



EXAMENSARBETE

Våren 2012

Sektionen för lärande och miljö  
Psykologi

# Stress och sociala medier bland gymnasister

Författare

Christel Schlenkert

Mats Olausson

Handledare

Monica Bredefeldt

Examinator

Ulf Holmberg

## Stress och sociala medier

- samband mellan användande, tillgänglighet och stress hos gymnasister

Christel Schlenkert och Mats Olausson

Syftet med studien var att undersöka samband mellan upplevd stress och användande av och tillgänglighet till sociala medier bland gymnasister. 167 elever deltog i studien och besvarade en digitalt presenterad enkät angående sina beteendevanor kring sociala medier och upplevd stress. Resultatet visade att en stor andel av eleverna var aktiva användare av sociala nätverk under lektionspass, 73,6 %, och av mobiltelefoner på nätterna, 60,4 %. Samtidigt kände 58,6 % av eleverna oro eller ångest för skolarbetet. Statistisk analys visade att stressnivån ökade med ålder och var högre hos flickor än hos pojkar. Hos flickorna fanns även en signifikant koppling mellan användande av sociala medier och endogen eller inifrån kommande stress. Flickornas användande av mobiltelefon nattetid uppvisade positiva korrelationer till såväl sömnsvårigheter som flera exogena eller utifrån kommande stressvariabler. Hos pojkarna fanns en signifikant koppling mellan sömnsvårigheter och frekvensen hos deras Facebook-användande. Den exogena stresskänslan av svårighet att klara av vardagens krav hade hos pojkarna ett signifikant samband till vanan att gå in på Facebook under lektionspassen, medan hos flickorna samma stressvariabel var signifikant kopplad till vanan att läsa och skriva SMS på natten.

En sammanfattande tolkning av resultaten visade att flickor generellt uppvisade ett starkare samband mellan stress och användning av sociala medier än pojkar.

*Nyckelord:* facebook, gymnasieelever, SMS, sociala medier, stress

Sociala medier har haft stor genomslagskraft på senare år. Syftet med denna studie var att undersöka om det hos gymnasieungdomar kunde påträffas några samband mellan upplevd stress och tillgänglighet till och användande av sociala medier. Även eventuella skillnader mellan könen och åldersgrupper studerades. Hypotesen predicerade ett positivt samband mellan upplevd stress hos gymnasieelever och deras tillgänglighet till och användande av sociala medier. Studien predicerade även att det fanns en skillnad i upplevd stress mellan kön och åldersgrupp.

Ämnet kändes intressant och relevant att studera av flera olika skäl, inte minst eftersom många skolungdomar idag är stressade, mår psykiskt dåligt, lider av sömnstörningar, ångest, depressioner och riskerar att bli utbrända (Schraml et al., 2011; Stressforskningsinstitutet 2012). Förväntad nytta med studien var att få ökad förståelse för komplexiteten i ungdomars relation till sociala medier och ge utökad kunskap om olika faktorer relaterade till användandet av sociala medier som påverkar deras subjektiva välbefinnande och inlärningsförmåga.

Alltfler använder olika sociala nätverkstjänster och urvalet är stort, och som exempel kan nämnas Facebook, twitter, tumblr, 9gag, reddit, 4chan, instagram, Youtube, bloggar och SMS. En av de sociala mediernas största funktioner är Facebook. Enligt Denti et al. (2012), finns det idag 845 miljoner aktiva användare över hela världen, varvid cirka 4,5 miljoner av dem är svenskar i olika åldrar. Det totala genomsnittet för användande per person och dag i Sverige uppgår enligt studien till 75 minuter, och detta medför att Facebook ofta fungerar som en "tidstjuv" – något som kan ge negativa bieffekter, såsom stress, för användaren på sikt. Denti et

al. (2012) anser dock att användare främst mår dåligt på grund av valet att jämföra sig och sina liv med andra. Detta skapar en statusstress att ständigt vara lyckad, perfekt och uppskattad. Psykologen Jonas Mosskin (Mosskin.se, 2012) hävdar att det människor har en naturlig psykologisk drivkraft att jämföra sig med sin omgivning, där sociala medier ger ytterligare en kanal att få utlopp för detta. Enligt Mosskin är det negativa med sådan jämförelse att användare främst delar med sig av positiva och ytliga nyheter, vilket skapar en tillrättalagd verklighet som inte nödvändigtvis är sann (ibid). Även i den amerikanska tidsskriften ”Pediatrics” (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011) beskrivs att ungdomars engagemang i olika sociala medier ökat kraftigt de senaste åren. Här nämns även fördelar, såsom utveckling av den individuella identiteten och kunskap om sociala färdigheter, men liksom i Denti et al.’s (2012) undersökning påtalas att snedvridna sociala jämförelser negativt kan påverka Facebookanvändaren. Enligt O’Keeffe och Clarke-Pearson (2011) finns det också andra risker förbundna med att använda sociala medier såsom utvecklande av ”Facebook-depressioner”, utsatthet för ”cybermobbing” och sexuella kränkningar. Intensiteten i att ständigt vara uppkopplad tros vara en bakomliggande faktor som kan utlösa denna typ av depressioner och kan bli självförstärkande i situationen då unga ofta söker självhjälpssvar i sociala medier (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Intensiteten behandlas också i rapporten “Alltid uppkopplad - Aldrig avkopplad” (Novus, 2011) där svenska tjänstemän undersökts i relation till att ständigt vara tillgängliga, kontaktbara och uppkopplade mot sina arbetsplatser. Slutsatserna visar i Novus undersökning att ständig tillgänglighet skapar ökad stress och försämrar kvaliteten på välbefinnande återhämtning.

Sett utifrån både för- och nackdelar i användande av sociala medier har utgångspunkten i denna studie varit att undersöka ungas syn på och förhållningssätt till den ständiga tillgängligheten. Avsikten har varit att belysa gymnasieungdomars egen uppfattning av sin användanderelation till sociala medier och deras påverkan på välbefinnande och hälsa, framförallt på stress. Vi har valt att sätta fokus på ungas behov av att ständigt vara uppkopplade till sociala medier, för att undvika risken att inte synas, gå miste om något eller bli bortglömda i umgängeskretsen. Olika undersökningar på detta område har uppvisat samband mellan både fysisk och psykisk brist på välbefinnande vila (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011; Pea et al., 2012) och ökade risker för försämrad hälsa på grund av de konstanta sociala jämförelserna (O’Keeffe, Clarke-Pearson, 2011, Denti et al., 2012).

### **Stress**

Eftersom stress är en subjektiv upplevelse behöver det som upplevs som stress av en person inte upplevas på samma sätt av en annan. Den vardagliga innebörden förknippas ofta med känslor av tidsbrist, oro, frustration och sömnproblem som i sin tur kan ge kroppsliga symptom såsom huvudvärk och ömmande muskler (Ogden, 2007). De två psykologerna Richard Lazarus och Susan Folkman (Lazarus & Folkman, 1984) ger en psykologisk definition på stress. Stress uppstår enligt deras teori när individer känner att de utsätts för påfrestningar som de inte har kapacitet att hantera. Den medicinska innebörden av stress beskrivs med fokus på de fysiologiska reaktionerna, vilka ofta kan ses som ändamålsenliga eftersom de hjälper människan till överlevnad genom energimobilisering. Stress behöver således inte alltid vara negativt för individen. Men långvarig stress utan möjlighet till återhämtning är destruktiv. Sådan stress påverkar människan psykiskt såväl som fysiskt och kan resultera i allvarliga följsjukdomar såsom depression samt hjärt- och kärlproblematik (Statens Folkhälsoinstitutet 2009; Stressforskningsinstitutets 2012; Ogden, 2007).

### **Stress i forskningen**

Stress och dess påverkan på människan diskuteras flitigt i litteraturen. Att ta hänsyn till är variationen av termer och konstrukt inom detta område. Redan år 1904 beskrev psykologen G. Stanley Hall ungdomsåren som en period av “storm och stress” (Hall, 1904). Fyra år senare

publicerade psykologerna Robert M. Yerkes och John D. Dodson sin teori om sambandet mellan lärande och stimuli. Den innefattade bland annat den välkända prestationskurvan liknande ett upp och nedvänt U, samt det som kom att kallas Yerkes-Dodsons lag (Yerkes & Dodson, 1908). Enligt denna ökar prestationsförmågan med ökad fysiologisk eller psykologisk upphetsning till en viss punkt. Emellertid, om nivån av upphetsning blir alltför hög och övergår i stress så minskas denna förmåga. Drygt femtio år senare upptäcktes att vissa stresshormoner kan ha negativ påverkan på den kognitiva prestationsförmågan. Relationen mellan nivån stresshormoner och kognitiv prestationsförmåga visade sig ha stora likheter med Yerkes-Dodson-kurvan (Lupien et al., 2007). En balanserad nivå av upphetsning är således gynnsam för inläring, i motsats till när den ökar och övergår i stress och då istället minskar inlärningsförmågan. Klingberg (*Den översvämmade hjärnan*, 2007) tar upp liknande slutsatser som Yerkes och Dodson angående stress och prestation. I sin bok talar Klingberg om tre olika slags uppmärksamhet hos människan. Den *kontrollerade uppmärksamheten (top-down, endogen)* som används för att viljemässigt styra sig till att utföra en uppgift, den *stimulusdrivna uppmärksamheten* som automatiskt träder i kraft när något oförutsett sker i omgivningen och stjälar koncentrationen. Den stimulusdrivna uppmärksamheten betecknas även *bottom-up, exogen* (Corbetta & Shulman, 2002). Den tredje typen av uppmärksamhet kallar Klingberg *vakenhetsgrad*; i annan forskning även kallad *vigilance, arousal* (Maclean et al., 2009). Denna typ av uppmärksamhet skiljer sig i det avseende att den inte är selektiv. Förhållandet mellan vakenhetsgrad och prestation beskriver Klingberg liksom Yerkes och Dodson som ett upp och nedvänt U; prestationen är bäst vid måttliga vakenhetsnivåer, och varken för mycket eller för lite stress är optimalt. Stress kan delvis ha samma effekt som koffein för hjärnan, vilket betyder att en lagom nivå av stress kan vara nyttig, men att för höga nivåer gör att människan inte fungerar optimalt.

Det kan således utläsas även i tidiga teorier att för höga stressnivåer är ogynnsamma och påverkar prestationsnivåer och koncentration negativt. Som koppling till Klingbergs teori om stimulusdriven uppmärksamhet kan frekvent användande av sociala medier i relation till andra uppgifter såsom till exempel skolarbete på olika sätt påverka användaren både i form av stulen tid från andra uppgifter samt ökad åtgång av mental energi på grund av frekvent omfokusering. Generellt saknar människan förmåga till simultankapacitet för kognitivt krävande uppgifter (Borst et al., 2010) och klarar i varierande grad så kallad *task-switching* (Hembrooke & Gay 2003; Fried 2006). En förutsättning för denna typ av (o-) frivilliga fokusändringar är att vara konstant tillgänglig till sociala medier såsom till exempel Facebook eller SMS. Flera forskare har i olika studier visat att mental energi i varierande utsträckning förloras varje gång en individ ändrar fokus och därefter tvingas re-orientera sin uppmärksamhet (Lorist et al 2000; Klingberg, 2011).

I denna studie indelades stressvariabeln i två komponenter, exogen stress och endogen stress (Lupien et al, 2007). Korrelationer förväntades till utövandet av både exogen och endogen uppmärksamhet (Maclean et al, 2009). Studien fokuserar på kvantitativa faktorer vad gäller användande och tillgänglighet till sociala medier, såsom frekvens och intensitet – inte till några kvalitativa faktorer, det vill säga innehåll och dess effekter på det psykosociala välbefinnandet.

### Huvudhypoteser:

$H_0$  = Det finns inget samband mellan upplevd stress och användande av samt tillgänglighet till sociala medier hos gymnasister

$H_1$  = Det finns ett samband mellan upplevd stress och användande av samt tillgänglighet till sociala medier hos gymnasister.

## Metod

### Undersökningsdeltagare

I studien deltog 167 personer som utgjordes av gymnasieelever i åldern 16-20 år,  $M=17.41$ ,  $SD=.958$ , varav 106 var flickor och 61 pojkar, se Tabell 1. Urvalet kan anses som representativt för populationen gymnasieelever.

**Tabell 1**

*Deltagare per ålder*

Kön	16	17	18	19	20	Antal
Flicka	24	38	33	9	2	106
Pojke	7	22	22	10	-	61
Totalt	31	60	55	19	2	167

### Material

Till undersökningsmetoden av kvantitativ karaktär valdes en enkäter (Bilaga I) som mätinstrument på grund av deras strukturerade utformning och höga grad av standardisering. Undersökningsdeltagarna fick således ta del av samma frågor och påståenden, och risken för att svaren färgades av undersökningsledarna minimerades. Det sistnämnda kan dock även ses som en begränsning då avsaknad av personlig kontakt med urvalsgruppen för besvarande av eventuella frågor kan ha lett till missförstånd och därmed också till ett missvisande slutresultat (Patel & Davidson, 1994).

För att kunna mäta samband mellan stress och användande av sociala medier skapades frekvens- och intensitetsvariabler (Bilaga I, variabler 1-11). Under genomgångarna av litteratur och vetenskapliga artiklar om modern stressforskning och användandet av sociala medier identifierades inte några befintliga instrument som i sin helhet var lämpade för att sammanhanget mäta endogen och exogen stress i skolan. Därför upprättades variabler och en lista matchande påståenden och frågor om upplevd stress. Från denna lista gjordes ett urval vilket indelades i två grupper: endogena stressorer respektive exogena stressorer (Bilaga I, nr 12-47). Det slutliga enkäten kompletterades med frågor om kön och ålder och bestod till slut av 50 påståenden och frågor inklusive en kommentarsruta. Överväganden gjordes angående antalet påståenden i enkäten. Betydelsen av hög validitet och reliabilitet i undersökningen samt möjligheten till utökad statistisk analys ansågs rättfärdiga antalet påståenden. Varje påstående formulerades för att passa en 5-gradig Likert-skala; antingen stigande (*fwd*) eller reverserad (*rev*). Skalan som användes var "*instämmer helt, instämmer delvis, neutral, instämmer knappast, instämmer inte alls*". Påståenden som indikerade stress gav fyra poäng för "*instämmer helt*" och noll för "*instämmer inte alls*", och tvärt om för påståenden som indikerade motsatsen. Knappt hälften av påståendena formulerades för reverserad skala.

Enkäten bestod av fyra skalor indelade i följande kategorier; *mobilanvändande*, *användande av sociala nätverk* (Facebook, m.fl.), *endogen stress* (stresspåverkan inifrån) och *exogen stress* (stresspåverkan utifrån). Med begreppen *användande* avsågs graden av medvetet agerande i sociala medier, såsom att läsa och skriva SMS eller inlägg osv, vilket har kopplingar till endogen uppmärksamhet. Med *tillgänglighet* avsågs graden av medveten exponering för sociala medier, såsom att ha mobiltelefonen påslagen för att möjliggöra inkommande/ utgående samtal och textmeddelanden, samt att vara inloggad på Facebook eller annat gruppforum för att ta emot och skicka inlägg och meddelanden. För att kunna mäta användandet av sociala medier valdes att konstruera två variabelgrupper; en som mätte mobilanvändning med tonvikt på SMS

och en som mätte användande av och tillgänglighet till sociala nätverk som Facebook. Fyra påståenden i varje grupp summerades i de två variablerna *mb\_tot* och *fb\_tot*, som sedan summerades i *soc\_tot*. För att kunna mäta stress konstruerades två variabelgrupper: en som mätte endogen stress, det vill säga stress av inre orsaker – variabler med prefix ”n” i kodboken, Bilaga I, och en annan som mätte exogen stress, d.v.s. stress av yttre orsaker – variabler med prefix ”x” (Steffy & Jones, 1988). Dessa summerades i två variabler *n\_tot* och *x\_tot*, som i sin tur sedan summerades i *stress\_tot*. Exempel på variabler som relaterar till exogen stress är *xsv\_vard* – ”De senaste veckorna har jag haft svårt att klara av vardagens krav”, *xojmnarb* – ”De senaste veckorna har jag haft en ojämnt fördelad arbetsbörda som hopat sig” och *xyttkrav* – ”De senaste veckorna har jag känt att jag fått för höga krav från olika håll som är omöjliga att hantera”. Exempel på variabler som relaterar till endogen stress är *nlt\_konc* – ”De senaste veckorna har jag haft lätt att koncentrera mig”, *nsocm\_arb* – ”De senaste veckorna har jag känt att mitt användande av sociala medier hindrat mig från att ge skolarbetet tillräcklig uppmärksamhet” och *negnakrav* – ”De senaste veckorna har jag ställt alltför höga krav på mig själv i mitt skolarbete”. De demografiska variablerna utgjordes av kön och ålder. Enkätens frågor knöts till en kodbok för att möjliggöra behandling, analys och tolkning av resultaten, se Bilaga I.

### Procedur

Inledningsvis genomfördes en pilotstudie i en årskurs 1 på en annan gymnasieskola, för att skapa förståelse för enkäten och upptäcka möjliga brister i dess upplägg och språk i relation till urvalsgruppen. Pilotenkäten besvarades av 21 elever och flera av dem lämnade intressanta frisvarskommentarer, vilket ledde till att vissa frågor förtydligades eller omformulerades. Pilotstudien gav i flera avseenden de resultat som predicerades och en förklaring kan vara att pilotstudien utfördes i en grupp som bestod till 81 % av flickor. Återkoppling gavs efter avslutad undersökning.

Enkäten lades upp digitalt och via en kod kunde undersökningsdeltagarna logga in och besvara den under sin gemensamma så kallade mentorstid. Påståendena och frågorna presenterades en i taget på skärmen. Det digitala förfarings sättet gjorde undersökningen lätthanterlig för deltagarna och att resultaten och frisvaren på ett smidigt sätt kunde tas till vara och behandlas omedelbart.

### Databearbetning

Enkätsvaren registrerades i en databas och exporterades i Excel-format för grundbearbetning innan datan importerades till SPSS. Vid en första granskning separerades frisvaren och tre ofullständiga fall (nollsvaret på samtliga frågor, inklusive ålder) togs bort. Gruppen mobil-variabler innehöll från början sex påståenden. Två av dessa valdes emellertid bort då båda hänförde sig till passiv tillgänglighet (mobilen påslagen dygnet runt respektive under lektionspasset) och således blev överflödiga. Datan från de fyra mätskalorna testades i SPSS för intern konsistensreliabilitet med hjälp av Cronbachs alfa. För den aktuella studien låg skalornas reliabilitet mellan .716 - .845 och kunde därför konstateras att resultatet höll sig innanför den acceptabla gränsen som är mellan .7 och .8.

För att statistiskt säkerställa resultaten av undersökningen och undersöka samband mellan variablerna utfördes en korrelationsanalys. En generell korrelationskarta upprättades för att identifiera signifikanta samband bland svaren. För att utvidga undersökningen och mer djupgående analysera svaren på specifika frågor valdes även att i SPSS jämföra skillnader mellan kön och åldersgrupper med hjälp av *t*-test.

Ett visst bortfall uppstod i studien på grund av naturliga orsaker såsom sjukdom och annan frånvaro i form av bland annat praktik utanför skolan. Svarefrekvensen hamnade av dessa orsaker på cirka 60 % (167 elever av ca 280 inskrivna på skolan) vilket fick anses som normalresultat.

**Etik**

Vid studier som innefattar människor är det av stor vikt att iaktta god forskningssed, det vill säga att hänsyn tas till de etiska aspekterna. Detta görs framförallt för att skydda deltagarna i studier från bland annat intrång i privatlivet, missledande information och felaktiga procedurer (Graziano & Raulin, 2010). Den aktuella studien byggdes upp och tog utgångspunkt i Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet, 2002) som innehåller fyra huvudkrav:

- *Informationskravet* – ”Forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forskningsuppgiftens syfte.”
- *Samtyckeskravet* – ”Deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan”.
- *Konfidentialitetskravet* – ”Uppgifter om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem.”
- *Nyttjandekravet* – ”Uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål.

Konfidentialitet och frivilligt deltagande betonades som ett viktigt sätt att skapa förtroende hos eleverna då flera av frågorna i undersökningen kunde uppfattas som personliga.

**Resultat**

Som deskriptiva mått används i tabellerna 2-5 sammanslagning av de två skalsteg som indikerar störst användning, det vill säga *instämmer helt* och *instämmer delvis*. Insamlad data avslöjade att sammanlagt 80,9 % av eleverna uppgav att de ägnat sig åt sociala medier flera gånger om dagen (63,5 %), respektive varje timme eller oftare (17,4 %).

73,6 % av eleverna instämmer helt eller delvis i att de läst och skrivit SMS under lektionspassen och 60,4 % nattetid samtidigt som 58,7 % uppgav sig vara medvetna om att de ägnat mycket tid åt sociala medier, se Tabeller 2, 3,4. Dessutom upplevde 36,0 % att deras användande av sociala medier har gått ut över skolarbetet. Vidare uppgav 58,6 % oro eller ångest för skolarbetet och över hälften svårigheter med arbetsro och koncentration, se Tabell 5.

**Tabell 2***Går in på Facebook*

	Pojkar	Flickor	Totalt
flera ggr om dagen, varje timme eller oftare	78,7	82,1	80,9
under lektionspassen (instämmer helt eller delvis)	70,5	75,4	73,6

**Tabell 3***Läser och svarar på SMS*

	instämmer helt eller delvis		
	Pojkar	Flickor	Totalt
under lektionspassen	65,6	81,2	75,4
på nätterna	50,8	66,0	60,4

**Tabell 4***Egna upplevelser om användande*

	instämmer helt eller delvis		
	Pojkar	Flickor	Totalt
ägnat mycket tid åt sociala medier	50,8	62,9	58,7
känt att sociala medier stulit mycket tid från skolarbetet	36,1	35,9	36,0
känt att sociala medier hindrat från att ge skolarbetet tillräcklig uppmärksamhet	27,9	32,0	30,6

**Tabell 5***Upplevd stress*

	instämmer helt eller delvis		
	Pojkar	Flickor	Totalt
oro eller ångest för skolarbetet ( <i>exogen</i> )	47,6	65,1	58,6
ej tillräcklig arbetsro i klassrummet ( <i>exogen</i> )	37,7	60,4	50,9
ofta störd i koncentrationen ( <i>exogen</i> )	41,0	55,6	50,3
stark spänning eller oro inför skriftliga prov ( <i>endogen</i> )	37,7	50,1	46,1

För att jämföra den totala stressnivån, *stress\_tot*, mellan könen genomfördes ett mellangrupps *t*-test, se Tabell 6. Det fanns en icke-signifikant skillnad mellan pojkar ( $M = 65.62$ ,  $SD = 18.11$ ) och flickor ( $M = 70.80$ ,  $SD = 17.52$ );  $t(165) = -1.817$ ,  $p = .071$ , Cohen's  $d = .28$ .

**Tabell 6***Flickor och pojkars medelvärden och standardavvikelser för total upplevd stress*

	Flickor	Pojkar
Medelvärde	70,80	65,62
SD	17,52	18,11

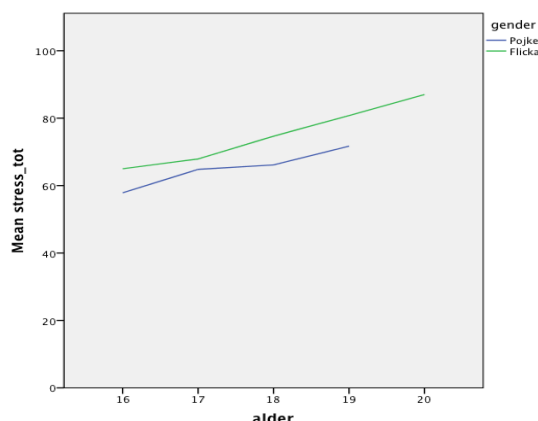
Ett mellangrupps *t*-test genomfördes även för att undersöka den totala stressnivån, *stress\_tot*, med avseende på åldersgrupp, se Tabell 7. Urvalet indelades i två grupper: 16-17 år ( $n=91$ ) och 18-20 år ( $n=76$ ). Där fanns en signifikant skillnad mellan de yngre eleverna ( $M = 65.62$ ,  $SD = 18.97$ ) och de äldre ( $M = 72.86$ ,  $SD = 15.65$ );  $t(165) = 2.656$ ,  $p = .009$ , Cohen's  $d = .41$ .

**Tabell 7***Åldersgruppers medelvärden och standardavvikelser för total upplevd stress*

	< 18 år	>= 18 år
Medelvärde	65,62	72,86
SD	18,97	15,65



Könsskillnaderna och ökningen av generell stress framgår även av diagrammet, Figur 1:



**Figur 1:** Total stress, *stress\_tot*, fördelat på kön och ålder.

### Hypotesprövningen

Sambandet mellan urvalsgruppens användande av sociala medier och upplevd stress undersöktes med hjälp av Pearsons produktmoment korrelation. Inga signifikant samband upptäcktes vare sig mellan användandet, *soc\_tot*, och total stress, *stress\_tot* ( $r=.087$ ,  $p=.266$ ) eller mellan användandet, *soc\_tot*, och stresskomponenterna exogen stress, *x\_tot*, ( $r=.040$ ,  $p=.604$ ) och endogen stress, *n\_tot*, ( $r=.128$ ,  $p=.099$ ). Gruppen könsindelades, och hos pojkarna fanns inget signifikant samband mellan användande, *soc\_tot*, och stress, *stress\_tot* ( $r=-.073$ ,  $p=.574$ ), medan flickorna visade en tendens ( $r=.187$ ,  $p=.055$ ).

När stresskomponenterna *n\_tot* och *x\_tot* därefter analyserades var för sig upptäcktes hos flickorna ett statistiskt signifikant samband mellan endogen stress, *n\_tot*, och användande av sociala medier, *soc\_tot* ( $r=.204$ ,  $p=.035$ ), se Tabell 8.

### Tabell 8

*Könsfördelade korrelationer mellan användande av sociala medier, *soc\_tot*, och endogen stress, *n\_tot*, respektive exogen stress, *x\_tot*, samt medelvärde och standardavvikelse*

	<i>n_tot</i> flickor	<i>n_tot</i> pojkar	<i>x_tot</i> flickor	<i>x_tot</i> pojkar
Korrelation med användande av sociala medier, <i>soc_tot</i>	.204*	.006	.151	-.133
Medelvärde	34.99	32.54	35.81	33.08
SD	8.51	9.15	10.16	10.41

Anm. \* $p < .05$

### Utvidgad analys

Vid analys av korrelationer mellan enskilda variabler framkom flera statistiskt signifikanta samband: Hos pojkar fanns samband mellan intensiteten av facebook-användandet, *facebook*, och sömnsvårigheter, *nsv\_sova*, ( $r=.307$ ,  $p=.017$ ). Hos flickor samband mellan mobil-användande på natten, *mb\_natt* och stressvariablerna *nsv\_sova*, *xejveta*, *xhjalp* och *xojmnarb*, se Tabell 9.

**Tabell 9**

*Samband mellan flickors nattliga användande av mobil (mb\_natt) och stressvariablerna nsv\_sova, xejveta, xhjalp och xojmnarb.*

Korrelationer mellan <i>mb_natt</i> och	<i>r</i>	<i>p</i>
Sömnsvårigheter, <i>nsv_sova</i>	.307	.001
Känslan att inte fått veta vad som krävs i skolan, <i>xejveta</i>	.326	.001
Känslan att inte få önskad hjälp och stöd i skolan, <i>xhjalp</i>	.259	.007
Känslan att ha en ojämnt fördelad arbetsbörda, <i>xojmnarb</i>	.255	.008

Det fanns dessutom två signifikanta korrelationer mellan känslan av svårigheter att klara av vardagens krav, *xsv\_var*, både med pojkarnas facebook-användande på lektionspassen, *fb\_lekt* ( $r=.289$ ,  $p=.024$ ), och flickornas mobilanvändande nattetid, *mb\_natt*, ( $r=.234$ ,  $p=.016$ ).

## Diskussion

Syftet med denna explorativa studie var att undersöka samband mellan upplevd stress och användande och tillgänglighet till sociala medier hos gymnasister. Resultaten bekräftade Schraml et al. (2011) att många ungdomar upplever stress och ångest, samt att det finns kopplingar till sömnproblematik. Datan avslöjade dock inget statistiskt signifikant samband mellan total stress och användandet av sociala medier hos gruppen som helhet. Däremot framkom vissa skillnader i upplevd stress mellan könen, bland annat uppvisade resultaten för både pojkar och flickor kopplingar mellan upplevd svårighet att klara av vardagens krav; för pojkar till facebook-användande under lektionspassen och för flickor till mobilanvändande nattetid.

### Resultaten och metoden

Av den statistiska analysen framgick att gymnasieeleverna hade en komplex relation till sociala medier. Dels är de högfrekventa användare – över 80 % uppgav att de hade för vana att gå in på Facebook flera gånger om dagen, varje timme eller oftare, och strax under 75 % använde Facebook under lektionspassen. Över 75 % läste och skrev SMS under lektionspassen och drygt 60 % hade för vana att läsa och skriva SMS på nätterna.

Analysen visade också att eleverna kände sig stressade. Detta framgick att 58,6 % känt oro eller ångest inför skolarbetet, 50,9 % inte lyckats få tillräcklig arbetsro i klassrummet och att 50,3 % ofta blivit störda i sin koncentration.

Det kunde med dessa resultat konstateras att merparten av eleverna var högfrekventa användare av sociala medier och drygt hälften av dem upplevde stress; dock fanns inga tydliga kopplingar mellan dessa variabler. Intressant att notera i sammanhanget är dock att många elever på den specifika sakfrågan svarade att de själva upplevde ett samband mellan användandet av sociala medier och skolprestation. 36 % svarade att de kände att surfande och uppdatering i sociala medier ofta stulit mycket tid från skolarbetet, vilket bekräftas av resultaten i Dentis (2012) studie som betecknar sociala medier som både "tidstjuv" och orsakskälla till stress.

Urvalsgruppen som helhet visade en svag korrelation mellan endogen stress och mobilanvändande samt en tendens mellan endogen stress och användande av Facebook under lektionen. Generellt kan sägas att mobilanvändande nattetid ökar stress genom att det stör sömn och därigenom minskar vakenhetsgraden, vilket Klingberg (2007) refererar till. Vidare ökar

stressen av Facebook-användande under lektionerna inte minst på grund av konflikten mellan risken att bli ”påkommen” och driften att konstant uppdatera sig (Denti, 2012).

Eftersom de statistiska kopplingarna mellan användande av sociala medier och stress var svaga kunde det förutsättas att andra faktorer spelade in, såsom personliga egenskaper, gruppdynamisk påverkan och miljöfaktorer. I sammanhanget bör även påpekas att effekterna av användande av sociala medier är såväl kvantitativa (tid, frekvens) som kvalitativa (innehåll, cybermobbing, social jämförelse, etc.). Inom ramen för denna studie lades dock inget fokus på denna skillnad.

När undersökningsgruppen könsfördelades avslöjades flera skillnader mellan pojkar och flickor. 50,8 % av pojkarna och hela 66% av flickorna instämde helt eller delvis att de läser och skriver SMS nattetid. Att resultaten visade en koppling mellan att flickor kände större stress och användningen av sociala medier kan delvis bero på att de generellt visade sig vara mer högfrekventa användare av olika nätverkstjänster.

Det finns olika sätt att mäta användande av och tillgänglighet till sociala medier och stressnivåer. Kvalitativa metoder som till exempel intervjuer ansågs i detta sammanhang både vara för tidskrävande och svårtolkade. Detta gällde även andra kvantitativa metoder som tidtagning eller registrering av användarvanor eller saliv- och urinprover för att mäta stressnivåer. Därför ansågs enkäter vara det mest tillförlitliga och hanterbara mätinstrumentet för studien.

### **Studiens begränsningar**

Enkäter kan upplevas strikta och tillrättalagda, med litet utrymme för nyanserade svar. För att minska denna risk valdes att lägga till ett frisvar sist i undersökningenkäten.

En annan begränsning med enkätundersökningar kan vara att självskattningen inte alltid stämmer överens med det faktiska beteendet eller att självinsikten kring vissa beteenden är bristfällig. Även om resultaten i denna undersökning inte visar några direkta samband mellan stress och användande av sociala medier, så kan det inte uteslutas att just självskattning och brist på självinsikt inför relationen mellan dessa två variabler kan ha påverkat resultaten.

Ytterligare en tänkbar faktor som kan ha påverkat resultatet är gymnasieelevernas allmänt positiva inställning till sociala medier och deras medvetenhet om undersökningens frågeställning och innebörd, som de eventuellt inte har önskat att bekräfta.

### **Slutsats och framtida forskning**

Undersökningen har bekräftat bilden av ungdomar som högfrekventa användare av sociala medier och att många medvetet väljer att vara konstant tillgängliga till olika nätverkstjänster. Den har också visat att gymnasister upplever hög stress och att det finns tendenser och samband mellan stress och användande av sociala medier, även om dessa inte var så tydliga som förväntat.

Fortsatta studier på området kan vara intressanta på grund av ämnets aktuella karaktär. Resultaten av denna studie ger underlag för utvecklande av mer noggranna konstrukt och skalor, vilket kan innebära tydligare formuleringar i enkäten som kan generera exaktare mätresultat. Vidare har reflektioner gjorts kring att vidareutveckla användande- och tillgänglighetsvariablerna genom att skilja mellan kvantitativ och kvalitativ inverkan på stressupplevelsen. I framtida studier kan också nya pilotundersökningar för att testa mätinstrument och konstrukt komma till nytta, för att ytterligare höja den interna konsistensreliabiliteten. Fördjupade studier kan fortsätta att utforska könsskillnader inom det studerade ämnet. Sammantaget skulle resultat från nya studier kunna leda till tydligare ledarskap i klassrummet, klarare riktlinjer för användandet av sociala medier under skoltid samt ökat lärande och välbefinnande – både hos elever och lärare.

## Referenser

- Borst, Jelmer. P., Taatgen, N. & van Rijn, H. (2010). The Problem State: A Cognitive Bottleneck in Multitasking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 2010, Vol. 36, No. 2, 363–382.
- Corbetta, M. & Shulman, G. (2002). Control of Goal-directed and Stimulus-driven Attention in the Brain. *Neuroscience, Nature Reviews*, vol. 3, March 2002.
- Denti, L., Borbopoulos, I., Nilsson, I., Holmberg, L., Thulin, M., Wendeblad, M., Andén, L. & Davidsson, E. (2012). *Sweden's largest Facebook Study*. GRI-rapport 2012:3. University of Gothenburg, Valentin & Byhr.
- Fried, Carrie B. (2006). In-class laptop use and its effect on student learning. *Computers & Education*, vol. 50, Issue 3, April 2008, p. 906-914.
- Graziano, A. M. & Raulin, M. L. (2010). *Research methods: a process of inquiry*. 7th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hembrooke, H. & Gay, G. (2003). The Laptop and the Lecture: The Effects of Multitasking in Learning Environments. *Journal of Computing in Higher Education*, Fall 2003, Vol. 15(1).
- Klingberg, T. (2011). *Den lärande hjärnan: om barns minne och utveckling*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.
- Klingberg, T. (2009). *Den översvämmade hjärnan: en bok om arbetsminne, IQ och den stigande informationsfloden*. Stockholm: Natur & kultur.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lorist, M. M., Klein, M., Nieuwenhuis, S., de Jong, R., Mulder, G. & Meijman, T. F. (2000), Mental fatigue and task control: Planning and preparation. *Psychophysiology*, 37: 614–625.
- Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A. & Schramek, T. E. (2007) The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition* 65, 29-237.
- Maclea, K., Aichele, S., Bridwell, D., Mangun, G., Wojciuli, E. & Saron, C. (2009). Interactions between endogenous and exogenous attention during vigilance. *Attention, Perception & Psychophysics*, 71(5), 1042-1058.
- Ogden, Jane (2007). *Health psychology: a textbook*. 4. ed. Maidenhead: Open University, Press/McGraw-Hill Education.

## STRESS OCH SOCIALA MEDIER BLAND GYMNASISTER

- O'Keeffe G. S. & Clarke-Pearson, K. (2011). Clinical Report: The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics* 2011; 127:4 800-804.
- Patel, R. & Davidson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, s. 86. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Pea, R., Nass, C., Meheula, L., Rance, M., Kumar, A., Bamford, H., Nass, M., Simha, A., Stillerman, B., Yang, S. & Zhou, M. (2012). Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8- to 12-year-old girls. *Developmental Psychology*, Jan 23, 2012.6 av (7)
- Schraml K., Perski A., Grossi G. & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*, 34 (5), pp. 987-996.
- Steffy, B. & Jones, J. (1988). Workplace Stress and Indicators of Coronary-Disease Risk. *The Academy of Management Journal*\_Vol. 31, No. 3 (Sep., 1988), pp. 686-698
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. ISBN 91-7307-008-4.
- Yerkes, R. & Dodson, J. (1908) The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

### Länkar

- Mosskin (2012). <http://mosskin.se/2012/03/05/gor-facebook-oss-olyckliga/> Granskad 2012-05-01.
- Novus (2011). *Rapport: Tjänstemän i privat sektor om tillgänglighet under semestern*. <http://www.unionen.se/UploadFiles/Dokument/Om%20Unionen/Rapporter/Novus%20rapport%20Unionen%20Tjansteman%20i%20privat%20sektor%20om%20tillganglighet%20under%20semestern%202011-05-20.pdf>. Novus för Unionen. Granskad 2012-05-01.
- Statens Folkhälsoinstitut (2009). Tillgänglig på internet: <http://www.fhi.se> Granskad 2011-05-26.
- Stressforskningsinstitutet (2012). Tillgänglig på internet: <http://www.stressforskning.su.se/publikationer/artiklar/> Granskad 2012-06-16.

## Bilagor

### Bilaga I - Enkät och Kodbok

#### Enkät (med koder)

[fwd = 4 - 0, rev = 0 - 4]

Hej och välkommen!

Denna enkät är en viktig del av en undersökning om gymnasieelevers relation till sociala medier – Facebook, Twitter, blogg, SMS mm – och det främsta syftet är att utreda hur användaren påverkas av olika grader av tillgänglighet.

Genom att delta i undersökningen får du möjlighet att påverka den allmänna förståelsen för sociala mediers betydelse i skolan och deras inflytande på unga.

Dessutom kommer du att få reda på hur andra i din egen ålder tänker och känner kring dessa viktiga frågor.

*Enkäten ingår i en studie som ligger till grund för en C-uppsats i psykologi vid Högskolan i Kristianstad. **Deltagandet är frivilligt och anonymt** och därför finns det ingen risk för att en enskild deltagare i enkäten kan pekats ut. Det insamlade materialet kommer enbart att ses och hanteras av forskarna bakom denna undersökning. **Din grupp får ta del av resultatet** en tid efter avslutad studie.*

Denna enkät tar ca 10 minuter att genomföra.

#### Tack för din medverkan!

Har frågor, kontakta: Christel Schlenkert, [christel.schlenkert0011@stud.hkr.se](mailto:christel.schlenkert0011@stud.hkr.se)

Nr	Kod	Påstående / fråga	Skala
		<p><b>Instruktioner</b></p> <p>Två saker är viktiga när du svarar på denna enkät:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>att du tänker dig att du befinner dig i en skolsituation när du svarar.</li> <li>att du svarar så ärligt och uppriktigt du kan på varje fråga. Enkäten är helt anonym.</li> </ol> <p>Du väljer ett svarsalternativ per fråga och svaret skall avspegla det som stämmer mest eller minst in på dig beroende på fråga.</p>	
1	mobil	<p>Har du mobiltelefon?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej [Vid "Nej" hoppar enkäten till påstående 8]</p>	-
2	mb_dygn	<p>De senaste veckorna har jag haft min mobil påslagen dygnet runt</p> <p><input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls</p>	fwd
3	mb_lekt	<p>De senaste veckorna har jag haft min mobil påslagen under lektionspassen</p> <p><input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls</p>	fwd
4	mb_akt	<p>De senaste veckorna har jag läst / svarat på SMS under lektionspassen</p> <p><input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls</p>	fwd
5	mb_natt	<p>De senaste veckorna har jag läst / svarat på SMS på natten</p> <p><input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls</p>	fwd

STRESS OCH SOCIALA MEDIER BLAND GYMNASISTER

6	mb_dir	De senaste veckorna har jag ofta svarat på SMS genast när jag fått dem <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
7	mb_send	De senaste veckorna har jag själv skickat många SMS (inte bara svarat) <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
		<b>Om Facebook och andra sociala medier</b> Med ordet "Facebook" menar vi här även andra internetgrupper som exempelvis tumblr, 9gag, reddit, 4chan, instagram, Youtube, bloggar.	
8	facebook	Jag brukar gå in på Facebook <input type="checkbox"/> sällan eller aldrig <input type="checkbox"/> någon gång i veckan <input type="checkbox"/> en gång om dagen <input type="checkbox"/> flera gånger om dagen <input type="checkbox"/> varje timme eller oftare [Vid "Sällan eller aldrig" hoppar enkäten till påstående 12]	rev
9	fb_lekt	De senaste veckorna har jag gått in på Facebook under lektionspassen <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
10	fb_akt	De senaste veckorna har jag svarat på inlägg/meddelanden genast när jag lagt märke till dem <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
11	fb_send	De senaste veckorna har jag själv skrivit många inlägg/meddelanden (inte bara svarat) <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
		<b>Om skolarbete, koncentration och press</b> Känn efter och svara så sanningsenligt du kan.	
12	nlt_konc	De senaste veckorna har jag haft lätt att koncentrera mig <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
13	nsv_sova	De senaste veckorna har jag haft svårt att sova <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
14	nsv_minn	De senaste veckorna har jag haft svårt att komma ihåg saker <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
15	xstalla	De senaste veckorna har jag känt att jag måste ställa upp för mycket för andra <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
16	xvarasj	De senaste veckorna har jag känt ett stort behov av få vara själv <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
17	nbrabesl	De senaste veckorna har jag känt mig kapabel till att fatta bra beslut <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
18	xstpress	De senaste veckorna har jag känt oro eller ångest för skolarbetet <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
19	xsv_vard	De senaste veckorna har jag haft svårt att klara av vardagens krav	fwd

STRESS OCH SOCIALA MEDIER BLAND GYMNASISTER

		<input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	
20	nsepos	De senaste veckorna har jag kunnat se positiva saker i tillvaron <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
21	nuppskm	De senaste veckorna har jag uppskattat att vara med andra människor <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
22	xstord	De senaste veckorna har jag ofta blivit störd i min koncentration <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
23	nharm	De senaste veckorna har jag känt mig allmänt harmonisk <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
24	xojmнарb	De senaste veckorna har jag haft en ojämnt fördelad arbetsbörda som hopat sig <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
25	xejveta	De senaste veckorna har jag inte fått veta vad som krävs av mig i skolan <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
26	xposutm	De senaste veckorna har jag fått positiva utmaningar i mitt skolarbete <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
27	negarb	De senaste veckorna har jag känt att jag kunnat bestämma min egen arbetstakt <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
28	xtempo	De senaste veckorna har jag varit tvungen att arbeta i ett alltför högt tempo <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
29	nuppnmal	De senaste veckorna har jag känt att jag har kunnat uppnå de mål jag satt upp för mitt skolarbete <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
30	nsocm_arb	De senaste veckorna har jag känt att mitt användande av sociala medier (Facebook och liknande ) hindrat mig från att ge skolarbetet tillräcklig uppmärksamhet <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
31	xpavbesl	De senaste veckorna har jag haft möjlighet att kunna påverka beslut som är viktiga för mitt skolarbete <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
32	xvetveck	De senaste veckorna har jag fått veta minst en vecka i förväg vilka mina arbetsuppgifter ska vara i skolan <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
33	xstillrinf	De senaste veckorna har jag blivit tillräckligt informerad om förändringar som berör mig i skolan <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev



STRESS OCH SOCIALA MEDIER BLAND GYMNASISTER

34	xuppskatt	De senaste veckorna har jag fått uppskattning för mina arbetsprestationer i skolan <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
35	xhjalp	De senaste veckorna har jag fått den hjälp och stöd jag ansett mig behöva i skolan <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
36	nsp_skriv	De senaste veckorna har jag känt stark spänning eller oro inför skriftliga prov <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
37	nsp_munt	De senaste veckorna har jag känt stark spänning eller oro inför muntliga framställningar <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
38	nnykusk	De senaste veckorna har jag förstått hur mina nya kunskaper kan komma mig till nytta i framtiden <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
39	negnakrav	De senaste veckorna har jag ställt alltför höga krav på mig själv i mitt skolarbete <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
40	nengagem	De senaste veckorna har jag känt ett stort engagemang för mitt skolarbete <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
41	ntidsoc	De senaste veckorna har jag ägnat mycket av min dagliga tid åt surfande på internet och uppdatering i sociala medier (FB, sms osv) <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
42	nstulet	De senaste veckorna har jag känt att surfande och uppdatering i sociala medier ofta stulit mycket tid ifrån mitt skolarbete <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
43	xyttkrav	De senaste veckorna har jag känt att jag fått för höga krav från olika håll som är omöjliga att hantera <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
44	ninsatt	De senaste veckorna har jag satt mig in i vad som krävs av mig i skolan <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	rev
45	xstokigt	De senaste veckorna har jag ofta tappat koncentrationen pga att det är stökig stämning i klassrummet <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
46	xarbetsro	De senaste veckorna har jag inte lyckats få tillräcklig arbetsro i klassrummet <input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	fwd
47	nmusik	De senaste veckorna har jag ofta lyssnat på musik när jag arbetat med mina arbetsuppgifter	fwd

## STRESS OCH SOCIALA MEDIER BLAND GYMNASISTER

		<input type="checkbox"/> instämmer helt <input type="checkbox"/> instämmer delvis <input type="checkbox"/> neutral <input type="checkbox"/> instämmer knappast <input type="checkbox"/> instämmer inte alls	
		<p><b>Till sist...</b></p> <p>... behöver vi bara få veta om du som svarat på denna enkät är en tjej eller kille och vad din ålder är.</p> <p>Vidare vill vi gärna höra om du har andra synpunkter kring sociala medier och effekterna av att använda dem.</p> <p>Dessa synpunkter får du möjlighet att lämna alldeles strax.</p>	
48	gender	<p>Jag är en</p> <p><input type="checkbox"/> Tjej <input type="checkbox"/> Kille</p>	-
49	synpunkt	<p>Mina egna synpunkter kring detta ämne: (frivilligt)</p>	-
50	alder	<p>Min ålder är</p> <p><input type="checkbox"/> 16 år <input type="checkbox"/> 17 år <input type="checkbox"/> 18 år <input type="checkbox"/> 19 år <input type="checkbox"/> 20 år</p>	-

### Utöver de variabler som ingick i enkäten skapades följande:

mb_tot	Summan av mb_natt, mb_dir, mb_send och mb_akt
fb_tot	Summan av facebook, fb_lekt, fb_akt, fb_send
soc_tot	Summan av mb_tot och fb_tot
x_tot	Summan av de variabler 12-37 som har prefix "x"
n_tot	Summan av de variabler 12-37 som har prefix "n"
stress_tot	Summan av x_tot och n_tot