



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Kandidatuppsats

SV: Det goda studentlivet?

EN: The good student life?

Emma Juhlin & Albin Regland

Kandidatuppsats HT 26

Handledare: Jean - Christophe Rohner
Examinator: Eva Hoff

Abstract

The following study has examined the relationship between subjective well-being and four key aspects of the student life in Lund: Social support, Self-efficacy, engagement in student organizations and alcohol consumption & attitude. The study was motivated by previous research regarding students mental well-being decreasing in the past years as well as the unique social context of Lund's student life, strongly characterized by social networks, extensive student engagement and a prominent alcohol culture. The purpose of the study was to investigate how these factors interact with subjective wellbeing amongst students at Lunds University. The study used a quantitative survey design for data collection and in total 103 students from Lunds University participated. The survey was constituted by established scales measuring subjective well-being, social support, and self-efficacy, as well as self-constructed measures regarding alcohol habits and student engagement. The data was analyzed in jamovi using multiple linear regression analysis followed by an exploratory factor analysis. The results demonstrated a significant positive relationship between subjective well-being and both social support and self-efficacy. Students reporting higher levels of perceived social support and self-efficacy also tended to report higher levels of subjective well-being. However, no significant relationships were found between subjective well-being and alcohol consumption, attitudes toward alcohol, or student engagement. The factor analysis further indicated that most of the items used in the scales measured the correct construct.

Keywords: Subjective well-being, Student life, social support, self-efficacy, university students

Sammanfattning

Följande uppsats har undersökt sambandet mellan subjektivt välbefinnande och fyra centrala aspekter av studentlivet i Lund: Socialt stöd, Self-efficacy, engagemang samt alkoholvanor och attityd till alkohol. Bakgrunden till studien var forskning kring en minskning i studenters välbefinnande samt den unika sociala kontexten i Lunds studentliv, starkt karakteriserad av sociala nätverk, engagemang och en påtaglig alkoholkultur. Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan dessa faktorer och subjektivt välbefinnande hos studenter på Lunds universitet. Studien var av kvantitativ design och använde sig av en enkät som distribuerades bland studenter på Lunds universitet. Totalt inkluderades 103 studenters svar i analysen. Enkäten bestod av etablerade skalor för subjektivt välbefinnande, socialt stöd och self-efficacy samt egenkonstruerade frågor kring alkohol och studentengagemang. Den insamlade datan analyserades i jamovi via multipel linjär regressionsanalys samt explorativ faktoranalys. Resultaten från analysen visade ett signifikant positivt samband mellan subjektivt välbefinnande för både socialt stöd och self-efficacy. Inga signifikanta samband framkom mellan subjektivt välbefinnande och alkoholkonsumtion, attityder till alkohol eller studentengagemang. Faktoranalysen visade samtidigt att skalorna uppvisade god begreppsvaliditet med undantag för en fråga i skalan för subjektivt välbefinnande.

Nyckelord: Subjektivt välbefinnande, studentliv, socialt stöd, self-efficacy, universitetsstudenter

Tack!

I processen av detta arbete är det en person som betytt lite extra för både mig och Albin. Vi vill därför rikta ett särskilt tack till vår handledare Jean-Christophe. Alla handledningsmöten med honom har lett oss till där vi är idag.

Det Goda Studentlivet

På Lunds universitet studerar omkring 46 000 studenter fördelade mellan campus i Lund, Helsingborg, Malmö och Ljungbyhed (Lunds universitet, 2026). Universitetet bidrar delvis till att göra Lund till en av landets mest attraktiva studentstäder genom breda utbildningsmöjligheter men även genom sitt välkända studentliv. Inom detta studentliv står sociala relationer, alkohol och engagemang centralt och djupt inbäddade i studentkulturen. Forskning har tidigare visat hur psykisk ohälsa är vanligt och strukturellt utbrett bland studenter, även i jämförelse med jämnåriga i arbete (Folkhälsomyndigheten, 2026). Eftersom att många studenter kommer till Lund och startar sina sociala liv på nytt så är möjligheten för att både öka och förstärka, men också minska och försvaga sina sociala nätverk påtaglig. Omringade av individer som delar liknande livssituationer, vardagsrutiner och framtidsmål, skapar livet i Lund en för många unik social kontext. Många studenter engagerar sig i studentorganisationer där de huvudsakligen umgås med andra studenter samtidigt som de bor i studentkorridorer vilket i sin tur skapar vad som bäst kan beskrivas som en form av "studentbubbla". I denna "bubbla" formas den sociala verkligheten av det gemensamma studentlivet och gränsen mellan socialt liv, vardag och studier blir ofta mindre tydlig.

Som Lundastudenter existerar vi själva i denna "studentbubbla" och anser det därför viktigt att undersöka vad som bidrar till studenters mående. Valet av prediktorer som undersöks i den föreliggande studien, baserades på våra egna upplevelser och intressen i studentbubblan, samtidigt som vi försökte rama in så mycket som möjligt av studentlivet. Valet resulterade i faktorerna socialt stöd, engagemang, self-efficacy och alkohol konsumtion, samt attityder gentemot alkohol. Mot bakgrunden av denna homogena studentkultur som bygger på engagemang, sociala relationer och alkohol anser vi dessa faktorer särskilt relevanta att undersöka i relation till studenters välbefinnande. Närmare bestämt vill vi i följande uppsats undersöka om konstruktet subjektivt välbefinnande kan prediceras av faktorerna socialt stöd, engagemang i studentlivet, self-efficacy, alkoholkonsumtion och attityder till alkohol. I nästkommande del presenteras dessa konstrukt.

Subjektivt välbefinnande

Subjektivt välbefinnande är ett centralt begrepp inom psykologin och avser individens egna upplevelser av sitt liv och mående. Ed Diener är en av de mest framstående forskarna inom ämnet positiv psykologi och myntade uttrycket subjektivt välbefinnande som den aspekt av lycka som kan mätas empiriskt (Diener, 1994). Begreppet definieras i följande arbete i enlighet med hans forskning som människors individuella utvärderingar av sina egna liv och

konstitueras av tre komponenter: (1) behaglig affekt, (2) frånvaro av obehaglig affekt och (3) livstillfredsställelse. Subjektivt välbefinnande kan därmed förstås som en kombination av kognitiva och affektiva komponenter, där den kognitiva dimensionen behandlar livstillfredsställelse medan den affektiva dimensionen syftar på balansen mellan positiva och negativa känslor. Subjektivt välbefinnande kännetecknas vidare av tre centrala aspekter. Inledningsvis är de subjektiva och existerar inom individens egna erfarenhet. Vidare innebär det positiva mått, det handlar alltså inte endast om frånvaron av negativa faktorer utan att de även kräver mätningar av positiva upplevelser. Slutligen är det en global bedömning, innefattande en utvärdering av livet som helhet snarare än bara ett specifikt område (Diener, 1994).

Socialt Stöd

Forskning på kopplingen mellan socialt stöd och subjektivt välbefinnande har en lång historia och mängder av studier har utförts för att förstå sig på rollen som de i vår närhet spelar i vårt egna välmående. Bland de mest välkända studierna inom området finns "The Harvard Study of Adult Development" som är en longitudinell studie som har i syfte att undersöka vad som bidrar till "att leva det goda livet" (Mineo, 2017). Studien pågår än idag med flera olika urval, varav forskning på det första urvalet refereras till som "The Grant Study" och påbörjades 1938. Denna studie undersökte med ett urval av 268 manliga collegestudenter, varav 19 fortfarande var vid liv 2019. The Harvard Study of Adult Development har bidragit med grundläggande forskning till frågan vad som leder till subjektivt välbefinnande över det långa loppet (Fuchsman, 2023). Socialt stöd har återkommande dykt upp som en viktig faktor i ett långt och meningsfullt liv, men socialt stöd är en mångfacetterad faktor och det är svårt att peka ut ett specifikt sätt som hjälper människor att leva längre och mer meningsfulla liv (Fuchsman, 2023). I det flesta fall verkar socialt stöd fungera som en inhibitor mot skadliga beteenden som alkoholism exempelvis så har Harvard studien visat att socialt stöd är en grundläggande faktor för att alkoholister ska bli nyktra, ännu mer så än historia av alkoholism inom familjen (Fuchsman, 2023).

Socialt stöd har genom forskning visat vara en ytterst relevant faktor i subjektivt-välbefinnande och hälsa i allmänhet. Ett forskningsområde där dessa visat sig tydligt har varit de så kallade "Blue Zones". Under 1990-talet påbörjade Dan Buettner forskning på dessa områden där medellivslängden upptäcktes vara runt ett decennium längre än på andra ställen i världen. Gemensamt för dessa blå zoner är att de är mindre och hårt sammansvetsade samhällen med delade värderingar, ofta genom en delad tro (Nedelcu, 2018). Många av de blå zonerna lägger mycket kraft på samarbete och stöd. Exempelvis använder sig

populationen i Ogimi i Okinawa, Japan av begreppet moai vilket refererar till en “informell grupp personer med delat intresse som hjälper varandra” (Nedelcu, 2018). Denna koppling mellan starka sociala relationer och längre hälsosammare liv understryks av Holt-Lunstad (2015), som visar på hur socialt stöd inhiberar hälso-negativa beteenden. Sedan har social isolering även visats bidra till ökade nivåer av systemisk inflation (Nedelcu, 2018).

En teori som stödjer vikten av socialt stöd för subjektivt välbefinnande är Self Determination Theory (SDT) som beskriver tre stycken dimensioner av motivation och välmående. Dessa inkluderar *Autonomi*, *Kompetens* och *Samhörighet* (Ryan, & Deci, 2020). Brister i några av dessa dimensioner anser Ryan & Deci leda till hämningar av både motivation och välbefinnande. Alltså kan man utifrån denna teori se känslan av samhörighet som en viktig dimension i subjektivt välbefinnande hos människor. En annan grundläggande teori för socialt stöd är Barrera et al. (1981), som definierar socialt stöd som “olika typer av hjälp och assistans givet av familjemedlemmar, vänner, grannar och andra”. Modern forskning på socialt stöd (Huang, et al., 2021) fortsätter visa hur viktigt socialt stöd är för individers subjektiva välbefinnande, samt deras fysiologiska hälsa. Bristen på upplevt socialt stöd, ensamhet, har visat sig vara jämförbart med redan etablerade riskfaktorer som fysisk inaktivitet i sin påverkan på hälsa och mående. Ensamhet har visat sig öka risken för tidig död med upp till 26% (Holt-Lunstad, 2015).

Nationella Folkhälsoenkäten

Som bakgrund för att se kopplingen mellan socialt stöd och subjektivt välbefinnande så hämtade vi data från Folkhälsomyndighetens Nationella Folkhälsoenkät. Datan som hämtades begränsades till variablerna *Gott psykiskt välbefinnande*, *Nedsatt psykiskt välbefinnande*, *Lätta besvär av ensamhet och isolering* & *Svåra besvär av ensamhet och isolering*. Urvalet begränsades till sysselsättningen *Studerande/praktiserande*. Måtten begränsades till *Andel* och vi kollade även på könsfördelningen av datan och hade med måtten för *Män*, *Kvinnor* & *Totalt*. Slutligen kollade vi på datan för åren mellan 2004 och 2024, se Tabell 1 & Tabell 2.

Tabell 1

Psykiskt välmående efter kön år 2018.

	Total (%)	Kvinnor (%)	Män (%)
Gått Psykiskt Välmående	80.0	74.5	86.1
Nedsatt Psykiskt Välmående	26.0	33.4	18.5

Not. Tabellen är baserad på data från Folkhälsomyndigheten (2026).

Tabell 2

*Mått på Lätta besvär av ensamhet och isolering & Svåra besvär av ensamhet och isolering
för året 2022*

	Total (%)	Kvinnor (%)	Män (%)
Lätta besvär för ensamhet och isolering	34.1	32.5	31.7
Svåra besvär för ensamhet och isolering	4.1	4.0	4.2

Not. Tabellen är baserad på data från Folkhälsomyndigheten (2026)

Vi planerar att föra forskning på välbefinnande utifrån fyra aspekter av studenter liv: sociala relationer, engagemang vid studentorganisationer, alkoholvanor och self-efficacy. Dessa fyra faktorer har sedan formulerats till följande övergripande forskningsfråga:
Hur samverkar socialt nätverk, attityd till alkohol, engagemang i studentrelaterade organisationer och self-efficacy subjektivt välbefinnande hos studenter i Lund?

Engagemang

I Lund finns det som student möjlighet att engagera sig i en mängd olika föreningar, kårer, nationer, sällskap och spex. Att lägga ner tid, energi och kreativitet för att arbeta ideellt gör Lund till en väldigt unik plats där det, för den som vill, går att möta och arbeta tillsammans med andra studenter och på så sätt träffa en mängd nya människor. Många av dessa organisationer ger möjligheter där studenter kan anta förtroendeposter och ta del av en mer exklusiv soulagering och gemenskap (Studentlund, 2026).

I Lund finns det 13 studentnationer. En nation är en Ideell studentorganisation som inte har koppling till specifika utbildningar. Ursprungligen var nationerna indelade efter geografisk hemvist, men idag hyser de flesta inget mer än en traditionsmässig koppling till områdena de är döpta efter. Nationerna i Lund erbjuder studenter boende, pubar, klubbar och diverse aktiviteter. Kårer är utbildnings kopplade organisationer vars primära syfte är utbildningsbevakning och kårerna har medlemmar i arbetsgrupper och styrelser på alla nivåer av Lunds Universitet (Lunds universitet, 2025). Spex är scenverksamhetsföreningar som arrangerar föreställningar som inkluderar orkester och teater (Akademiska Föreningen, u.å.). Programföreningar är studentorganisationer som är kopplade till specifika program som anordnar programspecifika novischperioder och evenemang, ofta är programföreningar kopplade till programmets respektive kår (Lunds universitet, 2025).

Tillgång till interna evenemang och delade sociala nätverk inom exempelvis förmannakårer och andra studentorganisationer kan tänkas samverka med flera av de prediktorer som undersökts i denna studie. Eftersom en högre grad av engagemang i studentaktiviteter sannolikt främjar etablerandet av sociala relationer och känslor av gemenskap, kan engagemang även tänkas påverka subjektivt välbefinnande positivt. En sådan hypotes är i linje med tidigare forskningen som visat att upplevt socialt stöd är nära kopplat till välbefinnande (Huang, et al., 2021). Studentvärlden är samtidigt genomsyrad av en stark alkoholkultur där studentorganisationerna agerar som nexus. Engagemang inom dessa sammanhang kan därför även tänkas samvariera med attityder gentemot alkohol och alkoholkonsumtion.

Self-efficacy

Ytterligare relevant forskning till området är Albert Banduras (1997) teorier kring self-efficacy. Begreppet self-efficacy syftar till individens tilltro till sin förmåga att utföra handlingar nödvändiga för att uppnå specifika mål. Individens nivå av self-efficacy påverkar tankar, motivation och beteenden, där högre nivåer leder till större ansträngningar, resiliens och resultat. Applicerat på studenter är self-efficacy relevant på flera plan. Rent akademiskt har self-efficacy visat sig betydelsefullt för prestation och resultat där högre tilltro till den egna förmågan är kopplat till lägre nivåer av stress, hälsosammare copingstrategier och högre grad av välbefinnande. Lägre nivåer av self-efficacy visar sig ha motsatt effekt och löper större risk för prestationsångest och psykisk ohälsa (Artino, 2012).

Self-efficacy är även applicerbart på den sociala delen av studentlivet då det ses som en psykologisk drivkraft som påverkar hur individen närmar sig sociala situationer och skapar gemenskap. Forskning har bland annat visat hur studenter som har en hög tilltro till sin egen

förmåga i större utsträckning tenderar att initiera sociala sammanhang och hantera de utmaningar som tillkommer, vilket i längden kan hjälpa etablerandet av nya sociala nätverk (Ahmad, 2014). Sammantaget finns det mot denna bakgrund anledning att tro att både högre self-efficacy påverkar studenters välbefinnande i relation till akademiska utbildningsmål, såväl som högre socialt stöd.

Alkohol

Lund har en lång tradition av studentliv där alkohol betraktas som en självklar del (IQ, 2017). Forskning kring alkoholkonsumtion hos universitets- och högskolestudenter har gjorts både på internationell och nationell nivå. Bland annat har dessa gjorts med hjälp av biologiska markörer som används för att mäta alkoholkonsumtion via blod- eller urinprov. Internationella studier har visat genomsnittliga promillenivåer på 0.87 till 1.0 hos studentpopulationen där måtten hämtades vid slutet av "öppen bar fester" anordnade av studenter i Frankrike. En svensk studie vid Lunds Universitet har visat ett medianvärde på 0,84 promille bland studenter där måttet på promillenivåer hämtades vid olika Nations-pubar under deras öppettider (IQ, 2017). Satt i en svensk kontext ligger dessa nivåer långt över gränsen för rattfylleri (0,2 promille) och närmar sig gränsen för vad som klassas för grovt rattfylleri (1,0 promille).

I enlighet med Socialstyrelsens riktlinjer definieras riskbruk av alkohol för vuxna som tio eller fler standardglas per vecka samt fyra standardglas eller mer per dryckes tillfälle en gång per månad eller oftare (Socialstyrelsen, 2024). En studie på norska studenter undersökte relationen mellan life satisfaction och alkoholkonsumtion med hjälp av AUDIT-skalan. Rapportering skedde mellan ett spann från 0 till 40 poäng. Personer som inte drack alkohol klassificerades som avhållsamma och fick värdet 0. Låg riskkonsumtion avsåg låga AUDIT-poäng, medan risk konsumtionen definierades som 8–17 poäng. Hög riskkonsumtion definierades som 18 poäng eller mer (Sæther, et al., 2019). Bland de fynd som återfanns rapporterade studien hur studenter med hög risk konsumtion upplever lägre välmående, större emotionell och social ensamhet, i jämförelse med studenter med låg risk konsumtion. Studenter med låg risk konsumtion rapporterade även att de reducerade välmående men fler nära vänner och lägre social ensamhet. Studenter som inte drack över huvud taget rapporterade inget lägre välmående men färre nära vänner och mer social ensamhet. Forskning tyder på att kvaliteten i vänskapsrelationer kan vara viktigare för livstillfredsställelse och psykisk hälsa än antalet vänner, samt att social integration i student gemenskaper kan vara svårare för studenter som inte dricker alkohol (Sæther, et al., 2019).

Samtidigt som en måttlig alkoholkonsumtion för många kan bidra till en förbättrad studietid kan en stark alkoholnorm bidra till exkludering för de som väljer att avstå (IQ, 2017).

Syfte och hypoteser

Tillsammans är dessa faktorer särskilt relevanta att undersöka i relation till studenters välbefinnande. Mot denna bakgrund väcks frågor om hur studenter faktiskt mår, samt huruvida det finns samband mellan dessa centrala aspekter av studentlivet och subjektivt välbefinnande. Forskning har tidigare visat hur psykisk ohälsa är vanligt och strukturellt utbredd bland studenter, även i jämförelse med jämnåriga i arbete (Folkhälsomyndigheten, 2026).

Syftet med denna uppsats är att utifrån studenter på Lunds universitet undersöka relationen mellan subjektivt välbefinnande och upplevt socialt stöd, self-efficacy, studentengagemang, alkoholkonsumtion & attityd gentemot alkohol samt i vilken utsträckning dessa faktorer tillsammans kan förklara variation i subjektivt välbefinnande. Vi var även ute efter att utforska huruvida några av dessa konstrukt predicerar subjektivt välbefinnande hos studenter.

H1: Det finns ett positivt samband mellan subjektivt välbefinnande och upplevd self efficacy

H2: Det finns ett positivt samband mellan subjektivt välbefinnande och upplevt socialt stöd

H3: Det finns skillnader i undersökta konstrukt mellan studenter som är engagerade och de som inte är det

H4: Det finns ett negativt samband mellan subjektivt välbefinnande och alkoholkonsumtion

H5: Det finns ett negativt samband mellan subjektivt välbefinnande och attityder gentemot alkohol

Utöver dessa hypoteser har studien även två explorativa frågor. Inledningsvis vilka av faktorerna som är viktigast för studenternas välbefinnande. Slutligen i vilken utsträckning den egenkonstruerade enkäten om alkoholvanor och attityder överlappar med de övriga använda mätinstrumenten.

Metod

Deltagare

Urvalet för studien bestod av studenter på Lunds universitet. Det är ett bekvämlighetsurval. Enkäten besvarades av 105 personer från vilka 103 inkluderades i analysen till följd av fel¹ där (M ålder=22.7; SD=1.43). Av undersökningsspersonerna var 63 kvinnor (M ålder=22,5; SD=1.26) och 40 män (M ålder=23.0; SD=1.56). Bortfallet var lågt

¹ Felet inträffade till följd av att ett fåtal respondenter hoppade över att svara på vissa frågor i enkäten.

och begränsat till enstaka observationer i vissa variabler. Av totalt 2968 datapunkter var 0.24% bortfall.

Material och procedur

Studien är av kvantitativ design och datainsamlingen har skett via en enkätundersökning. Enkäten konstruerades i Sunet Survey och är uppdelad i sex sektioner. Den första delen består av bakgrundsfrågor rörande ålder och kön. Den nästkommande delen av enkäten behandlar subjektivt välbefinnande utifrån Dieners Satisfaction with Life Scale (1985). Den tredje delen av enkäten behandlar konstruktet socialt stöd utifrån en modifierad variant av Cutrona och Russels Social Provisions Scale. Den modifierade varianten heter SPS-5 och är utvecklad av Orpana et al. (2019). Den fjärde delen av enkäten mäter konstruktet Self-Efficacy utifrån General Self-Efficacy Scale som utvecklades av Jerusalem, & Schwarzer (1995). Den femte delen av enkäten mäter alkoholvanor och attityd till alkoholkonsumtion utifrån en egenkonstruerad skala. Två av våra frågor berörde konsumtion medan resterande sex frågor behandlade attityd gentemot alkohol.

Konstrukt

Eftersom alla frågor var skalor som hade i syfte att mäta specifika konstrukt utifrån en 7 punkts likert-skala så behövde vi utvinna ett medelvärde för frågorna från de specifika skalorna. Detta gjordes genom att skapa en variabel som tog medelvärdet från frågorna i de olika skalorna. Detta gjordes exempelvis för Subjective Well-Being skalan, via formeln: $MEAN('SWB - 1', 'SWB - 2', 'SWB - 3', 'SWB - 4', 'SWB - 5')$. Detta resulterade i sex variabler: "Subjective Well-Being", "Social Provisions Scale", "General Self-Efficacy", "Alkohol Konsumtion" & "Alkohol Attityd".

Satisfaction With Life Scale

För att mäta konstruktet subjektivt välbefinnande använder vi oss av Satisfaction with life scale (SWLS). Skalan syftar till att mäta individens uppfattning kring sin allmänna tillfredsställelse med livet och består av fem påståenden som besvaras utifrån vilken grad respondenten håller med om påståendet. Skattningen görs på en likertskala mellan 1-7, där 1 = håller inte alls med och 7 = håller helt med. Poängen summeras och ger en indikation på hur pass tillfredsställd individen är med sitt liv (Diener, 1985). Skalan har visat goda psykometriska egenskaper, med hög intern konsistens (Cronbach's alfa = 0,87) samt god test-retest-reliabilitet ($r = 0.82$) över en tvåmånadersperiod men att över längre perioder, så har omtestets stabilitet sjunkit till 0.54, vilket indikerar att stora skillnader i individens livstillfredsställelse kan inträffa (Diener et al., 1985). Cronbach's alfa: 0.88 i Sverige ($n = 2900$) enligt Hultell och Gustavsson (2008). Vidare har måttet uppvisat god samtidigt

validitet, då resultaten korrelerar positivt med flera andra mått på välbefinnande samt självkänsla. Negativa korrelationer har även påvisats mellan livstillfredsställelse och mått på neuroticism, emotionalitet samt kliniska symtom, vilket ytterligare stärker skalans validitet (Lachmann, 2017).

Social Provisions Scale

Socialt stöd mättes med en förkortad version av Social Provisions Scale, SPS-5, utvecklad av Orpana et al. (2019). Skalan har goda psykometriska egenskaper och uppvisar god intern reliabilitet med Cronbachs $\alpha = 0.88$. Den förkortade varianten visar även stark överensstämmelse med den ursprungliga versionen SPS-10 ($r = 0.97$). Vidare har konfirmatorisk faktoranalys visat att en enfaktormodell uppvisar god anpassning till data. SPS-5 har även visat liknande uppskattningar av högt socialt stöd jämfört med SPS-10, vilket indikerar att den förkortade versionen utgör ett tillförlitligt alternativ. Skalan har därmed bedömts vara lämplig att använda i föreliggande studie.

General Self Efficacy Scale

För att mäta konstruktet self-efficacy används General Self-Efficacy Scale (GSE). Skalan syftar till att mäta individens generella tilltro till personlig förmåga att hantera svåra livssituationer, nå uppsatta mål och lösa problem. Skalan fokuserar på en stabil och optimistisk självbild för att kunna bemästra olika livsutmaningar. Skalan har totalt 10 frågor som besvaras utifrån graden respondenten håller med om påståendet. Vi har valt att modifiera om likertskalan från 1-4 till 1-7. Skattningen görs på en likertskala mellan 1-7, där 1= håller inte alls med och 7= håller helt med. Skalan visar god intern reliabilitet med Cronbachs α mellan 0.76 och 0.90. GSE korrelerar positivt med emotion, optimism, jobbtillfredsställelse och negativt till depression, stress, hälsoproblem, utmattningssyndrom och ångest (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Den totala poängen beräknas genom att summera alla poäng. För GSE är de totala poängen mellan 10 och 40, där ett högre nummer indikerar en högre mängd self efficacy (Schwarzer & Jerusalem, 1995). För denna studie så utgår vi från medelvärden på svaren av skalorna istället för summeringen trots att det var det skalorna var konstruerade för. Vid korrelationsberäkningar spelar det inte någon roll om man använder sig av medel eller summor och vi ansåg att datan blev mer lättolkad om vi utgick ifrån medelvärden.

Alkohol

Enkätens alkoholsektion delades upp i två separata delskalor som avser att mäta två dimensioner av konstruktet: alkoholkonsumtion respektive attityder gentemot alkohol. Vi valde att separera "alkoholkonstruktet" i dessa två dimensioner då vi tänker att båda dessa delar av individens alkoholvanor kan vara intressanta i sig inom ramen för subjektivt

välbefinnande. Tidigare forskningen visade även på att många befintliga alkohol-indexer mätte båda delarna, exempelvis IQ. Skalan som användes för att mäta alkoholkonsumtion inkluderade endast två frågor, dessa frågor mätte hur ofta man generellt dricker och hur mycket man generellt dricker. I början av alkoholsektionen av enkäten lade vi till en kort beskrivning av vad som räknas som "ett standardglas" alkohol och vi utgick ifrån IQ som definierar ett standardglas som 12 gram ren alkohol: 33cl starköl, 12-15 cl vin eller 4cl starksprit. Resten av frågorna i skalan hade i syfte att mäta attityder gentemot alkohol i en student kontext. Skalan döptes till "Student Alcohol Questionnaire" (SAQ), se Tabell 3.

Tabell 3

Student Alcohol Questionnaire

SAQ 1	<i>"Hur många gånger i månaden dricker du minst ett standardglas alkohol?"</i>
SAQ 2	<i>"Hur många standardglas dricker du en vanlig utekväll?"</i>
SAQ 3	<i>"Alkohol bidrar till förbättrad social förmåga"</i>
SAQ 4	<i>"Alkohol bidrar till ökat självförtroende"</i>
SAQ 5	<i>"Alkohol bidrar till positiv affekt, t.ex. gör mig gladare"</i>
SAQ 6 (R)	<i>"Alkohol är <u>inte</u> nödvändigt för att ha kul festliga studentevenemang, t.ex. sittningar"</i>
SAQ 7	<i>"Alkohol är en viktig del av studentlivet"</i>
SAQ 8 (R)	<i>"Studentlivet borde lägga mindre fokus på alkohol"</i>

Vi antog att dessa frågor var valida då konstruktet "alkoholkonsumtion" täcks väl av de två första frågorna och risken för att de skulle mäta ett annat konstrukt var låg. Frågorna besvarades via en 7-punkts likertskala där svaren för frågan "Hur många gånger i månaden dricker du motsvarande minst ett standardglas alkohol?", föll mellan 1 = 0-1 gånger och 7 = 13-14+ gånger. För frågan "Hur många standardglas alkohol dricker du en vanlig utekväll?" föll svaren mellan 1 = 0-1 glas, & 7 = 13-14 + glas. Dessa konstruerades som frågor, medan SAQ 3 - SAQ 8 konstruerades som påståenden. De attitydrelaterade frågorna (SAQ 3- SAQ 8) besvarades via en 7-punkts likertskala där svaren föll mellan, 1=Tar helt avstånd och 7=Instämmer helt. I linje med studiens syfte var vi intresserade av korrelationer mellan våra olika konstrukt samt hur de var kopplade till subjektivt välbefinnande och frågorna

konstruerades därför utifrån våra andra konstrukt Self-Efficacy, Socialt stöd, Subjektivt välbefinnande och Engagemang. Frågan "Alkohol bidrar till ökad självförtroende" antogs exempelvis vara kopplat till Self-efficacy.

Reliabilitetstest för Alkoholskalan

Skalorna för Alkohol Konsumtion och Alkohol Attityd var själv konstruerade och döptes till "Student Alcohol Questionnaire (SAQ)" där de två första frågorna rörde "Konsumtion" och de resterande frågorna rörde "Attityd". Två av frågorna för Alkohol Attityd var omvända och för att kunna använda datan för dessa frågor så gjorde vi transformerade varianter av båda frågorna. Detta gjordes genom en formel som ersatte svaren med dess spegelvända motsvarighet på en 7 punkts skala för alla möjliga svar på skalan. Exempelvis: If \$source == 7 use 1. Eftersom frågorna för SAQ var själv konstruerade så utförde vi reliabilitets tester på båda delarna, Alkohol Konsumtion och Alkohol Attityd. Först utfördes ett reliabilitetstest för frågorna som testar attityd gentemot alkohol, se Tabell 4 nedan.

Tabell 4

Reliabilitets test för Alkohol-Attityd frågorna

	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.782	0.797

Om man tog bort någon av frågorna förblev Cronbach's Alfa och McDonald's Omega liknande. Sedan utfördes samma test på de två frågor som testar konsumtion, se Tabell 5 nedan.

Tabell 5

Reliabilitetstest för Alkoholkonsumtion frågorna

	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.587	0.595

Här blev Cronbach's Alfa och McDonald's Omega lägre än den acceptabla gränsen (0.7). Vi utförde ett test för att se vad som händer om man tog bort en fråga. Tog man bort

frågan “SAQ-1” så blev Cronbach’s Alfa = .513, McDonalds Omega = .000. Tog man bort frågan “SAQ-2” så blev Cronbach’s Alfa = .349, McDonalds Omega = .000. Slutligen testade vi reliabiliteten för hela SAQ skalan, det vill säga både “Konsumtion”-delen och “Attityd”-delen av skalan tillsammans. Se Tabell 6 nedan.

Tabell 6

Reliabilitetstest för alla Alkohol-frågorna

	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.803	0.813

I tabellen ovan ser man att den högsta reliabiliteten uppnås när hela skalan används tillsammans.

Engagemang

För att mäta vilken effekt konstruktet “Engagemang vid studentorganisationer” hade på subjektivt välbefinnande och dess andra prediktorer, så fick deltagarna kryssa i rutor utifrån om de var engagerade vid nation, spex, kår och/eller programförening. Vid inget engagemang uppmanades deltagarna att lämna rutorna tomma. Denna variabel planerades att användas som en grupperingsvariabel för att kunna upptäcka skillnader mellan olika engagemang. Svaren valdes även att ses som binära där man antingen var engagerad vid någon typ av studentorganisation eller inte.

För att mäta skillnader mellan studenter som var engagerade vid studentorganisationer och de som inte var det så valde vi att avgränsa variabeln till en binär sådan. Alltså jämför vi endast om man är engagerad vid någon typ av studentorganisation eller inte och fångar inte grad av engagemang eller engagemang vid flera olika studentorganisationer. Datan från enkäten representerades likt variablerna för Kön, som binär “1” betyder att boxen var ikryssad och “2” att boxen lämnades tom. Eftersom man kunde kryssa i flera rutor så representerades datan för engagemang som fyra variabler, kolumner: “Nation”, “Programförening”, “Kår” & “Spex”.

Först skapades en variabel som använde sig av formeln: `MEAN('Nation', 'Programförening', 'Kår', 'Spex')`. Denna formel ger variabeln medelvärde för engagemangsvariablerna och eftersom datan var binär landade alla medelvärden mellan 1 och 2. Sedan skapades en variabel som använde sig av formeln: `if $source < 2 use 'Ja' else use 'Nej'`. Denna transformerade variabeln döptes till "Engagemang".

Distribution

Enkäten distribuerades digitalt via personliga kontaktnät, främst genom gruppchatter och publiceringar på sociala medier såsom Facebook. Detta möjliggjorde en effektiv och snabb svarsinsamling. För att ytterligare öka svarsfrekvensen gick vi fysiskt runt på Campus Paradis i Lund där potentiella deltagare informerades om studien och uppmanades att delta via en QR-kod.

Kön

Eftersom formuläret var uppbyggt så att man kunde kryssa i flera av alternativen "Man", "Kvinna", "Annat" och "Föredrar att inte säga", så blev datan nominal och alla alternativen blev därför egna variabler. Eftersom att ingen valde att kryssa i "Annat" eller "Föredrar att inte säga" så tog vi bort de kolumnerna. Svaren representerades som "1" ifall alternativet var ikryssat och "2" ifall rutan lämnades tom. Ingen av deltagarna hade kryssat i fler än en ruta och därför fanns det ingen rad för kolumnerna "Man" och "Kvinna" där båda cellerna hade "1" eller "2". För att samla datan för könsvariablerna skapades en variabel med formeln: `if $source == 1 use 'Kvinna' else use 'Man'`. Resultatet blev en Nominalvariabel med nivåerna Kvinna och Man.

Etik

Denna studie har planerats och utförts i enlighet med de fyra forskningsetiska principerna: Informationskravet, Samtyckeskravet, Konfidentialitetskravet samt Nyttjandekravet (Bryman 2018). Vid enkätens introducerande del förklarades studiens syfte, deltagarnas rätt till att dra sig ur när det vill samt att deras deltagande var frivilligt. Vidare tydliggjordes det även att deltagarna gav sitt godkännande till att delta i studien genom att skicka in sitt svar, vilket på så sätt även uppfyllde samtyckeskravet. Sunet Survey krypterade automatiskt deltagarnas IP-adresser och enkäten samlade inte in personuppgifter, utöver ålder och kön, därmed uppfylls konfidentialitetskravet. Nyttjandekravet uppfylldes då datan från deltagarnas svar enbart användes för de forskningsändamål som tydligt framgick i introduktionen. Slutligen hanterades datan i enlighet med dataskyddslagen, GDPR.

Resultat

Deskriptiv Statistik

Deskriptiv statistik togs fram för samtliga variabler i studien med hjälp av Jamovi. Antalet deltagare som svarade på de tillhörande frågorna för variablerna skilde sig något. Medan subjektivt välbefinnande och socialt stöd hade 104 respondenter, hade resterande variabler 105. Bortfallet var lågt, mellan en och två observationer per variabel. Resultaten från den deskriptiva statistiken redovisas i tabell 7 nedan:

Tabell 7

Deskriptiv statistik

	Subjective Well-Being	Social Provisions Scale	General Self-Efficacy	Alkohol Attityd	Alkoholkon sumtion
N	104	104	105	105	105
bortfall	2	2	1	1	1
Medelvärde	2.86	1.48	2.42	4.54	4.49
Median	2.80	1.40	2.30	4.67	4.50
Standardavvik else	0.846	0.496	0.667	1.01	1.30
Minvärde	1.20	1.00	1.00	1.00	1.00
Maxvärde	5.60	3.40	4.20	7.00	7.00

Av den deskriptiva statistiken framgår att medianvärdet för de olika variablerna låg nära respektive variablers medelvärde, vilket tyder på en relativt symmetrisk fördelning i datamaterialet. Standardavvikelserna indikerar även en måttlig spridning i variablerna med undantag för en något större variation hos alkoholkonsumtion. Engagemang Variabeln visade att 85 deltagare var engagerade vid något slag av studentorganisation, medan 19 inte var det. Om man delar variablerna efter engagemang så fick de som inte var engagerade högre medelvärden och standardavvikelser för Subjektivt välbefinnande, Socialt stöd och Generell Self-Efficacy, se Tabell 8.

Tabell 8*Deskriptiv statistik fördelat efter engagemang vid studentorganisationer*

	grupp	antal	Medelvärde	Median	Standardavvikelse	Standardfel
Subjective Well-Being	Ja	85	2.83	2.80	0.844	0.0916
	Nej	19	2.97	2.80	0.870	0.200
Social Provisions Scale	Ja	85	1.45	1.40	0.490	0.0531
	Nej	19	1.63	1.60	0.509	0.117
General Self-Efficacy	Ja	86	2.42	2.30	0.689	0.0743
	Nej	19	2.46	2.30	0.571	0.131
Alkohol Konsumtion	Ja	86	4.51	4.50	1.194	0.1288
	Nej	19	4.42	4.50	1.726	0.396
Alkohol Attityd	Ja	86	4.59	4.67	0.977	0.1054
	Nej	19	4.35	4.50	1.177	0.270

*Not. Ja = Engagerad, Nej = Inte Engagerad***Korrelationsmatris**

Vi utförde korrelationstester för att utforska vilka konstrukt som korrelerar med varandra. Analysen upptäckte tre signifikanta samband som var att både socialt stöd och generell self-efficacy korrelerade positivt med subjektivt välbefinnande. Samt så korrelerade alkoholkonsumtion positivt med attityder gentemot alkohol, se Tabell 9.

Tabell 9*Korrelationsmatris för konstrukten*

		SWB	SPS	GSE	SAQ-K	SAQ-A
SWB	Pearson's r	–				
	df	–				
	p-värde	–				
SPS	Pearson's r	0.430	–			
	df	101	–			
	p-värde	< .001	–			
GSE	Pearson's r	0.347	0.135	–		
	df	102	102	–		
	p-värde	< .001	0.171	–		
SAQ-K	Pearson's r	-0.033	-0.076	-0.017	–	
	df	102	102	103	–	
	p-värde	0.740	0.441	0.864	–	
SAQ-A	Pearson's r	-0.009	-0.029	-0.126	0.494	–
	df	102	102	103	103	–
	p-värde	0.931	0.767	0.201	< .001	–

Not. SWB = subjective well being scale, SPS = social provision scale, GSE = general self-efficacy, SAQ-K = student alcohol questionnaire konsumtion, SAQ-A = student alcohol questionnaire attityd

Linjär Regression

Vi utförde en linjär regressionsanalys av vår data i Jamovi, med “Subjective Well-Being” som beroende variabel och “Social Provisions Scale”, “General Self-Efficacy”, “Alkohol Attityd” & “Alkohol Konsumtion” som oberoende variabler. För att utföra en multipel linjär-regressions analys av datan så behöver de statistiska antagandena om datan vara uppfyllda. Vi började med att testa för autokorrelation genom ett Durbin-Watson test som testar ifall residualerna korrelerar med varandra vilket innebär ett obskyrt dataset. Vi fick ett icke-signifikant p-värde ($p=0.150$). För att se om datan var normalfördelad så utförde vi ett

Shapiro-Wilk test som visade sig icke-signifikant, ($p=0.066$), samt en visuell tolkning av Q-Q ploten, där residualerna följer den linjära regressionen.

För att testa så våra prediktorer inte var för starkt korrelerade med varandra utförde vi ett kolinjäritetstest. Alla prediktorer låg hade önskvärda Variance Inflation Factor (VIF) värden och låg mellan 1.03 och 1.37. Slutligen kollade vi efter outliers med betydlig påverkan på regressionens lutning. Detta gjorde vi genom att kolla på Cook's Distance ($M=0.0112$, $Max=0.184$). Detta innebär att vi inte hade några outliers i datan som hade en extrem påverkan på regressionens lutning. När alla antaganden för den linjära regressionsanalysen var uppfyllda så kollade vi på resultaten för testet, se tabell 10 och 11.

Tabell 10

Modell anpassning

Modell	R	R ²
1	0.521	0.271

Tabell 11

Linjär regressionsmodell

Prediktor	Estimat	standardfel	t	p	Standard Estimat
Intercept	0.8158	0.5071	1.609	0.111	
Social Provisions Scale	0.6601	0.1487	4.438	< .001	0.3878
General Self-Efficacy	0.3810	0.1116	3.415	< .001	0.3012
Alkohol Attityd	0.0457	0.0848	0.539	0.591	0.0544
Alkoholkonsumtion	-0.0147	0.0650	-0.227	0.821	-0.0227

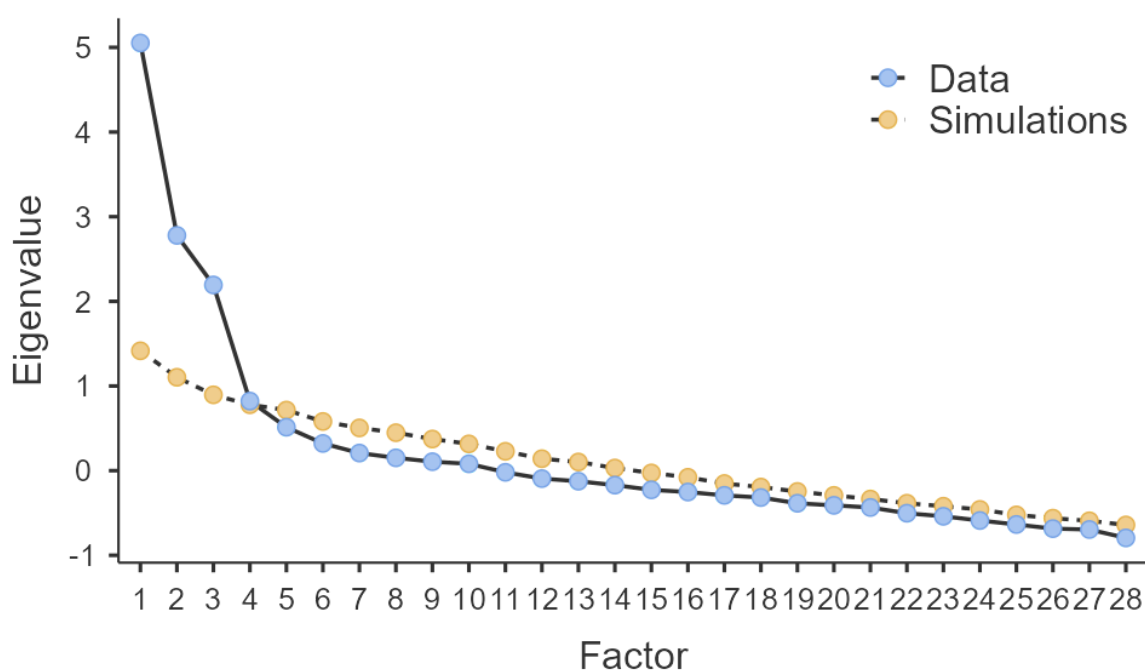
Den multipla regressionsmodellen var signifikant och 27% av variansen kunde förklaras av R^2 -värdet. De signifikanta prediktorerna visade sig vara socialt stöd och generell self-efficacy. Analysen visar att högre värden på socialt stöd och generell self-efficacy var kopplade till högre värden för subjektivt välbefinnande.

Explorativ Faktoranalys

För att undersöka potentiella latenta faktorer i de använda skalorna för subjektivt välbefinnande (SWB), social provisions scale (SPS), self-efficacy (GSE) samt alkohol attityd & konsumtion (SAQ) gjordes en explorativ faktoranalys i jamovi. Detta gjordes för att säkerställa att alla frågor grupperade sig i enlighet med de teoretiska konstruktionerna. Inledningsvis testades alla antaganden för att avgöra om EFA var lämpligt. Bartlett's test för sfäricitet visade sig signifikant ($\chi^2 = 1204$, $df = 378$, $p < 0.01$). Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) visade det övergripande värdet på 0.726 vilket är indikerar en acceptabel nivå av spridning för att påbörja EFA (Navarro & Foxcroft, 2025). För faktoranalysen använde vi oss av principalaxelmetoden som extraktionsmetod och oblimin-rotation. Antalet faktorer bestämdes utifrån parallell analys samt granskning av scree plot, se Figur 1.

Figur 1

Eigenvärde Explorativ Faktoranalys



Jamovi uppgav Figur 1 som indikerar en fyrfaktorlösning, vilket styrker att detta är det antal faktorer som anses vara mest lämpligt enligt analysen, för faktorladdningar se Tabell 12.

Tabell 12

Faktorladdningar för de använda konstrukten

	Faktor				Unikhet
	1	2	3	4	
GSE - 5	0.834				0.338
GSE - 4	0.760				0.389
GSE - 8	0.758				0.420
GSE - 7	0.727				0.457
GSE - 9	0.646				0.412
GSE - 10	0.585				0.551
GSE - 2	0.565				0.611
GSE - 1	0.469			0.302	0.620
GSE - 6	0.434				0.690
GSE - 3	0.312				0.784
SAQ - 5		0.760			0.420
SAQ - 4		0.742			0.450
SAQ - 3		0.629			0.562
SAQ - 7		0.572			0.571
SAQ - 8		0.560			0.637
SAQ - 2		0.535			0.695
SAQ - 1		0.451			0.780
SAQ - 6		0.424			0.772
SPS - 4			0.779		0.376
SPS - 1			0.705		0.473
SPS - 5			0.624		0.621
SPS - 2			0.468		0.723
SPS - 3			0.427		0.772
SWB - 3			0.427	0.421	0.539
SWB - 2				0.731	0.459
SWB - 1				0.641	0.387
SWB - 4				0.351	0.722
SWB - 5				0.319	0.759

Not. GSE = general self-efficacy, SAQ = student alcohol questionnaire, SPS = social provision scale, SWB = subjective well being scale. Kolumnen Unikhet representerar andelen varians som inte förklaras av de extraherade faktorerna.

Tabell 11 visar en relativt tydlig faktorstruktur som i stor utsträckning överensstämmer med de teoretiska konstrukten. En av våra frågor (SWB-3) uppvisade viss korsladdning, vilket tyder på att det inte endast mäter konstruktet. Sammanfattningsvis visar faktoranalysen att de flesta av våra frågor grupperar sig i enlighet med de teoretiskt definierade konstrukten och på så sätt även stödjer skalornas begreppsvaliditet.

Diskussion

Syftet för denna uppsats är att undersöka hur sambandet mellan socialt stöd, alkohol, self-efficacy och engagemang vid studentrelaterade organisationer påverkar subjektivt välbefinnande hos studenter i Lund. För att undersöka detta konstruerades en enkät som via ett bekvämlighetsurval distribuerades bland studenter på Lunds Universitet. Datan analyserades i sin tur i Jamovi via en multipel linjär regressionsanalys följt av en explorativ faktoranalys. Resultatet av regressionsanalysen visade i överensstämmelse med H1 och H2, att högre nivåer av socialt stöd och self-efficacy signifikant predicerade högre nivåer av subjektivt välbefinnande. Som svar på H3, H4 och H5, hade varken engagemang, alkohol konsumtion eller alkohol attityd en signifikant koppling till välbefinnande.

Slutligen ger faktoranalysen stöd för skalornas struktur, även om vissa frågor korsladdade så behöver inte detta tyda på svagheter i skalorna då konstrukten i sig kan överlappa. Exempelvis så är det inte så konstigt att frågor från subjektivt välbefinnande korsladdade med generell self-efficacy, då konstruktet self-efficacy i sig kan överlappa med välbefinnande (Diener, 1985).

Metoddiskussion

Diskussion Multipel linjär regressionsanalys

Resultatet för regressionsanalysen av surveydatan gav oss två statistiskt signifikanta samband kopplat till Subjektivt Välbefinnande. Dessa var Socialt Stöd (SPS) och Generell Self-Efficacy (GSE). Detta resultat stärker de upptäckter som gjorts genom flaggskepps studier som Harvard Study of Adult Development (Fuchsman, 2023) och forskningen på Socialt stöd i Blue Zones (Nedelcu, 2018). Resultaten visade att Socialt Stöd samvarierar positivt med Subjektivt Välbefinnande. Det samma gäller för Generell Self-Efficacy som

också har en lång historia av forskning inom positiv psykologi och är där ofta positivt kopplat till Subjektivt välbefinnande (Bandura, 1977).

Tidigare forskning har undersökt hur ensamhet, eller uppfattad brist på socialt stöd, är negativt kopplat till både subjektivt välbefinnande och fysiologisk hälsa (Holt-Lunstad, et al., 2015). Ensamhet visade sig i deras metaanalys vara kopplat till hälso negativa beteenden som rökning, fysisk inaktivitet och sämre sömn vilket i sig reflekterar resultaten i studien av Huang, et al. (2021). Där beskrivs både rökning och alkohol som en moderator för både socialt stöd och subjektivt välbefinnande. Vi fann själva inte något signifikant samband mellan alkoholkonsumtion och socialt stöd eller subjektivt välbefinnande, men utgår man från tidigare forskning hade möjligtvis ett större och bättre sample kunnat lägga grund för liknande resultat. Våra resultat stödjer även Self-Determination Theory i det att det finns en samverkan mellan välmående och socialt stöd. Frågorna i SPS innehåller påståenden som *“Jag känner mig som en del av en grupp människor som delar mina attityder och värderingar”*, vilket vi trodde kunde fånga "Samhörighetsdimensionen" i STD.

Reliabilitetstest för konstruktet "Alkoholkonsumtion"

Vi utförde ett reliabilitetstest för att testa vår självkonstruerade skala "Student Alcohol Questionnaire (SAQ). Där såg vi att reliabiliteten för frågorna som mätte alkoholkonsumtion inte uppnådde önskad reliabilitet för sig, Cronbach's Alfa = .587, McDonald's Omega = .595. Men tillsammans med frågorna som mätte attityd gentemot alkohol så uppnås en god reliabilitet, Cronbach's Alfa = .803, McDonald's Alfa = .813. Samverkan mellan "konsumtion" och "attityd" frågorna kunde även ses i vår EFA där alla alkoholrelaterade frågor laddade till samma faktor. Det är därför intressant att alla alkoholrelaterade frågor tillsammans verkade mäta samma konstrukt istället för två olika. Resultaten för alkohol konstrukten var icke-signifikant kopplade till subjektivt välbefinnande. Utifrån vår studie kan vi alltså inte dra några slutsatser utifrån hur studenters alkoholvanor är kopplade till subjektivt välbefinnande. Tidigare forskning (Huang, et al., 2021) har dock visat att alkohol är negativt kopplat till både subjektivt välbefinnande och socialt stöd genom mediering. Resultatet gav inte heller några signifikanta resultat för varken "Kön" eller "Engagemang".

Subjektivt Välbefinnande

Måttet för subjektivt välbefinnande kan vidare diskuteras i relation till litteraturens betoning på att kombinera flera olika mätmetoder för att få en mer tillförlitlig och nyanserad bild av individens välbefinnande (Diener, 1994). Diener lyfter bland annat fram hur man för att få en mer trovärdig och omfattande bild av begreppet bör använda en multimetodologisk ansats. Detta innebär i praktiken att kombinera självskattning med andra mätningar,

exempelvis skattningar från närstående, fysiologiska tester (exempelvis hormonnivåer och hjärtfrekvens) samt "experience sampling". Applicerat på vår undersökning hade en potentiell möjlighet för att utveckla analysen därför varit att komplettera självskattnings mått med ytterligare kognitiva tester för att bättre förstå processerna bakom hur våra respondenter bedömer sina liv. Samtidigt som detta kan användas som underlag för att problematisera vårt val av metod, behöver detta inte nödvändigtvis betraktas som en svaghet i relation till arbetet då studiens syfte var att specifikt undersöka studenters subjektiva upplevelser av sitt välbefinnande, det vill säga hur individer själva uppfattar och värderar sina liv och sitt mående. Det kan därför argumenteras för att deltagarnas egna skattningar i sig utgör ett centralt och meningsfullt mått inom ramen för studiens syfte.

Self-Efficacy

Samverkan mellan self-efficacy och subjektivt välbefinnande är som ovan nämnt ingen ny upptäckt och kan i enlighet med litteraturen förklaras genom flera mekanismer. En potentiell förklaringsmodell är att studenter med högre nivåer av self-efficacy tenderar att uppleva mindre rädsla och undvikande beteenden när de står inför utmanande situationer. Genom att aktivt närma sig utmaningar och klara av dem, skapas så kallade mastery experiences, de vill säga erfarenheter av att lyckas genom egen handlingsförmåga. Mastery experiences är enligt Bandura en av de största källorna till utvecklingen av self-efficacy och kan förstås som en positiv spiral där de tidigare framgångarna ökar sannolikheten för framtida ansträngningar (Bandura, 1997).

Individer med högre self-efficacy tenderar även enligt litteraturen att ha bättre hanteringsstrategier när de står inför stress och ångest (Artino, 2012). Applicerat på vårt urval av universitetsstudenter, är denna del särskilt relevant i relation till akademisk prestation och hantering av skolarbete. Rent kognitivt dämpar hög self-efficacy den kognitiva självupphetsningen av ångest, vilket i sin tur ökar välbefinnande. Utöver dessa mekanismer ger högre self-efficacy även bättre förutsättningar till återhämtning och resiliens när individen möter en motgång där en, trots att något gått fel, inte ger upp. Det motverkar även konceptet inlärd hjälplöshet, de vill säga den uppgivenheten där en individ slutar försöka fast framgång faktiskt är möjligt (Bandura, 1997).

En intressant poäng som lyfts i litteraturen är hur self-efficacy kan skapa så kallad generaliserbar framgång. Med andra ord innebär detta att välbefinnandet som kommer från en framgång inom en specifik aspekt av individens liv kan sprida sig till andra delar av livet (Bandura, 1997). Detta skulle kunna förklara varför studenter som slår högt på self-efficacy konstruktet slår högt på både socialt stöd och subjektivt välbefinnande. Applicerat på vårt

urval kan det handla om att en student som upplever sig kapabel inom exempelvis skolan, även kan komma att se sig som kapabel inom sociala sammanhang och vice versa.

En möjlig förklaringsmodell till detta fenomen är som berört i bakgrunden, att de individer som har hög self-efficacy i större grad tenderar att närma sig utmanande situationer istället för att undvika dem. I kontexten av Lund som studentstad kan detta innebära att studenter vågar delta i flera sociala aktiviteter och fortsätta söka kontakt även efter att de upplever negativa eller osäkra erfarenheter. I längden kan detta bidra till förbättrad social integration och sociala resurser, vilket forskning visat stärka det subjektiva välbefinnandet. Den sociala biten är särskilt relevant till Lund som till stor del består av studenter som inte ursprungligen är från Lund utan som flyttat dit i syfte av studier och därför måste etablera nya sociala nätverk från grunden. Studentlivet i Lund är starkt kännetecknat av hög social exponering genom nationer, studentorganisationer, korridorboenden och novischaktiviteter. I denna miljö kan self-efficacy därför tänkas fungera som en viktig psykologisk resurs som underlättar den sociala integrationen.

Socialt stöd

Som visat under Resultat så visade sig högre upplevt socialt stöd vara signifikant kopplat till högre subjektivt välbefinnande. Detta stärker de resultat som setts i tidigare forskning (Fuchsman, 2023; Huang, et al., 2021; Nedelcu, 2018). Satt i kontexten av Lunds studentliv ser man att socialt stöd även är viktigt. Socialt stöd har visats kunna fungera som en hämmande faktor mot beteenden som har en negativ påverkan på både hälsa så väl som subjektivt välmående (Huang, et al., 2021). I "studentbubblan", där alkohol spelar en central roll (IQ, 2017) kan detta tänkas bidra till en mer hälsosam relation till alkohol och hämma beteenden under berusning som annars hade kunnat påverka individens subjektiva välmående negativt. Sedan kan även motsatsen vara sann, då alkohol har visats kunna fungera som en moderator för socialt stöds påverkan på subjektivt välbefinnande (Huang, et al., 2021).

I Lund bor många studenter i studentkorridorer vilket fungerar som kollektiv där flera studenter delar på kök och vardagsrum, så kallade sällskapsrum. Detta öppnar upp för en unik möjlighet med socialt stöd i åtanke. Som Holt-Lunstad et al. (2015) diskuterar i sin meta-analys så visade sig deltagare som bor ensamma ha en 32% ökad chans att dö tidigare. Det är värt att skilja på ensamhet och upplevd ensamhet, samt förtydliga att "bo ensamma" är ett mer objektivt mått på socialt stöd medan vi kollar på ett subjektivt mått.

Det positiva sambandet mellan socialt stöd och subjektivt välbefinnande kan även diskuteras utifrån self-determination theory, där behovet av samhörighet pekas ut som ett fundamentalt mänskligt behov (Ryan, & Deci, 2020). Som berört tidigare i diskussionen kring

self-efficacy är Lund en stad med stor andel studenter från alla delar av Sverige, vilket för många kan innebära att behöva lämna tidigare sociala nätverk och etablera nya. I dessa fall blir behovet av samhörighet och anknytning extra centralt för det subjektiva välbefinnandet. Ett bristande tillgodoseende av detta behov beskrivs i enlighet med self determination theory som skadligt för individen och för flera aspekter av livet, bland annat för motivation (Ryan, & Deci, 2020). Detta är intressant ur ett akademiskt perspektiv, speciellt eftersom vårt urval uteslutande bestod av studenter vars huvudsakliga sysselsättning är att studera. Med denna bakgrund i åtanke finns det anledning att tro att ett bristande socialt stöd kan bidra till både ensamhet och stress, men även minskad motivation i studierna, vilket i längden även kan komma att påverka akademisk prestation negativt.

Student Alcohol Questionnaire

Vi fick inget signifikant samband mellan alkoholkonsumtion och attityd och subjektivt välbefinnande. Vi kunde därför heller inte dra några slutsatser om alkohol konstruktens förmåga att predicera subjektivt välbefinnande. En förklaringsmodell till detta kan vara att alkoholvanorna i Lund, där normen är att dricka mycket, potentiellt gör det svårare att upptäcka skillnader i välmående kopplat till alkohol. I Lund är alkoholkulturen normaliserad, eftersom majoriteten av deltagarna har någorlunda lika konsumtion kan variationen i datan varit för liten för att upptäcka. Alkohol blir snarare än del av den sociala kontexten än en faktor som förklarar skillnader i subjektivt välbefinnande, alltså hade bristen på signifikanta resultat kunnat förklaras genom att urvalet var för homogent. Detta hade kunnat arbetas mot om man utförde en studie som jämförde två grupper, en grupp med nyktra studenter och en med studenter som drack. Detta hade lagt en bättre grund för att upptäcka huruvida alkohol konsumtion och attityder gentemot alkohol predicerar subjektivt välbefinnande.

Begränsningar och Styrkor

I relation till att kunna dra slutsatser om kausalitet och orsakssamband är en begränsning i studien att den är av tvärsnittlig design. Eftersom att alla variabler mättes vid ett och samma tillfälle går det, trots att resultaten visar att socialt stöd och self-efficacy är positivt relaterade till subjektivt välbefinnande, inte att säga något om riktningen på sambandet.

En viktig aspekt att diskutera i relation till vårt resultat är även vårt bekvämlighetsurval. Enkäten distribuerades via forskarnas egna kontaktnät via gruppchatter och vänner. Ur ett reflexivt perspektiv innebär detta att forskarens position och sociala tillhörighet har haft en direkt påverkan på datainsamlingen. Bland våra 105 respondenter var det 86 som svarade att de var engagerade vid någon typ av studentorganisation och 19 som svarade att de inte var det. I relation till mängden engagerade studenter är denna andel väldigt

liten vilket begränsar möjligheten till tillförlitliga slutsatser om påverkan av engagemang på subjektivt välbefinnande. Vidare begränsar detta studiens generaliserbarhet, då resultaten främst speglar en specifik del av studentpopulationen. Samtidigt som detta kan betraktas som svaghet i relation till att ge en jämförande bild mellan grupperna, kan just detta också ses som en styrka då det ger en fördjupad inblick i hur engagerade studenter inom denna specifika sociala miljö upplever sitt välbefinnande. Eftersom många av respondenterna delar en liknande student kontext kan materialet därmed bidra med en ökad förståelse för hur “studentbubblan” som präglar Lund påverkar individer inom denna grups känsla av gemenskap och subjektivt välbefinnande, detta trots att resultaten inte utan vidare kan generaliseras till alla studenter eller universitetsmiljöer.

Vidare Forskning

Framtida forskning behövs på området då subjektivt välbefinnande blir lägre och lägre hos studenter, samtidigt som ångest och depression ökar. Framförallt krävs större forskningsprojekt med resurser nog att samla in mer data och då förhoppningsvis kunna belysa sambanden mellan studentengagemang och alkoholkonsumtion, samt attityder gentemot alkohol i studentvärlden. Som tidigare berört i diskussionen är måttet för subjektivt välbefinnande bristande. Det hade därför varit av intresse att undersöka välmående genom flera olika mätningmetoder och undersöka huruvida de resultaten skiljer sig.

Författarnas bidrag i uppsatsen

Albin Regland och Emma Juhlin designade och planerade studien. Albin Regland och Emma Juhlin genomförde datainsamlingen. Albin Regland fokuserade mest på forskningen kring prediktorerna Socialt Stöd och Alkoholkonsumtion, samt attityd gentemot alkohol. Emma Juhlin fokuserade mest på Self-Efficacy, Subjektivt Välbefinnande samt Engagemang vid studentorganisationer. Albin Regland genomförde Multipel regressionsanalys, samt reliabilitetstest för alkoholfrågorna. Emma Juhlin genomförde den explorativa faktoranalysen för frågorna i konstrukten. Albin Regland och Emma Juhlin bidrog i tolkningen av resultatet. Albin Regland och Emma Juhlin skrev båda manuskriptet, gav kritisk feedback, och deltog i att forma strukturen på texten i uppsatsen.

Referenser

- Akademiska Föreningen. (u.å.). *Scenverksamhet*. Hämtad 8 maj 2026 från <https://www.af.lu.se/sv-scenverksamhet>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7. uppl.). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Artino, A. R., Jr. (2012). Academic self-efficacy: From educational theory to instructional practice. *Perspectives on Medical Education*, 1(2), 76–85.
<https://doi.org/10.1007/s40037-012-0012-5>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy. W. H. Freeman.
- Barrera, M., Jr., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9, 435–447. <https://doi.org/10.1007/BF00918174>
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Liber
- Diener, E. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/t01069-000>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Folkhälsomyndigheten. (2026). *Nationella Folkhälsoenkäten - Hälsa på lika villkor*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/statistik-och-data/om-vara-data/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>
- Folkhälsomyndigheten. (u.å.). *Psykisk ohälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-bland-hogskole--och-universitetsstudenter-kan-forebyggas/?pub=53659>

- Fuchsman, K. (2023). Harvard Grant Study of Adult Development. *Journal of Psychohistory*, 51(1), 27.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Huang, Z., Zhang, L., Wang, J., Xu, L., Liu, Z., Wang, T., Guo, M., Xu, X., & Lu, H. (2021). Social support and subjective well-being among postgraduate medical students: The mediating role of anxiety and the moderating role of alcohol and tobacco use. *Heliyon*, 7(12), Artikel e08621. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08621>
- Hultell, D., & Gustavsson, J. P. (2008). *A psychometric evaluation of the Satisfaction with Life Scale in a Swedish nationwide sample of university students*. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1070–1079. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.10.030>
- IQ. (2017). *Berusningsdrickande i studentlivet* (IQ Rapport 2017:2). https://www.iq.se/wp-content/uploads/2024/01/f6b055bb-berusningsdrickande_i_studentlivet.pdf
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R., (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON.
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Błaszczewicz, K., Trendafilov, B., Andone, I., . . . Montag, C. (2017). Contributing to Overall Life Satisfaction. *Behavioral Sciences*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.3390/bs8010001>
- Lunds universitet. (2025). Nationer, kårer och Akademiska föreningen. <https://www.lu.se/studera/livet-som-student/studentliv/nationer-karer-och-akademiska-foreningen>
- Lunds universitet. (2026). Universitetet i korthet. <https://www.lu.se/om-universitetet/universitetet-i-korthet>
- Mineo, L. (2017, 11 april). *Over nearly 80 years, Harvard study has been showing how to live a healthy and happy life*. *Harvard Gazette*. Harvard Gazette article.

- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2025). Learning statistics with Jamovi. a tutorial for beginners in statistical analysis. Open Book Publishers.
- Nedelcu, E. (2018). The impact of social relationships over health and longevity: The “bluezones” case. *Challenges of the Knowledge Society*, 12, 1077–1083.
- Orpana, H. M., Lang, J. J., & Yurkowski, K. (2019). Validation of a brief version of the Social Provisions Scale using Canadian national survey data. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 39(12), 323–332.
<https://doi.org/10.24095/hpcdp.39.12.02>
- Perec, G. (2018). *Försvinna*. Modernista.
- Riaz Ahmad, Z., Yasien, S., & Ahmad, R. (2014). Relationship between perceived social self-efficacy and depression in adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(3), 65–74.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Artikel 101860.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., et al. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117, 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Socialstyrelsen. (2024). Insatser vid riskbruk av alkohol: Rekommendationer till hälso- och sjukvården och tandvården (Artikelnr 2024-11-9342).
<https://www.socialstyrelsen.se/publikationer>
- Studentlund. (u.å.). *Nationer*. Hämtad 8 maj 2026 från <https://www.studentlund.se/nationer/>
- Sæther, S. M. M., Knapstad, M., Askeland, K. G., & Skogen, J. C. (2019). Alcohol consumption, life satisfaction and mental health among Norwegian college and university students. *Addictive Behaviors Reports*, 10, 100216.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100216>