Skillnaden mellan erfarna och oerfarna lärarens självupplevda stress och coping utifrån arbetslivserfarenhet.
-En kvantitativ studie

Författare: Eidstam, Max & Eriksson, André
Handledare: Erica Schütz
Examinator: Rickard Carlsson
Termin: HT2017
Ämne: Psykologi
Nivå: Kandidat
Kurskod: 2PSA02
Abstrakt

Nyckelord

Stress, Coping, grundskol-/gymnasielärare

English Title

The difference between teachers self-perceived stress level and coping based on professional work experience: A quantitative study
Förord

Vi vill rikta ett stort TACK till vår handledare Erica Schütz för ovärderlig hjälp och stöd under arbetets gång. Vi vill också rikta ett TACK till dem lärare som valde att delta i studien trots en hårt belastad arbetssituation, utan ert deltagande hade inte studien varit möjlig att genomföra.
## Innehållsförteckning

1. Introduktion .......................................................................................................................... 5  
   1.1 Stress ................................................................................................................................. 6  
   1.2 Positiv & negativ stress ............................................................................................... 6  
   1.3 Reaktioner på stress ..................................................................................................... 7  
   1.4 Arbetsrelaterad stress ................................................................................................. 8  
   1.5 Självupplevd stress ..................................................................................................... 9  
   1.6 Coping ............................................................................................................................ 10  
   1.7 Socialt stöd på arbetsplatsen .................................................................................... 11  

2. Metod ..................................................................................................................................... 14  
   2.1 Deltagare ....................................................................................................................... 14  
   2.2 Instrument ....................................................................................................................... 14  
   2.2.1 Stress och Energi(SE) ............................................................................................. 15  
   2.2.2 Subjektiv Stress Erfarenhet (SSE) ........................................................................... 15  
   2.2.3 Brief Cope ................................................................................................................ 16  
   2.3 Procedur .......................................................................................................................... 16  
   2.4 Etik .................................................................................................................................... 17  

3. Resultat .................................................................................................................................... 18  

4. Diskussion ............................................................................................................................. 21  
   4.1 Metoddiskussion ............................................................................................................. 23  
   4.2 Framtida forskning .......................................................................................................... 25  

5. Referenser ............................................................................................................................. 26  

6. Bilagor ..................................................................................................................................... 29  
   6.1 Bilaga 1 ............................................................................................................................. 29
1. Introduktion

Mot bakgrund av tidigare forskning var avsikten med föreliggande studie att genom en kvantitativ ansats, studera skillnaden mellan lärares självupplevda stress och copingstrategier utifrån yrkeserfarenhet.

1.1 Stress

1.2 Positiv & negativ stress
Trots detta är det oftast sömnen som blir lidande under de påfrestande perioderna i livet där vi tenderar att underskatta sömnens påverkan på vår hälsa (Lundberg & Wentz, 2004).

Maladaptiv (långvarig) stress är påfrestande för individen och leder till en avsaknad av kontroll över sin livssituation, det här kan i sin tur resultera i lindriga som allvarliga sjukdomar. Vanligaste resultatet av maladaptiv stress är oro, ångest samt depression men det kan också leda till andra följdsjukdomar då stressen resulterar i en ohälsosam livsstil. Följderna av detta kan vara en mängd olika allvarliga sjukdomar (Ogden, 2012).


1.3 Reaktioner på stress


1.4 Arbetsrelaterad stress

1.5 Själupplevd stress


1.6 Coping


1.7 Socialt stöd på arbetsplatsen

socialt stöd hade en dämpande effekt mellan relationen arbetsbelastning och sömnpådrag.


Studien utgick ifrån följandehypoteser:

$H_1$: Det finns en skillnad mellan självupplevda stress och copingstrategier utifrån lärarnas olika arbetslivserfarenhet som yrkesverksamma lärare.

$H_2$: Oerfarna lärare har högre nivå av självupplevda stress och använder sig mindre av copingstrategier än mer erfarna yrkesverksamma lärare.
2. Metod

2.1 Deltagare

Deltagarna i studien var yrkesverksamma lärare på svenska grund- och gymnasieskolor. 102 deltagare besvarade enkäten 64st (62,7%) kvinnor och 38st (37,3%) män med en medelålder på 42,22 år (SD = 11,15; Åldersfördelning = 22 till 70 år). Av de 102 deltagarna i studien arbetade 55st (53,9%) i grundskolan och 47st (46,1%) på gymnasiet. Deltagare rekryterades genom ett bekvämlighetsurval. Datainsamlingen genomfördes under november månad, en stor del av de kontaktade rektorerna ansåg att lärarna redan var högt belastade och valde att inte delta i studien. Detta medförde ett väldigt stort externt bortfall, 60 skolor kontaktades och resulterade i 108 besvarade enkäter vilket är ett bevis på ett stort externt bortfall. I studien finns det i huvudsak två typer av externa bortfall och dessa var de rektorerna som inte valde att vidarebefordra enkäten till sina lärarkollegor samt de lärarkollegor som tilldelades enkäten av sin rektor men valde att avstå. Det interna bortfallet berodde på att deltagare missat fylla i eller fyllt i fler än ett svarsalternativ, 102 av 108 enkäter kunde användas vid analys vilket färdes som ett relativt lågt bortfall.

2.2 Instrument

Stress och Energi var den högsta svarsvalden “mycket, mycket” vilket korrigerades till “väldigt mycket”.

2.2.1 Stress och Energi (SE)


2.2.2 Subjektiv Stress Erfarenhet (SSE)

Lópes-Ibor (2002) utformade SSE-instrumentet som är en diagnosmanual vars avsikt är att belysa olika typer av stressreaktioner. Instrumentet består av 30 stycken påståenden där deltagarna skall graderar i vilken grad de har upplevt påståendena under det senaste arbetsdagarna. Instrumentet undersöker både somatiska stresssymtom samt psykologiska stresssymtom. Deltagarna skattade genom att gradera de 30 påståendena från 1 = stämmer inte alls, till 10 = stämmer väldigt mycket. Påståendena i instrumentet berör symptom på autonom aktivering, sinnesförändring, anspänningar samt ospecifika symptom. Exemplet på påståendena är hur mycket det upplever att de haft svettningar, hjärtklappning, förhöjd puls eller kvävningskänsla de senaste arbetsdagarna. Analys av instrumentet har påvisat hög reliabilitet där den somatiska delen av enkäten har ett Cronbach´s alpha-värde på 0.881 och den psykologiska delen ett Cronbach´s alpha-värde på 0.892.
2.2.3 Brief Cope


2.3 Procedur

Studien genomfördes på yrkesverksamma lärare på grund- och gymnasieskolor i Sverige. Före datainsamlingen genomfördes en pilotstudie på fem personer för att eventuella otydligheter skulle korrigeras. Kontakt togs via mail där rektorerna runt om i landet fick en förfrågan om det fanns ett intresse för rektorernas lärarkollegor att delta i studien. Rektorerna och lärarna informerades om studiens syfte och tillvägagångssätt.
En digital enkät förmedlades till de skolor som valde att delta i studien. I Missivbrevet informerades deltagarna om att deltagandet var helt frivilligt samt de forskningsetiska principerna för studien. Deltagarna informerades om enkätens omfattning och tidsåtgång. För att begränsa bortfall ombads deltagarna kontrollera att bara ett svarsalternativ per fråga var ifyllt samt att alla frågor besvarades.

Insamlade data sammanställdes för att kodas in i Statistical Package for the social sciences (SPSS) version 24. T-test, envägs ANOVA och Statistisk analys med $\chi^2$-test (multidimensional) användes för att jämföra varierbara yrkeserfarenhet, självupplevd stress och copingstrategi.

2.4 Etik

3. Resultat

Syftet med denna studie var att genom en kvantitativ ansats studera skillnad mellan lärarens självupplevda stress och copingstrategier utifrån deras arbetslivserfarenhet som lärare. Då urvalet bestod av undervisande lärare på olika nivåer och med olika grader av erfarenhet delades undersökningens grupperna in i fyra grupper. Yrkeserfarenhetsgrupp 1 bestod av lärare med låg grad av yrkeserfarenhet (0–5 år). Yrkeserfarenhetsgrupp 2 bestod av lärare med medelhög grad av yrkeserfarenhet (6–11 år). Yrkeserfarenhetsgrupp 3 bestod av lärare med hög grad av yrkeserfarenhet (12–18 år). Yrkeserfarenhetsgrupp 4 bestod av lärare med mycket hög grad av yrkeserfarenhet (19–44 år). Statistisk analys med \( \chi^2 \)-test (multidimensional) indikerade att det inte var några signifikanta skillnader mellan undervisande lärare på olika nivåer och grad av erfarenhet \( \chi^2 (3, N = 102) = 3.961, p = .266 \).

Tabell 1. Beskrivande data för deltagare i respektive grupp.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Yrkeserfarenhetsgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medelålder</th>
<th>Erfarenhet</th>
<th>Kön (% kvinnor)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>25</td>
<td>30.2</td>
<td>0–5</td>
<td>35.9%</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>26</td>
<td>41.84</td>
<td>6–11</td>
<td>68.42%</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>27</td>
<td>48.44</td>
<td>12–18</td>
<td>84.37%</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>24</td>
<td>52.41</td>
<td>19–44</td>
<td>77.41%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

För att vidare kunna undersöka hypotes H1: Oerfarna lärare har högre nivå av självupplevd stress och använder sig mindre av copingstrategier än mer erfarna yrkesverksamma lärare, genomfördes en envägs ANOVA, parametriskt test mellangruppsdesign med stressnivå och copingstrategier som oberoende varibler och yrkeserfarenhet som beroende variabel, den statistiska analysen visade inga signifikanta skillnader mellan gruppen (se tabell 2). Sett till medelvärden från den statistiska analysen visar sig emotionsfokuserad coping ha en tendens att nyttjas i en större utsträckning i takt med att lärarens yrkeserfarenhet ökar. I beaktning skall tas att resultatet inte är signifikant vilket gör att det inte går att dra några slutsatser utan enbart en anstödning för hur detta kan vara.
Tabell 2. Stress och coping inom de fyra olika erfarenhetsgrupperna genom ANOVA mellangruppsdesign.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Somatisk Stress</td>
<td>2.3457</td>
<td>2.2665</td>
<td>2.4656</td>
<td>2.1012</td>
</tr>
<tr>
<td>Psykisk Stress</td>
<td>2.7971</td>
<td>2.7060</td>
<td>3.0608</td>
<td>2.5179</td>
</tr>
<tr>
<td>SE Stress</td>
<td>2.4200</td>
<td>2.3974</td>
<td>2.3765</td>
<td>2.5069</td>
</tr>
<tr>
<td>SE Energi</td>
<td>2.2600</td>
<td>2.1667</td>
<td>2.0864</td>
<td>2.0972</td>
</tr>
<tr>
<td>Problemfokuserad</td>
<td>5.7400</td>
<td>5.9038</td>
<td>5.7222</td>
<td>5.8542</td>
</tr>
<tr>
<td>Emotionsfokuserad</td>
<td>4.1520</td>
<td>4.0462</td>
<td>4.4667</td>
<td>4.5000</td>
</tr>
<tr>
<td>Dysfunktionell</td>
<td>4.5917</td>
<td>4.0923</td>
<td>4.3333</td>
<td>4.3333</td>
</tr>
<tr>
<td>Socialt Stöd</td>
<td>5.3600</td>
<td>5.0769</td>
<td>5.5926</td>
<td>5.4792</td>
</tr>
</tbody>
</table>
För att kunna besvara hypotes H2; *Oerfarna lärare har högre nivå av självupplevd stress och använder sig mindre av copingstrategier än mer erfarna yrkesverksamma lärare*, genomfördes en planerad jämförelse mellan oerfarna lärare, dvs lärare med låg grad av yrkeserfarenhet (0–5 år) jämförs med mer erfarna yrkesverksamma lärare (6–44 år). Ett t-test för oberoende grupper med ett konfidensintervall på 95% visade inte på några signifikanta skillnader gällande (SE) (\(t = -0.045\), df = 100, \(p = 0.964\), two-tailed) upplevd stress mellan grupperna oerfarna lärare och mer erfarna lärare. Gällande om oerfarna lärare använder sig av mindre copingstrategier kan inte bekräftas då t-testet ej visade någon signifikant skillnad mellan låg respektive hög erfarenhet. Sett till de fyra olika copingstrategiernas medelvärde går det se en viss tendens att erfarna lärare använder sig av fler copingstrategier än oerfarna, förutom gällande copingstrategin dysfunktionell coping (se tabell3). Resultatet gör att hypotesen kan förkastas och nollhypotesen antas. Medelvärdet för upplevd stress och coping mellan lärare med låg erfarenhet (0–5 år) respektive hög erfarenhet (6-44 år) genom T-test.

| Tabell 3. Medelvärde och standardavvikelse för upplevd stress och coping mellan lärare med låg erfarenhet (0–5 år) respektive hög erfarenhet (6-44 år) genom T-test. |
|-----------------|---------------|-----------|
| Variabel        | Erfarenhetsgrad | M         | SD         |
| Somatisk Stress | Låg Erfarenhet  | 2.3457    | 1.00903    |
|                 | Hög Erfarenhet  | 2.2848    | 1.27251    |
| Psykisk Stress  | Låg Erfarenhet  | 2.7971    | 1.32298    |
|                 | Hög Erfarenhet  | 2.7718    | 1.93268    |
| SE Stress       | Låg Erfarenhet  | 2.4200    | .39710     |
|                 | Hög Erfarenhet  | 2.4242    | .41230     |
| SE Energi       | Låg Erfarenhet  | 2.2600    | .43589     |
|                 | Hög Erfarenhet  | 2.1169    | .36681     |
| Problemfokuserad| Låg Erfarenhet  | 5.7400    | 1.37022    |
|                 | Hög Erfarenhet  | 5.8247    | 1.25595    |
| Emotionsfokuserad| Låg Erfarenhet | 4.1520    | .71246     |
|                  | Hög Erfarenhet  | 4.3351    | .73301     |
| Dysfunktionell  | Låg Erfarenhet  | 4.5917    | .89536     |
|                 | Hög Erfarenhet  | 4.2519    | .99652     |
| Socialt Stöd    | Låg Erfarenhet  | 5.3600    | 1.68028    |
|                 | Hög Erfarenhet  | 5.3831    | 1.51938    |
4. Diskussion


4.1 Metoddiskussion

Föreliggande studie har studerat självupplevd stress och stresshantering. Generaliserbarheten för studien är relativt låg då populationen i studien är liten (n = 102). Vid val av mätmetod finns det positiva samt negativa konsekvenser vilket kommer belysas i följande avsnitt. Självskattning är på många sätt komplext och individens tolkningsutrymme måste tas hänsyn till men också minimeras vid utformningen av enkäter. Ett deltagande genererar ett visst ansvar eftersom studiens syfte är att ge ett tillförlitligt resultat. Data samlades som tidigare nämnt in genom

Om studiens urval bör ses som representativt kan diskuteras, ur ett demografiskt perspektiv kan data ses som representativ då deltagarnas ålder, kön, undervisningsnivå och yrkeserfarenhet är relativt jämnt fördelat. Däremot kan representativiteten ifrågasättas i förhållande till vilka som har valt att delta i studien eller inte. Det finns en risk att de personer som upplever sig väldigt stressade har valt att avstå från deltagande. Som tidigare nämnt är en stor nackdel med elektroniska enkäter att de är väldigt lätt att hoppa över vilket det externt bortfallet är ett bevis på. En fysisk insamling av enkäter kan därför resulterat i att det externt bortfallet minskat och således hade fler som upplever sitt arbete som stressat deltagit.

Studiens insamlade data vilar på tre väl beprövade instrument med en hög reliabilitetskoefficient. Det finns således ett undantag i ett av instrumenten där två skalor (förnekande & accepterande) i instrumentet Brief Cope (Carver, 1997) har påvisats ha en låg reliabilitetskoefficient. Trots undantagen bör studiens reliabilitet betraktas som hög. Kvantitativa studier med väl beprövade instrument och ett välskrivet

4.2 Framtida forskning

5. Referenser


Van den Brande, W., Baillien, E., De Witte, H., Vander Elst, T., & Godderis, L. (2016) The role of work stressors, coping strategies and coping resources in the process of
workplace bullying: A systematic review and development of a comprehensive model. 
*Aggression and Violent Behavior, 29*(2016), 61-71 
doi:http://dx.doi.org.proxy.lnu.se/10.1016/j.avb.2016.06.004 

http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf 


doi:10.1016/j.puhe.2009.09.018
6. Bilagor

6.1 Bilaga 1


Tack för din Hjälp!
Vid frågor och/eller önskar ta del av resultatet går det bra att kontakta oss via;

Max Eidstam me222se@student.lnu.se
André Eriksson ae222ik@student.lnu.se