för KASAM TP bland studenter på Lunds universitet. Det kan vara ett verktyg för att förklara studenters psykiska mående.

När det gäller det KASAM:s tre komponenter meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet så fanns ett positivt linjärt samband men sambandet inte lika starkt som KASAM TP. Hanterbarhet hade ett relativt starkt samband med psykiskt mående index, 51,2 % av variationen i psykiskt mående index kunde förklaras av variation i hanterbarhet. Begriplighet kunde förklara 39,4% av förändringen i psykiskt mående index och meningsfullhet 36%. Hanterbarhet var den komponent som hade tydligast positivt samband med psykiskt mående index bland studenter på Lunds universitet. Vilket möjligtvis kan förklaras av att studietiden kommer med mycket press och stress. En stark förmåga att hantera stressig situation bör troligen vara viktig för ens personliga hälsa.

Komponenten meningsfullhet visade dock positivt samband med q2e, *känt en hopplöshet inför framtiden*. Alltså en högre känsla av mening leder att man ser mer hoppfullt på framtiden, Pearson r var 0,633 vilket är ett relativt starkt samband. Komponenter hanterbarhet visade ett starkt positivt samband med q2c, *Varit nervös och orolig*. Alltså en god förmåga att möta och hantera situationer i livet utan att känna sig som ett offer leder till att man känner sig mindre nervös och oroligt. Pearson r var 0,599 vilket är ett relativt starkt samband. Det fanns också ett starkt positivt samband med q2f, *känt sig värdelös* alltså med en stark hanterbarhet ger en bättre möjlighet att se sitt eget värde. Komponenter begriplighet hade ett mindre starkt positivt samband med psykiskt mående index men sambandet var starkare med q2a, *Känt dig ledsen och nere*. Alltså att man upplever inre och yttre stimuli som tydlig och strukturerad information. En person med hög känsla av begriplighet känner att man kan förutse stimuli och om man inte kan förutse den så finns det ändå en förklaring. Detta verkar leda till att man känner sig mindre ledsen och nere.

Det praktiska man kan ta till sig av studien är att det finns ett starkt samband mellan KASAM och psykiskt mående bland studenter på Lunds universitet. Vi ser även ett samband mellan de tre komponenterna och psykiskt mående index samt enskilda psykiska besvär. Vilket man kan ta med sig i arbete med studenthälsan. Att stärka känsla av sammanhang på universitet kan troligen få goda resultat för studenters psykiska mående. Troligen är det viktigt att arbeta med psykiskt mående på ett sätt som känns som begripligt, hanterbart och meningsfullt för studenterna. Men det kan även vara av vikt att studierna i övrigt känns begripliga, hanterbara och meningsfulla. Hanterbarhet var den komponent som särskilt visade ett starkt samband med psykiskt mående bland studenter. Hur bör universitet arbeta för att studenter ska känna en större hanterbarhet i sina studier. Från intervjustudien gjord på läkarstudenter såg vi att

faktorer som *arbetsbördan, dåligt upplägg på kurser och dålig handledning* var faktorer som gjorde att studenter mådde sämre. Det kan troligen finnas en förmån med att se till att kursupplägg och arbetsbördan känns mer hanterbarhet och att den är begriplig. Det är även lätt att under studietiden förlora motivationen till varför man studera. Beslutet att studera kommer inte sällan från en ambition att i framtiden kunna göra skillnad, hjälpa och bidra. Det kan därför vara en god idé att lärosäten aktivt arbetar för att stärka den ambitionen och motivationen.

Sammanfattningsvis så har studiens syfte uppnåtts då frågeställningarna har besvarats. Hur studenters psykiska mående ser ut på Lunds universitet visar vi genom univariat analys med hjälp av frekvenstabeller. Hur KASAM påverka studenters psykiska mående på Lunds universitet visar vi genom bivariat analys. Vilken effekt KASAM:s tre komponenter begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet har på studenter på Lunds universitets psykiska mående visar vi också genom bivariat analys. Vi presenterade detta med hjälp av KASAM TP samt de tre komponenterna i KASAM. Vi visade detta i form av spridningsdiagram kopplat till studenternas psykiska mående. Vi kan inte dra några generella slutsatser till studenter över lag då vår population endast riktar sig till studenter på Lunds universitet. Vi kan däremot dra slutsatser om studenterna på Lunds universitet angående deras psykiska mående och känsla av sammanhang. Vi drar dock dessa slutsatser men en viss försiktighet då studiens enkätundersökning hade ett stort bortfall. Vi såg ett samband mellan KASAM och studenternas psykiska mående. Ju högre KASAM TP studenterna hade desto högre var deras psykiska mående index vilket även stämde för lägre värden i både variablerna. Detta ser vi även överensstämma med tidigare forskning inom liknande ämnen. Vi hade såklart gärna haft ett större urval och en bredare urvalspopulation då våra svar var signifikanta och vi såg att teorin fungerade. Detta var dock inte aktuellt på grund av brist på tid samt studiens omfång.

6.1 Begränsningar och vidare forskning

Efter att ha genomfört en studie baserat på KASAM teorin anser vi att den är högst användbar och relevant för forskning på psykisk hälsa. Om vi inte hade behövt hålla oss inom diverse ramar så hade vi önskat att få ett större antal respondenter vilket hade möjliggjort för fler åtgärder för att minska bortfallet. Detta hade gjort det möjligt för oss att dra slutsatser till vår population med ännu större säkerhet. Vi har under uppsatsens gång haft ett stort intresse av

covid-19 pandemins roll och påverkan på studenters psykiska mående. Detta var även något vi haft ett stort intresse av att undersöka. En longitudinell studie hade gett oss större möjligheter att faktiskt se skillnader över tid. Det hade även varit optimalt om vi hade haft egna mätpunkter från före covid-19 pandemin. Vi har under uppsatsskrivandets gång tagit del av forskning som haft dessa möjligheter vilket har gett upphov till intressanta resultat. Vi hade gärna sett en vidare forskning på ämnet, särskilt på studenter i Sverige då vi vet att hanteringen av covid-19 pandemin har sett annorlunda ut i olika länder. Vi vet som tidigare nämnt även att KASAM teorin är användbar och vi anser att det hade varit intressant om en studie med större population hade utförts för att just kunna dra slutsatser med större säkerhet.

Avslutningsvis tror vi att studiens resultat är av nytta för socialt arbete. Känsla av sammanhang handlar om ett holistiskt perspektiv på individerna hälsa och studien medverkar till att etablera ett starkt samband mellan KASAM och psykiskt mående bland studenter. Det finns anledningar att tro att det sambandet kan existera även utanför universitet och studietiden. Problem med psykisk ohälsa är frekvent förekommande överallt i samhället och denna grupp kommer i kontakt med socialt arbete. I praktiken kan man ta med sig att socionomer och socialarbetare också bör arbeta på ett sätt som känns hanterbart, begripligt och meningsfullt för klienter. Vi förstår också svårigheten att till exempel ge avslag på en ansökan om försörjningsstöd på ett sätt som känns hanterbart, begripligt och meningsfullt. Vilket kan vara svårt för den enskilda socialarbetaren att förändra. Det kan därför krävas strukturella förändringar så att alla människor har möjlighet att förverkliga sig, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till samhället omkring sig.

7 Referenslista

Antonovsky, Aaron (2005) *Hälsans mysterium*. Andra uppl. Stockholm: Natur & Kultur.

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje uppl. Stockholm: Liber.

Edling, Christofer & Peter Hedström (2003) *Kvantitativa metoder: Grundläggande analysmetoder för samhälls- och beteendevetare*. Första uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

Eriksson, Monica & Björn Lindström. 2005. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of epidemiology & community health*. 59(6) s.460-466.

Eriksson, Monica & Björn Lindström. 2006. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of epidemiology & community health*. 60 (5) s.376–381.

Frankenhoff, Charles (1998) Antonovsky's sense of coherence concept: an instrument for primary prevention in social work services. *International social work*, 41 (4): 511–522.

Folkhälsomyndigheten (2018) Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas [<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat/material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-bland-hogskole--och-universitetsstudenter-kan-forebyggas/?pub=53659>]. Hämtat: 2021-11-12.

Hamza A. Chloe, Lexi Ewing, Abby L Goldstein & Nancy L. Heath (2020) When Social Isolation Is Nothing New: A Longitudinal Study on Psychological Distress During COVID-19 Among University Students With and Without Preexisting Mental Health Concerns. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 62 (1): 20–30.

Joyce Lee (2020) Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4 (6): 421.

Källoff, Karolina, Alexandra Thomasson, Lars Wahlgren och Claes Andersson. 2015. Hur mår våra studenter? Studenthälsans undersökning om studiemiljö, psykisk hälsa, alkohol och

drogvanor samt sexuell hälsa hos Malmö högskolas studenter. Malmö, Studenthälsan.
(<https://mau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1410206/FULLTEXT01.pdf>) [Hämtad 2021-12-15]

Langius, Ann & Hjördis Björvell (1993) Coping Ability and Functional Status in a Swedish Population Sample. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 7 (1): 3–10.

Lundin A, & C Dalman (2020) Psykisk ohälsa mätt med the General Health Questionnaire. En validering i Stockholms län: *Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin*, Stockholms läns landsting; 2020. Rapport 2020:5.

Misamer M, Signerski-Krieger J, Bartels C, Belz M (2021) Internal Locus of Control and Sense of Coherence Decrease During the COVID-19 Pandemic: A Survey of Students and Professionals in Social Work. *Frontiers in Sociology*, 6 (705809):1-10.

O’Sullivan, Roger, Burns, Annette, Gerard Leavy, Iracema Leroi, Vanessa Burholt, James Lubben, Julianne Holt-Lunstad, Christina Victor, Brian Lawlor, Mireya Vilar-Compte, Carla M. Perissinotto, Mark A. Tully, Mary Pat Sullivan, Michael Rosato, Joanna McHugh Power, Elisa Tiilikainen & Thomas R. Prohaska (2021) Impact of the COVID-19 Pandemic on Loneliness and Social Isolation: A Multi-Country Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (19): 1–18.

Socialstyrelsen. 2019. Våga tala om psykisk ohälsa. Stockholm: Socialstyrelsen.
(<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-6-27.pdf>) [Hämtad 2020-01-18]

Super, Sabina, Verschuren, W M Monique, Else M Zantinge, M Annemarie E Wagemakers & H Susan J Picavet (2014) A weak sense of coherence is associated with a higher mortality risk. *Epidemiol community health*, 68 (5): 411–417.

Sveriges läkarförbund Student (2017) Psykisk ohälsa hos Sveriges läkarstudenter: En enkät- och intervjubaserad undersökning genomförd hösten 2017.
[<https://slf.se/student/app/uploads/2018/05/psykisk-ohaxxlsa-xxx-slf-student.pdf>]. Hämtat: 2021-11-15.

UNESCO. (u.å.). Covid-19 educational disruption and responses.

[<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>]. Hämtat: 2021-12-01.

WHO (2018) Mental health: strengthening our response. [<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>]

Hämtat: 2021-11-12.

WHO (2020) Rolling updates on coronavirus disease (covid-19)

[<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>].

Hämtat: 2021-12-12.

8 Bilagor

8.1 Bilaga 1: Enkät: Studenters psykiska mående

Studenters psykiska mående kopplat till känsla av sammanhang (KASAM)

Hej! Vi heter Simon Ahlqvist och Anton Silverbern och pluggar termin 6 på socionomprogrammet i Lund. Denna enkät är en del av vår kandidatuppsats. Uppsatsens mål är att undersöka studenters psykiska mående kopplat till känsla av sammanhang (KASAM).

Enkäten är självklart frivillig, anonym och uppgifterna kommer behandlas med konfidentiellt. Bara vi som gör undersökningen kommer ta del av svaren och efter studien avslutats kommer svaren att förstöras.

Vi uppskattar att enkäten tar ca 10 min att svara på! Vi är tacksamma för ditt svar.

Tveka inte att mejla om du har några frågor.

an1570si-s@student.lu.se

si1815ah-s@student.lu.se

Q1.

Ger du samtycke till att delta i den här undersökningen?

- Ja
- Nej

Q2.

Nedan följer en uppräknig av ett antal besvär som drabbar de flesta människor då och då! Ange om och hur ofta dessa besvär har drabbat dig det senaste året.

1	2	3	4	5
Nästan alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Nästan aldrig

q2a. Känt dig ledsen och nere.	1 Nästan alltid	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Nästan aldrig
q2b. Känt att allting var en ansträngning	1 Nästan alltid	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Nästan aldrig
q2c. Varit nervös och orolig	1 Nästan alltid	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Nästan aldrig
q2d. Känt plötslig oro utan egentlig anledning	1 Nästan alltid	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Nästan aldrig
q2e. Känt hopplöshet inför framtiden	1 Nästan alltid	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Nästan aldrig
q2f. Känt dig värdelös	1 Nästan alltid	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Nästan aldrig
q2g. Varit ängslig	1 Nästan alltid	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Nästan aldrig
q2h. Har haft anfall av panik eller ångest	1 Nästan alltid	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Nästan aldrig

Q3.

Jämfört med innan covid-19 pandemin hur skulle du skatta ditt nuvarande psykiska mående?

1	2	3	4	5
Mycket sämre	Något sämre	Oförändrat	Något bättre	Mycket bättre
1 Mycket sämre	2 Något sämre	3 Oförändrat	4 Något bättre	5 Mycket bättre

Q4.**Covid-19**

	Ja	Nej	Vet inte
q4a. Har du bott ensam under covid-19?	Ja	Nej	Vet inte
q4b. Har du känt dig mer ensam under covid-19 pandemin?	Ja	Nej	Vet inte
q4c. Har covid-19 har påverkat dina studier negativt?	Ja	Nej	Vet inte
q4d. Har du känt en större distans till dina kursare under covid-19?	Ja	Nej	Vet inte

KASAM-formulär

Nedan följer en rad frågor (29) som berör skilda områden i livet. Varje fråga har 7 möjliga svar. Var snäll och markera den siffra som bäst passar in på just dig. Siffrorna 1 och 7 är svarens yttervärden. Om du instämmer precis i det som står under 1, ringa in 1:an, om det som står under 7 passar in på din situation, så ringa in 7:an. Om du känner annorlunda, ringa in den siffra som bäst överensstämmer med din känsla.

Formuläret är ett sätt att mäta känsla av sammanhang (Kasam).

q5. När du talar med människor har du då en känsla av att de inte förstår dig?	1 Har aldrig den känslan	2	3	4	5	6	7 Har alltid den känslan
q6. När du har varit tvungen att göra någonting som krävde samarbete med andra, hade du då en känsla av att det?	1 Kommer säkert inte bli gjort	2	3	4	5	6	7 Kommer säkert bli gjort

q7. Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast. Hur väl känner du de flesta av dem?	1	2	3	4	5	6	7
	Tycker att de är främlingar						Känner dem mycket väl

q8. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?	1	2	3	4	5	6	7
	Mycket sällan eller aldrig						Mycket ofta

q9. Har det hänt att du blivit överraskad av beteendet hos personer som du trodde att du kände väl?	1	2	3	4	5	6	7
	Har aldrig hänt						Har ofta hänt

q10. Har det hänt att människor som du litat på har gjort dig besviken?	1	2	3	4	5	6	7
	Har aldrig hänt						Har ofta hänt

q11. Livet är	1	2	3	4	5	6	7
	Alltigenom intressant						Fullständigt enformigt

q12. Hittills har ditt liv	1	2	3	4	5	6	7
	Helt saknat mål och mening						Genomgående haft mål och mening

q13. Känner du dig orättvist behandlad?	1	2	3	4	5	6	7
	Mycket ofta						Mycket sällan/ aldrig hänt?

q14. De senaste tio åren har ditt liv varit	1	2	3	4	5	6	7
	Fullt av förändringar utan att du vetat vad som skulle hända härnäst						Helt förutsägbart utan överaskande förändringar

q15. De flesta saker som du gör i framtiden kommer troligtvis att vara	1	2	3	4	5	6	7
	Helt fascinerande						Fullkomligt urtråkiga

q16. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du ska göra?	1	2	3	4	5	6	7
	Mycket ofta						Mycket sällan/ aldrig

q17. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?	1	2	3	4	5	6	7
	Det går alltid att finna en lösning på livets svårigheter						Det finns ingen lösning på livets svårigheter

q18. När du tänker på ditt liv, händer det ofta att du	1	2	3	4	5	6	7
	Känner hur härligt det är att leva						Frågar dig själv varför du finns till

q19. När du ställs inför ett svårt problem är lösningen	1	2	3	4	5	6	7
	Alltid förvirrande och svår att finna						Fullständigt solklar

q20. Är dina dagliga sysslor en källa till?	1	2	3	4	5	6	7
	Glädje och djup tillfredsställelse						Smärta och leda

q21. I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara	1	2	3	4	5	6	7
	Fullt av förändringar utan att du vet vad som händer närmast						Helt förutsägbart och utan överraskande förändringar

q22. När något otrevligt hände tidigare brukade du	1	2	3	4	5	6	7
	Älta det om och om igenu						Säga det var det och sedan gå vidare

q23. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?	1	2	3	4	5	6	7
	Mycket ofta						Mycket sällan/aldrig

q24. När du gör något som får dig att känna dig väl till mods	1	2	3	4	5	6	7
	Kommer du säkert att fortsätta känna dig väl till mods						Kommer det säkert att hända något som förstör den goda känslan

q25. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?	1	2	3	4	5	6	7
	Mycket ofta						Mycket sällan/aldrig

q26. Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara	1	2	3	4	5	6	7
	Helt utan mål och mening						Fyllt av mål och mening

q27. Tror du att det i framtiden alltid kommer att finnas människor som du kan räkna med?	1	2	3	4	5	6	7
	Det är du helt säker på						Det tvivlar du på

q28. Händer det att du har en känsla av att du inte vet exakt vad som håller på att hända?	1	2	3	4	5	6	7
	Mycket ofta						Mycket sällan/ aldrig

q29. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en olycksfågeln. Hur ofta har du känt det så?	1	2	3	4	5	6	7
	Aldrig						Mycket ofta

q30. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att	1	2	3	4	5	6	7
	Du över- eller undervärderade dess betydelse						Du såg saken i dess rätta proportion

q31. När du tänker på svårigheterna som du troligtvis	1	2	3	4	5	6	7
	Du alltid kommer att lyckas övervinna svårigheterna						Du inte kommer att lyckas övervinna

kommer att möta inom viktiga områden i ditt liv, har du då en känsla av att							svårigheterna
---	--	--	--	--	--	--	---------------

q32. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?	1 Mycket ofta?	2	3	4	5	6	7 Mycket sällan/ aldrig
--	-------------------	---	---	---	---	---	----------------------------

q33. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?	1 Mycket ofta	2	3	4	5	6	7 Mycket sällan
--	------------------	---	---	---	---	---	--------------------