



EXAMENSARBETE

Våren 2016

Sektionen för hälsa och samhälle
Beteendevetenskap

Sambandet mellan stress mindset och upplevd stress hos gymnasieungdomar

Författare

Patrik Edblad

Handledare

Peter Jönsson

Examinator

Anna Kemdahl Pho

Författare/Author

Patrik Edblad

Titel/Title

Sambandet mellan stress mindset och upplevd stress hos gymnasieungdomar

Handledare/Supervisor

Peter Jönsson

Examinator/Examiner

Anna Kemdahl

Sammanfattning/Abstract (högst 250 ord) [Arial 10p Fet]

Studien undersökte sambandet mellan stress mindset (individens övertygelser om stress) och upplevd stress hos gymnasieungdomar. 122 deltagare i åldrarna 16-19 år deltog i studien genom att svara på ett elektroniskt formulär. Frågorna bestod av Perceived Stress Scale (PSS-14), som undersökte upplevd stress, och Stress Mindset Measure (SMM), som undersökte deltagarnas mindset om stress. Resultatet visade en signifikant negativ korrelation mellan stress mindset och upplevd stress. Detta gav stöd till forskningshypotesen att övertygelsen att stress är skadligt har ett signifikant samband med hög upplevd stress hos gymnasieungdomar. Praktiska implikationer och framtida forskning diskuteras.

Ämnesord/Keywords

mindset, stress, stress mindset, eustress, distress, upplevd stress

Innehåll

Metod.....	5
Deltagare	5
Instrument.....	5
Procedur.....	6
Etik	6
Statistik.....	6
Resultat.....	7
Diskussion	8
Referenser.....	10
Bilagor	13

Syftet med den här uppsatsen var att undersöka sambandet mellan gymnasieungdomars upplevda stress och deras ”stress mindset”, dvs. de förväntningar och antaganden man har om stress.

Stress beskrivs ofta som en känsla av att vara överväldigad, oroad eller utmattad. Stress drabbar alla människor oberoende av ålder, kön eller omständigheter och kan leda till problem både med den fysiska och psykiska hälsan hos individen. Enligt Baum (1990) är stress obekväma emotionella erfarenheter som åtföljs av förutsägbara förändringar i biokemi, fysiologi och beteende. En viss mängd stress kan emellertid vid särskilda tillfällen vara fördelaktigt. Det kan t.ex. förse människor med extra energi för att ta sig igenom krävande situationer så som tentamenstillfällen eller deadlines på arbetet. En överdriven mängd stress kan dock ha allvarliga konsekvenser för hälsan då detta på ett negativt sätt kan påverka immunförsvaret och de kardiovaskulära, neuroendokrina och centrala nervsystemen (Anderson, 1998).

Stress har sammankopplats med de sex vanligaste dödsorsakerna: hjärtsjukdomar, olyckor, cancer, lung- och leversjukdomar samt självmord. Stress har dessutom kopplats till frånvaro från arbetet, ökade hälsovårdskostnader, minskad produktivitet (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005), nedsatt kognitiv förmåga, depression, mentala sjukdomar (Hammen, 2005) och aggression och relationskonflikter (Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch, & Ledermann, 2010).

Det bedrivs ständig forskning om stress och anledningen till detta är troligtvis just att den kan ha så stor effekt på vår hälsa (Ogden, 2012). Enligt Rydén och Stenström (2012) finns det inte någon annan medicinsk term vi använder så ofta i vardagligt tal som stress.

Stress är den vanligaste anledningen till sjukskrivning på svenska arbetsplatser (Försäkringskassan, 2015) och utgör även ett allt större problem i skolan. Statistik från Skolverket (2012) visar att upplevd stress hos skolungdomar ökat under perioden 2009 till 2012 och att eleverna upplever mer stress ju högre upp i årskurserna man kommer. En studie av Schraml (2013) visade att så mycket som 30 procent av Sveriges ungdomar ibland upplever allvarliga stresssymptom så som fysiologisk och emotionell utmattning, sömnsvårigheter och nedsatt kognitiv förmåga. Mot bakgrund av detta inriktades den här studien på gymnasieelever som här definieras som personer i åldrarna 16 till och med 19 år som vid tidpunkten läste på gymnasieskolan.

Med tanke på alla de negativa effekter som stress relateras till är det inte konstigt att det beskrivits som både en ”växande plåga” (Blythe, 1973, p.14), en ”epidemi” (Wallis, Thompson, & Galvin, 1983, p. 1) och att människor generellt sett oroar sig mycket för stressen i sin vardag. Men frågan är huruvida detta fokus på stressens negativa effekter -- ”stressen om stressen” -- kan skapa en inställning till stress som paradoxalt nog bidrar till dess skadliga inverkan? Eller kan det motsatt vara så att ett större fokus på stressens fördelar gör att denna skadliga inverkan minskar?

I ett evolutionärt perspektiv har stressresponsen haft till uppgift att förbättra fysiologiska och psykologiska funktioner för att kunna möta överhängande krav och säkerställa överlevnad (Sapolsky, 1996). Denna fördelaktiga stress definierades av Selye (1975) som ”eustress” för att beskriva och åtskilja positiv stress från ”distress”, med vilket menas negativ stress. Eustress och distress inordnades under den större definitionen av stress men betraktades som olika och avskilda från varandra. Selye (1975) menade att genom att reagera gentemot stressorer med positiva känslor så som tacksamhet, hopp och goodwill maximerar man sannolikt upplevelsen av eustress. Om

man omvänt reagerar med negativa känslor som exempelvis hat, hopplöshet, ilska och hämnd kommer man öka sannolikheten för distress.

Flertalet studier har visat att stress kan vara positivt inom ett flertal områden. Beträffande prestation har man kunnat se att stress kan öka hjärnans hastighet för att bearbeta information (Hancock & Weaver, 2005) och att de hormoner som frigörs vid stressresponsen kan förbättra minne och koncentration vid kognitiva uppgifter (Cahill, Gorski, & Le, 2003). Enligt Fay och Sonnentag (2002) leder stress på arbetsplatsen till ökat initiativtagande vilket gör att anställda vidtar åtgärder för att skaffa sig de nödvändiga färdigheterna för att hantera akuta krav.

När det kommer till stressens effekt på hälsan har man funnit att det allmänna antagandet om att långvarig, kronisk stress är skadligt inte alltid är sant. Detta eftersom stress kan ha ett positivt inflytande på de underliggande biologiska processerna som är involverade, t.ex. immunförsvar och fysisk återhämtning. Upplevelsen av stress frigör anabola hormoner som återuppbygger celler, syntetiserar proteiner och stärker immunförsvaret vilket gör kroppen starkare och friskare än den var innan den stressande upplevelsen (Epel, McEwen, & Ickovics, 1998).

Stress kan också ha en positiv effekt på vårt välmående och våra relationer. Forskare har funnit ett fenomen man kallar för "stress-related growth", med vilket menas stressande erfarenheter som fundamentalt förändrar individer till det bättre. Upplevelsen av stress kan skapa: mental tuffhet, ökad medvetenhet, nya perspektiv, stärkta prioriteringar, djupare relationer och en större känsla av meningsfullhet och uppskattning för livet (Park & Helgeson, 2006). Så precis som stress kan ha en negativ effekt på prestation, hälsa och välmående, så kan den alltså även ha en motsatt positiv effekt. Denna motsättning utgör enligt Crum, Salovey och Achor (2013) en "stress-paradox".

Ny forskning pekar på att Selye (1975) haft rätt i sitt antagande om att sättet individen tolkar och reagerar gentemot stressorer har stor inverkan på vilken sida av stressparadoxen denne hamnar och om stressen således blir positiv eller negativ. I en studie av Keller, Litzelman, Wisk, Maddox & Cheng (2012) följdes cirka 30,000 vuxna i USA under åtta år. Man började med att fråga deltagarna hur mycket stress de upplevt under det senaste året och även om deltagarna trodde att effekterna av stress var skadliga för deras hälsa. När man sedan använde sig av offentliga dödsregister för att ta reda på vilka av deltagarna som avlidit fann man att de individer som upplevt mycket stress under det senaste året hade en 43 procent ökad risk att dö, men endast om man också hade övertygelsen att stress var skadligt för hälsan. Människor som upplevde mycket stress, men inte såg stressen som farlig hade lägst risk att dö av samtliga deltagare i studien, även inkluderat de personer som upplevt relativt lite stress.

Det tycks alltså vara så att de övertygelser, eller *mindset*, en individ har kring stress påverkar vilken effekt den kommer att ha på personen. Mindset har definierats som en mental ram eller lins som selektivt organiserar och kodar information och därigenom orienterar individer i sitt unika sätt att förstå en upplevelse och guidar denne mot sina unika handlingar eller responser (Dweck, 2008).

De mindsets människor besitter påverkar bland annat deras bedömningar (Taylor & Gollwitzer, 1995), beteenden (Lieberman, Samuels & Ross, 2004) och hälsa (Crum & Langer, 2007).

När det kommer till prestation i skolan har man kunnat se att elever som har ett "dynamiskt" mindset angående sin intelligens, dvs att intelligensen är någonting man kan förbättra, tenderar att uppvisa bättre attityd, beteende och resultat i skolan jämfört

med elever som har ett ”statiskt” mindset och tror att intelligens är ett oföränderligt personlighetsdrag man föds med (Blackwell, Trzesniewski & Dweck, 2007).

En studie om fysisk aktivitet visade att övertygelsen om att ens arbete ger bra träning kan vara tillräckligt för att deltagarna ska uppvisa minskad vikt, lägre BMI och minskat blodtryck (Crum & Langer, 2007).

Inom forskning på mindset och matkonsumtion har man kunnat se att övertygelsen att man dricker en milkshake innehållande en stor mängd kalorier signifikant minskar deltagarnas nivåer av hungerhormonet ghrelin, jämfört med när man trodde att samma milkshake innehöll en mindre mängd kalorier (Crum, Corbin, Brownell, Salovey, 2011).

Mindsets påverkar också livslängden (Levy, Slade, Kunkel, & Kasl, 2002) då personer med ett negativt mindset kring åldrande är mindre sannolika att proaktivt ta sig an hälsosamma beteenden så som att äta nyttigt, ägna sig åt fysisk aktivitet och besöka läkare (Levy & Myers, 2004).

Med bakgrund av detta verkar det rimligt att anta att en individs mindset också skulle kunna ha ett liknande inflytande på stress. En individs stress mindset har enligt Crum, Salovey och Achor (2013) konceptualiserats som den utsträckning en individ har övertygelsen att stress har förbättrande konsekvenser för olika stressrelaterade utfall inom exempelvis prestation, produktivitet, hälsa, välmående, inlärning och utveckling (vilket man kallar ett stress-is-enhancing mindset) eller att man har övertygelsen att stress har försvagande konsekvenser för dessa områden (stress-is-debilitating mindset).

I en studie av Jamieson, Nock och Mendes (2012) instruerades en grupp deltagare att se sin stressrespons som hjälpsam. Man fick lära sig att ökad arousal under stressiga situationer inte är skadligt. Istället förklarade instruktörerna att kroppens respons till stress har evolverat för att hjälpa människan att effektivt handskas med stressorer och att ökad arousal faktiskt förbättrar prestationen i stressade situationer. Därefter fick deltagarna genomföra ett Trier Social Stress Test (Kirschbaum, Pirke, & Hellhammer, 1993) vilket krävde att man enskilt höll ett fem minuter långt tal som videofilmades och följdes på plats av två utvärderare som gav negativ feedback genom hela talet. Därefter fick man omedelbart genomföra en fem minuter lång mental aritmetisk uppgift som gick ut på att räkna nedåt i steg om sju från 996 medan utvärderarna gav ytterligare negativ feedback. De deltagare som fått lära sig att se stressresponsen som hjälpsam upplevde jämfört med kontrollgruppen en större självsäkerhet, mindre stress och oro, och hade dessutom en mätbar förbättring i sin fysiologiska stressreaktion. Att förändra individens inställning till stressresponsen tycks alltså vara tillräckligt för att förändra både de kognitiva och biologiska effekterna av stress (Jamieson et al., 2012).

För att undersöka olika individers stress mindset utvecklade och validerade Crum, Salovey och Achor (2013) ett mätinstrument man kallade Stress Mindset Measure (SMM). Detta användes sedan i en studie vars resultat tyder på att individers stress mindsets kan vara relativt enkla att förändra. Man delade in deltagarna i tre betingelser. En grupp som vid tre tillfällen fick titta på korta filmklipp om stressens positiva effekter på hälsa, prestation och inlärning/utveckling. En annan grupp fick titta på korta filmklipp om stressens negativa effekter inom samma områden och den sista gruppen utgjorde en kontrollgrupp som inte tittade på några filmklipp alls. Man fann att de som tittat på filmklipp om stressens positiva effekter inom loppet av en vecka rapporterade ett mer positivt mindset om stress, färre stressrelaterade negativa

hälsoproblem och ökad produktivitet på arbetsplatsen. Gruppen som tittat på negativa filmklipp om stress fick istället ett mer negativt stress mindset.

En studie av Brooks (2014) visade att deltagare som fick lära sig att se nervositet som ett tecken på uppspelthet presterade bättre än personer som istället fick försöka lugna ner sig innan de skulle sjunga, tala inför grupp eller utföra matematiska uppgifter.

Tidigare forskning visar alltså på att det mindset en individ har om stress i stor utsträckning påverkar hur mycket stress denne upplever. Om så är fallet tycks det också vara så att man med relativt enkla interventioner kan förändra individers mindsets och på så sätt också deras nivåer av upplevd stress.

Då tidigare studier kring stress mindset i huvudsak bestått av experimentella designers utformades den aktuella uppsatsen i form av en korrelationsstudie för att undersöka sambandet mellan individers stress mindset och upplevd stress. Forskningshypotesen formulerades därför som följer: Övertygelsen att stress är skadligt har ett signifikant samband med hög upplevd stress hos gymnasieungdomar. Eftersom tonårsflickor konsekvent rapporterar att de upplever högre stressnivåer jämfört med jämngamla pojkar (Hovellius & Johansson, 2004) så undersöktes dessutom könsskillnader. Här förväntades att flickor i genomsnitt skulle rapportera högre nivåer av upplevd stress, och att man dessutom skulle se stress som mer skadligt, jämfört med pojkar.

Metod

Deltagare

Studien utgick ifrån 122 gymnasieungdomar i åldersspannet 16 - 19 år. Datasamling utfördes genom att lärare från slumpvis utvalda gymnasieskolor i Sverige kontaktades via e-post och ombads skicka ut en länk till ett elektroniskt frågeformulär till sina elever (Bilaga I). Deltagarna fick ange information om sin ålder och kön och fick delta så länge man befann sig inom det efterfrågade åldersspannet. Ingen ersättning utgick till de som valde att delta. De personer som inte bekräftat sitt samtycke eller lämnat ofullständiga svar på formuläret plockades bort från urvalet vid den statistiska analysen. Poweruträkningar med G*Power (version 3.1.9.2; Faul, Buchner, Erdfelder & Lang, 2014) uppskattade att minst 82 deltagare var nödvändigt för att hitta en medelstor signifikant effekt ($r = .3$) med $\alpha = 0.05$ och power = 0.8. Totalt samlades data in från 153 personer varav 31 personer exkluderades på grund av internt bortfall. Den statistiska analysen baserades därmed på 122 personer, varav 81 (66,4 %) var kvinnor och 41 (33,6 %) män.

Instrument

Som mätmetod användes ett elektroniskt frågeformulär. Information om studiens övergripande syfte, enkätens utformning och att deltagandet var helt frivilligt, anonymt och möjligt att avbryta när som helst fanns högst upp i formuläret tillsammans med kontaktuppgifter till studiens ledare och handledare. Enkäten bestod av 22 frågor där frågorna 1-14 avsåg mäta upplevd stress och frågorna 15-22 undersökte stress mindset. För att mäta upplevd stress användes en svensk översättning av Perceived Stress Scale (PSS-14; Västra Götalandsregionen, 2012). PSS-14 (Cohen, Karmack & Mermelstein, 1983) hade en god reliabilitet med Cronbach's alpha $> .70$ (Lee, 2012). Deltagarna besvarade här hur man känt eller tänkt kring varje scenario beskrivna i de 14 frågorna under den senaste månaden på en 5-poängs Likert-skala där svaret 0 betydde aldrig och 4 betydde väldigt ofta. Till exempel, "Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat?" När svaren omkodats och summerats räknades höga poäng som representativt av högre nivåer av upplevd stress.

För att bedöma deltagarnas stress mindsets användes det valida och reliabla (Cronbach's alpha 0.86) mätinstrumentet Stress Mindset Measure (Crum et al. 2013). Här fick deltagarna indikera i vilken utsträckning man höll med om åtta fraser angående olika övertygelser om stress på en 5-poängs Likert-skala där svaret 0 innebar "Instämmer inte alls" och 4 betydde "Instämmer helt". När svaren omkodats och summerats räknades höga poäng som representativt av ett stress mindset bestående i huvudsak av positiva övertygelser om stress. Låga poäng räknades tvärtom som indikativt för ett i huvudsak negativt stress mindset. Det här formuläret fanns sedan tidigare bara på engelska och därför gjordes en svensk översättning som presenteras i bilaga II. Cronbach's alpha för PSS-14 och SMM i den här studien var $\alpha = 0.87$ respektive $\alpha = 0.80$. Den statistiska analysen genomfördes med datorprogrammet SPSS Statistics, version 23.

Procedur

För att undersöka studiens hypotes utformades ett elektroniskt frågeformulär i Google Forms med rubriken "Stress mindset och upplevd stress". Datainsamlingen utfördes genom att skicka e-post till lärare med förfrågan om deras elever kunde delta i undersökningen. E-postmeddelandet som skickades ut hade ämnesraden "Deltagande i datainsamling till C-uppsats om stress" och innehöll en kort presentation av undersökningsledaren, studiens syfte, information om frågeformulärets utformning och en länk till Google Forms. Läraren ombads dela ut länken till formuläret till sina elever och be dem fylla i det. Man erbjöds också att ta del av resultaten om man valde att delta. För att nå ett så varierat urval som möjligt skickades e-postmeddelandet till lärare på gymnasieskolor på olika platser runt om i Sverige. Sammanlagt kontaktades 24 skolor. När tillräckligt med data samlats in för att uppnå tillfredsställande power avbröts insamlingen genom att frågeformuläret stängdes och dataanalys i SPSS påbörjades.

Etik

För att säkerställa att studien på ett tillfredsställande sätt följde korrekt forskningsetik användes riktlinjer formulerade av Vetenskapsrådet (2009). Det grundläggande individskyddskravet konkretiseras i de fyra allmänna huvudkrav på god etik inom forskningen. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. För att uppnå dessa krav användes togs följande åtgärder:

1. Informationskravet - Både lärare och elever informerades om deras uppgift i datainsamlingen och vilka villkor som gällde för deras deltagande. Man fick veta att deltagandet var helt frivilligt och att de hade rätt att när som helst avbryta sin medverkan.
2. Samtyckeskravet - Samtliga deltagare ombads bekräfta sitt samtycke genom att kryssa i en ruta i formuläret. Deltagare som inte kryssat i rutan eller angett en ålder utanför 16-19 år togs bort innan dataanalysen påbörjats.
3. Konfidentialitetskravet - Lärare och elever informerades om att deltagandet var helt anonymt. Förutom ålder och kön samlades ingen data in som hade med deltagarnas identitet att göra.
4. Nyttjandekravet - Den insamlade datan användes endast till den aktuella studien.

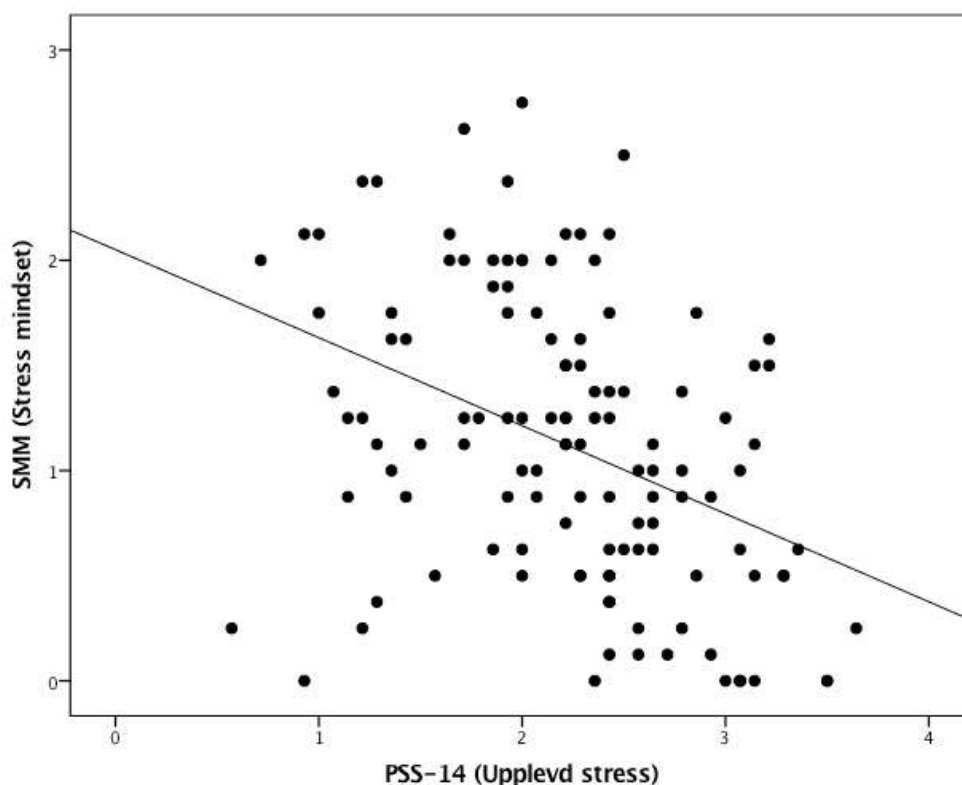
Statistik

För att analysera data användes Pearsons korrelation där $p < .05$ räknades som signifikant resultat. Könsskillnader undersöktes genom oberoende t -test.

Resultat

Perceived Stress Scale var normalfördelad, skevhet $-.24$, $SE = .22$, $z = -1.09$ och kurtosis $-.38$, $SE = .44$, $z = -.86$. Även Stress Mindset Measure var normalfördelad, skevhet $-.19$, $SE = .22$, $z = 0.86$ och kurtosis $-.79$, $SE = .44$, $z = 1.80$.

Den statistiska analysen visade en signifikant negativ korrelation mellan stress mindset ($M = 1.12$, $SD = 0.69$) och upplevd stress ($M = 2.23$, $SD = 0.66$), $r = -.399$, $n = 122$, $p < .001$ (se Figur 1). Studien påvisade alltså stöd för att högre stress mindset (även kallat ett stress-is-enhancing mindset) har ett samband med lägre upplevd stress. I och med detta fick forskningshypotesen stöd i resultatet.



Figur 1 - Prickdiagram över korrelationen mellan SMM (Stress mindset) och PSS-14 (Upplevd stress) hos gymnasieungdomar, $r = -.399$, $r^2 = .160$.

Pojkarna ($N = 41$) upplevde lägre stress enligt PSS ($M = 1.86$, $SD = .66$), jämfört med flickorna ($N = 81$, $M = 2.41$, $SD = .58$), $t(120) = -4.69$, $p < .001$. Antagandet om varianshomogenitet uppfylldes enligt Levene's F test, $F(120) = 1.67$, $p = .20$.

Pojkarna skattade sig högre på SMM ($M = 1.45$, $SD = .72$) än flickorna ($M = .95$, $SD = .62$), $t(120) = 4.03$, $p < .001$. Flickornas övertygelse om att stress är skadligt var således högre jämfört med pojkarnas övertygelse. Antagandet om varianshomogenitet var uppfyllt, Levene's F test, $F(120) = 2.13$, $p = .15$.

Diskussion

Studien fann stöd för hypotesen att övertygelsen att stress är skadligt har ett signifikant samband med hög upplevd stress hos gymnasieungdomar. Ju mer positivt stress mindset (stress-is-enhancing mindset) desto mindre upplevd stress. Eller omvänt, ju mer negativt stress mindset (stress-is-debilitating mindset) desto mer upplevd stress. Detta är i linje med Selyes (1975) teori om att individens sätt att reagera gentemot stressorer på ett positivt eller negativt sätt påverkar om denne kommer att uppleva eustress (positiv stress) eller distress (negativ stress). Studien fann också stöd för att flickor upplever mer stress än pojkar, vilket är i linje med tidigare forskning (Hovellius & Johansson, 2004). Mot bakgrund av det resultatet var det inte heller oväntat att flickor i genomsnitt uppvisade ett mer negativt stress mindset än pojkar.

Eftersom den aktuella studien utfördes i form av en korrelation kan den inte påvisa kausalitet. Den kan alltså inte med säkerhet påvisa att ett positivt stress mindset leder till mindre upplevd stress eller om det tvärtom är så att mindre upplevd stress leder till ett mer positivt stress mindset. Tidigare experimentella studier (e.g., Brooks, 2014; Crum, et al., 2013; Jamieson et al., 2012) har dock visat starkt stöd för att interventioner på individens stress mindset kan påverka den stress man sedan upplever.

Med bakgrund av den relativt starka kopplingen mellan stress mindset och upplevd stress, och att stress mindset med relativt enkla medel tycks gå att påverka, finns det all anledning att vidare utforska detta. Med tanke på att stress är den vanligaste anledningen till sjukskrivning på svenska arbetsplatser (Försäkringskassan, 2015) och att den upplevda stressen rapporteras öka redan i gymnasieskolan (Skolverket, 2012) finns en stor möjlighet att skapa en positiv förändring både i skolor, arbetsliv och människors vardag.

Kortare interventioner med filmklipp som informerar om stressens positiva effekter kan vara allt som behövs för att förändra stress mindsets i positiv riktning vilket i sin tur för med sig positiva effekter på hälsan och förbättrad arbetsprestation (Crum, et al., 2013). Nervositet inför en specifik prestation kan omvandlas till någonting positivt genom att välja att se stressen som uppspelthet och kroppens sätt att förbereda sig för en bra prestation snarare än ett hinder som bör försöka undvikas (Brooks, 2014).

Skolan tycks vara ett lämpligt tillfälle för detta. Genom att tidigt ge människor en balanserad bild av stress som belyser dess fördelar lika mycket som nackdelar kan man ge dem värdefulla verktyg för att handskas med sin egen stress.

En styrka i den föreliggande studien är mätinstrumenten, dvs. PSS-14 av Cohen et al. (1983) och SMM av Crum et al. (2013). Båda dessa formulär är välbeprövade och har god reliabilitet och validitet. Möjligen kan översättningen från engelska till svenska som gjordes av Västra Götalandsregionen (2012) för PSS-14 och författaren själv för SMM ha påverkat denna reliabilitet och validitet något. Studiens deltagarantal på 122 personer var också tillfredsställande då en poweruträkning visade att minst 82 deltagare var nödvändigt för att hitta en medelstor signifikant effekt.

En möjlig brist i studiedesignen var metoden för datainsamlingen. När svaren till frågeformulären samlas in helt digitalt är det svårt att kontrollera hur varje enskild lärare presenterar uppgiften för sina elever och hur eleverna själva tar sig an den. Ett annat alternativ hade varit att samla in datan på plats med fysiska frågeformulär så att eleverna fått samma instruktioner och möjligen kunnat fylla i sina svar under liknande förhållanden. Ett annat problem med frågeformulären är att de är helt subjektiva och därmed sårbara för olika bias (till exempel att deltagarna svarar hur de skulle vilja se på

stress, snarare än hur de faktiskt gör det). En annan brist som hör till korrelationsstudiers natur är att de inte kan påvisa kausalitet. Som tidigare nämnts så var syftet med den här studien att undersöka om det fanns ett signifikant samband mellan övertygelsen att stress är skadligt och hög upplevd stress hos gymnasieungdomar. Eftersom detta tycks vara fallet så bör framtida forskning fokuseras på ytterligare experimentella eller longitudinella studier som kan ge stöd åt teorin att stress mindset påverkar individers upplevda stress och huruvida effekten är bestående över tid.

Även om t. ex. Crum et al., 2013 funnit att en kort intervention med filmklipp kan vara tillräckligt för att förändra individers stress mindset så vet man inte hur effekten ser ut efter att studien avslutats. Man bör därför undersöka hur olika typer av stress mindset-interventioner fungerar på olika populationer för att undersöka vad som är mest effektivt för olika grupper, samt hur man bör lägga upp dessa interventioner för att åstadkomma en förändring som blir bestående över tid. Med hjälp av framtida forskning inom stress mindset kan det bli möjligt att hitta enkla och kostnadseffektiva sätt minska människors stress, hela vägen från skolåren och upp i vuxen ålder.

Referenser

- Anderson, N. B. (1998). Levels of Analysis in Health Science: A Framework for Integrating Sociobehavioral and Biomedical Research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1 (840), 563-576. doi: 10.1111/j.1749-6632.1998.tb09595.x
- Baum, A. (1990). Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress. *Health Psychology*, 9 (6), 653-675. doi: 10.1037/0278-6133.9.6.653
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78, 246–263. doi:10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x
- Blythe, P. (1973). *Stress disease: The growing plague*. London, England: Barker
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T. N., Gmelch, S., & Ledermann, T. (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 408 – 424. doi:10.1177/0265407510361616
- Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology*, 143 (3), 1144-1158. doi: 10.1037/a0035325
- Cahill, L., Gorski, L., & Le, K. (2003). Enhanced human memory consolidation with post-learning stress: Interaction with the degree of arousal at encoding. *Learning & Memory*, 10, 270. doi:10.1101/lm.62403
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health & Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Crum, A. J., & Langer, E. J. (2007). Mind-Set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science*, 18, 165–171. doi:10.1111/j.1467- 9280.2007.01867.x
- Crum, A.J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology* 104(4), 716-733.
- Dweck, C. S. (2008). Can personality be changed? The role of beliefs in personality and change. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 391–394. doi:10.1111/j.1467-8721.2008.00612.x
- Epel, E. S., McEwen, B. S., & Ickovics, J. R. (1998). Embodying psychological thriving: Physical thriving in response to stress. *Journal of Social Issues*, 54, 301–322. doi:10.1111/j.1540-4560.1998.tb01220.x
- Faul, F., Buchner, A., Erdfelder, E., Lang, A. (2014). G*Power (version 3.1.9).
- Fay, D., & Sonnentag, S. (2002). Rethinking the effects of stressors: A longitudinal study on personal initiative. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7, 221–234. doi:10.1037/1076-8998.7.3.221
- Försäkringskassan. (2015). *Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning*. Tillgänglig: https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/4ab827ab-5977-420b-a9e7-9bc74aadd11f/pm_+sjukfall_med_+psykiska_diagnoser.pdf?MOD=AJPERES

- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 293–319. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938
- Hancock, P. A., & Weaver, J. L. (2005). On time distortion under stress. *Theoretical Issues in Ergonomics Science, 6*, 193–211. doi:10.1080/14639220512331325747
- Hovellius, B. & Johansson, E. E. (2004). *Kropp och genus i medicinen*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Jamieson, J. P., Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2012). Mind over matter: reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. *Journal of Experimental Psychology, 141* (3), 417-422.
- Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D., & Witt, W. P. (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology 31*(5), 677-684.
- Kirschbaum, C., Pirke, K. M., & Hellhammer, D. H. (1993). The Trier social stress test - a tool for investigating psychobiological stress responses in a laboratory setting. *Neuropsychobiology, 28* (1-2), 76-81.
- Lee, E.-H. (2012). Review of the Psychometric Evidence of the Percieved Stress Scale. *Asian Nursing Research, 6*, 121-127. doi: 0.1016/j.anr.2012.08.004
- Levy, B. R., & Myers, L. M. (2004). Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. *Preventive Medicine, 39*, 625– 629. doi:10.1016/j.ypmed.2004.02.029
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 261–270. doi:10.1037/0022-3514.83.2.261
- Liberman, V., Samuels, S. M., & Ross, L. (2004). The name of the game: Predictive power of reputations versus situational labels in determining prisoner's dilemma game moves. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(9), 1175–1185.
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology: A Textbook*. Buckingham: Open University Press.
- Park, C. L., & Helgeson, V. S. (2006). Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events—Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 791–796. doi:10.1037/0022-006X.74.5.791
- Rydén, O., & Stenström, U. (2008). *Hälsopsykologi: Psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom*. Stockholm: Bonnier Utbildning.
- Sapolsky, R. M. (1996). Stress, glucocorticoids, and damage to the nervous system: The current state of confusion. *Stress, 1*, 1–19. doi:10.3109/10253899609001092
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 607– 628. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
- Schraml, K. (2013). *Chronic stress among adolescents: Contributing factors and associations with academic achievement*. (Doctoral thesis). Stockholm: Stockholm University. Tillgänglig: <http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:614880/FULLTEXT01.pdf>

- Selye, H. (1975). Stress and distress. *Comprehensive Therapy*, 1(8), 9–13.
- Skolverket. (2013). *Attityder till skolan 2012*. Stockholm, Skolverket. Tillgänglig: http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf3032.pdf%3Fk%3D3032
- Taylor, S. E., & Gollwitzer, P. M. (1995). Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 213–226. doi:10.1037/0022-3514.69.2.213
- Vetenskapsrådet. (2009). *Forskningsetiska principer*. Tillgänglig: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Västra Götalandsregionen. (2012). *PSS-14*. Tillgänglig: <http://www.vgregion.se/upload/Regionkanslierna/ISM%20Institutet%20f%C3%B6r%20stressmedicin/Publikationer/Formul%C3%A4r/PSS-14%20ISM.pdf>
- Wallis, C., Thompson, D., & Galvin, R. M. (1983). Stress: Can we cope? *Time Magazine*, 121(21). Tillgänglig: <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,950883,00.html>

Bilagor

Bilaga I

E-mail till lärare för datainsamling

Rubrik: Deltagande i datainsamling till C-uppsats om stress

Hej [lärarens namn],

Jag läser Psykologi III mot Högskolan i Kristianstad och ska nu skriva min C-uppsats om korrelationen mellan 'stress mindset' (de övertygelser man har om stress) och upplevd stress hos gymnasieungdomar. Jag undrar därför om du har möjlighet att dela ut ett frågeformulär till dina elever i vilket de får svara på 22 frågor om sitt stress mindset och hur mycket stress de upplever.

Formuläret är elektroniskt, tar ungefär tre minuter att fylla i och kan ses på den här länken: <http://goo.gl/forms/6DyB7tkuEQ>

Om du vill följer jag givetvis upp med mitt resultat när jag skrivit klart uppsatsen. Oavsett om du/ni väljer att delta eller inte är jag tacksam för snabbt svar.

Med vänliga hälsningar,
Patrik Edblad

Bilaga II

Svensk översättning av Stress Mindset Measure–General (SMM-G)

Poängsättning:

0 = Instämmer inte alls

4 = Instämmer helt

Påståenden:

1. Effekterna av stress är negativa och bör undvikas.
2. Att uppleva stress underlättar mitt lärande och min utveckling.
3. Att uppleva stress tar på min hälsa och vitalitet.
4. Att uppleva stress förbättrar min prestation och produktivitet.
5. Att uppleva stress hämmar mitt lärande och min utveckling.
6. Att uppleva stress förbättrar min hälsa och vitalitet.
7. Att uppleva stress försvagar min prestation och produktivitet.
8. Effekterna av stress är positiva och bör användas.