

748637

748538

Høyskolen Kristiania

BCR3102

Selvledelse – valgene for å lykkes



VÅR 2017

Antall ord: 15342

«Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania. Høyskolen Kristiania er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.»

Forord

Med denne bacheloroppgaven avslutter vi vår treårige utdanning innenfor HR og personalledelse på Høyskolen Kristiania. I løpet av disse årene har vi vært innom flere fag som har gitt oss kunnskap til det daglige arbeidsliv. Av disse fagene var blant annet endringsledelse, organisasjonspsykologi og kvantitativ metode spesielt interessante. I stor grad var disse fagene med på å forme oppgavens struktur, innhold og metodevalg.

Det har vært en stor akademisk utfordring å gjennomføre en bachelorgrad, men samtidig svært lærerikt. Det har vært tre år hvor vi har lært mye om fagfeltet vi ønsker å arbeide innenfor, men like viktig har det vært å lære hvordan vi skal tilegne oss ny kunnskap. Det var en omveltning å komme fra grønn uniform og lekekrig til sterile klasserom og bøker så langt øyet kunne se. I ettertid er dette en omveltning vi gjerne hadde gjort igjen for å komme dit vi står i dag.

Gjennom disse tre årene har vi valgt å skrive hver eneste oppgave sammen og har erfart at gode dialoger, tålmodighet og stå-på vilje var nøkkelfaktorer for å lykkes. Aldri har det vært problemer med motivasjonen til gjennomføringen av disse årene, noe som gjør at vi krysser målstreken på Høyskolen Kristiania med høy marsjfart og et smil om munnen.

Vi vil takke Olav Johansen for meget god veiledning som han har bistått med, gjennom sitt positive vesen, gode råd og fleksibilitet. En engasjert veileder har vært nøkkelen for både god læring gjennom prosessen og et avsluttende godt resultat.

Takk for nå og god lesing!

Oslo, 10. mai 2017

748637

748538

Sammendrag

Overordnet hensikt med denne studien har vært å undersøke hvordan selvledelse kan påvirke graden av opplevd stress hos studenter i en hektisk hverdag. Dette har blitt gjort gjennom å utarbeide tre hypoteser som representerte hvert sitt verktøy innenfor selvledelse. Spørsmålene knyttet til hver av disse hypotesene skulle avdekke i hvilken grad de ulike verktøyene ble etterlevd i praksis. Her ønsket vi å påvise en negativ og lineær sammenheng mellom grad av selvledelse og opplevelse av stress. Gjennom en kvantitativ tilnærming til undersøkelsen ble et tverrsnittstudie benyttet for å innhente data fra 152 respondenter. Funnene fra undersøkelsen har hatt til hensikt å generalisere for populasjonen, som var studenter ved Høyskolen Kristiania.

I regresjonsanalysen kom det frem at hypotesene som omhandlet struktur og behov hadde en signifikant påvirkning på den avhengige variabelen stress, hvilket gjorde at vi kunne forkaste nullhypotesene. Variabelen som omhandlet tankesett oppfylte ikke kravet for signifikansnivå og oppnådde derfor ikke støtte for videre forklaring av den avhengige variabelen. På bakgrunn av funnene fra regresjonsanalysen konkluderte vi med at tiltakene som omhandlet struktur og behov hadde en negativ og lineær sammenheng med opplevd grad av stress, hvilket betydde at når tiltakene økte ble grad av stress redusert. Videre var tolkningen av funnene at studenter ved Høyskolen Kristiania vil være bedre rustet for å håndtere stress i en hektisk hverdag hvis graden av struktur og tilfredsstillelse av mangelbehov øker.

Innhold

1.0 Innledning.....	6
1.1 Modellens logikk	7
1.2 Disposisjon	8
2.0 Litteraturkilder – Stress og selvledelse	9
2.1 Gjennomgang av litteratur	10
2.1.1 Stress	10
2.1.2 Krav-kontroll	11
2.1.3 Årsaker til stress	11
2.1.4 Symptomer på stress	12
2.1.5 Stress og studenter	13
2.2 Selvledelse	15
2.2.1 Struktur	18
2.2.2 Tankesett	19
2.2.3 Behov	21
2.2.4 Kritikk til selvledelse	22
3.0 Metode.....	23
3.1 Forskningsstrategi og studiets design	23
3.2 Innsamlingsmetode	24
3.3 Populasjon og utvalg	26
3.4 Dataanalyse	27
3.5 Faktoranalyse	28
3.6 Hypotesetesting	28
3.7 Validitet og reliabilitet	30
3.8 Indeksering	32
3.9 Deskriptiv statistikk	32
3.10 Regresjon	33
3.11 Forskningsetiske betraktninger	36
4.0 Analyse.....	38
4.1 Validering	38
4.2 Deskriptiv statistikk	38
4.3 Faktoranalyse	40
4.4 Reliabilitet	42
4.5 Indeksering	43
4.6 ANOVA	44
4.7 REGRESJON	45
4.8 Respondentenes oppfattelse av verktøyenes viktighet	48

4.9 Inndeling av respondentene	49
4.10 Oppsummering av de tre kategoriene	51
4.11 Forskningsetikk	52
5.0 Diskusjon.....	53
H1: En strukturert hverdag vil redusere opplevd stress.	53
H2: Et vekstorientert tankesett vil redusere opplevd stress	55
H3: Tilfredsstillelse av mangelbehov vil redusere sjansen for opplevd stress	57
5.1 Videreutvikling av konseptuell modell	59
5.2 Intern validitet for hypotesene	59
5.3 Ekstern validitet for hypotesene	60
6.0 Konklusjon	61
7.0 Kildekritikk	62
8.0 Forslag til videre forskning	63
9.0 Litteraturliste	64
VEDLEGG 1	69

1.0 Innledning

Samfunnet er i dag preget av individualisering, hvor mulighetene for den enkelte er store. Studenter står overfor mange viktige valg og det er en forventning om at de tar ansvar for sitt eget liv. Slike forventninger kan bli problematiske om de ikke oppleves som oppnåelige. I dagens studentsamfunn er det et evig jag etter gode skoleresultater, relevant deltidsarbeid og anerkjennelse fra omgivelsene. Konkurransen har medført at stadig flere studenter tar på seg mer ansvar og flere oppgaver for å strekke til. De økte kravene som studentene møter, kombinert med dårligere tid i hverdagen har i stor grad vært med på å aktualisere bruken av selvledelse for å håndtere stress (Eriksen 2003, 11-13). På bakgrunn av den økte problematikken, og de påståtte verktøyene innenfor selvledelse for å håndtere den, har vi kommet frem til følgende problemstilling:

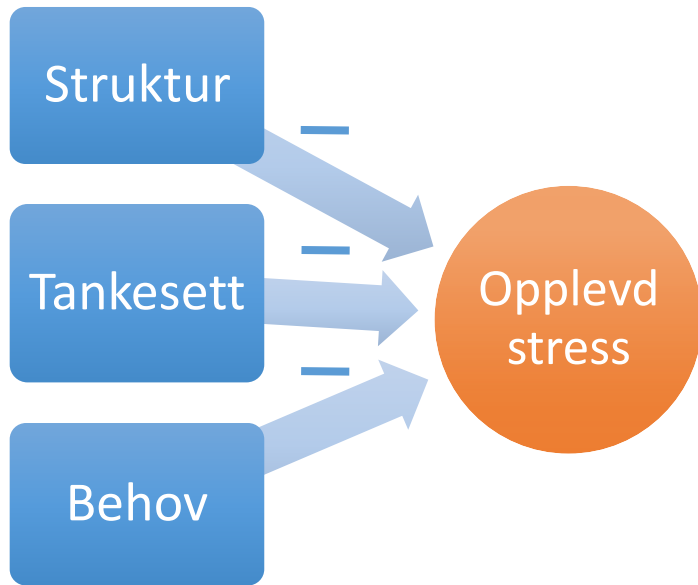
Hvilke sammenhenger finnes mellom selvledelse og opplevd grad av stress hos studenter?

For å operasjonalisere begrepet selvledelse vil det bli representert gjennom tiltakene som omhandler hverdagsstruktur, et hensiktsmessig tankesett ved møte på motstand og til slutt grad av hensyn til individets egne behov. Med håndtering av stress menes at stressnivået i hverdagen blir holdt på et overkommelig nivå som ikke har en negativ påvirkning på studentens psykiske spenningstilstand. En hektisk studiehverdag er av en unik oppfattelse for hvert enkelt individ, men vil forbindes med knapp tid til sosiale aktiviteter som ikke sees i sammenheng med å realisere de økte forventningene i arbeids- og studiesammenheng. I undersøkelsen har vi utarbeidet tre hypoteser som har til hensikt å besvare problemstillingen. Hypotesene er som følger:

H1: En strukturert hverdag vil redusere opplevd grad av stress.

H2: Et vekstorientert tankesett vil redusere opplevd grad av stress.

H3: Tilfredsstillelse av mangelbehov vil redusere sjansen for opplevd stress.



Modell 1.0: ”Konseptuell modell”

1.1 Modellens logikk

Den konseptuelle modellen har til hensikt å tydeliggjøre hvordan oppgavens problemstilling påvirkes av de tre hypotesene. Hypotesene er vinklet slik at de har en negativ korrelasjon med den avhengige variabelen, som er stress. Dette betyr i praksis at hvis grunnleggende behov, tankesett eller struktur forbedres hos studenten vil den opplevde graden av stress reduseres.

1.2 Disposisjon

Oppgaven begynner med en gjennomgang av litteratur for stress og selvledelse. Innenfor stress vil vi redegjøre for årsaker og symptomer. Deretter aktualiseres fenomenet opp mot studenter sin hektiske hverdag. For å håndtere stress vil vi redegjøre for litteratur som omfatter våre tre hypoteser innenfor selvledelse. Videre vil resten av undersøkelsesprosessen bli redegjort for. Her vil vi vise til studiets strategi og design, metode for innsamling, utvalg og populasjon. Deretter vil analysen gjennomgås, hvor vi redegjør for de ulike analyseverktøyene som vil bli anvendt til egen undersøkelse. Etter at en redegjørelse for oppgavens innhold og løsninger har blitt gjort vil den faktiske analysen bli gjennomført. Her vil funn bli presentert i en strukturert orden som oppgavens disposisjon viser til. Avslutningsvis i studiet vil vi gjennomføre en diskusjon på bakgrunn av de funn som datainnsamlingen har resultert i. Her vil anvendt litteratur og teori bli sett opp mot praksis som fremkommer av våre funn. Diskusjonen har til hensikt å lede frem til studiets konklusjon som vil være svaret på oppgavens problemstilling.

2.0 Litteraturkilder – Stress og selvledelse

I det følgende presenterer vi hovedkildene innenfor stress og selvledelse.

Som litteratur for stress har vi basert oss på boken *Arbeids-og Lederpsykologi* av Professor William Brochs-Haukedal. Professor Brochs-Haukedal har siden 2007 undervist i ledelse. Frem til 2015 var han Dekan for Executive Education på NHH. Før dette var han professor i organisasjonsadferd ved Universitetet i Bergen og professor i bedriftsøkonomi ved NHH. Brochs-Haukedal er utdannet klinisk psykolog ved Universitetet i Bergen, og jobbet som konsulent hos AFF hvor han har jobbet med utvikling av toppledere. Deretter studerte han Bedriftsadministrasjon ved NHH hvor han oppnådde en MSc og senere doktorgrad i 1990.

Av litteratur som svarer for selvledelse har vi fattet stor interesse for Professor Tom Karp sin bok *“Til meg selv - Om selvledelse”*. Tom Karp er professor i ledelse ved Høyskolen Kristiania og Nord universitet, der han underviser i og forsker på ledelse, endringsledelse, lederutvikling og selvledelse. Karp er tidligere toppleder, lederutvikler og rådgiver, og viser til erfaring fra prestasjonsmiljøer innen toppidretten og Forsvaret.

2.1 Gjennomgang av litteratur

2.1.1 Stress

En av kostnadene ved samfunnsutviklingen i vår vestlige kultur er ulike former for belastning og stress, hvilket gjør seg gjeldende på jobb, i studier og på den private arena. Derfor er det viktig at vi kjenner til stressproblematikken – hva det er, hvilke faktorer som fører til stress og hvordan vi kan gjennom proaktivitet redusere unødvendige stresskilder (Brochs-Haukedal, 2012, 390).

Et høyere nivå av følt stress vil kunne føre til redusert motivasjon, fleksibilitet, oppmerksomhet og ikke minst resultatoppnåelse (Brochs-Haukedal 2012, 391). Sett i lys av vår valgte problemstilling, er det den sistnevnte tilnærmingen på stress som vil bli nærmere redegjort i det følgende. I dagligtalen opereres det med en rekke ulike tilnærminger på begrepet stress. Stress brukes til å forklare den ytre påvirkning, reaksjonsmåter og konsekvenser. I henhold til Brochs-Haukedals forskning velger vi i denne bacheloroppgaven å betegne ytre belastninger, slik som for eksempel tidspress, som stressorer og den subjektive opplevelsen som stress, for eksempel «nå er jeg stress» (Arbeids- og Ledelsespsykologi 2012, 392). Professor Tom Karp viser til i sin bok «Til meg selv – Om selvledelse» at stress er en spenningstilstand hvor alle levende vesener er utstyrt med en biologisk forsvarsmekanisme som trer i kraft når de utsettes for stressorer. Det er gjerne et høyt tempo, mye som skjer og mange forventninger som det må leves opp til, noe som gjør at mange litt for ofte befinner seg i en beredskapssituasjon for kamp eller flukt, noe som tømmer dem for energi (Karp 2016, 120). I forlengelse av dette og i en mer formalisert forstand definerer vi stress som en uttalt ubalanse mellom krav og responskapasitet, under forhold der det og mislykkes i å møte kravene har viktige opplevde konsekvenser (McGrath, 1970).

Felles for Karp og McGrath er deres syn på stress som dynamikken mellom krav og muligheter i omgivelsene og personens muligheter til å mestre disse. Brochs-Haukedal deler stress inn i tre faser som viser til den enkeltes responsmønster på Stressorer:

Alarmfasen, utgjør den første fasen hvor kroppen mobiliserer sitt forsvarssystem. Denne mobiliseringen skjer gjennom det autonome nervesystemet, hvor en rekke fysiologiske reaksjonsmønstre trer i kraft.

Motstandsfasen, er en fase som tiltrer dersom den stressende situasjonen vedvarer. Her begynner kroppen å tilpasse seg situasjonen, hvor de alarmerende kjennetegnene som gjør seg gjeldene i alarmfasen også forsvinner gradvis.

Utmattelsesfasen, er den siste fasen og viser til at dersom stresset vedvarer for lenge, eller blir for sterkt, fungerer ikke kroppens naturlige forsvar lengre. Dette gjelder både på det fysiologiske såvell som det psykologiske planet. Dersom personen ikke får den hjelpen den trenger, eller stressorene ikke blir fjernet, vil individet etter hvert nå utmattelsesstadiet der en eller annen form som sammenbrudd kan bli resultatet (Arbeids- og Ledelsespsykologi 2012, 392).

2.1.2 Krav-kontroll

Det er tidlig fastslått at stressorer ikke medfører like høy grad av stress hos alle, og i alle typer situasjoner. Kontroll over viktige situasjonselementer har vist seg å ha stor betydning for hvorvidt stress vil oppstå. En sentral dimensjon under en slik kontroll er kunnskap om egne handlingers resultater, mer enn objektiv kontroll (Brochs-Haukedal 2012, 393). Krav-kontroll teorien beskriver hvordan to dimensjoner virker sammen: kombinasjonen av høye arbeidskrav og lav kontroll over egen arbeidssituasjon kan bidra til helseproblemer og nedsatt arbeidsevne. Kontroll i denne sammenheng betyr i hvilken grad man føler eierskap og autonomi til situasjonen og oppgavene som skal utføres (Knardahl 2014, 406).

2.1.3 Årsaker til stress

Lav selvtillit, dårlig søvn, opplevelse av det stilles høye krav og lite støtte fra omverdenen var årsaker som kan forklare hvorfor studenter ble stressa, viser Schramls studie (Jakobsen 2013) De stressfaktorene som individet er utsatt for kan klassifiseres ut fra psykologiske og fysiologiske dimensjoner, der de aller fleste faktorene kan plasseres i en eller flere kategorier som vist til nedenfor.

Fysisk stimuli innbefatter de rent fysiske miljøfaktorene som individet er utsatt for. Dette kan for eksempel utgjøre konkrete arbeidsoppgaver i studiehverdagen og/eller for mange pågående parallelle prosesser. En gjentakende årsak til stress er nettopp at man ikke evner å håndtere alle oppgaver og krav som stilles til en selv (Jakobsen 2013).

Behovsblokkering omfatter blokkeringer av viktige behov som igjen resulterer i stress. Som det redegjøres for i denne oppgaven vil en blokkering av mangelbehov kunne medføre i en økt opplevelse av stress. Opplevd stress vil ytterligere forsterkes over tid, dersom stresskilden

ikke brytes. I denne kategorien inkluderes også individets eventuelle indre konflikter på det personlige planet. Denne indre konflikten er sterkt korrelert med en persons indre rollekonflikt (Jakobsen 2013).

Rollekonflikter utgjør dermed også en viktig stresskilde og er kanskje mest aktuelt i en studie- og arbeidssetting (Brochs-Haukedal 2012, 397). For mange har arbeidet tendenser til å være grenseløst. Det slutter ikke når arbeidstiden er over, men følger arbeidstakeren gjennom mobiltelefon, på e-post osv. inn i den fritiden hvor familie, venner og andre forpliktelser også krever oppmerksomhet. Å befinne seg midt i slike kryssende forventninger, kan oppleves som en stressende belastning (Tønnessen 2016). Utover dette vil pågående forventninger fra ulike hold, slik som at man skal prestere både på studier/jobb og samtidig prestere på den sosiale arena, utgjøre en kilde til rollekonflikt. Dette er vanskelig å takle, og utgjør i dag en stor kilde til stress (Jakobsen 2013).

2.1.4 Symptomer på stress

I det moderne samfunnet, både i og utenfor studiehverdagen, utsettes vi for sterke påvirkninger og inntrykk, men også krav og forventninger de fleste ønsker å leve opp til. Private forhold kan påvirke situasjonen på arbeidsplassen. Forhold i hjemmet, forpliktelser overfor barn og gamle foreldre, kan kreve tid og oppmerksomhet også under arbeid, og i enkelte situasjoner i så stor grad at det kan gå ut over studier. Dette kan forsterke det opplevde stresset (Tønnessen 2016).

Overordnet kan vi kategorisere symptomer på stress i fire elementer. Først har vi kognitive symptomer på stress slik som hukommelsesproblemer, konsentrasjonsevner, svekket beslutningskraft, fokus på det negative og engstelige og flakkende tanker samt en konstant bekymring. De emosjonelle symptomene innebefatter humørsvingninger og en følelsesmessig ustabilitet. Videre kan en trang til å gråte, irritabilitet og en kort lunte også gjøre seg gjeldene. Videre har vi de atferdsmessige symptomene som inkluderer blant annet at man isolerer seg fra andre, at man spiser mer eller mindre enn vanlig, at man sover mer eller mindre enn vanlig og utsetter oppgaver og fraskriver seg ansvar. Hyppigere bruk av alkohol og tobakk kan også gjøre seg gjeldene for å slappe av. Sist, de fysiske symptomene inkluderer smerter og verk i kroppen, nakke og ryggsmarter, tretthet og/eller brystsmarter (Nibe 2011).

Det er viktig å vite at vi har to ulike typer stress: Det kortvarige og det langvarige stress.

Kortvarig akutt stress opplever vi, når en situasjon presser oss og får kroppen i alarmberedskap (alarmfasen). Kortvarig stress er helt normalt og kan være gunstig fordi den har et formål: den kan skjerpe dine sanser og gjøre deg i stand til å handle hurtig. Det autonome nervesystemet setter i gang, og du produserer hormonene adrenalin og kortisol. Reaksjonene kan komme når det skjer noe uforutsett, eller hvis du har noe som du opplever utfordrende i ditt liv (Tønnessen 2016). Det kan for eksempel være når du har en deadline på skolen, skal holde et foredrag eller når strømmen går og du har glemt å mellomlagre.

Kortvarig stress kan sammenlignes med det som skjer når en gasele flykter fra en løve. En stressreaksjon setter begge dyrene i stand til å reagere ekstremt raskt. Gasellen skal vekk, og løven skal ha sin mat. Hjertet slår hurtigere, og begge dyrene er i alarmberedskap. Den samme biologiske reaksjonen skjer i oss mennesker, når vi plutselig befinner oss i en utfordrende situasjon (Tønnessen 2016).

Vedvarende, langvarig stress oppstår, når de situasjoner og begivenheter som stresser oss, ikke forsvinner, men forhindrer kroppen i å slappe av i uker, måneder og år. Det er dessverre nesten alltid skadelig, fordi kroppen vår ikke er skapt til å være i konstant beredskap hver dag over lang tid. Kroppen din vil være i konstant beredskap, hvor nivået av hormonene adrenalin og kortisol er høyt. Når kroppen er i det høye beredskap, så kan det skje at man ikke merker at man har behov for mat og søvn. Det kan gi underskudd av søvn og dårlig ernæring- som igjen kan forsterke dine stress symptomer og belastning av din kropp. Over tid vil man havne i utmattelsesfasen som redegjort for ovenfor (Tønnessen 2016).

2.1.5 Stress og studenter

- I 2015 oppga hver fjerde student at de var plaget av nervøsitet og indre uro på grunn av studiesituasjonen.
- 22 % svarte at de var plaget av håpløshet med tanke på fremtiden og at det skyldtes studiesituasjonen.
- Kvinner er i større grad plaget enn menn.
- Følelsen av håpløshet avtar med alder.
- 90 % av studenter som tar høyere utdanning mener at avveksling fra hverdagens stress, særlig i form av å være med venner/familie, er svært viktig.

Kilde: (Sanden 2015)

Et liv uten stress er et liv uten utvikling og mestring, sier Sunniva Harmens. Harmens jobber som rådgiver hos psykolog- og rådgivertjenesten i Oslo og Akershus studentsamskipnad (OAS). Et par ganger i semesteret holder hun også kurs i stressmestring for tilhørende studenter. Til tross for at stress kan være utfordrende, presiserer hun at det handler om å gjøre noe med reaksjonsmønsteret på stress.

«Det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det,» insisterer hun.

Harmens viser til at følt stress i en eksamenskontekst kan øke energien i kroppen og gi positive utslag på prestasjonsnivået (Sanden 2015). Eksamen er en primær kilde til stress. I henhold til krav-kontroll modellen, blir det først problematisk når krav og forventning overstiger egen opplevelse av kontroll og mestring. Ifølge psykolog og leder ved Studentenes Psykiske Helsetjeneste, Øystein Sandven handler det ofte om mer enn kun eksamensperioder. Hvordan vi lever livene våre, hvordan vi har hatt det gjennom barndommen, oppveksten og traumer som vi har blitt utsatt for. Krav og forventninger i ulike sammenhenger er også eksempler på ting som påvirker vår psykiske helse generelt, viser han til (Jarnes 2015).

2.2 Selvledelse

Selvledelse har fått stadig mer oppmerksomhet etter årtusenskiftet da flere studier pekte mot at ansatte som fikk mer ansvar og kunne velge selv hvordan oppgaver skulle løses var mindre utsatt for stress enn andre (Sander 2014). Fenomenet selvledelse er dog ikke nytt. Som Karp nevner har det lenge før oppstandelsen av begrepet selvledelse vært skrevet et mangfold av artikler til hvordan lede, mestre og utvikle seg selv ved å jobbe med sine begrensninger og realisere sitt potensial. Mennesket har alltid gått til ledere og andre anerkjente karakterer for råd om hvordan man skal leve. Disse rollene finnes i dag gjennom coacher, livstilsveiledere, mentaltrenere, personlige trenere, bloggere, lederutviklere og konsulenter (Karp 2016, 17). Hvordan begrepet selvledelse defineres varierer i stor grad mellom de ulike ekspertene, noe som gjør det vanskelig å fastslå en konkret og enstemmig definisjon. Vi har derfor bevisst valgt å forholde oss til en generell definisjon av begrepet, utarbeidet av Kjetil Sander (Sander 2014).

”Selvledelse er metoder, ferdigheter og strategier som en kan benytte for å styre egne aktiviteter og målsettinger”

Definisjonen er generell nok til at den ikke utelukker noen av nyansene til de ulike ekspertområdene, samtidig som at den er konkret nok til å fortelle oss hva selvledelse overordnet handler om. Selv om tilnærmingene til selve begrepet kan variere noe så er målsettingen generelt den samme. Som Thomas Eriksen underbygger handler dette om å bedre prestasjoner i eget liv, øke selvtilfredsheten og øke egen trivsel både privat og på arbeidsplassen (Eriksen 2003, 56-60). Tom Karp underbygger denne målsettingen ved selvledelse og referer til den som ”berikelse av eget liv” (Karp 2016, 17).

Selvledelse kan i stor grad knyttes opp mot motivasjons- og behovsteorier, som drivere for å praktisere de ulike verktøyene (Markham 1995, 343-359). For å lykkes med selvledelse beskriver Karp en rekke suksesskriterier som burde arbeides med (Karp 2016, 27):

- Forstå deg selv og få økt selvinnsikt
- Bli klar over hva som driver deg fremover i livet
- Påvirke ditt tankesett
- Skape mønstre som gjør at du presterer
- Håndtere det som holder deg tilbake
- Takle motstand og vanskeligheter

- Skape produktive vaner i hverdagen

Disse suksesskriteriene trekkes videre inn i strategier for å lykkes med selvledelse.

Strategiene for å lære selvledelse kan grovt deles inn i to segmenter:

- Atferdsstrategier
- Kognitive strategier

Atferdsstrategier handler om å høyne kvalitet på arbeid og egen atferd. Dette oppnås gjennom verdiavklaring, selvobservasjon, måldefinering, selvforsterkning og fokusering på de interessante oppgavene (Eriksen 2003, 92). Innenfor atferdsstrategi er stikkord som valg og prioriteringer vektet høyt. Her fokuseres det på de første suksesskriteriene som nevnt tidligere, nemlig en kartlegging av seg selv og verdiene som individet vektlegger.

Kartleggingen kan handle om å besvare spørsmål som individet har til hva de vil oppnå i løpet av livet. Denne kartleggingen skal igjen føre til definering av mål, som igjen skal gjøre det lettere å ta bevisste og riktige valg som forsterker forutsetningene for måloppnåelse. For å eksemplifisere dette kan et mål om å bli lege bety at man må prioritere vekk en stor del av det “sosiale støyet”, som fest og moro, for å lykkes. Man må kanskje planlegge konkrete arbeidsoppgaver og sette seg selv delmål for å oppnå hovedmålet sitt om en studieplass. En verdiavklaring understrekes som viktig å gjennomføre i starten av selvledelsesstrategier for å tydeliggjøre hvordan veien videre skal se ut (Eriksen 2003, 92-93). Å skape en mening ved egne prioriteringer blir sett i tett sammenheng med det å skape indre motivasjon. Indre motiverte mennesker er igjen mindre utsatt for stress, sier Stranden, hvilket aktualiserer bruken av atferds strategier for å besvare problemstillingen (2014).

De kognitive strategiene beskriver sider ved menneskets tenkning. Innenfor selvledelse beskriver de kognitive strategiene hvordan vi kan jobbe med egen tenkning og innstilling til det man skal gjøre. Spesielt er disse rettet mot tanker og innstillinger som gir oss mental motstand. De kognitive strategiene henger i stor grad sammen med bruk av adferds strategiene, da setting av mål ofte skaper en viss mental motstand hos individet. Det kan for eksempel være at målet som er satt krever kompetanse man i utgangspunktet ikke har og at man ikke har helt troen på at egne forutsetninger er tilstrekkelig for å lykkes med målsettingen. Slik mental motstand kalles i faglitteraturen for dysfunksjonelle tanker. Kognitive strategier er derfor konkret rettet mot å redusere dysfunksjonelle tanker (Eriksen

2003, 102). Ved benyttelse av disse strategiene anbefales det først å gjennomføre en observasjon av egne tankemønstre for å kartlegge hvor forbedringspotensialet ligger. Videre så er arbeidsverktøyene rettet mot den indre dialogen og arbeid med forestillingsevnen (Eriksen 2003, 107-108).

“Et bevisst bruk av selvledelse øker sannsynligheten for at man bedre takler hverdagen og utfordringer i eget liv, samt bidrar produktivt i kollektive sammenhenger” (Karp 2016)

Proessen for selvledelse blir foreslått å deles inn i en kartleggende del og en utøvende del (Karp 2016, 35 og 42). Grunnen til at det er ønskelig å gjøre en kartlegging før utøvelse av aktiviteter er naturlig nok for å kunne gjennomføre hensiktsmessige og tilpassede aktiviteter sett opp mot individets personlige profil. Kartleggingen nevnes av Geir Thompson som forutsetningen for å lykkes med selvledelse. Hvis ikke individet vet hva som motiverer seg, hvordan de lærer best, i hvilke omgivelser de presterer best og hva de trives best med er det heller ikke gitt at selvledelsesstrategiene som benyttes vil være hensiktsmessige for individet (Eriksen 2003, 109-110). Som Karp nevner er det viktig at man lærer å kjenne seg selv for å kunne bli et bedre menneske, hvilket mye av selvledelse grunner i (Karp 2016, 37).

Generelt vil en kartlegging av individene fortelle oss om de inntar en offer- eller aktørrolle i hverdagen. Kort fortalt kan vi si at å innta en aktørrolle vil bety at individet bevisst eller ubevisst etterlever de ulike verktøyene innenfor selvledelse i en relativt stor grad. En offerrolle sees i sammenheng med de individene som inntar motforestillingene til aktørene. Som Karp nevner vil en aktørrolle være bevisst det som skjer med seg selv. Aktøren er en som handler, har en plan for egen vekst og ser på motstand som motiverende. Offerrollen vil ha en mer “la det skure” tilnærming til livet og er ikke like åpen for verken kritikk eller endringer til egen atferd (Karp 2016, 64).

For å konkretisere suksesskriteriene som Karp nevnte har vi samlet de inn til tre punkter, som igjen utgjør faktorene i våre hypoteser. Disse punktene er:

- Struktur
- Tankesett
- Behov

2.2.1 Struktur

I boken “Til meg selv – om Selvledelse” vises det til et eksempel hvor en ung nyansatt blir utbrent. Grunnen som nevnes er at hun ikke evnet å sette grenser mellom jobb og fritid, og si nei til mer arbeid enn hun hadde kapasitet til over en lengre periode. Eksemplet aktualiserer viktigheten av å ha struktur i egen arbeidshverdag. Grunnen til at struktur trekkes frem som en så viktig faktor er på grunn av de økte forventningene til produktivitet og effektivitet i hverdagen. Struktur som et verktøy handler om å organisere og planlegge hvordan du kan dele din tid mellom spesifikke aktiviteter. God struktur i hverdagen vil gjøre at du kan arbeide smartere - ikke hardere - slik at du får gjort mer på kortere tid, selv når tiden er liten og presset er høyt. Sviktende evne i å styre egen tid kan skade effektiviteten og forårsake stress. Struktur i denne forstand handler derfor om en evne til å skape gode vaner som gir rom for hvile i en ellers hektisk hverdag, samtidig som man klarer å levere på det nivået som en selv har satt som realistisk (Karp 2016, 127-128).

For å oppnå en ønsket struktur er det flere faktorer som legges til grunn, som generelt bunner ut i en strategisk tilnærming til egen hverdag. Disse faktorene er organisering, prioritering, ikke utsette og ta pauser. Innenfor organisering handler det om å strukturere gjennom blant annet “to-do-lister” som tydeliggjør hva som må gjøres og hva som er ferdige oppgaver. Zeigarnik-effekten tilsier at uferdige oppgaver har en tendens til å stjele mental kapasitet og energi fra oss. Å få oppgavene samlet et sted vil da frigjøre mye mental kapasitet og potensielt fjerne stressende faktorer. Prioritering handler om å gjennomføre arbeidsoppgaver ut ifra “to-do-listen” i en rekkefølge som er strukturert basert på viktighet og størrelse. Igjen så handler prioriteringen om å samle fokuset der hvor det faktisk er behov, som igjen vil kunne frigi mental kapasitet (Karp 2016, 128). Ikke utsett oppgaver. Dette punktet høres kanskje enkelt ut, men er ofte en av de mer aktuelle årsakene for stress. Tiltaket handler om å være strategisk i tankesettet og gjennomføre oppgaver så tidlig som mulig for å frigi fremtidig tid.

Forskere hevder at ved å utsette oppgaver ofte som skulle blitt gjort vil kunne skape dårligere livskvalitet og helse. Ta pauser i hverdagen. Det er viktig å ta en pust i bakken for å kunne fungere optimalt over en lengre periode. I forsvaret er det vanlig å bevege seg i en 50-10 rytme, som vil si at man arbeider i 50 minutter og hviler i 10 minutter. Metoden handler om å skape effektivitet i arbeidsrommet, samtidig som den ikke skal slite ut soldatene på kort tid. Den samme metodikken anbefales også til en sivil arbeidshverdag. 50-10 er ikke nødvendigvis den universelle løsningen og heller ikke poenget med at tiltaket nevnes. Her handler det heller om å trekke frem pause som et tiltak. Som Karp nevner har kroppen et

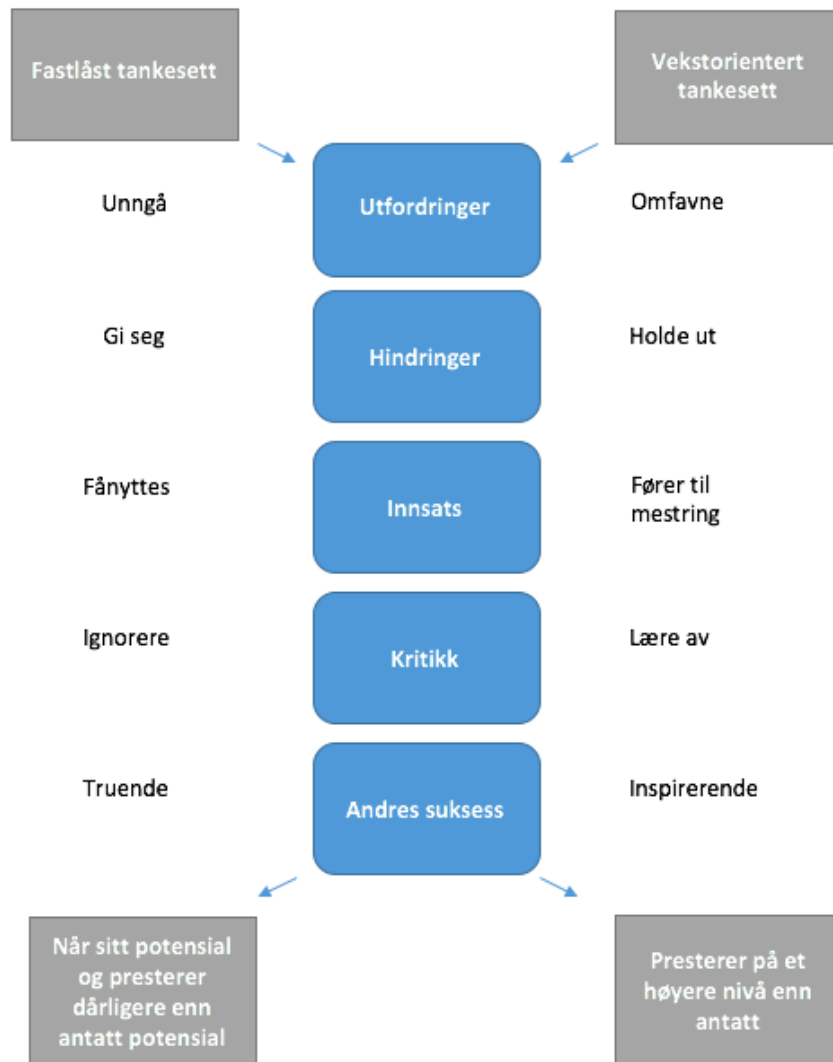
regelmessig behov for å ta hyppige pauser for å kunne fungere optimalt i hverdagen (Karp 2016 129-131).

2.2.2 Tankesett

Skal man oppnå resultater og utviklingen i livet kreves det en viss konsistens fra individet. Som Karp trekker frem «Rom ble ikke bygget på én dag». Drømmen om å realisere byen Rom hadde en pris. Man måtte holde ut, takle motstand og fortsette arbeidet. Hvordan man møter og håndterer motstand er temaet for denne hypotesen. Karp skiller mellom to ulike typer tankesett, som i hovedsak forteller hvordan individet håndterer motstand og utfordringer. Disse tankesettene kalles for et vekstorientert tankesett og et fastlåst tankesett (Karp 2016, 60). Generelt i denne bacheloroppgaven sees det vekstorienterte tankesettet i sammenheng med stressreduksjon og mestring, mens det fastlåste tankesettet er tilknyttet høyere grad av følt stress.

Det vekstorienterte tankesettet sees i sterk sammenheng med aktørrollen, som tar kontroll over egen livssituasjon. Tankesettet bygger på at aktøren ser på kritikk som en mulighet for vekst, ikke redd for å mislykkes og generelt motiveres av utfordringer (Karp 2016, 62). Karp sin definisjon på tankesettet er at aktøren har en tro på at egen innsats er avgjørende for hvordan det går og at de gjennom hele livet kan jobbe med å kultivere, forbedre og trene egne evner, kvaliteter og egenskaper. I større grad tør de å ta sjanser, prøve ut nye ting og ikke være så redd for å gjøre feil (Karp 2016, 63).

Det andre tankesettet kalles for et fastlåst tankesett og er tilknyttet offerrollen, som tar i mindre grad kontroll over egen hverdag. Det fastlåste tankesettet forbindes med at individet anser sine evner og kvaliteter til en stor grad å være medfødt. Det de kan er altså noe som ikke særlig kan forbedres, da dette er forutsetninger gitt fra fødselen. På bakgrunn av dette tankesettet sees heller ikke kritikk og utfordringer på som ønskelig, da dette ikke vil bedre egne prestasjoner eller tilværelse (Karp 2016, 62). Modellen under belyser i korte trekk noen motpoler ved tankesettene.



Figur 2.1: «Tankesett»

Det skal sies at medfødte evner naturlig nok har en betydning for utvikling, uavhengig av hvilket tankesett man har. Ikke alle kan bli jagerflygere, da kravene er mange og nåløyet er trangt. Det som derimot ser ut til å utgjøre den store forskjellen mellom disse tankesettene er hvordan individene håndterer tilbakeslag, nederlag og motgang i møte med vanskelige situasjoner. Hvordan vi håndterer og opplever stress er naturlig nok ikke medfødt, men opplært gjennom erfaringer vi har gjort oss i løpet av livet. De som har tillært seg et vekstorientert tankesett klarer i større grad å snu motgang til utvikling, hvor de med et fastlåst tankesett blir demotiverte og opplever stress (Karp 2016, 62-63).

2.2.3 Behov

Det nevnes at vår atferd påvirkes av ulike behov som igjen utløser handlinger som er nødvendig for at mennesket skal fungere optimalt. Slike faktorer er gjerne søvn, mat, kjærlighet og trygghet (Karp 2016, 54). Disse tre trinnene kalles generelt for mangelbehov. Når vi mangler noen av dem fungerer mangelen som drivkraft og fokuset rettes deretter mot å få dem dekket (Pauline 2013). Det er nettopp disse behovene som denne bacheloroppgaven tar utgangspunkt i. Behovene knyttes i stor grad opp mot energioverskudd og -underskudd i en students hverdag. Et langvarig energiunderskudd blir sett i sammenheng med en økt grad av opplevd stress og utbrenthet, mens et energioverskudd kan ha en preventiv effekt mot opplevd stress og utbrenthet (Karp 2016, 54-55).

I 1943 utviklet Abraham Maslow en teori om menneskers behovspyramide som gir et bilde av hvordan mennesket prioriterer. I denne oppgaven benyttes Maslows behovspyramide for å tydeliggjøre viktigheten av de tre grunnleggende behovene. Modellens kronologiske logikk er ikke tilknyttet bacheloroppgaven (Karp 2016, 54). Oppgaven tar ikke utgangspunkt i de øverste trinnene, anerkjennelse og selvrealisering.



Figur 2.2: «Maslows Behovspyramide»

Som en kort forklaring til de tre leddene i pyramiden som oppgaven tar utgangspunkt i kan vi si at de fysiologiske behovene handler om behov for eksempelvis mat, vann og søvn. Trygghetsbehovene handler om sikkerhet og forutsigbarhet knyttet til jobb, studiehverdag og økonomi. Trygghet, regelmessighet og stabilitet er også viktig. Faste rammer, orden og struktur minsker hverdagsstress. Vi trenger også et trygt sted å bo og trygge omgivelser. Beskyttelse mot krig, vold og overgrep er en del av det å leve i sikkerhet. Behov for kjærlighet og tilhørighet er det tredje og siste behovet vi tar utgangspunkt i for oppgaven. Her handler det om at vi mennesker er sosiale vesener som trenger å inngå i et fellesskap og føle at vi hører til et sted. Det er viktig for oss å føle samhørighet og gi og motta kjærlighet. Får man ikke dekket dette behovet kan man bli ensom, få sosial angst og bli deprimert (Karp 2016, 54).

2.2.4 Kritikk til selvledelse

Utviklingen av fenomenet har ikke kommet uten utfordringer og kritikk underveis, hvor blant annet to av disse variantene gjør seg spesielt gjeldende for vår oppgave.

Flere av tjenestene og produktene innenfor markedet for selvledelse er basert på selgernes egne personlige erfaringer, mye på grunn av at selvledelse er praksisorientert og ofte mangler forskningsmessig belegg eller forankring i vitenskapelige funn. Mangelen på empiri og verifiserbare funn som understøtter faget er en sentral kilde til kritikk ved selvledelse, som gjør det utfordrende å komme med holdbare konklusjoner (Karp 2016, 17). Annen kritikk som selvledelse møter er spørsmålsteget til de noe lettvinde løsningene som ofte presenteres.

Verktøyene kan ofte være lite tilpasset individuelle behov og heller ha en generell løsning som skal fungere for alle. Individuelle forutsetninger er altså ikke en faktor som nødvendigvis spiller inn på forutsetningene for å lykkes med selvledelse (Karp 2016, 17).

3.0 Metode

I dette kapitlet vil vi redegjøre for oppgavens forskningsstrategi og design, populasjon og utvalg. Videre vil vi gjennomgå oppgavens metode for datainnsamling før dataanalysen og dens bestanddeler redegjøres for. Her vil vi gå nærmere inn på faktoranalyse, validitet og reliabilitet før indeksering kort forklares. I forlengelse av dette vil selve regresjonsanalysen gjennomgås. Avslutningsvis vil våre forskningsetiske betraktninger redegjøres for.

3.1 Forskningsstrategi og studiets design

For å besvare valgt problemstilling og hypoteser fant vi det hensiktsmessig å gjennomføre en deskriptiv kvantitativ forskningsstrategi. Dette da vi ønsket å kartlegge en langt større bredde av populasjonen enn hva en kvalitativt forskningsstrategi ville ha gitt oss. Kvantitativ metode brukes for å få breddekunnskap og finne årsakssammenhenger slik vi søker (Drageset og Ellingen 2009), og bruker statistiske tester for å avgjøre om resultatene skyldes tilfeldigheter eller ikke (Nortvedt et al. 2008). Betegnelsen design brukes om et forskningsopplegg, eller for å forklare det hovedmønsteret en forskningsmetode følger (Befring 2007). Et forskningsdesign kan gi en oversikt over utvalg, datainnsamlingsmetode og analyseteknikker, og er en konkretisering av det arbeid som skal gjøres (Ilstad 1989)

Av de fem ulike kvantitative design som Ringdal viser til i sin bok «enhet og mangfold», har vi forankret vår undersøkelsesmetode på et tverrsnittstudie, hvor undersøkelsen finner sted på ett tidspunkt, til forskjell fra et langsgående studie hvor man gjennomfører undersøkelser på flere tidspunkt (Ringdal 2014, 25). Vårt studie gjenspeiler den typiske tverrsnittsundersøkelsen der en spørreundersøkelse baseres på et stort representativt utvalg utført i et begrenset tidsrom hvor hver respondent spørres bare én gang (Ringdal 2014, 147). Vårt arbeid har bestått i å samle inn kvantitative data som kan gi oss en statistisk sammenheng mellom grad av selvledelse og opplevd stress, da tverrsnitstudier benyttes for å beskrive forekomst og fordeling, men også for å finne og presentere sammenheng mellom ett eller flere begreper (Nortvedt et al., 2008).

3.2 Innsamlingsmetode

Våre funn legges til grunn etter innsamling av primærdata, hvilket betyr at dataene som benyttes i denne oppgaven er samlet inn som et ledd for denne konkrete bacheloroppgaven. For å kartlegge det større antall respondenters tankesett, holdninger og handlinger falt valget for datainnsamlingsteknikken på metoden spørreundersøkelse. For spørreundersøkelse som metode finnes det en rekke teknikker som vist til i figur 3.1.



Figur 3.1: ”Former for spørreundersøkelse”

Spørreundersøkelse er en strukturert utspørring av store utvalg som er spesielt egnet for en kvantitativ undersøkelsesmetode. Som modellen viser til kan denne metoden gjennomføres ved hjelp av spørreskjema til selvutfylling, ved telefonintervju eller ved besøksintervju (Ringdal 2014, 27).

I vår bacheloroppgave utarbeidet vi et spørreskjema ved hjelp av QuestBack som respondentene selv skulle fylle ut (Selvutfylling). Spørreskjemaet (Vedlegg 1) er strukturert i fire elementer hvor grad av opplevd stress, tankesett, struktur og behov hos den enkelte respondent blir kartlagt. Samlet utgjør spørreskjemaet totalt 24 spørsmål, hvorav fem spørsmål er dedikert til hver av variablene stress, tankesett, struktur og behov. Videre inneholdt spørreskjemaet tre bakgrunns spørsmål om studieretning, alder og kjønn, som anvendes for å kunne se nærmere på om en av de nevnte faktorene scorer høyere på opplevd grad av stress. Avsluttende spørsmål er knyttet til hvilken av de tre uavhengige variablene (tankesett, struktur og behov) respondentene vektlegger mest som tiltak for å redusere den avhengige variabelen - opplevd stress.

I tråd med Ringdal utarbeidet vi lukkede spørsmål, hvor respondenten gis spørsmål med faste svaralternativer. Man bør tilstrebe i utarbeidelse av spørsmål å påse at formuleringen ikke heller mot å være ledende. Videre bør man basere seg på tidligere utarbeidede spørsmål, da dette gir en trygghet om at spørsmålene er brukt tidligere og har målt hva det har hatt til hensikt å måle (Ringdal 2014, 204).

De 20 spørsmålene som kartlegger den avhengige- og de uavhengige variablene er bygd opp med forhåndsdefinerte svaralternativer på en sekspunkts Likert-skala, hvor svaralternativ nr.5 utgjør det mest positive svaralternativet og svaralternativ nr.1 utgjør det mest negative svaralternativet. Svaralternativ nr.6 viser til et alternativ for de som ikke ønsker å svare på det aktuelle spørsmålet. På det avsluttende spørsmålet, Nr.24, blir respondentene bedt om å gjennomføre en rangering av tre utsagn på en skala fra 1-3, hvor 3 utgjør det sterkeste svaralternativet. Det var ikke gitt rom for å gi samme gradering på flere utsagn. Gjennomgående ble det lagt vekt på å designe et spørreskjema som var enkelt å fylle ut, og som luket vekk rom for misoppfattelser. Som et ledd i å sikrestille dette, sendte vi ut spørreskjemaet til et knippe respondenter under planleggingsfasen, og gjorde små endringer på spørsmålsformuleringen basert på de tilbakemeldinger vi mottok.

Ved gjennomføringen av datainnsamling tok vi i anvendelse verktøyet QuestBack, hvor respondentene klikket seg inn ved hjelp av en oppgitt lenke rett i forkant av undersøkelsen. Selve gjennomføringen av spørreundersøkelsen fant sted under forelesning i tidsrommet mandag til onsdag uke 10. Ved starten av hver forelesning, var bachelorgruppen gitt 10 minutter av veileder, hvor respondentene ble gitt den muntlig informasjonen som krevdes forut for svargjennomføringen.

3.3 Populasjon og utvalg

Populasjonen er den mengden som undersøkelsen skal uttale seg om. Fra populasjonen trekkes det et utvalg som anvendes som et grunnlag for å trekke slutninger om blant annet populasjonens meninger, holdninger, tankesett og handlinger (Ringdal 2014, 210).

I lys av bacheloroppgavens idé, tema og problemstilling utgjør studenter ved Høyskolen Kristiania oppgavens populasjon. En av grunnene til at det ble besluttet å gjennomføre en kvantitativ undersøkelse var for å innhente informasjon fra flere respondenter enn hva som vanligvis er tiltenkt i en kvalitativ oppgave. Samlet sett skulle dette gjøre at vi kom frem til et datagrunnlag som var representativ og generaliserbart for resten av populasjonen. Gjennom vår undersøkelsesprosess har vi hele veien hatt ambisjon om å komme i kontakt med så mange respondenter som mulig slik at vår generalisering for resten av populasjonen gir oss et tilfredsstillende bilde. Da prosjektgruppens veileder ga oss mulighet til benytte forelesningsklasser ble undersøkelsen i sin helhet rettet mot studenter ved studielinjene HR- og Personalledelse og Salg og Merkevariledelse ved Høyskolen Kristiania. I lys av dette utgjør studentene på kurset Forhandling og Påvirkning, 1- og 2 klasse, oppgavens utvalg, da det var studenter fra dette kurset som var deltakende i undersøkelsesprosessen.

Utvalg	Fordeling
Totalt respondenter	152
Inntil 20 år	39
21-25 år	89
26 - 30 år	16
31 år eller eldre	8
Menn	59
Kvinner	93
HR-studenter	90
Markedsføringsstudenter	62

Tabell 3.2: ”Utvalget”

Som det fremkommer av modellen ovenfor utgjør aldersgruppen «inntil 20 år» 25,6% av utvalget. Aldersgruppen «21-25 år» utgjør 58,5% av utvalget. Aldersgruppen «26-30 år» utgjør 10,5% av utvalget, mens aldersgruppen «31 år eller eldre» utgjør 5,3%.

Oppsummert viser dette til at respondenter under 25 år utgjør 84,1% av det samlede utvalget, hvilket forteller oss at våre funn vil være mest representative for det yngre sjiktet av studenter. Modellen viser også til at kvinner utgjør 61,2% av utvalget, mens menn viser til 38,8% av det samlede utvalget. Dette viser til at undersøkelsen er mer representativ for unge kvinner enn menn. Sist viser modellen til at HR-studenter utgjør 59,2% av utvalget, hvor Markedsføringsstudenter utgjør 40,8% av utvalget.

3.4 Dataanalyse

Som ledd i vår undersøkelsesmetode valgte vi å gjennomføre en multippel regresjonsanalyse hvor de uavhengige variablene (X) tankesett, holdninger og struktur settes opp mot den avhengige variabelen (Y) stress i den hensikt å kunne vise til en kausalitet. Vårt valg av regresjonsanalyse er tuftet på hva Ringdal viser til, nemlig at en multippel regresjonsanalyse er en regresjon som inneholder minst to X-variabler som åpner opp for en mer realistisk modell hvor vi gis mulighet til å øke kontrollen for andre variabler (2014, 402).

Regresjonsanalysen vår forutsetter i utgangspunktet en lineær sammenheng mellom X og Y. Det vil si at gruppegjennomsnittene ligger på en rett linje. En lineær sammenheng kan presenteres på tre måter; i en tabell, i en likning og i et diagram (Ringdal 2014, 391).

I vårt utvalg ser regresjonslikningen med tre X-variabler slik ut:

$$Y_i = \beta_0 + \beta_1x_1 + \beta_2x_2 + \beta_3x_3 + \varepsilon$$

Y utgjør den avhengige variabelen stress, og den greske bokstaven Beta taler for våre tre uavhengige variabler. Den greske bokstaven epsilon utgjør uforklart varians.

Statistikkprogrammet IBM SPSS ble videre tatt i anvendelse for vårt analysearbeid.

Spørreskjemaet, herunder samtlige svar innhentet gjennom QuestBack, ble først transkribert inn i programvaren før svarene ble kodet i SPSS. Likert-skalaen ble kodet på en skala fra 1 til 5.

1 = I svært liten grad

2 = I liten grad

3 = Verken eller

4 = I stor grad

5 = I svært stor grad

6 = Ønsker ikke å svare

I analyseprosessen fant vi at ingen av respondentene hadde svart alternativ nr.6, altså at de ikke ønsket å svare. Videre var det heller ingen respondenter som svarte blankt. Om så hadde vært tilfellet ville disse alternativene blitt definert som Missing i SPSS og ikke tatt med i beregning av Mean og Std. Deviation.

3.5 Faktoranalyse

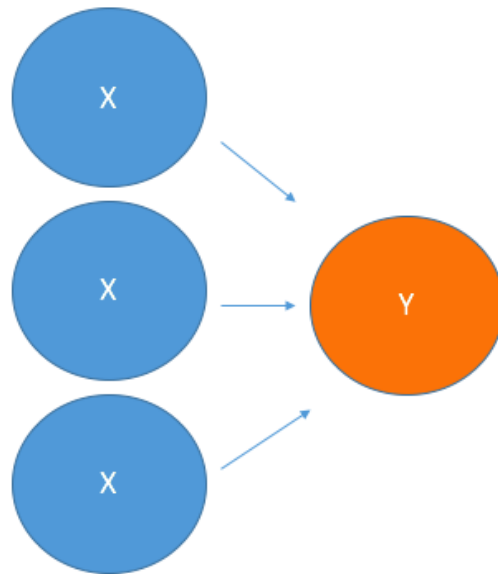
For å kartlegge om de ulike spørsmålene vi har utarbeidet faktisk måler det begrepet som de har til hensikt å måle gjennomfører vi en faktoranalyse (Ringdal 2014, 350). Her ønsker vi å kartlegge hver variabel sin begrepsvaliditet. Dette betyr at vi kontrollerer at våre spørsmål faktisk måler Stress, Behov, Tankesett og Struktur. For å undersøke om våre spørsmål måler våre begreper, utførte vi en konvergent faktoranalyse. Ved å gjennomføre dette testet vi også begrepsvaliditeten (Ringdal 2014, 98). Vi startet med å gjennomføre en konvergent faktoranalyse på hver av våre fire variabler for å avdekke spørsmålenes ladning på de ulike begrepene. Skalaen går fra -1 til 1, og kravet er satt til >0.3 . Det vil si at alle spørsmål med ladninger under 0.3 ikke vil benyttes videre i undersøkelsen for å underbygge funn, da disse ikke gir en tilfredsstillende forklaring av begrepet (Ringdal 2014, 98).

3.6 Hypotesetesting

I vitenskapen bruker vi hypoteser for å teste ut om noe spesifikt er sant eller usant. Ifølge Ringdal er hypoteser påstander som direkte eller indirekte som kan testes ved hjelp av observasjoner av virkeligheten (2014, 40). Hver hypotese vil bli tatt gjennom regresjonsanalysen, hvor en P-test gjøres av variablene for å kartlegge graden av signifikans. Hvis en variabel er under 0.05 vil dette bety at en variabel har en påvirkning som skjer med mer enn 95% sikkerhet. Hvis en hypotese blir ansett som signifikant kan vi dermed forkaste nullhypotesen. Nullhypotesen er motsetningen av vår opprinnelige hypotese, som vil peke mot at det ikke finnes en effekt X opp mot Y.

Forklart ved bruk av fagterminologi kan vi sitere Førsteamanuensis Sander Sværi på at hypoteser er foreslåtte sammenhenger mellom uavhengige variabler (X) og avhengige variabler (Y), som til sammen skal utgjøre en kausalmodell (Youtube.com «hypotesetesting»). Sammenhengen mellom X og Y kaller vi for korrelasjon eller samvariasjon. Denne korrelasjonen kan være positiv eller negativ, svak eller sterk, alt ettersom hvordan hypotesen er vinklet og hvor godt hypotesen stemmer hos respondentene (Ringdal 2014, 22-24). En

positiv korrelasjon vil si at en endring i X vil tilsvare en endring av Y i samme retning. En negativ korrelasjon vil medføre at endringer i X vil skape en endring i motsatt retning hos Y (Ringdal 2014, 51-53).



Modell 3.3: «Kausalitet»

For å oppnå kausalitet er det tre krav som legges til grunn.

Disse er:

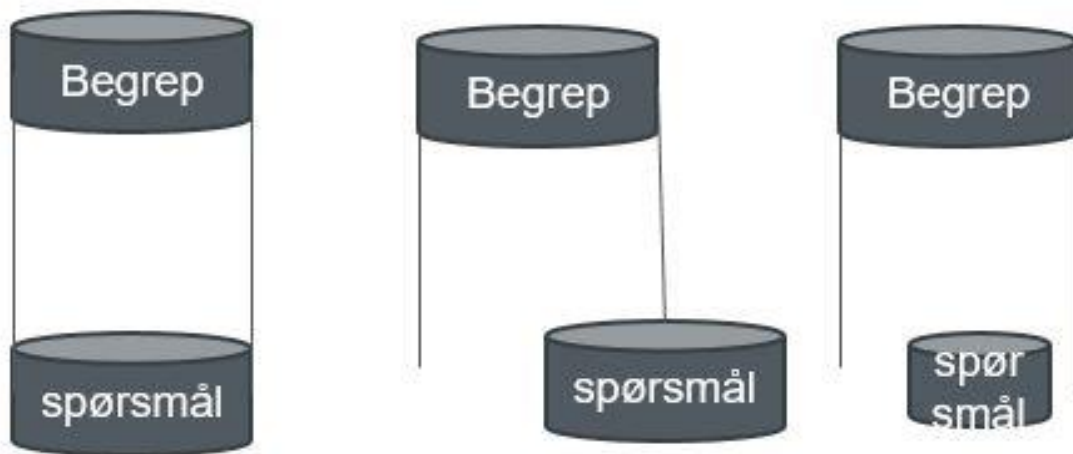
- Korrelasjon
- Temporalitet
- Isolasjon

For det første må det ligge til grunn en korrelasjon – altså må det foreligge en sammenheng mellom X og Y hvor det gjøres tilsvarende endring i Y dersom X endres.

Det andre kravet rettes mot temporalitet, hvilket krever at X må komme før Y i tid. I vårt tilfelle må våre tiltak innen selvledelse komme før opplevd grad av stress for at vi kan konkludere med at det foreligger en kausal virkning. Det tredje kravet omhandler isolasjon, hvor en utenforliggende variabel (Z) ikke skal ha innvirkning på forholdet mellom våre X'er og vår Y. Eksempelvis kan kjønn utgjøre en slik variabel (Ringdal 2014, 390).

3.7 Validitet og reliabilitet

Mens reliabilitet, eller pålitelighet, går på om gjentatte målinger med samme måleinstrument gir samme resultat over tid, viser validitet til om man faktisk måler det man har til hensikt å måle. Denne type validitet kalles også begrepsvaliditet. Begrepsvaliditet går på om vi faktisk måler det teoretiske begrepet vi ønsker å måle (Ringdal 2014, 96-98). Faktoranalyse har til hensikt å sikrestille begrepsvaliditet for de ulike variablene som vi måler. Gjennom faktoranalyse søker vi å komme frem til variabler som utfyller og måler begrepet på en tilfredsstillende måte, til forskjell fra variabler som kun måler noe av begrepet eller måler flere begreper.



Figur 3.4: «Begrepsvaliditet»

Videre må vi ta i betraktning intern og ekstern validitet. Den interne validiteten redegjør for om det finnes kausalitet i oppgaven, eller om det kan være andre alternative forklaringer på våre funn. Den eksterne validiteten forklarer i hvilken grad våre funn kan generaliseres til andre situasjoner eller for andre personer (Ringdal 2014, 96-98).

Cronbach's alpha	Internal consistency
$\alpha \geq .9$	Excellent
$.9 > \alpha \geq .8$	Good
$.8 > \alpha \geq .7$	Acceptable
$.7 > \alpha \geq .6$	Questionable
$.6 > \alpha \geq .5$	Poor
$.5 > \alpha$	Unacceptable

Tabell 3.5: "Cronbachs Alpha"

En reliabilitetsanalyse har til hensikt å kontrollere om resultatene vi sitter igjen med er pålitelige, stabile og reproduserbare. Reliabilitet viser oss med andre ord om gjentatte målinger vil gi oss de samme funn (Ringdal 2014, 96). Det overlegent mest brukte målet på reliabilitet er Cronbachs alpha. Alpha-koeffisienten blir benyttet som et mål på reliabiliteten for å kunne si noen om begrepet har en akseptabel validitet (Ringdal 2014, 357).

Med reliabilitet menes korrelasjonen mellom det operasjonaliserte begrepet og det abstrakte begrepet, og i hvilken grad dataene er fri for tilfeldige feil (Kleven 2002, Lund, Christophersen 2009, Moore og McCabe 2006). I hvor stor grad målene bør korrelere er et omdiskutert tema, og avhenger blant annet av antall mål en benytter for å belyse sammenhengen. Dersom man bruker et lite antall mål, for eksempel færre enn ti, er det vanlig å finne en lav verdi på Cronbach's Alpha (Pallant 2007). Vi har benyttet oss av få mål på hvert begrep og vil dermed kunne regne med lav verdi på Cronbach's Alpha. I følge Reve (1985) kan vi godta mellom .5 og .8. Hvor strenge vi skal være henger sammen med hvor mange spørsmål vi har. Over 10 spørsmål krever at vi har strengere krav. Ved 5 spørsmål vil man da måtte være betraktelig snillere i kravene satt til Cronbachs Alpha (Pallant 2007).

3.8 Indeksering

Ringdal viser til at en indeks består av sammensatte mål som bygger på årsaksindikatorer (2014, 366). Lettere forklart, så blir indeksering benyttet i en statistisk sammenheng for å kombinere og sette sammen data fra flere indikatorer (spørsmål) som igjen utgjør et overordnet begrep, f.eks. stress. Gjennom å indeksere vil man i langt større grad kunne stole på statistikken, da en sammenslåing av spørsmål gjør at et komplekst og sammensatt begrep lettere kan vises i sin helhet (Globalis 2016).

Indeksering er en prosess som gjennomføres etter at faktoranalysen har blitt gjennomført. Dette gjøres fordi man er avhengig av spørsmål som lader tilstrekkelig på et begrep slik at det “nye” sammensatte begrepet består av spørsmål som fanger opp begrepet tilstrekkelig.

3.9 Deskriptiv statistikk

Descriptive Statistics									
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Behov	152	2.20	5.00	3.8118	.64499	-.438	.197	-.310	.391
Tankesett	152	2.80	5.00	4.1237	.51362	-.371	.197	-.473	.391
Struktur	152	1.25	5.00	3.4885	.72864	-.269	.197	-.163	.391
Valid N (listwise)	152								

Tabell 3.6: ”Deskriptiv statistikk”

Deskriptiv statistikk er en systematisk organisering og oversiktlig presentasjon av datamaterialet som videre benyttes i analysearbeidet. Deskriptiv statistikk viser gjennomsnitt, standardavvik og antall respondenter for hver variabel som er inkludert i analysen.

N viser til hvor stort utvalget er, altså hvor mange som har svart på undersøkelsen.

Hva som ble gitt som minimum- og maksimumsscore på de ulike variablene er å lese av modellen, hvor Mean (gjennomsnitt) og Std. Deviation (standardavvik) også er å finne. Der Mean viser til et gjennomsnitt på svar fra respondentene, uttrykker Std. Deviation svarenes

spredning fra gjennomsnittet. Det presenterer med andre ord verdienes gjennomsnittlige avstand fra gjennomsnittet og sier noe om variasjonsbredden/ differansen mellom den høyeste og laveste verdien i en ordnet fordeling (Ringdal 2014, 288). Mens Skewness viser til en skjevhet i fordelingen fra gjennomsnittet, viser Kurtosis til hvor samlet datamaterialet er. En fordeling kalles skjev (skewed) hvis den grafiske fremstillingen ikke er symmetrisk. Hvis den har en helning mot høyere verdier er det en positiv skjevhet, men det er en negativ skjevhet dersom den heller mot en lavere verdi. Desto flere som har svart nærmere gjennomsnittet, desto mer spisset er grafen (kurtosis). Ved normalfordeling er skewness og kurtosis begge lik null (Ringdal 2014, 288).

3.10 Regresjon

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.504 ^a	.254	.239	.49806
a. Predictors: (Constant), TANKESETT, BEHOV, STRUKTUR				
b. Dependent Variable: STRESS				

Tabell 3.7: "Model summary"

Den første verdien vi ser på ved Model Summary er R Square. Denne verdien viser til hvor stor forklaringskraft modellen har. Videre vil vi se på verdien som er gitt ved Adjusted R Square, som vil være den gjeldende verdien fra Model Summary. Som Sander Sværi redegjør for har Adjusted R Square også til hensikt å gi en forklaring av modellen som helhet, men gir et riktigere bilde, da den er justert for antall X'er og utvalgsstørrelsen (youtube.com "regresjonsanalyse") R-verdiene opererer på et spekter mellom 0 til 1, der en verdi på 1 tilsvarer at modellen forklarer 100% av endringene som finner sted i den avhengige variabelen. Hvis det ikke er 100% forklaringsvarians, indikerer dette at det vil være flere variabler som påvirker den avhengige variabelen.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12.496	3	4.165	16.792	.000 ^b
	Residual	36.714	148	.248		
	Total	49.211	151			

a. Dependent Variable: STRESS

b. Predictors: (Constant), TANKESETT, BEHOV, STRUKTUR

Tabell 3.8: "ANOVA"

Variansanalyse, utført gjennom en ANOVA, er en statistisk metode som brukes til å sammenligne flere middeltall, sammenligninger av grupper eller behandlinger. ANOVA forutsetter at alle observasjoner er skaffet tilfeldig og at de er normalfordelte.

Til vår variansanalyse gjennomførte vi en én-veis ANOVA. Denne varianten skal undersøke om utenforstående variabler har en ytterligere forklaringseffekt på vår avhengige variabel. I ANOVA benyttes F-verdi og P-verdi, for å kartlegge om de utenforstående variablene har en signifikant påvirkning (Svartdal 2016). F-verdien finner vi ved å dele gjennomsnittet av Residual Mean Square på Regression Mean Square. Verdien gitt ved regression forteller oss hvor riktig bilde modellen viser, mens residual forteller oss modellens feilvarians. F-verdien gir oss et bilde av den gjennomsnittlige variansen mellom de målte variablene. Jo høyere F-verdi, jo riktigere bilde vil modellen vise til (Ringdal 2014, 408). P-verdi under ANOVA forteller oss i hvilken grad det finnes signifikans hos F-verdien. En signifikant F-verdi vil bety at det finnes én eller flere variabler i modellen som er signifikante. Det forteller oss dermed hvor det ikke finnes grad av signifikans. Til dette anvendes signifikansnivå under Coefficients.

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.650	.368		12.625	.000
	BEHOV	-.239	.071	-.270	-3.366	.001
	STRUKTUR	-.236	.071	-.272	-3.339	.001
	TANKESETT	-.109	.084	-.098	-1.298	.196

a. Dependent Variable: STRESS

Tabell 3.9: "Coefficients"

Videre bør man ta i vurdering regresjonsanalysens Signifikansnivå under Coefficients. Dette er en verdi som man baserer seg på ved kommentering av en hypotese i regresjonsanalysen. Signifikansnivået gir oss den maksimale sannsynligheten for å forkaste en hypotese og dermed unngå å trekke en feilaktig konklusjon. Denne verdien kan velges fritt, men i tråd med hva Ringdal viser til, ser vi helst at denne verdien er liten. Det vanligste valget av signifikansnivå er 0,05 eller 5 prosent (2014, 268), hvilket vi også i denne oppgaven har lagt til grunn. Med dette settes et krav om at våre variabler må kunne forklare 95% av endringer som skjer for den avhengige variabelen stress. Altså at det er 95% sannsynlighet for at det er en sammenheng mellom vår avhengige- og våre uavhengige variabler.

Når vi har to eller flere uavhengige variabler må vi også ta i betraktning Standardisert Koeffisient Beta da denne verdien viser til styrken på sammenhengen mellom avhengig- og uavhengige variabler. Dette er en verdi som går på en skala fra -1 til +1, hvor et minustegn foran verdien taler for en negativ sammenheng.

3.11 Forskningsetiske betraktninger

Forskningsetikk er de grunnleggende moralnormene for vitenskapelig praksis, hvor man igjen skiller mellom uformelle normer for god vitenskapelig praksis og regler for beskyttelse av individer og samfunn samt regler for publisering (Ringdal 2014, 451). Ringdal viser til syv overordnede krav til gjennomføringen av en undersøkelse (2014, 455):

1. Krav om å unngå skade og alvorlige belastninger

Forskeren har et ansvar for å unngå at de som undersøkes utsettes for skade eller andre belastninger.

2. Krav om å informere de som skal undersøkes

De som er gjenstand for undersøkning skal få all informasjon som er nødvendig for å danne seg en rimelig forståelse av forskningsfeltet, av følgene av å delta i forskningsprosjektet, og av hensikten med undersøkelsen.

3. Krav om informert og fritt samtykke

Som hovedregel skal forskningsprosjekter som inkluderer personer, settes i gang bare etter deltakernes informerte og frie samtykke. Informantene har til enhver tid rett til å avbryte sin deltakelse, uten at dette skal få negative konsekvenser for dem.

4. Konesjon og meldeplikt

Alle forsknings- og studentprosjekter som innebærer behandling av personopplysninger skal meldes.

5. Hensyn til tredjepart

Forskeren bør vurdere og foregripe virkninger på tredjepart som ikke er direkte inkludert i forskningen.

6. Krav om respekt for individers privatliv og nære relasjoner

Forskeren skal vise tilbørlig respekt individets privatliv. Informanter har krav på å kunne kontrollere hvorvidt sensitiv informasjon om dem selv skal gjøres tilgjengelig for andre.

7. Krav om konfidensialitet

De som gjøres til gjenstand for forskning har krav på at all informasjon de gir, blir behandlet konfidensielt. Forskningsmaterialet må vanligvis anonymiseres, og det må stilles strenge krav til hvordan lister med navn eller andre opplysninger som gjør det mulig å identifisere enkeltpersoner oppbevares og tilintetgjøres.

4.0 Analyse

I dette kapitlet vil vi redegjøre for bacheloroppgavens innsamlede datamateriell.

Vi vil først starte med deskriptiv statistikk og normalfordeling, før vi gjennomfører en faktoranalyse og en reliabilitetsanalyse. På bakgrunn av dette gjennomfører vi en to-veis ANOVA, før vi avslutningsvis gjennomfører en multippel regresjonsanalyse hvor hver hypotese blir testet. Alle analyser gjennomføres ved bruk av analyseverktøyet IBM SPSS.

4.1 Validering

Vi starter med en gjennomgang av datamaterialets normalfordeling, før vi deretter går gjennom begrepsvaliditet, konvergent og divergent validitet. Videre vil vi redegjøre for datamaterialets reliabilitet. På bakgrunn av resultatene indekseres begrepene.

Gjennom valideringen vil vi kvalitetssikre analyseresultatene.

4.2 Deskriptiv statistikk

Deskriptiv statistikk er en oppsummerende og beskrivende datafremstilling, hvor hovedhensikten er å kartlegge og presentere hvordan datamaterialet er normalfordelt (Johannessen, Tuftes og Kristoffersen 2010, 415). For å avgjøre om datamaterialet er normalfordelt tar man Skewness og Kurtosis i nærmere betraktning. Der Skewness viser til datamaterialets skjevhet, viser Kurtosis for datamaterialets spissitet. Kravet er satt til $-2/+2$ i studiet.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Skewness	Kurtosis
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Hvor ofte opplever du at du har tilstrekkelig med energi (ST1)	152	1	5	,227	-,148
Hvor ofte klarer du å være fullt fokusert når du utfører oppg (ST2)	152	1	5	-,003	,306
Hvor ofte opplever du utfordringer med å sovne (ST3)	152	1	5	,577	-,891
Hvor ofte opplever du humørsvingninger i hverdagen (ST4)	152	1	5	,445	-,210
Hvor ofte er du plaget av sykdom i hverdagen (ST5)	152	1	5	,920	-,672
Hvor flink er du til å få i deg minst tre måltider (B1)	152	1	5	-1,207	,497
Hvor ofte får du 7 t med søvn ila en natt (B2)	152	1	5	-,143	-,929
Hvor ofte får du tid til å være i aktivitet minst 3 ganger i uken (B3)	152	1	5	-,535	-,882
I hvilken grad opplever du å bli satt pris på (B4)	152	2	5	-,420	-,580
I hvilken grad føler du deg trygg og selvsikker i hverdagen (B5)	152	1	5	-,681	,941
Hvilket syn har du på utfordringer i en arbeidsrelatert setting (T1)	152	1	5	-,186	-,013
Hvilken holdning har du i møte med hindringer (T2)	152	2	5	-,507	-,510
Hvilket syn har du på innsats i møte med utfordringer (T3)	152	3	5	-,919	-,526
Hvilken holdning har du til kritikk (T4)	152	1	5	-,600	-,085
Hvilken holdning har du til andres suksess (T5)	152	1	5	-1,010	,614
I hvor stor grad organiserer du din hverdag (S1)	152	1	5	-,019	-1,012
I hvilken grad prioriterer du bevisst mellom oppgaver (S2)	152	1	5	-,508	,157
Hvor godt evner du å utnytte tiden din til det fulle (S3)	152	1	5	-,211	,019
Hvor ofte befinner du deg i situasjoner hvor du blir sittende (S4)	152	1	5	-,264	-,884
I hvilken grad føler du at du bestemmer over din egen tid (S5)	152	1	5	-,805	,040
Valid N (listwise)	152				

Tabell 4.1: ”Deskriptiv statistikk”

Fra vår deskriptive analyse kan vi lese at utvalget består av 152 respondenter totalt (N=152). Videre ser vi at den laveste besvarte tallverdien er 1 (Minimum = 1) og den høyeste besvarte tallverdien er 5.00 (Maximum = 5.00). Dette betyr med andre ord at hele skalaen er benyttet under datainnsamlingen. Vi ser videre at kravet for Skewness og Kurtosis er innfridd, og vi kan med det konkludere at datamaterialet er normalfordelt.

4.3 Faktoranalyse

STRESS: Factor Matrix

	Factor	
	1	2
Hvor ofte opplever du at du har tilstrekkelig med energi (ST1)	,390	
Hvor ofte klarer du å være fullt fokusert når du utfører oppg (ST2)	,999	
Hvor ofte opplever du utfordringer med å sovne (ST3)		-,438
Hvor ofte opplever du humørsvingninger i hverdagen (ST4)		
Hvor ofte er du plaget av sykdom i hverdagen (ST5)		,632

Tabell 4.2: "Konvergent faktoranalyse Stress"

Den konvergente faktoranalysen for begrepet Stress viser at spørsmålet ST4 trekkes ut, da denne lader under 0,3. Vi ser at spørsmål ST1 og ST2 lader på faktor 1, mens ST3 og ST5 lader på faktor 2. Dette betyr at de i hovedsak forklarer forskjellige deler av begrepet. ST1 har den svakeste ladningen av de gjenværende, men tilfredsstill minimumskravet på 0,3. ST2 scorer høyest med 0,999 og forklarer dermed begrepet i høyest grad av de utvalgte spørsmålene.

BEHOV: Factor Matrix

	Factor	
	1	2
Hvor flink er du til å få i deg minst tre måltider (B1)		,391
Hvor ofte får du 7 t med søvn ila en natt (B2)		,450
Hvor ofte får du tid til å være i aktivitet minst 3 ganger i uken (B3)		,685
I hvilken grad opplever du å bli satt pris på (B4)	,875	
I hvilken grad føler du deg trygg og selvsikker i hverdagen (B5)	,431	

Tabell 4.3: "Konvergent Faktoranalyse Behov"

Den konvergente faktoranalysen for begrepet Behov viser at alle spørsmålene tilfredsstill kravet som er satt til faktorladning $>0,3$. Dette betyr at samtlige spørsmål som har til hensikt å

måle begrepet Behov er med i videre analysearbeid. Her lader B1, B2 og B3 på faktor 2, mens B4 og B5 lader på en faktor 1. Dette forteller oss at begrepet forklares mest av faktor 2.

B1 har den svakeste ladningen av de benyttede spørsmålene med 0,391 og gir dermed minst forklaring av begrepet. B4 har en ladning på 0,875 og er dermed klart sterkest i forklaring av begrepet.

TANKESETT: Factor Matrix

	Factor
	1
Hvilket syn har du på utfordringer i en arbeidsrelatert setting (T1)	,555
Hvilken holdning har du i møte med hindringer (T2)	,544
Hvilket syn har du på innsats i møte med utfordringer (T3)	,580
Hvilken holdning har du til kritikk (T4)	,452
Hvilken holdning har du til andres suksess (T5)	,352

Tabell 4.4: ”Konvergent Faktoranalyse Tankesett”

Den konvergente faktoranalysen for begrepet Tankesett viser også at samtlige spørsmål tilfredsstiller kravet som er satt til faktorladning $>0,3$, hvilket også betyr at spørsmålene måler begrepet det har til hensikt å måle. Her lader alle spørsmålene på samme faktor, hvilket forteller oss at alle spørsmålene har en forklaring på samme del av begrepet.

Laveste scoren ved begrepet tankesett er T5 med ladning på 0,352. Den sterkeste scoren har T3 med en ladning på 0,580.

STRUKTUR: Factor Matrix

	Factor	
	1	2
I hvor stor grad organiserer du din hverdag (S1)	,394	,716
I hvilken grad prioriterer du bevisst mellom oppgaver (S2)	,316	,515
Hvor godt evner du å utnytte tiden din til det fulle (S3)	,999	
Hvor ofte befinner du deg i situasjoner hvor du blir sittende (S4)		
I hvilken grad føler du at du bestemmer over din egen tid (S5)	,320	

Tabell 4.5: ”Konvergent Faktoranalyse Struktur”

Den konvergente faktoranalysen for begrepet Struktur viser at spørsmålene S1 og S2 har en kryssladning. Hva gjelder kryssladning er kravet satt til minimum 0,2 i differanse, hvilket betyr at dersom et spørsmål krysslader, og differansen er mindre enn 0,2 må dette spørsmålet ekskluderes. Fra faktoranalysen ovenfor er våre spørsmål innenfor kravet som er satt til kryssladning, hvilket betyr at spørsmålene er med i videre analysearbeid. Vi ser også at spørsmål S4 trekkes ut da dette spørsmålet har en faktorladning på under 0,3. Den svakeste ladningen som tas med videre i undersøkelsen under begrepet struktur er S2 faktor 1 med 0,316. Den sterkeste ladningen finner vi ved S3 med en ladning på 0,999, hvilket gir en svært sterk forklaring av begrepet.

4.4 Reliabilitet

Denne oppgaven benytter intern konsistens målt ved Chronbachs alpha for å teste reliabiliteten. Størrelsen spenner mellom 0 til 1, hvor reliabiliteten er bedre desto høyere verdien er. I henhold til anvendt litteratur settes kravet for Chronbachs alpha til $>0,5$ med forbehold om at det benyttes 5 spørsmål.

Begrep	N of items	Chronbachs Alpha
<i>Stress</i>	4	0,472
<i>Behov</i>	5	0,546
<i>Tankesett</i>	5	0,612
<i>Struktur</i>	4	0,549

Tabell 4.6: "Reliabilitetsanalyse"

Etter å ha gjennomført reliabilitetsanalysen kan vi se at alle våre variabler, utenom stress, viser til en intern konsistens over 0,5. Dette betyr at alle disse begrepene består kravet satt for reliabilitet og kan dermed anses som pålitelige i videre undersøkelse. Begrepet stress har en verdi på 0,472 og består i utgangspunktet ikke kravet som er satt til $>0,5$. Det som derimot må tas med i betraktning er at begrepet kun har 4 spørsmål, siden ett av fem spørsmål ikke bestod faktoranalysen. I og med at stressbegrepet har færre spørsmål som skal korrelere vil dette medføre en naturlig svakere score i Cronbachs Alpha. Scoren på 0,472 er også svært nærme for å bestå kravet på 0,5, hvilket setter begrepet i en gråsoner for hva som kan godtas. Når

dette er sagt kan vi ikke overse det absolutte kravet som er satt for egen oppgave, hvilket betyr at stressbegrepet ikke kan anses som reliabelt videre i undersøkelsen.

4.5 Indeksering

Etter gjennomført faktoranalyse og reliabilitetsanalyse indekseres våre begreper. I praksis vil det si at vi har slått sammen våre gjenværende spørsmål for det enkelte begre og dividert på antall spørsmål. Dette gir oss en variabel som representerer gjennomsnittet fra hvert begrep.

Overordnet kan man si at datamaterialet har gått fra spørsmålnivå til begrepsnivå

(Johannessen, Tufte og Kristoffersen 2010, 256).

Begrep	Variabel	Spørsmål og fremgangsmetode
<i>Stress</i>	<i>Stress</i>	$(ST1+ST2+ST3+ST5/4)$
<i>Behov</i>	<i>Behov</i>	$(B1+B2+B3+B4+B5/5)$
<i>Tankesett</i>	<i>Tankesett</i>	$(T1+T2+T3+T4+T5/5)$
<i>Struktur</i>	<i>Struktur</i>	$(S1+S2+S3+S5/4)$

Tabell 4.7: ”Indeksering av spørsmål til teoretiske variabler”

Tabell 6.7 viser denne oppgavens begreper, variabler samt fremgangsmåte for indekseringen. Som det fremkommer under begrepet stress og struktur er ett spørsmål fjernet i hver kolonne på bakgrunn av faktoranalysen som viste at disse spørsmålene ikke tilfredstilte kravet for ladningen på 0,3.

4.6 ANOVA

Da det fremkommer visse skjevheter i mangfoldet, ønsker vi å undersøke nærmere om disse utenforstående variablene kan ha en effekt på utfallet av regresjonsanalysen. Dette gjøres ved hjelp av en variansanalyse.

ANOVA

ALDER

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.303	1	.303	.927	.337
Within Groups	48.290	148	.326		
Total	48.592	149			

Tabell 4.8: "Alder ANOVA"

Av modellen ser vi at F-verdien er 0.927. P-verdien er 0.337, som betyr at variabelen "alder" ikke tilfredsstillt kravet for signifikans på mindre enn 0.05. Dette betyr at vi kan avkrefte muligheten for at alder er en fremtredende variabel til å påvirke hypotesenes utfall i undersøkelsen.

ANOVA

KJØNN

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.460	3	.153	.465	.707
Within Groups	48.751	148	.329		
Total	49.211	151			

Tabell 4.9: "Kjønn ANOVA"

Av modellen ser vi at F-verdien er 0.465. P-verdien er 0.707, som betyr at variabelen "kjønn" ikke tilfredsstillt kravet for signifikans på mindre enn 0.05. Her ser vi også at kjønn vil heller ikke ha en signifikant påvirkning på undersøkelsens utfall gjennom de valgte hypotesene.

ANOVA

STUDIERETNING

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.009	1	.009	.026	.871
Within Groups	49.202	150	.328		
Total	49.211	151			

Tabell 4.10: ”Studieretning ANOVA”

Av modellen ser vi at F-verdien er 0.026. P-verdien er 0.871, som betyr at variabelen ”studieretning” ikke tilfredsstillt kravet for signifikans på mindre enn 0.05.

Studieretning hadde heller ingen signifikant påvirkning på stress, hvilket forteller oss at denne variabelen vil heller ikke påvirke utfallet på undersøkelsen vår.

4.7 REGRESJON

Model Summary ^a				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.504 ^a	.254	.239	.49806

a. Predictors: (Constant), TANKESETT, BEHOV, STRUKTUR

b. Dependent Variable: STRESS

Tabell 4.11: ”Regresjon Model Summary”

Adjusted R square:

I vår modell ser vi at den totale endringen i vår avhengige variabel skyldes .239, eller 23,9% av de uavhengige variablene. Det er med andre ord flere variabler, utover de tre vi presenterer i vår undersøkelse, som kan forklare endringer i grad av opplevd stress. Men 23,9% av de endringer vi finner hos respondentenes opplevd grad av stress kan spores tilbake til behov, struktur og tankesett.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12.496	3	4.165	16.792	.000 ^b
	Residual	36.714	148	.248		
	Total	49.211	151			

a. Dependent Variable: STRESS

b. Predictors: (Constant), TANKESETT, BEHOV, STRUKTUR

Tabell 4.12: ”Regresjon ANOVA”

Signifikansnivå:

I modellen ser vi at signifikansnivået er 0.00, hvilket betyr at modellen som helhet er signifikant. Vi kan derfor med 100% sikkerhet si at det finnes variabler i undersøkelsen som påvirker den avhengige variabelen.

F-test:

F-verdien i modellen er på 16,792. Dette er et resultat av telleren Mean square regression: 4,165 delt på nevneren Mean square residual: 0,248. På bakgrunn av signifikanstesten kan vi si at det finnes minst en signifikant korrelasjon hos én av X'ene opp mot Y.

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.650	.368		12.625	.000
	BEHOV	-.239	.071	-.270	-3.366	.001
	STRUKTUR	-.236	.071	-.272	-3.339	.001
	TANKESETT	-.109	.084	-.098	-1.298	.196

a. Dependent Variable: STRESS

Tabell 4.13: ”Regresjon Coefficients”

Signifikansnivå:

Av modellen ser vi at variablene behov og struktur har en verdi på .001, hvilket betyr at vi kan konstatere med 99% sikkerhet at de uavhengige variablene behov og struktur har en effekt på vår avhengig variabel stress. Av samme modell ser vi at variabelen tankesett kommer ut med en verdi på .196, noe som er langt svakere enn hva vi setter som krav for signifikansverdien. Dette betyr med andre ord at den uavhengige variabelen tankesett, utgjør en hypotese som må forkastes da vi ikke har grunnlag til å tro på de funn vi kommer frem til under videre analysearbeid.

Standardized Coefficients Beta:

Betaverdien opererer på en skala fra -1 til 1. Av modellen ovenfor ser vi at våre tre uavhengige variabler har en svak negativ effekt på vår avhengige variabel Stress. Med andre ord, så vil graden av opplevd stress reduseres med 1 dersom våre uavhengige variabler økes med tilsvarende 1. Vår uavhengige variabel Struktur viser til den sterkeste negative sammenhengen med sin verdi på $-.272$. Den uavhengige variabelen Tankesett utgjør den variabel som har svakest sammenheng med variabelen Stress da verdien er på $-.98$. I forlengelse av dette ser vi at variabelen Struktur har størst påvirkning på respondentenes grad av opplevd stress med en negativ vekst på $-.272$.

Overordnet statistikk fra undersøkelsen

Gjennomsnittene som nå vil bli presentert er hentet ut av undersøkelsen som ligger til grunn for oppgavens funn. Overordnet vil funnene av gjennomsnittlig opplevd stress hos respondentene bli sett i sammenheng med graden av etterlevelse opp mot de ulike verktøyene innenfor selvløse. Det er satt et krav til ± 1 standardavvik for at gjennomsnittet ved de ulike variablene skal kunne anses som reliabelt (Ringdal 2014, 296).

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
STRESS	152	1.00	4.25	2.4671	.57087
BEHOV	152	2.20	5.00	3.8118	.64499
TANKESETT	152	2.80	5.00	4.1237	.51362
STRUKTUR	152	1.20	5.00	3.4737	.65778
Valid N (listwise)	152				

Tabell 4.14: "Descriptive statistics".

Stress

Våre funn viser til at gjennomsnittlig opplevelse av stress for våre respondenter ligger på 2.47. På en skala fra 1-5, indikerer dette at vårt utvalg opplever en tilnærmet middels grad av stress i hverdagen. Standardavviket har en score på 0.57 hvilket tilsier at begrepet innfrir kravet for reliabilitet.

Behov

Gjennomsnittet for tiltaket Behov ligger på 3.81, hvilket betyr at av våre tre tiltak innen selvledelse, er fokus på behov noe som kommer som nr.2 over hva respondentene etterlever. Standardavviket ved behov er på 0.64 som også tilfredsstillt kravet for reliabilitet.

Tankesett

Som det fremkommer av modellen ovenfor ser vi at Tankesett, med et gjennomsnitt på 4.12, er tiltaket innen selvledelse våre respondenter etterlever i størst grad. Standardavviket ved tankesett er på 0.51 hvilket også tilfredsstillt kravet for reliabilitet, hvilket gjør den mest reliabel sett i sammenheng med de målte variablene.

Struktur

Med et gjennomsnitt på 3.47 er struktur det tiltaket innenfor selvledelse som etterleves i minst grad. Her er standardavviket gitt ved 0.65 hvilket også gjør begrepet til det minst reliable, sett i sammenheng med resten av de målte variablene.

4.8 Respondentenes oppfattelse av verktøyenes viktighet

Det avsluttende spørsmålet i undersøkelsen var vinklet slik at respondentene skulle vektlegge de tre variablene i undersøkelsen fra minst viktig, til viktigst ift håndtering av stress i hverdagen. På en skala fra 1-3 var scoren 1 den minst viktige variabelen og score 3 var den viktigste. Alle scorene 1,2 og 3 skulle deles ut slik at hver respondent ga en rangering av variablene. Utfallet av besvarelsene var følgende, fremstilt ved bruk av gjennomsnittlig score.

Spm 24	ALT 1: Tankesett	ALT 2: Behov	ALT 3: Struktur
Gj.sntt besvarelser	2.15	1.83	2.05

Tabell 4.15: ”Spm.24”

Som det fremkommer av modellen ble variabelen som omhandlet tankesett vektlagt høyest.

Å ha en strukturert hverdag ble ansett som nest viktigst over tiltak for å redusere opplevd stress. Variabelen som våre respondenter anså å være minst viktig for å håndtere opplevd stress, var verktøyet som omhandlet å dekke mangelbehovene.

4.9 Inndeling av respondentene

For å belyse utviklingen av følt stress hos respondentene delte vi inn i tre kategorier etter hvordan de scoret på den avhengige variabelen stress, hvilket gjorde at vi fikk 50-51 respondenter innenfor hver kategori. Disse kategoriene ble hetende ”lite stresset”, ”middels stresset” og ”stresset”. Her ønsket vi å se på hvordan de ulike kategoriene scoret på de uavhengige variablene i undersøkelsen. Bakgrunnen for å gjennomføre en slik inndeling var for å kunne tydeligere en lineær sammenheng mellom X og Y på flere stadier enn hva regresjonsanalysen åpnet opp for. Utfallet av dette ble følgende:

Kategori 1: Lite stresset respondenter
Mean - Opplevelse av stress: 1,95
Mean – Behov: 4,1
Mean – Tankesett: 4,33
Mean – Struktur: 3,74
Mean – Sprm. Nr.24:
1. Tankesett: 2,22
2. Grunnleggende behov: 1,98
3. Struktur: 1,88

Tabell 4.16: ”Kategori 1”

Kategori 1 viser statistikken for de respondentene som ble betegnet som ”lite stresset respondenter”. Her var gjennomsnittscoren på opplevd stress 1,95, hvilket er vesentlig lavere enn det overordnede gjennomsnittet på 2,47. Scoren på variabelen behov var 4,1, som er høyere enn den overordnede score på 3,81. Scoren på variabelen tankesett var 4,33, som er høyere enn overordnet score på 4,12. Scoren på variabelen struktur var 3,74, som er høyere enn overordnet score på 3,47. Under det avsluttende spørsmålet ved undersøkelsen var det variabelen tankesett som ble vektet høyest med en gjennomsnittscore på 2,22, mens variabelen struktur ble vektet lavest med 1,88.

Kategori 2: Middels stresset respondenter	
Mean - Opplevelse av stress:	2,6
Mean – Behov:	3,82
Mean – Tankesett:	4,1
Mean – Struktur:	3,46
Mean – Sprm. Nr.24:	
1. Tankesett:	2,15
2. Grunnleggende behov:	1,73
3. Struktur:	2,16

Tabell 4.17: ”Kategori 2”

Kategori 2 viser statistikken for de respondentene som ble betegnet som ”middles stresset respondenter”. Her var gjennomsnittscoren på opplevd stress 2,6, hvilket er høyere enn det overordnede gjennomsnittet på 2,47. Scoren på variabelen behov var 3,82, som er høyere enn den overordnet score på 3,81. Scoren på variabelen tankesett var 4,1, som er lavere enn overordnet score på 4,12. Scoren på variabelen struktur var 3,46, som er lavere enn overordnet score på 3,47. Under det avsluttende spørsmålet ved undersøkelsen var det variabelen struktur som ble vektet høyest med en gjennomsnittscore på 2,16, mens variabelen behov ble vektet lavest med 1,73.

Kategori 3: Stresset respondenter	
Mean - Opplevelse av stress:	3,02
Mean – Behov:	3,54
Mean – Tankesett:	3,97
Mean – Struktur:	3,21
Mean – Sprm. Nr.24:	
1. Tankesett:	2,1
2. Grunnleggende behov:	1,8
3. Struktur:	2,1

Tabell 4.18: ”Kategori 3”

Kategori 3 viser statistikken for de respondentene som ble betegnet som ”Stresset respondenter”. Her var gjennomsnittscoren på opplevd stress 3,02, hvilket er høyere enn det overordnede gjennomsnittet på 2,47. Scoren på variabelen behov var 3,54, som er lavere enn den overordnede score på 3,81. Scoren på variabelen tankesett var 3,97, som er lavere enn overordnet score på 4,12. Scoren på variabelen struktur var 3,21, som er lavere enn overordnet score på 3,47. Under det avsluttende spørsmålet ved undersøkelsen var det variabelen tankesett og struktur som ble vektet høyest med en gjennomsnittscore på 2,1, mens variabelen behov ble vektet lavest med 1,8.

4.10 Oppsummering av de tre kategoriene

Gjennomgående for de tre kategoriene var at jo lavere grad av opplevd stress jo sterkere grad ble de ulike verktøyene innenfor selvledelse etterlevd. Dette var konsekvent gjeldende for alle verktøyene, hvilket er med å understøtte hypotesene våre innenfor de tre kategoriene.

Av spørsmål 24 finner vi at variabelen tankesett aldri ble vektlagt under en gjennomsnittscore på 2. Tankesett ble også vektet som mest viktig ved to av kategoriene og nest viktigst i en tredje kategori. Høyeste score er 2,22 og laveste score på 2,1. Variabelen struktur har også en vekting som ga den høyest prioritering i to av kategoriene og minst viktig i en tredje kategori. Struktur har høyeste score på 2,16 og laveste score på 1,88. Variabelen behov blir generelt ansett som den minst viktige variabelen, da den scoret som minst viktigst i to av kategoriene og nest viktigst i en tredje kategori. Høyeste score er 1,98 og laveste score på 1,73.

4.11 Forskningsetikk

Før gjennomføringen av spørreundersøkelsen ble vi gitt muntlig tillatelse fra veileder til å gjennomføre undersøkelsen i hans forelesningstid. Vår spørreundersøkelse ble gjennomført ved bruk av verktøyet QuestBack, der respondentene la inn sine svar elektronisk. Anonymitet ble sikrestilt ved at spørreskjema ikke inneholdt data som kan tilbakeføres til den enkelte respondent, og det finnes heller ingen mulighet til å identifisere den enkelte respondent ut fra avgitt spørreskjema. Spørreskjemaet inneholder ingen spørsmål hvor respondenten bes utlevere personopplysninger, hvilket medfører at kravet til konsesjons- og meldeplikt bortfaller. Samtlige respondenter ble i forkant av undersøkelsen informert muntlig av bachelorgruppen om undersøkelsens tema, dens hensikt, retten til frivillig deltakelse og datamaterialets konfidensialitet. Innsamlet data har kun blitt behandlet av bacheloroppgavens to forfattere, og det har ikke funnet sted at øvrige personer har blitt gjort kjent med datamaterialet. All data som ble samlet inn har blitt lagret elektronisk i QuestBack, hvor bachelorgruppen personlig etter analyseprosessen, har gått inn og slettet alt datamateriell. I forhold til denne undersøkelsen ansees de overnevnte kravene å være oppfylt.

5.0 Diskusjon

I dette kapitlet vil studiens resultat bli diskutert opp mot anvendt teori. Dette vil gjøres ved å gjennomgå hypotesene hver for seg. Her vil teorien bli sett opp mot våre praktiske implikasjoner, som er representert gjennom studiets funn.

H1: En strukturert hverdag vil redusere opplevd stress.

Ved den første hypotesen, struktur, tok vi utgangspunkt i Karp og Eriksen sine argumenter for å forankre hypotesen. Her handlet det om hvordan organisering og prioritering av gjøremål, samt en proaktiv holdning til oppgaver skulle kunne redusere opplevd stress hos individet. Denne argumentasjonen bunnet ut i hva som ble omtalt som Zeigernak-effekten, som kort fortalt handlet om at mindre struktur resulterte i mindre ledig mental kapasitet. Jo mer hektisk hverdagen var jo mindre ledig kapasitet ville individet ha. Et slikt stress over en lengre tid kunne resultere i å utvikle seg fra alarmfasen og helt over til utmattelsesfasen. Kartleggingen av begrepet bestod av 5 spørsmål som samlet sett skulle gi et bilde av kandidatens etterlevelse.

I undersøkelsen fant vi ut at hypotesen fikk støtte gjennom regresjonsanalysen som ble gjennomført, hvor T-verdien var signifikant. Dette fortalte oss at struktur i hverdagen har en reell påvirkning på individets opplevde grad av stress og samsvarte derfor med anvendt litteratur. Viktigheten av å tilstrebe struktur i en hektisk hverdag er derfor stor for å kunne frigjøre mental kapasitet og unngå stress. Dette var kandidatene selv enige i, hvilket ble belyst gjennom spørsmål 24, hvor man skulle rangere hypotesenes viktighet. Det var derfor uventet at struktur scoret svakest av samtlige variabler med en score på 3.47 når det ble vektet så høyt på kandidatenes egne oppfattelse til viktigheten av begrepet. Dette kan blant annet være med på å forklare et stressmoment hos respondentene, hvor de innser viktigheten av et tiltak de ikke selv etterlever. Ellers kan det være at spørsmålsoppbyggingen har blitt opplevd som likegyldig for å unngå stress i egen hverdag. Av de spørsmålene som ble benyttet til forklaring av begrepet var det uten tvil spørsmål "S3 *Hvor godt evner du å utnytte tiden din til det fulle?*" med en faktorladning på 0,999, som ga et riktigst bilde av struktur. Når vi ser på hypotesens påvirkning i ettertid kan vi derfor anta at struktur sin påvirkning på stress i stor grad kan knyttes opp mot besvarelsene til dette spørsmålet. For undersøkelsen sin del betyr dette at vi kan lære mest av hvordan stress påvirkes av hvor godt studenter evner å utnytte sin tid til det fulle. På bakgrunn av forklaringen som S3 hadde vil det være naturlig å benytte

tiltak innenfor struktur som omhandler organisering og prioritering gjennom blant annet to-do lister for å håndtere stress. Like viktig blir det nevnt å ha fokus på pausetaking i en hektisk hverdag for å kunne opprettholde effektivitet og kvalitet på utførelse av oppgaver. Dette vil også kunne være med på å bedre utnytte tilgjengelig tid. Generelt vil atferdsstrategier være hensiktsmessige å benytte for å forbedre egenskaper innenfor struktur, da disse fokuserer på praktisk høyning av kvalitet på utførelse av oppgaver og egen atferd (Karp 2016, 129-131).

Overordnet: STRUKTUR
Struktur: 3.47
Stress: 2.47
Std.deviation: 0.66
Std. BETA: -0.272
T-verdi -3.339
SIG: 0.001
Kategori 1: Ikke stresset respondenter
Mean - Opplevelse av stress: 1.95
Mean – Struktur: 3.74
Mean – Sprm. Nr.24:
1. Tankesett: 2.22
2. Grunnleggende behov: 1.98
3. Struktur: 1.88
Kategori 2: Middels stresset respondenter
Mean - Opplevelse av stress: 2.6
Mean – Struktur: 3.46
Mean – Sprm. Nr.24:
1. Tankesett: 2.15
2. Grunnleggende behov: 1.73
3. Struktur: 2.16
Kategori 3: Veldig stresset respondenter
Mean - Opplevelse av stress: 3.02
Mean – Struktur: 3.21
Mean – Sprm. Nr.24:
1. Tankesett: 2.1
2. Grunnleggende behov: 1.8
3. Struktur: 2.1

Tabell 5.1: ”overordnet STRUKTUR”

H2: Et vekstorientert tankesett vil redusere opplevd stress

I hypotese 2 ønsket vi å se om en høyere grad av et vekstorientert tankesett hadde en sammenheng med lavere grad av opplevd stress. Vår antakelse bunnet dermed i at et slikt tankesett ville kunne gjøre individet mer robust i møte med stressende situasjoner.

I henhold til Karp handlet tankesett om hvordan man møter og håndterer motstand som igjen leder til opplevd stress. Et vekstorienterte tankesett ble sett i sammenheng med stressreduksjon og mestring, hvor man inntar en aktørrolle i egen hverdag. Et fastlåst tankesettet ble tilknyttet høyere grad av følt stress, og en gjenganger var at individet vektet mer mot en offerrolle (Karp 2016).

Gjennom analysen scoret tankesett, med en verdi på 4.18, som det sterkeste tiltaket innen selvløsløse for å redusere egen opplevelse av stress. Det samme funnet gjorde seg gjeldene i de tre kategoriene for grad av stress. Tankesett scoret gjennomgående sterkt uavhengig om respondentene falt i kategorien «ikke stresset», «middels stresset» eller «veldig stresset». Dette viste til at vårt utvalg anså en aktørrolle gjennom et vekstorientert tankesett som mest hensiktsmessig i møte med en hektisk og krevende hverdag.

Funn fra regresjonsanalysen viste til at hypotesen måtte forkastes på bakgrunn av en for høy signifikansverdi. Med en signifikansverdi på 0.196 kunne vi ikke stole på at de endringer i opplevelsen av stress kan spores tilbake til hvilket tankesett vårt utvalg har. En realistisk forklaring på hva som kan ligge til grunn for dette avviket, kan være å finne i våre spørsmål som omhandlet den uavhengige variabelen tankesett. Våre funn viste til at det fantes et gap mellom Std. Beta og gjennomsnittlig score på undersøkelsen. I og med at Std. Beta var lav og gjennomsnittsscore var høy, fortalte dette oss at gjennomsnittsscoren var høy uavhengig av stressnivå. Grunnen til at tankesett derfor har scoret gjennomsnittlig høyt uavhengig av stressnivå kan tyde på en noe ledende spørsmålsformulering knyttet til begrepet. Som det nevnes i litteraturen er viktigheten av gode spørsmål ofte undervurdert, noe som fører til at de utarbeides selv i stedet for å plagiere valide spørsmål fra andre forskninger. I vårt tilfelle ble flere av spørsmålene knyttet til behov utformet på egenhånd, noe vi ser i ettertid kan ha ledet til ikke anvendbare funn (Ringdal 2014, 204).

Overordnet: TANKESETT
Tankesett: 4.12
Stress: 2.47
Std.deviation: 0.51
Std. BETA: -0.098
T-verdi -1.298
SIG: 0.196
Kategori 1: Ikke stresset respondenter
Mean - Opplevelse av stress: 1.95
Mean – Tankesett: 4.33
Mean – Sprm. Nr.24:
1. Tankesett: 2.22
2. Grunnleggende behov: 1.98
3. Struktur: 1.88
Kategori 2: Middels stresset respondenter
Mean - Opplevelse av stress: 2.6
Mean – Tankesett: 4.1
Mean – Sprm. Nr.24:
1. Tankesett: 2.15
2. Grunnleggende behov: 1.73
3. Struktur: 2.16
Kategori 3: Veldig stresset respondenter
Mean - Opplevelse av stress: 3.02
Mean – Tankesett: 3.97
Mean – Sprm. Nr.24:
1. Tankesett: 2.1
2. Grunnleggende behov: 1.8
3. Struktur: 2.1

Tabell 5.2: ”Overordnet TANKESETT”

H3: Tilfredsstillelse av mangelbehov vil redusere sjansen for opplevd stress

Den tredje hypotesen handlet om at et individ vil være mer utsatt for stress hvis ikke et sett med behov blir tilfredsstilt. Her var antakelsen vår at ved å fokusere på å få dekket disse behovene ville man være bedre rustet i møte med vedvarende stress. Som en forklaring på hypotesen tok undersøkelsen utgangspunkt i Mazlow og Pauline sin forklaring av hvordan disse kan påvirke individets psykiske og fysiske helse (Pauline 2013). Her handlet det om hvordan et underskudd på mangelbehov hos et individ kan resultere i en prioritering av mental kapasitet rettet mot disse behovene helt til de har blitt dekket. Hvis underskuddet skulle vedvare vil dette kunne skape opplevd stress (2011).

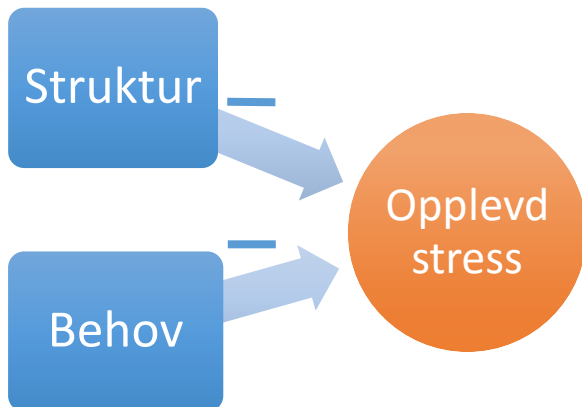
Som det fremkom i regresjonsanalysen fikk begrepet behov støtte på bakgrunn av en signifikant korrelasjon med den avhengige variabelen. Her ble det påvist at også behov har en reell påvirkning på den opplevde graden av stress, hvilket var med på å vektlegge viktigheten å få dekket disse. Av de to variablene som hadde et påvist signifikansnivå, var behov den variabelen som scoret sterkest på grad av etterlevelse med en score på 3.81. Under spørsmål 24 fremkommer det imidlertid at begrepet behov scoret sammenlagt svakest, hvilket fortalte oss at respondentene anså mangelbehovene som minst viktig for å håndtere stress. Her må vi igjen vurdere spørsmålsformuleringen som en mulig fallgrube, hvor respondentene kan ha ansett spørsmålene som selvsagte, da scorene var såpass høye. Av spørsmålene som ble benyttet var det uten tvil spørsmål ”B4 I hvilken grad opplever du å bli satt pris på?” som forklarte mest av begrepet med en score på 0,875. Dette forteller oss at mangelbehovet, som Mazlow omtaler som ”sosiale behov”, har mest forklarings effekt på den avhengige variabelen. At de sosiale behovene står frem som viktigst kan tyde på at balansen som nevnes mellom studie og den sosiale sfæren er svært viktig for å kunne opprettholde et høyt innsatsnivå over en lenger periode. I den forbindelse kan det være hensiktsmessig å benytte en atferdsstrategi for å skape en strukturell balanse i hverdagen mellom fokus på studie og tid til det sosiale. Som det ble nevnt i litteraturen kan stress ofte oppstå av dysfunksjonelle tanker, som sett i sammenheng med behov kan handle om en uklarhet i hvordan behov skal prioriteres. Det kan derfor også være hensiktsmessig å benytte en kognitiv strategi for å håndtere disse utfordringene, da de kognitive strategiene handlet om verdiavklaringer og tydeliggjøringer av hva som er viktig for individet (Eriksen 2003, 102).

Overordnet: BEHOV
Behov: 3.81
Stress: 2.47
Std.deviation: 0.64
Std. BETA: -0.272
T-verdi -3.366
SIG: 0.001
Kategori 1: Ikke stresset respondenter
Mean - Opplevelse av stress: 1.95
Mean – Behov: 4.1
Mean – Sprm. Nr.24:
1. Tankesett: 2.22
2. Grunnleggende behov: 1.98
3. Struktur: 1.88
Kategori 2: Middels stresset respondenter
Mean - Opplevelse av stress: 2.6
Mean – Behov: 3.82
Mean – Sprm. Nr.24:
1. Tankesett: 2.15
2. Grunnleggende behov: 1.73
3. Struktur: 2.16
Kategori 3: Veldig stresset respondenter
Mean - Opplevelse av stress: 3.02
Mean – Behov: 3.54
Mean – Sprm. Nr.24:
1. Tankesett: 2.1
2. Grunnleggende behov: 1.8
3. Struktur: 2.1

Tabell 5.3: ”Overordnet BEHOV”

5.1 Videreutvikling av konseptuell modell

For å gi en grafisk fremstilling av undersøkelsens funn presenteres en videreutvikling av den konseptuelle modellen. Som det fremgår i modellen er de eneste endringene som har blitt gjort en forkastelse av hypotesen som omhandlet tankesett.



Modell 6.1: ”Videreutvikling av konseptuell modell”

5.2 Intern validitet for hypotesene

Gjennom vår analyse fant vi en korrelasjon ved hypotese 1 og 3, da T-verdi var signifikant for begge. For den uavhengige variabelen, tankesett, innfridde vi derimot ikke kravet om korrelasjon, da våre analyser viste til et signifikansnivå på ,196. Etersom vi har gjennomført et enkelt tverrsnittstudie fikk vi ikke kartlagt en eventuell endring over tid. Dette resulterte i at vi ikke fikk anledning til å tilfredsstille kravet som settes til temporalitet, da vi kun har vist til et øyeblikksbilde av fenomenet som gjelder for samtlige hypoteser. Vi kan med andre ord ikke konkludere om det er slik at det er struktur, tankesett eller behov som påvirker stress, eller om det er stress som påvirker de uavhengige variablene. Hva gjelder kravet om isolasjon har utenforstående variabler som kjønn, alder og studieretning blitt målt opp mot den avhengige variabelen stress. Da disse ikke ga støtte for signifikansnivå, kan vi dermed avkrefte at de har en korrelasjon med vår avhengige variabel, hvilket styrker våre funn i hypotesen som omhandler struktur og behov. Det som derimot ikke har blitt gjennomført er en moderator- og mediatortest for å undersøke om hypotesenes påvirkningskraft er avhengig av utenforstående variabler. Dette er nærmest umulig å gjøre da et tverrsnittstudie kun åpner opp for moderatortesting av variabler vi selv er bevisst.

5.3 Ekstern validitet for hypotesene

På bakgrunn av de manglende innfridde kravene ved den interne validiteten, kunne vi ikke generalisere for resten av populasjonen med kausale slutninger. Derimot kunne vi generalisere for at det fantes en korrelasjon mellom forholdet som hypotese 1 og hypotese 2 har med den avhengige variabelen. Dette kan vi si på bakgrunn av det innfridde kravet som struktur og behov oppfylte ved regresjonsanalysen. De uavhengige variablene oppfylte også kravene for reliabilitetstest hvilket ble belyst gjennom en Cronbachs Alpha analyse. Den avhengige variabelen tilfredsstilte ikke reliabilitetskravene, hvilket fortalte oss at begrepet ikke var pålitelig. I og med at reliabilitetstesten hos stress ikke ga tilfredsstillende verdier, betydde dette at vi ikke kunne generalisere for resten av populasjonen med en negativ og lineær samvariasjon.

6.0 Konklusjon

I denne oppgaven satt vi oss som mål å avdekke en sammenheng mellom grad av etterlevd selvledelse og opplevd stress. Selvledelse har blitt representert ved tre tiltak innenfor fagfeltet, som omhandlet struktur i egen hverdag, hensiktsmessig tankesett i møte med motstand og et fokus på tilfredsstillelse av egne behov. Målsettingen ble sett i kontekst med studenter sin hektiske hverdag og skulle gjennomføres ved bruk av et kvantitativt tverrsnittstudie, representert av en regresjonsanalyse. Innsamlingsmetoden som ble benyttet var en spørreundersøkelse i form av et skjema som ble utfylt elektronisk av studenter på Høyskolen Kristiania. Problemstillingen som skulle besvares var følgende:

”Hvilke sammenhenger finnes mellom selvledelse og opplevd grad av stress hos studenter?”

Som et svar på problemstillingen konkluderer vi med at hypotesen som omhandlet tankesett ble ikke støttet og hadde derfor ikke en signifikant påvirkning. Tiltaket skal derimot ikke utelukkes i all helhet for sin påvirkning, men kan ikke benyttes som funn i denne undersøkelsen på bakgrunn av manglende grad av signifikans. Tiltakene som omhandlet struktur og behov hadde en signifikant påvirkning på studenters opplevelse av stress, da nullhypotesene ble avkreftet. I og med at korrelasjonene var negative, indikerte dette at en økning av tiltakenes etterlevelse ville medføre en reduksjon i studenters opplevde grad av stress. På bakgrunn av oppgavens konklusjonen anses det derfor som hensiktsmessig å tilrettelegge for opplæring som forsterker disse egenskapene hos studenter, slik at de kan stille bedre rustet i møte med en stressende studiehverdag.

7.0 Kildekritikk

Basert på hva Ringdal viser til ser vi en metodisk svakhet ved valg av design. Et tverrsnittstudie vil kun gi oss et øyeblikksbilde og kan ikke benyttes til å gjøre slutninger om prosesser som utfolder seg over tid (2014, 147). Da stress er en faktor som kan endres og utvikles over tid vil funn kunne endre seg i takt med dette. Videre, er ikke vårt utvalg 100% representativt for valgt populasjon, da vårt utvalg dannes på bakgrunn av en ikke-sannsynlighetsutvelging. Det kan ha resultert i et systematisk skjevt utvalg, som igjen kan ha ført til et ikke-representativt utvalg. Det ansees som en metodisk svakhet fordi muligheten til å generalisere fra utvalg til populasjon reduseres (Ringdal 2014, 213). En annen begrensning ved tverrsnittstudie er at de ikke kan si noe om årsak-virkningsforholdet, altså hvilken retning årsaksrelasjonene peker. Tverrsnitt vil heller ikke kunne si noe om hvor tett korrelasjonene mellom X og Y foregår, hvilket gjør det vanskelig å avdekke utenforliggende variabler som kan skape en påvirkning (Ringdal 2014, 213).

Overordnet vil vårt valg av teoretisk grunnlag utgjøre en metodisk svakhet ved oppgavens funn. Valgt litteratur har gjennomgående lagt en førende retning på denne bacheloroppgaven, som våre spørsmål også baserer seg på. Da våre funn er et resultat av dette, ligger det også at studiens funn også kunne ha vært annerledes om vi hadde basert oss på annen litteratur og andre spørsmål i vår datainnsamling.

8.0 Forslag til videre forskning

Etter å ha besvart problemstillingen og gjennomgått hele undersøkelsesprosessen, har vi gjort oss opp noen tanker om videre forskning. På bakgrunn av studiens resultat, og metodiske begrensninger, vil det være interessant å replisere en selvstendig undersøkelse som omhandler respondenters tankesett. Gjennom denne bacheloroppgaven har vi hatt en kvantitativ tilnærming på hypotese 2, hvilket har satt begrensninger på vår innsikt i respondentenes utlevelse av tankesett. Det vekstorienterte tankesettet sees i sterk sammenheng med aktørrollen, som tar kontroll over egen livssituasjon. Tankesettet bygger videre på at aktøren ser på kritikk som en mulighet for vekst, ikke redd for å mislykkes og generelt motiveres av utfordringer. I lys av dette ville det vært interessant å ta i nærmere betraktning, gjennom en kvalitativ metode, hvilken grad en aktørrolle vs. en offerrolle er med å redusere grad av opplevd stress.

9.0 Litteraturliste

- Brochs-Haukedal, William. 2012. *Arbeids-og Lederpsykologi*. 8. utg. Cappelen Damm, Bergen.
- Cooper, C.L., Dewe, P.J., O'Driscoll, M.P. 2001. *Organizational stress. A Review and Critique of Theory, Research, and Applications*. United States of America: Sage Publications, Inc
- Crum, Alia J. 2012. *Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response*. Lesedato 18. April.
http://goodthinkinc.com/wp-content/uploads/CrumSaloveyAchor_RethinkingStress_JPSP2013.pdf
- Friborg, Oddgeir. 2010. *Resiliens*. Lesedato 18. April.
<http://uit-psyk.net/art10/Resiliens.pdf>
- Globalis. 2016. *Hva er statistikk? Hvor kommer dataene fra, og hvordan kan vi lese dem?* Lesedato: 18. April.
<http://www.globalis.no/Om-Globalis/Hva-er-statistikk>
- Habbestad, Karen Haldis. 2014. *Selvledelse i lys av selvbestemmelsesteorien*. Lesedato 18. April.
<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/196659/habbestad.pdf?sequence=1>
- Holbergspriisen. 2015. *Spørreskjema*. Lesedato 18. April.
<http://www.holbergspriisen.no/holbergspriisen-i-skolen/sporreskjema.html>
- Salovey, Peter. 2013. *Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response*. Lese dato 09. Mai.
<https://pdfs.semanticscholar.org/a4af/f1e3f1a555e2868a306b70123525dd5f713c.pdf>

- Raman, Revti *Effects of Partnership Quality, Talent Management, and Global Mindset on Performance of Offshore IT Service*. Lesedato 09. Mai
https://www.researchgate.net/profile/Snejina_Michailova/publication/258032948_Effects_of_Partnership_Quality_Talent_Management_and_Global_Mindset_on_Performance_of_Offshore_IT_Service_Providers_in_India/links/0f31753b5cacc99f66000000.pdf
- Høgskolen Kristiania 2016. Bacheloroppgave: *Etikk i handlekurven – Hvilken effekt har sosial norm og etisk merking på forbrukerens holdning og kjøpsintensjon?* Hentet 18. April fra
https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2421978/4811505_cand-2786437_3646285.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Høgskolen Kristiania. 2011. *Forutsetninger for selvledelse*. Hentet 18. April fra
<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/161476/Forutsetninger%20for%20selvledelse%20HELE.pdf?sequence=1>
- Ilstad, S. 1989. *Survey-metoden: en veiledning i utvalgsundersøkelser*. Trondheim: Tapir akademiske forlag.
- Intentional Insight. *Autopilot vs. Intentional System: The Rider and the Elephant*. Lesedato 28. februar 2017:
<http://intentionalinsights.org/autopilot-vs-intentional-system-the-rider-and-the-elephant>
- Jakobsen, Hanne. 2013. *En av tre tenåringer er kronisk stressa*. Lesedato 09. Mai.
<http://forskning.no/stress-barn-og-ungdom-psykologi-skole-og-utdanning/2013/05/en-av-tre-tenaringer-er-kronisk-stressa>
- Johannessen, Asbjørn, Per Arne Tufte og Line Kristoffersen. 2010. *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. 4. utg. Oslo: Abstrakt forlag.

- Karp, Tom. 2016. *Til meg selv – Om selvledelse*. 1. utg. Litvonia Print SIA, Latvia.
- Lazarus, R. S. 1966. *Psychological Stress and the Coping Process*. United States of America: McGraw-Hill, Inc.
- Ledernytt. *Positivt og negativt stress*. Lesedato 28. Februar.
<https://www.ledernytt.no/positivt-og-negativt-stress.5507156-349910.html>
- Magnussen, Kaija-Liisa. 2014. *Hva skaper stress for elever på videregående skole?*
Hentet 18. April fra:
<https://oda.hioa.no/en/hva-skaper-stress-for-elever-pa-videregaende-skole>
- Markham, Steven. E. 2012. *The evolution of organizations and leadership from the ancient world to modernity: A multilevel approach to organizational science and leadership*. 1. Utg. Leadership Quarterly
- McGrath, J.E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J.E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress* (pp. 10–21). New York: Rinehart & Winston.
- Mikkelsen og Thomas Laudal. 2014. *Strategisk HRM*. 1. utg. Cappelen Damm, Oslo
- Mindtools. 2015. *What is time management? Working smarter to enhance productivity*. Lesedato 18. April.
https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_00.htm
- NdlA. 2017. *Primærbehov*. Lesedato 18. April.
<http://ndla.no/nb/node/75314?fag=52293>
- Nibe, Kristian Skågsrud. 2016. *Forskjellen på utbrenthet og stress*. Lesedato 18. April.
<http://oslo-psykologene.no/utbrenthet/utbrenhet-vs-stress>

- Nørbech, Per. 2016. *Positivt og negativt stress*. Lesedato 18. April.
<https://www.ledernytt.no/positivt-og-negativt-stress.5507156-349910.html>
- Olsen, Øyvind. 2013. *Pasienttilfredshet i postoperativ enhet*. Lesedato 18. April.
<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/143714/OOlsen.pdf?sequence=1>
- Pallant, Julie. 2013. *SPSS survival manual*. 5.utg. Maidenhead: McGraw-Hill Open University Press.
- Pauline 2013. *Mazlows behovspyramide*. Lesedato 18. April.
<http://www.psykmagasinet.no/maslows-behovspyramide/>
- Raman, Revti. 2013. *Effects of Partnership Quality, Talent Management, and Global Mindset on Performance of Offshore IT Service*. Lesedato 18. April.
- Reduser stress, Kortvarig og langvarig stress, Lesedato 09. Mars.
<http://reduserstress.no/kortvarig-og-langvarig-stress/>
- Redusert stress, Årsaker til stress, Lesedato 09. Mars.
<http://reduserstress.no/arsaker-til-stress/>
- Ringdal, Kirsten. 2014. *Enhet og Mangfold*. 3. utg. 2. Opplag. Bergen, John Grieg AS.
- Sander, Kjetil. 2017. *Validitet*. Lesedato 18. April.
<https://estudie.no/validitet/>
- Skaar, Kirsti Ekern. 2013. *Selvledelse og stress i arbeidslivet*. Lesedato 18. April.
<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/36713/SKAAREKERNKIRSTIxMASTEROPPGAVExPED4490.pdf?sequence=1>
- Statistics solutions. 2016. *Regression*. Lesedato 18. April.
<http://www.statisticssolutions.com/directory-of-statistical-analyses-regression-analysis/regression/>

- Stranden, Lise. 2014. *Motiverte ansatte gir mer fornøyde kunder*. Lesedato 18. April.
<http://forskning.no/ledelse-og-organisasjon-marked-penger/2014/04/motiverte-ansatte-gir-mer-fornoyde-kunder>
- Studenttorget, Stress riktig, Lesedato 09. Mars.
<http://studenttorget.no/index.php?show=41&expand=41,3795&artikkelid=9066>
- Svartdal, Frode. 2016. *Statsistikk: ANOVA*. Lesedato 18. April.
http://www.metoder.info/stat/dataanal_anova.html
- Sværi, Sander. 2011. *Hypotesetesting*. Sett 18. April.
<https://www.youtube.com/watch?v=7lQ-V1o4WHk>
- Tsipursky, Gleb. 2012. *Autopilot vs. Intentional System: The Rider and the Elephant*. Lesedato 18. April.
<http://intentionalinsights.org/autopilot-vs-intentional-system-the-rider-and-the-elephant>
- Utetrend. 2015. Hver femte student sliter, Lesedato 09. Mars.
http://www.utetrend.no/2015/02/studenter_sliter/
- Reduserstress.no. Annie *Årsaker til stress*. Lesedato 9. Mai.
<http://reduserstress.no/arsaker-til-stress/>

VEDLEGG 1

Generelle spørsmål:

1. Kjønn
2. Alder
3. Studieretning

Spørsmål for å kartlegge stress: På en skala fra 1-5,

1. **(hektisk)** Hvor ofte opplever du at du har tilstrekkelig med energi til å gjøre alt du burde og vil i løpet av en måned?
 - a. 1 = Sjeldent
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Ofte
 - f. Vet ikke
2. **(konsentrasjon)** Hvor ofte klarer du å være fullt fokusert når du utfører oppgaver?
 - a. 1 = Sjeldent
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Ofte
 - f. Vet ikke
3. **(søvn)** Hvor ofte opplever du utfordringer med å sovne når du først legger deg?
 - a. 1 = Sjeldent
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Ofte
 - f. Vet ikke
4. **(humør)** Hvor ofte opplever du humørsvingninger i hverdagen?
 - a. 1 = Sjeldent
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Ofte
 - f. Vet ikke
5. **(helse)** Hvor ofte er du plaget av sykdom i hverdagen?
 - a. 1 = Sjeldent
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Ofte
 - f. Vet ikke

Spørsmål tilknyttet grunnleggende behov (fysiologiske, sikkerhetsbehov og sosiale behov): På en skala fra 1-5,

1. **(Mat)**; Hvor flink er du til å få i deg minst tre måltider i løpet av en dag?
 - a. 1 = Sjeldent
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Ofte
 - f. Vet ikke

2. **(Søvn)**; Hvor ofte får du 7 timer med søvn ilt en natt natt?
 - a. 1 = Sjeldent
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Ofte
 - f. Vet ikke

3. **(Aktivitet)**; Hvor ofte får du tid til å være i aktivitet minst 3 ganger i uka (all fysisk aktivitet ut over skole og jobb)?
 - a. 1 = Sjeldent
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Ofte
 - f. Vet ikke

4. **(Kjærlighet)**; I hvilken grad opplever å bli satt pris på av de menneskene du omgås med?
 - a. 1 = Lav grad
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Høy grad
 - f. Vet ikke

5. **(Trygghet)**; I hvilken grad føler du deg trygg og selvsikker i hverdagen?
 - a. 1 = Lav grad
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Høy grad
 - f. Vet ikke

Vekstorientert eller fastlåst tankesett: På en skala fra 1-5

1. Hvilket syn har du på utfordringer i en arbeidsrelatert setting?
 - a. 1 = Unngår utfordringer
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Søker utfordringer
 - f. Vet ikke

2. Hvilken holdning har du i møte med hindringer?
 - a. 1 = Gi opp
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Holder ut
 - f. Vet ikke

3. Hvilket syn har du på innsats i møte med utfordringer?
 - a. 1 = Innsats er meningsløst
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Innsats fører til mestring
 - f. Vet ikke

4. Hvilken holdning har du til kritikk?
 - a. 1 = Jeg ignorerer kritikk
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Jeg lærer av kritikk
 - f. Vet ikke

5. Hvilken holdning har du til andres suksess?
 - a. 1 = Det oppfattes som truende
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = Det ses på som en kilde til inspirasjon
 - f. Vet ikke

Time Management: På en skala fra 1-5

1. I hvor stor grad organiserer du din hverdag? (to-do-lister)
 - a. 1 = I liten grad
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = I stor grad
 - f. Vet ikke

2. I hvilken grad prioriterer du bevisst mellom oppgaver som skal utføres?
 - a. 1 = I liten grad
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = I stor grad
 - f. Vet ikke

3. Hvor godt evner du å utnytte tiden din til det fulle?
 - a. 1 = I liten grad
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = I stor grad
 - f. Vet ikke

4. Hvor ofte befinner du deg i situasjoner hvor du blir sittende til langt på kveld med oppgaver som skal leveres neste dag?
 - a. 1 = I liten grad
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = I stor grad
 - f. Vet ikke

5. I hvilken grad føler du at du bestemmer over din egen tid?
 - a. 1 = I liten grad
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 = I stor grad
 - f. Vet ikke

Avsluttende spørsmål:

Ranger de tre følgende alternativene, hvor 3 er mest treffende for deg og 1 er minst treffende.

NB: Du kan bare gi ut én karakter én gang.

1. Jeg mener struktur i hverdagen er den viktigste faktoren for å håndtere stress
Score: 1 - 2 - 3
2. Jeg mener et åpent sinn til utfordringer er den viktigste faktoren for å håndtere stress
Score: 1 - 2 - 3
3. Jeg mener at ved å dekke mine grunnleggende behov unngår jeg mest stress
Score: 1 - 2 - 3