

Uddannelsespresset og stress



Sara Edelenbos Højlund
Middelfart Gymnasium og HF
Projekt Forskerspirer 2022
SUND



Middelfart
Gymnasium & HF

FORSKERSPIRER

Indholdsfortegnelse

INDLEDNING	3
PROJEKTETS FORMÅL	3
AFGRÆNSNING.....	4
EMPIRI	5
STRESS SET PÅ TRE MÅDER.....	5
STRESSRESPONS.....	5
METODE	6
PROJEKTETS FASER	7
FORARBEJDE.....	7
REKRUTTERING	7
SAMTYKKE OG INSTRUKTION	7
SELVE FORSØGET	8
KLARGØRING AF DATA	8
DATAANALYSE	8
RAPPORT	9
BUDGET	9
KONKLUSION	9
TAK	11
BILAG	12
BILAG 1:	12
BILAG 2:	13
LITTERATURLISTE	14

Indledning

I nutidens samfund er det at føle sig stresset for mange et livsvilkår og noget som mange forsøger at leve med. I den Nationale Sundhedsprofil fra 2021 scorer hele 29,1% af de adspurgte højt på den anerkendte stressskala: Cohens Percieved Stress Scale (PSS)¹ og i den Nationale Sundhedsprofil konkluderes det, at det at føle sig stresset, er et stigende problem i Danmark. Fra 2013 til 2021 er andelen af stressramte steget på tværs af alle aldersgrupper og køn. Den opfattet stress er altså et samfundsproblem i stigning.

Overraskende nok var de 16-24-årige den aldersgruppe, hvor flest scorede et højt stressniveau, hele 41,7% af de adspurgte scorede over normalen. Dette undrer mig. Blandt mine venner omtaler vi ofte os selv som "stresset", men det er sjældent, at vi gør noget ved det. Vi ser det som en del af det at være ung i nutidens samfund. Vi erkender, at det nok er noget vi må leve med. Det handler om den evige kamp med at balancere uddannelse og fritidsjob, og samtidig ikke at bukke under for uddannelsespresen.

En kvalitativ interviewundersøgelse af gymnasieelever² viser, at det, som stresser eleverne i gymnasiet, er de konstant høje krav i skriftlige afleveringer kombineret med dag-til-dag lektier. Det stresser, fordi hele gymnasietiden i sidste ende koges ned til én karakter, et gennemsnit, som har betydning for de unges fremtid.

Da forskning viser³ at længerevarende stress kan have alvorlige konsekvenser, fandt jeg det mærkværdigt, at vi bare accepterer stress som et af de vilkår, som følger med at være ung med akademiske ambitioner. Derfor gik jeg ind i dette projekt med ønsket om at belyse emnet.

Projektets formål

Formålet med mit projekt er at kortlægge, hvor store konsekvenser det pres, som unge møder i uddannelsessystemet, har for deres fysiske helbred.

Jeg har derfor udarbejdet følgende forskningsspørgsmål, som jeg har udviklet et forskningsdesign på baggrund af. Spørgsmålet lyder således:

"Bliver unge gymnasieelever udsat for så stort et pres i uddannelsessystemet, at det påvirker deres fysiske helbred på den korte bane?"

Jeg har herudover udarbejdet 2 arbejdshypoteser:

- 1) De gymnasieelever der har et konstant højt niveau af opfattet stress, har et højere niveau af stresshormoner og derved også mere sygefravær, fordi stresshormoner nedsætter immunforsvarets funktion.
- 2) De gymnasieelever, der restituerer jævnligt, og som i perioder har et højt stressniveau, ser ingen effekt på immunforsvarets funktion. Derfor bliver de heller ikke syge.

Grunden til at jeg finder det interessant at undersøge disse to hypoteser er, at hvis man har været udsat for længerevarende stress, så er man mere eksponeret for at udvikle andre sygdomme, som for eksempel depression⁴, der årligt koster samfundet rigtig mange penge.⁵ Derfor er det kun i alles interesse at revurdere om uddannelsessystemet kan ændres så de unge bliver mindre stressede.

Afgrænsning

Der er en række faktorer, som jeg bevidst har valgt at fokusere på i min undersøgelse. Disse er beskrevet nærmere i det følgende:

Undersøgelingsgruppe:

Jeg har valgt de unge, da jeg selv er en del af denne gruppe. Også fordi jeg på forhånd har et stort kendskab til gruppen. Jeg har mere specifikt valgt at fokusere på elever på de gymnasiale uddannelser (STX, HHX og HTX), og ikke at inkludere HF, fordi disse elever har en mere intens skolegang og afslutning efter 2 år. I UNG19 rapporten kan det blandt andet ses, at der blandt gymnasieelever er omkring 8% af drengene og 15% af pigerne, som oplever stress dagligt⁶. Derfor er der altså blandt denne gruppe grund til bekymring. De fleste i gruppen føler sig som minimum stresset ugentligt eller månedligt.

Stressorer:

Da jeg ønsker at se på den rolle som gymnasiet spiller som stressor, er det vigtigt, at deltagerene ikke døjer med andre stressorer, når de melder sig til forsøget. Det kan være store livsændringer, så som at flytte, ændringer i hvem der bor i hjemmet, forældre der separeres, familiemedlemmer der er alvorligt syge eller dør og betydelige helbredsproblemer hos den unge⁷.

Empiri

Stress set på tre måder

Begrebet "stress" bruges ofte i hverdags sproget, men dets definition er ikke entydigt indenfor alle felter. I denne opgave har jeg valgt at tage udgangspunkt i definitionen fra bogen "Measuring Stress"⁸. Den siger generelt om stress, at det er den situation hvor "*environmental demands tax or exceed the adaptive capacity of an organism, resulting in psychological and biological changes that may place persons at risk for disease.*" Herved deles stress op i 3 dele. Den miljømæssige del, den psykologiske del og den biologiske del. Den miljømæssige del omhandler de begivenheder, der kræver tilpasning, her omtalt som stressorer. Den psykologiske del omhandler individets subjektive evaluering af deres egne evner til at håndtere forskellige stressorer. Det der i hverdagen kaldes "stress" men i videnskaben er opfattet stress. Den biologiske del, her benævnt som stressrespons. Den fokuserer på hvorvidt de fysiologiske systemer, der kan relateres til stress, bliver aktiveret. Dette vil jeg beskrive nærmere i næste afsnit.

Stressrespons

Kroppen forsøger konstant at opretholde et stabilt indre miljø, ved den såkaldte homeostase. Ved udefrakommende påvirkninger aktiverer kroppen nervesystemet og hormonsystemet for at tilpasse sig ændringer. Kroppen gør sig klar til enten at kæmpe eller flygte, som beskrevet af Walter Cannon⁹. Efter at faren er overstået genvinder kroppen igen homeostase. Stressresponsen forløber ved at nervesystemet aktiverer det sympatiske nervesystem. Hormonelt styres stressresponsen af hypothalamus-hypofyse-binyre akse (HPA-aksen). Tilsammen resulterer det i, at der i stigende grad dannes de såkaldte stresshormoner: Noradrenalin, adrenalin og cortisol. Stresshormonerne bidrager til at vi som mennesker

reagerer på farer. Men hvis stresspåvirkningen er længerevarende, genvinder kroppen ikke homeostase, og der er nu tale om langvarig stress. Mange af kroppens andre processer negligeres under langvarig stress, heriblandt også immunforsvarets funktion. Derfor er folk med høj opfattet stress mere modtagelige overfor forkølelsessygdomme¹⁰.

Metode

Jeg har i undersøgelsen af mit forskningsspørgsmål valgt at bruge den deduktive metode, da der allerede er foretaget relativt meget forskning indenfor dette felt. Mit forskningsspørgsmål og -design er således opbygget på baggrund af eksisterende viden. Jeg har også valgt at tage udgangspunkt i den førnævnte definition af stress (Se afsnittet "Stress set på tre måder") og deler derfor min metode op i tre dele:

- 1) Stressorer: Måles vha. "Student Rating of Environmental Stressors Scale" (StRESS) (bilag 1)¹¹. Dette er en skala, der er udviklet til unge på de gymnasiale uddannelser, som giver informationer om hvilke stressorer, den unge oplever. For eksempel kan den unges egen vurdering af akademiske stressorer (F1 i bilag 1) have en betydning på den opfattet stress. Skalaen er forholdsvis ny, så derfor er den ikke afprøvet i store populationer, men spørgsmålene egner sig godt til at undersøge stressorer hos unge, da de er relevante for denne aldersgruppe.
- 2) Opfattet stress: Undervejs i undersøgelsesperioden, skal deltagerne udfylde "Perceived Stress Scale-10" (PSS-10) (bilag 2)¹². Skalaen vides at have høj evidens og er testet for pålidelighed¹³. PSS-10 testen består af 10 spørgsmål, som deltagerne skal vurdere med en Likert-skala. Spørgeskemaet er kort og tager kun 5 minutter at udfylde, og egner sig derfor til at blive udført gentagne gange.
- 3) Stressrespons: Måles ved stresshormonet cortisol i spytpøver. Gøres vha. en "enzyme-linked immunosorbent assay" (ELISA), hvor deltagerne selv udtager spytpøver. Deltagerne må ikke ryge, spise, indtage koffein, indtage alkohol, dyrke motion eller sove umiddelbart inden prøveudtagelsen.¹⁴ Derudover skal prøven også udtages på samme klokkeslæt hos den enkelte, hver gang, da mængden af cortisol i kroppen varierer i løbet af døgnet.

Der skal også indsamles data for elevernes sygefravær. Eleverne noterer vha. skolens fraværssystem årsagen til fravær, og afkrydser om fravær skyldes almindelig forkølelse eller influenza.

Projektets faser

I det følgende gives der en beskrivelse af projektets forløb fra start til slut med en tidsestimering.

Forarbejde

Før projektet igangsættes skal der udarbejdes en dansk oversættelse af StRESS-testen og en samtykkeerklæring til deltagerne, som vidner om at de accepterer deltagelse og er bevidst om forsøgets formål, databehandling og deres mulighed for at afslutte studiet i utide¹⁵. Herudover skal der også søges om godkendelse af projektet ved etisk råd, fordi der udtages spytp prøve til analyse.

Estimeret varighed: 3 måneder

Rekruttering

Der skal rekrutteres 80 gymnasielever (pga. budget), der går i 3g., da disse elever forventes at være maksimalt stressede pga. et stort arbejdspress. Jeg forventer at kunne rekruttere nok elever på et gymnasium. Derfor vil jeg senest i efteråret finde et gymnasium, som er interesseret i at reklamere for projektet overfor deres elever. Der vil være en gave til alle deltagere.

Estimeret varighed: 3 uger

Samtykke og instruktion

De interesserede briefes igen om forsøgets forløb, dataindsamling og opbevaring/behandling af testsvar. Hvis de ønsker at deltage, udfyldes en samtykkeerklæring. Derudover skal deltagerne også udfylde en erklæring om at skolen må udlevere den pågældende elevs fraværdata (med årsager) til mig.

Herefter skal deltagerne udfylde StRESS testen (bilag 1) online, og gemme resultatet. De skal også udfylde PSS testen (bilag 2) for at blive bekendt med skemaet. Til sidst bliver de instrueret i hvordan de udtager spytprøver.

Estimeret varighed: 1 uge

Selve forsøget

Forsøget skal løbe i 6 uger med start i januar måned, da eleverne forventes at være maksimalt stressede på grund af et stort arbejdspress og have en lav modstandskraft overfor sygdomme. Samtidig forventes det, at der er en høj generel forekomst af forkølelses- og influenza virus i samfundet. Deltagerne skal udfylde en PSS-10 test og udtage en cortisol prøve en gang om ugen i 6 uger. Prøven skal tages på samme klokkeslæt og samme dag, hver uge hos den enkelte elev. Det præcise tidspunkt aftales i samråd med deltagerne. Herefter kan resultaterne af de to måleparametre (PSS-10 test og cortisolanalysen) sammenholdes med arbejdsmængden (afleveringer og lektier) og sygedage som følge af forkølelse eller influenza.

Varighed: 6 uger

Klargøring af data

Her samles alle resultater for de enkelte analyser og data anonymiseres (bortset fra køn). Fraværet skal forsimples så det kun er sygefravær fra almindelig forkølelses- og influenza symptomer, der medtælles. Herudover så analyseres spytprøverne.

Varighed: 6 uger

Dataanalyse

I dataanalysen undersøges korrelation mellem:

- Opfattet stress og cortisol
- Arbejdsmængde og opfattet stress
- Arbejdsmængde og sygefravær
- Sygefravær og cortisol

Estimeret varighed: 1 måned

Rapport

Her skrives den endelige rapport og resultaterne offentliggøres.

Estimeret varighed: 3 måneder

Budget

BUDGET		
PRODUKT	KVANTITET	TOTAL PRIS
Cortisol ELISA kit (#1-3002-5) ¹⁶	5 · 96 tests = 480	10.600 ¹⁷ kr.
Hjælp til databehandling, studentermedhjælper	130 $\frac{\text{kr}}{\text{timen}}$, 25 timer	3.250 kr.
Hjælp til instruktion, studentermedhjælper	130 $\frac{\text{kr}}{\text{timen}}$, 10 timer	1.300 kr.
Transport til og fra gymnasium/laboratorie	50kr per tur, 8 ture	400 kr.
TOTAL:		15.550 kr.
REST		4.450 kr.

Resten af pengene skal gå til gaver til deltagerne og uforudsete udgifter. Med det nuværende budget går jeg ud fra, at jeg kan låne diverse maskiner, der skal bruges til at aflæse cortisolniveauerne i spytpøverne. Jeg har selv intention om at udføre dataanalysen, og har derfor i min tidsramme afsat tid til at lære og sætte mig ind i, hvordan det skal gøres. Dog kan det måske hænde, at der skal gå en sum penge til et kursus/hjælp og til hjælp til at formulere samtykkeerklæringen.

Konklusion

Med mit projekt forventer jeg at kunne få et større indblik i, hvor stor en stressfaktor uddannelsessystemet er for gymnasieelever. Hvis der er en sammenhæng mellem arbejdsmængde og sygefravær, vil denne rapport kunne føre til en diskussion af det nuværende uddannelsessystem. Jeg forventer ikke at kunne konkludere noget konkret på

baggrund af min undersøgelse, da budgettet sætter grænser for undersøgelsens omfang, men jeg forventer at undersøgelsen kan bidrage med ny viden og medvirke til flere undersøgelser af unges psykiske velvære.

Måske viser mine resultater, at unge er stresset i perioder, men at deres stress ikke er "farlig". For eksempel hvis den unge husker at restituere, og stressniveauet derfor ikke har nogen egentlig fysisk konsekvens. Derved kan de stressede perioder måske "bare" anses som en hjælp for de unge, der har en tendens til at udsætte store opgaver.

Men hvis der er en egentlig sammenhæng mellem arbejdsomængde og sygefravær, som ikke kan relateres til andre årsager, er det en ond cirkel. De unge som mister kontrol over den arbejdsomængde, de bliver udsat for, føler derved et højere niveau af opfattet stress end gennemsnittet. Det resulterer i en stressrespons fra kroppen, som påvirker immunforsvarets evne til at gøre dets job, at bekæmpe sygdomme. Det resulterer i mere sårbare unge, der lettere angribes af virus/bakterier, som resulterer i flere sygedage, som kan være en ny stressor for den unge, da de misser undervisningen.

Der er en række ting som også kunne tænkes at påvirke resultatet, som jeg ikke har valgt at tage højde for i denne undersøgelse. Der kan være individuelle forskelle mellem hvor modtagelige unge er overfor sygdomme. Herudover kan det også formodes, at der er forskel mellem kønnene, da det vides, at piger i højere grad er stressede end drenge, men dette lægger jeg ikke fokus på i min undersøgelse.

Det kunne også være interessant at inddrage data fra sundhedsregistre, for at se om der er sammenhæng mellem dem med højt opfattet stressniveau og deres kontakt til egen læge, dog ville det kræve at projektet forløb over længere tid.

Alt i alt er det mit håb med dette projekt at kunne belyse hvor stressede gymnasieelever er, ikke kun i psykologiske undersøgelser og i kvalitative uformelle interviews, men også ved egentlige biologiske målinger. At kunne kortlægge sammenhængen mellem stressorer og stressresponsen, og at skabe noget målbart, som forhåbentlig kan resultere i en bevidsthed

hos unge om, hvad længerevarende stress er og risikoen ved det, og forhåbentlig i sidste ende at kunne forebygge langvarig stress som følge af et meget højt pres i uddannelsessystemet.

Tak

En stor tak skal lyde til min forskerkontakt, Michael Eriksen Benros, professor i immunopsykiatri ved Københavns Universitet og Sanne Nedenskov Petersen, Forskerspirer koordinator på Middelfart Gymnasium og HF. Tak for vejledning og støtte gennem projektet.

Bilag

Bilag 1:

Factor name	Item
F1. Academic Requirements	36. Requirements to study a lot of information at once
	26. Large amount of homework ^a
	31. Multiple tests and/or assignments due on the same day ^b
	20. Tests or assignments that have a large impact on your grade
	37. Too little time (feeling like there are “not enough hours in the day” ^a)
	30. Not enough free time or down time ^c
	23. Difficult classes
	14. Being surrounded by classmates who are exceptionally bright
	35. Competition among students in your classes or program ^a
	19. Additional program requirements, such as extended essay, internal assessments, service hours, etc.
	29. Insufficient time to sleep ^a
	6. Overly high expectations for achievement related to the reputation of your school program
	12. Pressure to excel in school while involved in extracurricular activities
F2. Parent–Child Conflict	22. Parents’ overly high expectations for achievement ^a
	15. Parents hassling and nagging you ^b
	8. Parents too involved with school (e.g., check grades online too often, e-mail or call teachers too often) ^a
	21. Disagreements between you and your parent(s) ^b
	34. Pressure from parent(s) to stay in your high school program
F3. Academic and Social Struggles	33. Parents not understanding your school experiences and/or demands ^a
	10. Pressure from peers to do risky behaviors, such as drinking, drugs, sex, etc. ^b
	2. Problems related to romantic relationships, such as arguments with boy/girlfriend, breaking-up, etc. ^a
	1. Conflicts or arguments with teachers(s) ^a
	28. Problems with friends or classmates, such as rumors, fights, gossip (“high school drama”) ^a
	24. Problems at your school, such as with the schedule, cafeteria/lunch, or building
	11. Not getting enough help from teachers to learn or do well on assignments
F4. Financial Problems	25. New school policies, schedules, layout, etc.
	32. Family financial problems
	27. Not enough money to do or buy the things that you want
F5. Cultural Issues	16. High cost of high school including fees, school supplies, special events, extracurricular activities, etc.
	13. Having classmates who do not understand your culture or ethnic/racial group
	7. Having teachers, administrators, or counselors who do not understand your culture or ethnic/racial group
	18. Problems with the representation of your culture or ethnic/racial group in textbooks and other materials in the classroom
Major Life Events composite ^c	

Bilag 2:

		Aldrig	Næsten aldrig	Ind imellem	Ret ofte	Meget ofte
1	Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig nervøs og "stresset"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at tingene gik som du ønskede det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Hvor ofte inden for den sidste måned har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det du skulle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Hvor ofte inden for den sidste måned har du været i stand til at håndtere ting, som irriterer dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du havde styr på tingene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet vred over ting, du ikke havde indflydelse på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Litteraturliste

- ¹ Jensen, H. A. R., Davidsen, M., Møller, S. R., Román, J.E.I., Kragelund, K., Christensen, A.I., og Ekholm, O. (2022). *Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. København: Sundhedsstyrelsen.
- ² Nielsen, A.M. og Lagermann, L.C. (2017). *Stress i gymnasiet: Hvad der stresser gymnasielever og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og Rolige for Unge'*. Aarhus Universitet: DPU.
- ³ Lupien, S.J., Juster, R.-P., Raymond, C., og Marin, M.-F. (2018). The effects of chronic stress on the human brain: From Neurotoxicity, to vulnerability, to opportunity. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 91-105.
- ⁴ Sichko, S., Bui, T.Q, Vinograd, M., Shields, G.S., Saha, K., Devkota, S., Olvera-Alvarez, H.A., Carroll, J.E., Cole, S.W., Irwin, M.R., og Slavich, G.M. (2021). Psychobiology of Stress and Adolescent Depression (PSY SAD) Study: Protocol overview for an fMRI-based multi-method investigation *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 17.
- ⁵ Vestergaard, S.V., Rasmussen, T.B., Stallknecht, S., Olsen, J., Skipper, N., Sørensen, H.T., og Christiansen, C.F. (2020). Occurrence, mortality and cost of brain disorders in Denmark: a population-based cohort study. *BMJ Open*, 10(11).
- ⁶ Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A.H., Jørgensen, A., Christensen, A.I., og Thygesen, L.C. (2019). *UNG 19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019*. SDU: Statens Institut for Folkesundhed.
- ⁷ Suldo, S.M., Dedrick, R.F., Shaunessy, E., og Roth, R.A.. (2014). Development and Initial Validation of the Student Rating of Environmental Stressors Scale: Stressors Faced by Students in Accelerated High School Curricula. *Journal of Psychoeducational Assessment* 33(4), 339-356.
- ⁸ Cohen, S., Kessler, R.C., og Gordon, L.U., (1997). Strategies for Measuring Stress in Studies of Psychiatric and Physical Disorders. In S. Cohen, R.C. Kessler, og L.U. Gordon (Eds.), *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press.
- ⁹ Cannon, W.B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: W. W. Norton & Co.
- ¹⁰ Cohen, S., Tyrell, D.A.J., og Smith, A.P., (1991). Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold. *The New England Journal of Medicine*. 9, 606-612.
- ¹¹ Suldo, S.M., Dedrick, R.F., Shaunessy, E., og Roth, R.A.. (2014). Development and Initial Validation of the Student Rating of Environmental Stressors Scale: Stressors Faced by

Students in Accelerated High School Curricula. *Journal of Psychoeducational Assessment* 33(4), 339-356.

¹² Jørgensen, A., Zachariae, B., og Olsen, L.R. (2012). *Dansk PSS Konsensusversion*.

¹³ Lee, E.-H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*. 6(4), 121-127.

¹⁴ Strahler, J., Skoluda, N., Kappert, M., og Nater, U.M. (2017). Simultaneous measurement of salivary cortisol and alpha-amylase: Application and recommendations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 83, 657-677.

¹⁵ Metodeguiden.au.dk. *Informeret samtykke*. Lokaliseret den 28. oktober 2022 på <https://metodeguiden.au.dk/informeret-samtykke>.

¹⁶ Salimetrics (2021). *Expanded Range High Sensitivity Salivary Cortisol Enzyme Immunoassay Kit (Item No. 1-3002-5)*. Lokaliseret den 29. oktober 2022 på <https://salimetrics.com/wp-content/uploads/2018/03/salivary-cortisol-elisa-kit.pdf>.

¹⁷ Biozol.de (2022). *Cortisol - (Expanded Range) EIA Kit*. Lokaliseret den 29. oktober 2022 på <https://www.biozol.de/en/product/sal-1-3002>.