

Personlighet og stress hos norske regissører

Hovedoppgave på profesjonsstudiet i psykologi

Gine Moen Kirkholt

Oktober 2016

Forord

Oppgaveforfatter har selv utviklet problemstillingene, samlet inn data og gjennomført analysene, under veiledning av Ingvild Saksvik-Lehouillier. Oppgaven og dataene er ikke del av et større forskningsprosjekt.

Veileder Ingvild Saksvik-Lehouillier fortjener en stor takk for sin tålmodighet, sitt engasjement og all hjelp og veiledning fra oppgavens spede start til ferdige form. En stor takk rettes også til alle respondentene og de gode hjelperne som har hjulpet til med å nå ut til alle regissørene som har svart på spørreundersøkelsen.

Trondheim, 28. oktober 2016

Sammendrag

Relasjonen mellom stress og personlighet i forskjellige yrker har blitt viet noe forskningsinteresse, men stress og personlighet i kreative yrker har ikke blitt like godt kartlagt. Denne studien tok for seg stress hos 77 norske film-, TV- og reklameregissører, sett opp mot personlighetstrekk hos regissørene. Regissørene deltok i studien ved hjelp av et spørreskjema som ble distribuert til sentrale institusjoner i Norge hvor regissører er tilknyttet, blant annet fagforeningen Norske Filmregissører. Multippel regresjonsanalyse ble brukt til å analysere datamaterialet. Personlighetstrekkene nevrotisme og åpenhet predikerte variansen i opplevd stress. Det at åpenhet forklarte varians signifikant var overraskende med bakgrunn i de noe sprikende funnene som tidligere er gjort på relasjonen mellom åpenhet og stress. Det ble videre funnet et høyt opplevd stressnivå hos regissørene som så ut til å være markant forskjellig fra andre normalpopulasjoner. I videre forskning vil det være interessant å se på interaksjoner mellom personlighetstrekk, mediatorer og mestringsstrategier for stress. Slik forskning vil kunne tenkes å være mulig å applisere over til andre kreative, utøvende yrker, og bidra til mer forståelse om stressopplevelse også i disse typene yrker og hvordan man best kan redusere og forebygge stress.

Filmproduksjon innebærer høy risiko og usikkerhet rent økonomisk, men også personlig og karrieremessig for de involverte aktørene (Baker & Faulkner, 1991). Regissøren tar på egen hånd mange viktige og kreative beslutninger per minutt i en opptakssituasjon, og virksomheten til en regissør i produksjonsfasen av et filmprosjekt kan betegnes som kriseutsatt, kompleks og gjenstand for sterkt tidspress (Coget, Haag, og Gibson, 2011). Dette sammen med forventninger fra seg selv, publikum, filmanmeldere og finansierer, ukonvensjonelle arbeidstider og -steder samt uvisshet om når neste jobb kommer, vil kunne tenkes å føre til opplevelse av stress.

Målet med denne studien er å få mer innsikt i stressbelastningen det medfører å være regissør i Norge i dag, og om opplevelsen av stress dempes eller forsterkes av personlighetstrekk hos regissøren. Studien vil sekundært kunne gi innsikt i hvordan status er i en bransje som i stor grad mottar offentlig støtte, og kan tenkes å si noe om bærekraftigheten i bransjen - er dette en bransje og et arbeidsmiljø som gir lange, stabile yrkesliv? Kanskje kan regissører og produksjonsselskaper bruke resultatene til å gjøre hverdagen for regissøren mindre stressende dersom dette viser seg å være tilfellet.

Kunnskap om stress hos regissører kan brukes ikke bare for regissører, men kan også kunne tenkes å kunne appliseres til andre utøvende kunstnere og mer kreative yrker, som heller ikke har vært gjenstand for mye forskning. Det har blitt gjort noe forskning på forskjellige yrkestyper - herunder kunstnerisk - og oppfatning av stress (Saksvik og Hetland, 2011), men lite er gjort på mer ukonvensjonelle yrker som regissøryrket sin relasjon til stress utover f.eks. Coget et.al. (2011) sin studie som undersøker regissører, sinne og frykt i beslutningstaking.

Dersom man ser på regissøryrkets egenart sammenlignet med mer konvensjonelle yrker, er det slik at regissører opplever mer stress enn andre? Opplever de eventuelt mer stress, fordi det finnes mer stress i arbeidshverdagen, eller kan regissørenes personlighet påvirke hvor mye stress de opplever: hva kan tenkes å dempe eller forsterke stressopplevelsen? Får vi mer kunnskap om dette, er det lettere å skulle gjøre intervensjoner mot et høyt opplevd stressnivå. Kanskje er det slik at stress i et kreativt yrke, med kreative mennesker oppleves annerledes enn i mer konvensjonelle yrker og med andre typer mennesker.

Regissøren

Regissøren er den personen som er kunstnerisk ansvarlig for et filmprosjekt. Det innebærer å iscenesette manus, visualisere historiens innhold i form og handling, samt å definere det

kunstneriske uttrykket og instruere skuespillerne. Regissøren har i det store og det hele ansvaret for hvordan historien skal fortelles (Andersson, 2011).

Den karismatiske myten om kunstnere sier at man er “utvalgt” og “dømt til å skape”, samt heldig som får lov til å jobbe som kunstner (Helgesen, 2015; Røyseng, Mangset og Borgen, 2007). Kan dette påvirke hvordan regissører og kunstnere opplever stress - oppfattes stress som en del av jobben som kreativ utøver? Røyseng et.al. (2007) omtaler videre den karismatiske myten som en diskurs, at det er en sosialt konstruert myte i sin studie på unge, norske kunstnere og kunstnermyten. I studien fremstår kunstnermyten på mange måter også som et narrativ for informantene; en fortelling kunstnere lager om seg selv, hvor flere av intervjuobjektene forteller om at de fra barndommen av hadde et slags kall, eller hadde det “i seg” å bli kunstner. Røyseng et.al. konstaterer at flere av studentene i studien tenderte til å re-fortolke trivielle kreative episoder i tidlig barndom som tegn på et uunngåelig, fremtredende talent. Studentene snakket videre ofte om et “indre driv”. Det viste seg også at i Røyseng et.als bruk av spørreskjemaer kontra kvalitative intervjuer, oppga kunststudenter at de var mer dedikert i studiene sine enn andre kategorier av studenter, og at de var mer sikre enn andre studenter på at de hadde valgt riktig studie. Dette kan peke mot hvor altoppslukende kreative yrker kan være, at det er mer en livsstil, et kall, og at det ikke finnes noe alternativ til å jobbe som kunstner. Kanskje er dette en nødvendighet for kunstneren, at hun må “overbevise” seg selv om at det ikke finnes noe annet, i fare for å miste motivasjonen? Kan det tenkes at kunstnere, og regissører i større grad står i stressende situasjoner og evner å mestre det bedre fordi det ikke finnes noe alternativ? Ingen av informantene som ble intervjuet i Røyseng et.als studie hadde alternative karriereplaner, og en informant sa at han trodde det var helt nødvendig å ikke ha det, fordi det kunne distrahere, og gjøre at man ikke var 100% fokusert.

Det er tidligere gjort lite forskning på arbeidsmiljø hos regissører. Forskning gjort på relaterte yrkesgrupper, som f.eks. musikere, har funnet at disse ofte opplever helseproblemer, er utsatt for mange stressorer og risiko for tidlig død (Sternbach, 1995). Vaag, Giæver og Bjerkeset (2013) kartla krav og ressurser i karrieren til norske frilansmusikere, og fant at en uforutsigbar framtid, trusler mot balansen mellom familie og jobb og store mengder eksternt press var blant store krav hos frilansmusikerne. Vaag, Bjørngaard og Bjerkeset (2015) fant at psykologisk distress, målt ved angst og depresjon, var mer prevalent hos norske musikere enn hos den øvrige arbeidsstokken i studien. Det kan tenkes at disse funnene også er aktuelle for norske regissører.

Stress

Cartwright og Cooper (1997) har definert stress som en kraft som ødelegger psykisk eller fysisk stabilitet og skaper reaksjoner i form av kroppslig slitasje eller psykiske påkjenninger («strain»). Det finnes mange forsøk på forklaringsmodeller for stress og opplevelse av stress, fra stresstimulus til respons på dette stimuluset, og det viser seg å være vanskelig å definere denne prosessen. En forklaringsmodell som har gjort seg gjeldende i stressforskningen er Lazarus og kollegers (Lazarus & Folkman, 1984) transaksjonelle stressteori. I denne teorien finnes ikke stress kun i miljøet eller kun i personen alene, men i integrasjonen av miljøet og personen: i en såkalt transaksjon. Transaksjon som fenomen omtales som et nytt abstraksjonsnivå hvor den separate personen og situasjonselementer går sammen for å lage en ny relasjonell mening (Lazarus & Folkman, 1984, s. 294). Cohen, Kamarck og Mermelstein (1983) og Cohen og Williamson (1998) bygger på den transaksjonelle stressmodellen i stressmålet Perceived Stress Scale. De tar utgangspunkt i at Lazarus og Folkman (1984) sitt perspektiv antar at personer aktivt interagerer med miljøet og vurderer potensielt truende eller utfordrende hendelser i lys av tilgjengelige mestringsressurser. PSS (Cohen et.al, 1983) ble dermed utviklet for å fange opp oppfattet stress. Oppfattet stress ses her på som en utfallsvariabel som måler det opplevde nivået av stress som en funksjon av objektive stressende hendelser, mestringsprosesser og personlighetsfaktorer (Cohen og Williamson, 1988) og gir en indikasjon på hvor uforutsigbart, ukontrollerbart og belastet (overloaded) respondenten synes livet sitt er (Cohen et.al.,1983). Foreliggende studie vil anvende denne definisjonen av oppfattet stress.

Cohen og Williamson (1988) mener at PSS har en fordel i å måle stress sammenlignet med stressmål som måler respons på spesifikke stressorer. Grunnen til dette er at de mener at det er vanskelig å si sikkert om hvorvidt disse målene egentlig måler vurderingen av kun den spesifikke stressoren. Cohen og Williamson mener nemlig at folk ofte kan feilattribuere stressfølelser til en spesielt fremtredende kilde i livet sitt, uten at den nevnte kilden faktisk er kilden til stressfølelsen.

Personlighetstrekk og stress

Personligheten hos mennesker regnes for å være meningsfulle og relativt stabile individuelle forskjeller i atferd, følelser og tenkning (Kennair og Hagen, 2015). Personligheten sier dermed noe om hvordan mennesker møter og tolker verden, og hvordan mennesker *er*. Foreliggende studie vil ta utgangspunkt i personlighetstrekkene fra femfaktormodellen (Costa & McCrae, 2010): nevrotisme (N), ekstraversjon (E), åpenhet (O), planmessighet (C) og

medmenneskelighet (A), som kan regnes for å være den mest innflytelsesrike modellen for personlighet i dag (Kennair og Hagen, 2015).

Nevrotisisme sier noe om en person sine følelser: er de vonde, vanskelige og stressende eller er de gode og en ressurs i sosial fungering? Personer med lav skåre på N er emosjonelt stabile, rolige, avslappet og kan håndtere stress uten å tendere til desperasjon (Costa & McCrae, 2010).

Ekstraversjon handler om hvorvidt en person liker mennesker, store grupper og samlinger, så godt som spenning og stimulering. En person med høy skåre på ekstraversjon er munter, energisk og optimistisk. I motsatt ende av skalaen finnes de som regnes som introverte, og som kjennetegnes av å i større grad enn ekstraverte være reserverte, uavhengige og ha et jevnt tempo (Costa & McCrae, 2010).

Åpenhet innefatter aktiv fantasi, sensitivitet for det estetiske i verden, preferanse for variasjon og intellektuell nysgjerrighet. De som skårer høyt på åpenhet, er nysgjerrige på både den ytre og indre verden, mens de som skårer lavt har mer konvensjonell atferd og er mer konservative. De liker det kjente fremfor det nye, og de emosjonelle responsene til noen med en lav skåre på åpenhet kan virke noe dempet (Costa & McCrae, 2010).

Medmenneskelighet handler om hvor altruistisk og sympatisk en person er. En som skårer høyt hjelper gjerne andre og regner med at han vil få hjelp tilbake, mens en som skårer lavt på medmenneskelighet er mer egosentrisk, skeptisk til andres intensjoner og mer konkurranseinnstilt enn samarbeidsvillig. (Costa & McCrae, 2010).

Planmessighet handler om kontroll av impulser, planlegging og evne til å utføre oppgaver: den som skårer høyt på dette trekket er målbevisst og har sterk vilje. Dette kan føre til stor måloppnåelse, men også et overdrevent fokus på detaljer, tvangsmessig ordentlighet eller atferd som trekker mot arbeidsnarkomani. De som skårer lavt har et mer avslappet forhold til det ovennevnte. (Costa & McCrae, 2010).

Personligheten antas å ha en rolle i opplevelsen av stress, ved at den ikke bare påvirker vurderingen av, og mestring av stressorer og stressopplevelse, men at den også er viktig når det kommer til seleksjonen av, og formingen av stressende situasjoner (Vollrath 2001). Noen av Costa og McCraes (2010) beskrivelser av personlighetstrekkene omhandler trekkenes betydning for opplevelse og håndtering av stress, samt at forskning som presenteres i følgende avsnitt har funnet relasjoner mellom forskjellige personlighetstrekk og stress. Det er viktig å undersøke personlighetens relasjon til stress fordi det kan si oss noe om hvordan forskjellige mennesker opplever stress, og dernest hvordan vi kan hjelpe forskjellige mennesker med å bedre håndtere stress. Det kan også ha en rolle i valg av arbeid både for arbeidstaker: hvilke

jobber passer for meg, og for arbeidsgiver: hvilke mennesker passer best til å gjøre denne jobben (Saksvik-Lehouillier & Hetland, 2015).

Nevrotisisme og stress.

Underfasetten sårbarhet i trekket nevrotisisme beskriver spesielt en relasjon til stress i det at den beskrives som å handle om nettopp sårbarhet overfor stress, og den som skårer høyt på denne fasetten føler seg lett hjelpeløs, avhengig og får lett panikk når han står overfor krevende situasjoner (Costa & McCrae, 2010) Ebstrup, Eplov, Pisinger og Jørgensen (2011) hevder at høyt nevrotiske personer er funnet til å vurdere selv banale hverdagssituasjoner som truende og at de rapporterer høye nivåer av dagligdagse problemer. Saksvik, Saksvik og Nordvik (2004) og Ebstrup et.al. (2011) fant at høy skåre på nevrotisisme hadde en sammenheng med økt stressopplevelse. Saksvik et. al. sin studie ble gjort på en bredt utvalg av yrkestakere fra flere kategorier i arbeidslivet, mens Ebstrup et.al. brukte et tilfeldig utvalg mennesker mellom 18 og 69 år fra det danske folkeregisteret. Vollrath (2001) oppsummerer relasjonen mellom nevrotisisme og stress med at nevrotisisme er relatert til både større eksponering for stress, negativ vurdering av situasjoner, større trusselvurderinger, lavere vurdering av egne ressurser og mindre effektiv mestring. I denne studien er det dermed grunn til å tro at regissører med høy skåre på nevrotisisme vil oppleve mer stress enn de med en lav skåre.

Ekstraversjon og stress

Tidligere forskning på ekstraversjon og stress har vist både ingen relasjon mellom ekstraversjon og negativt stress (Saksvik et.al., 2004), negativ effekt mellom ekstraversjon og oppfattet stress (Ebstrup et.al., 2011; Penley & Tomaka, 2002) og at ekstraversjon har vært relatert til lavt stressnivå (Vollrath, 2000). Schneider, Rench, Lyons & Riffle (2011) påviste at ekstraversjon predikerte høyere positiv og lavere negativ affekt i sin studie på personlighetens innvirkning på stressresponser, noe som de tar til inntekt for at ekstraversjon har en innvirkning på stress. I denne studien antas det dermed at regissører med høy skåre på ekstraversjon vil oppleve mindre stress enn de med lav skåre.

Åpenhet og stress

Trekket åpenhet har etter noe forskning å dømme en ikke helt avklart sammenheng med stress. Saksvik et.al. (2004) slo fast at åpenhet hadde en signifikant, positiv påvirkning på distress, noe som skilte seg fra Penley og Tomaka (2002) som fant at åpenhet korrelerte negativt med opplevd stress. Ebstrup et.al. (2011) kunne ikke slå fast en sammenheng mellom åpenhet og oppfattet stress. Vollrath (2000) kunne ikke vise relasjoner mellom åpenhet og "daily hassles" - hverdagslige problemer - foruten at de med høy skåre på åpenhet hadde

færre bekymringer for akademiske evner. Det antas dermed i denne studien at regissører med høy skåre åpenhet vil oppleve mer stress enn de med lav skåre.

Planmessighet og stress

Planmessighet er vist å være en signifikant prediktor for positivt stress (Saksvik et.al. 2004), være negativt relatert med oppfattet (negativt) stress (Ebstrup et.al., 2011; Besser og Schackelford, 2007; Penley og Tomaka, 2002) og å ha en positiv sammenheng med problemfokuserte mestringsstrategier og dermed regnes som en beskyttelsesfaktor for stress (Bartley og Roesch, 2011). I en treårig longitudinell studie på universitetsstudenter viste Vollrath (2000) at høy skåre på planmessighet var relatert til færre hverdagslige problemer (daily hassles). Det er dermed grunn til å tro at regissører med høy skåre på planmessighet vil oppleve mindre stress enn de med lav skåre i denne studien.

Medmenneskelighet og stress

Når det kommer til medmenneskelighet, er det funnet få klare sammenhenger mellom dette trekket og stressopplevelse. Saksvik et.al. (2004) påviste ingen sammenhenger mellom medmenneskelighet og stress, og Penley og Tomaka (2002) fant ingen signifikante relasjoner mellom medmenneskelighet og oppfattet stress. Ebstrup et.al. (2011) påviste en negativ effekt mellom medmenneskelighet og oppfattet stress, målt med PSS. Vi antar dermed at regissører med høy skåre på medmenneskelighet vil oppleve mindre stress enn de med lav skåre i denne studien.

Regissører, personlighet og stress

Det er ikke gjort noen studier på regissører, personlighetstrekk og stress så vidt det er oppgaveforfatter bekjent, men noe forskning har blitt gjort på sammenhengen mellom personlighet, stress og type yrke. Er det slik at personligheten har noe å si for hvorvidt en person opplever mer stress som regnskapsfører enn som lærer?

Hollands (1966) teori innebærer at vi kan karakterisere mennesker etter hvor mye de ligner en eller flere personlighetstyper, at miljøer mennesker oppholder seg i kan sorteres inn i gitte "modellmiljøer" og at når man da setter gitte mennesker i gitte miljøer, kan det føre til utfall som kan predikeres og forstås ut fra kunnskapen om personlighetstypene og miljøene. Holland mener at mennesker kan settes inn i én av seks typer: Realistic, Intellectual, Social, Conventional, Enterprising og Artistic. Det finnes seks typer miljøer etter samme inndeling som mennesketyper, som da domineres av tilsvarende type mennesker. Alle jobber kan så relateres til disse kategoriene med en trebokstavskode fra den første bokstaven i typen miljø,

som sier noe om hvilket miljø den gitte jobben har mest til felles med, andre mest til felles med og tredje mest til felles med (Saksvik og Hetland, 2011).

Saksvik og Hetland (2011) fant i sin studie på personlighet og stressopplevelse i forskjellige typer yrker (vocational types) etter Hollands teori blant annet at personer med høy skåre på personlighetstrekket planmessighet oftere opplevde positivt stress (eustress) i flere yrkestyper. De fant også at ekstraversjon var relatert til positivt stress i yrkestypene Social (eks. lærere, terapeuter, leger) og Conventional (eks. jobb innen finans eller kontor). Åpenhet var dessuten relatert til mer negativt stress (distress) i yrkestypene Realistic (eks. fagarbeidere, jobb innen landbruk, ingeniører) og Social og mindre positivt stress i typen Conventional.

Problemstilling og hypoteser

Med bakgrunn i den ovennevnte forskningen, settes følgende problemstilling og hypoteser fram:

Problemstilling

Er det sammenheng mellom personlighetstrekk og opplevelse av stress og relaterte fenomener hos norske film-, TV- og reklameregissører?

Hypoteser

1. Nevrotisisme (N):

Regissører med høy N vil oppleve mer stress enn de med lav N.

2. Ekstraversjon (E):

Regissører med høy E vil oppleve mindre stress enn de med lav E.

3. Åpenhet (O):

Regissører med høy O vil oppleve mer stress enn de med lav O.

4. Planmessighet (C):

Regissører med høy C vil oppleve mindre stress enn de med lav C.

5. Medmenneskelighet (A):

Regissører med høy A vil oppleve mindre stress enn de med lav A.

Metode

Utvalg

Til sammen 77 regissører svarte på undersøkelsen, herunder 40 menn (51.9%) og 35 kvinner (45.5%), og to svarte ikke på spørsmålet om kjønn (2.6%). Respondentene hadde en snittalder på 36.9 år ($SD=11.9$). Aldersspredningen var fra 19 til 72 år.

Regissørene ble bedt om å oppgi hva slags utdanning de hadde, og flere svar var mulig. Her svarte 40 at de hadde filmutdanning fra Norge, 22 at de hadde filmutdanning fra utlandet, 5 at de var under utdanning i Norge og 16 svarte at de ikke hadde noen utdanning. Ingen av respondentene var under utdanning i utlandet. Gjennomsnittlig hadde respondentene 3 år med filmutdanning, medianverdien var 3, med en spredning fra 0 til 8 år.

Respondentene ble bedt om å anslå hvor mange prosent de jobbet med film, hvor alternativene var som følger, (svarprosent i parentes): under 25%: 9 (11,7%), 26-50%: 6 (7,8%), 51-75%: 10 (13,0%), 76-99%: 14 (18,2%), 100%: 33 (42,9%). De som svarte at de jobbet 100% med film hadde i snitt gjort dette i 9.17 år ($SD=10.13$), med en spredning fra 0 til 50 år.

Videre ble respondentene bedt om å oppgi hvilket område de jobbet innenfor innen film. Flere svar var mulige og regissørene oppga å jobbe med følgende (svarprosent i parentes): kortfilm: 43 (55.8%), spillefilm: 33 (42.9%), TV: 36 (46.8%), reklamefilm: 20 (26%), dokumentar: 15 (19.5%), oppdragsfilm: 5 (6%). Noen fritekstsvar med lav frekvens ble utelukket for å ikke identifisere respondentene.

Prosedyre

Undersøkelsen var et elektronisk spørreskjema via Select Survey og finnes i appendiks. Undersøkelsen var åpen mellom 31.03.2016 og 26.05.2016, og ble formidlet via e-post til en rekke instanser mellom 31.03.2016 og 29.04.2016. Disse instansene ble forespurt å videreformidle til sine brukere/studenter. Siden de tenkte respondentene var en veldig spesifikk gruppe ble det vurdert til at det ville være best å gå målrettet til verks ved å oppsøke kanaler som kunne nå regissører. Den mest opplagte var regissørenes fagforening Norske Filmregissører, som per oktober 2016 har 293 medlemmer. Det er imidlertid ikke gitt at alle som fungerer som regissører i Norge er medlem i Norske Filmregissører.

Instansene som ble forespurt om å videreformidle undersøkelsen utover Norske Filmregissører var følgende: Norsk Filminstitutt, de regionale filmsentrene Midtnorsk, Viken, Nordnorsk, Vestnorsk, Østnorsk og Sørnorsk. Undersøkelsen ble videre sendt til utdanningsinstitusjonene NTNU, UiB, Den Norske Filmskolen, Høyskolen i Lillehammer,

Nord Universitet, Westerdahls, Nordland Kunst- og Filmfagskole, Høyskolen i Volda, Noroff og filmfondene Filmkraft Rogaland, Film3 og Fuzz. Det ble sendt én påminnelse-post til Norske Filmregissører, da de ble regnet for å være den mest direkte kilden til respondentene.

Undersøkelsen ble også delt på facebook i gruppene Trønderske Filmarbeidere, Kvinner i norsk film og TV-bransje, en “alumnigruppe” for Student-TV i Trondheim og gruppen Filmarbeidere i Nord-Norge. Undersøkelsen ble også delt i facebookgruppa til Norske Filmregissører av forbundet selv. Det foreligger altså ikke et nøyaktig tall på hvor mange som har mottatt undersøkelsen, med unntak at vi altså vet at Norske Filmregissører har ca. 293 medlemmer.

Respondentene svarte på undersøkelsen ved å klikke på en link og ble opplyst om at undersøkelsen var frivillig å svare på, og at all informasjon ville bli behandlet konfidensielt i innledningen til spørreskjemaet. Spørreundersøkelsen ble søkt til Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk midt for godkjenning, og ble godkjent 19.02.2016.

Instrumenter

Spørreskjemaet ble satt sammen av demografiske spørsmål, spørsmål om arbeidsforhold og arbeidstid, spørsmål om jobbtrivsel og jobbensgjement, og instrumentene NEO-FFI-R (McCrae & Costa, 2004), og Percieved Stress Scale (Cohen et.al., 1983).

Demografiske spørsmål, arbeidsforhold og arbeidstid

De demografiske spørsmålene spurte om kjønn, alder, om respondenten hadde en utdanning innen film, sivil status og hvor mange barn under 18 år respondenten hadde boende i husholdningen. Spørsmålene om arbeidsforhold spurte om antall år med filmutdanning, hvilket område innen film respondenten jobbet, fagforeningsmedlemskap, hvorvidt respondenten planla å slutte å jobbe som regissør, antall år respondenten har jobbet 100% med film og anslag på hvor mange prosent respondenten jobbet med film på nåværende tidspunkt.

Perceived Stress Scale

PSS måler stressoppfatning og ble laget for å finne ut hvor uforutsigbart, ukontrollerbart og belastet (overloaded) respondentene synes livet sitt er, samt at det måler nåværende stressopplevelse (Cohen et.al., 1983). Cohen et.al. mener at uforutsigbarhet, ”ukontrollerbarhet” og overbelastning (overloading) er sentrale komponenter i stressopplevelse. Instrumentet har 10 ledd og svaralternativene “Aldri”, “Nesten aldri”, “Noen ganger”, “Ganske ofte”, og “Veldig ofte” for spørsmål om tanker og følelser knyttet til hendelser den siste måneden. Eksempler på spørsmål er “I løpet av den siste måneden, hvor

ofte har du blitt opprørt på grunn av noe som skjedde uventet” og “Hvor ofte har du greid å kontrollere irritasjoner i livet ditt den siste måneden?” Instrumentet ble oversatt til norsk for denne studien, og ble også oversatt forover og bakover for å sikre validitet.

NEO-FFI-R

NEO-FFI-R er utviklet av McCrae og Costa (2004) og tar utgangspunkt i Costa og McCraes (1992) femfaktormodell, og er et mål på personlighet. Instrumentet har 60 ledd med påstander som skal rangeres med et av alternativene svært uenig/svært uriktig, uriktig/uenig, omtrent like riktig som uriktig/nøytral, stort sett riktig/enig eller helt riktig/svært enig. Eksempler på påstander er “Jeg er ikke en person som pleier å bekymre seg”, “Noen mennesker synes at jeg er selvopptatt og egoistisk” og “Jeg prøver ofte ny og fremmed mat”.

Statistiske analyser

I denne studien har det blitt brukt korrelasjonsanalyse og multippel, blokkvis regresjonsanalyse, ved hjelp av IBM SPSS Statistics versjon 23. Den avhengige variabelen er oppfattet stress som målt ved Perceived Stress Scale og de uavhengige variablene er personlighetstrekkene åpenhet, ekstraversjon, nevrotisme, planmessighet og medmenneskelighet i femfaktormodellen. Det ble også kontrollert for variablene kjønn og alder.

Resultater

Deskriptiv statistikk

Gjennomsnitt og standardavvik for de demografiske, uavhengige og avhengige variablene fremgår av Tabell 1. Respondentene hadde i gjennomsnitt 3.03 ($SD=1.74$) års filmutdanning. Respondentene hadde en gjennomsnittsskåre på 28.57 ($SD=7.06$) på stressmålet PSS. Minimum- og maksverdi for PSS er henholdsvis 0 og 40, noe som tilsier at respondentene opplever et høyt nivå av stress med gjennomsnittsskåren på 28.57. Gjennomsnittssnittsskåren på PSS for en normgruppe på 2387 respondenter i USA var 13.02 (Cohen & Williamson, 1988). Ebstrup et.al. (2011) fant en gjennomsnittsskåre på PSS på 11.48 i en dansk populasjon og Nielsen, Curtis, Kristensen & Nielsen (2008) fant en gjennomsnittsskåre på 11.7 for kvinner og 10.2 for menn i en nasjonal dansk helseundersøkelse i 2005.

Tabell 1 viser at personlighetstrekket nevrotisme hadde en signifikant, positiv korrelasjon med skåre på PSS ($r=.72, p<.01$). Det ble ikke funnet signifikante korrelasjoner mellom de øvrige personlighetstrekkene og skåre på PSS. Det ble funnet en signifikant

korrelasjon mellom skåre på PSS og kjønn ($r=.24, p<.05$), som vil si at kvinner i snitt hadde en høyere skåre på PSS enn menn.

Tabell 1

Deskriptiv statistikk og korrelasjonsmatrise for avhengige og uavhengige variabler samt bakgrunnsvariabler (N= 70-75)

	M(SD)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Kjønn (Menn =1; kvinner=2)	1.47 (0.5)	-								
2.Alder	36.91 (11.92)	-.06	-							
3.Ant. år filmutd.	3.03 (1.74)	.02	-.09	-						
4. N	3.07 (0.77)	.31**	-.39**	.20	-					
5. E	3.48 (0.60)	.22	.24*	.16	-.29*	-				
6. O	3.50 (0.39)	-.04	.17	-.09	.03	.07	-			
7. A	3.45 (0.37)	.32**	.01	.00	-.15	.18	.08	-		
8. C	3.58 (0.51)	.04	.38**	.23	-.24*	.41**	.00	.15	-	
9. PSS	28.57 (7.06)	.24*	-.17	.20	.72**	-.20	-.05	-.10	-.23	-

* korrelasjonen er statistisk signifikant på 0.05-nivå (tohalet signifikanstest) , ** korrelasjonen er statistisk signifikant på 0.01-nivå (tohalet signifikanstest)

Regresjonsanalyse

I forkant av regresjonsanalysen ble dataene sjekket for multikollinearitet, normalitet, linearitet, homoskedastisitet, residualuavhengighet og uteliggere. Det ble ikke funnet brudd på forutsetningene for regresjon. Tabell 2 viser hvordan de uavhengige variablene og bakgrunnsvariablene samlet påvirker stressopplevelsen. I blokk 1 kan 6% av variansen forklares av de demografiske variablene. Blokk 2 inkluderer både bakgrunnsvariabler og personlighetsvariablene, og modellen forklarer da 54% ($R^2= .54, F=13.9, p<.001$) av

variansen i opplevd stress som målt ved PSS. Dette indikerer at personligheten forklarer mer av hvordan man opplever stress enn kjønn og alder.

Tabellen viser at nevrotisisme (forkortes til "N") ($\beta = .82, p < .001$) og åpenhet (forkortes til "O") ($\beta = -.17, p < 0.05$) er signifikante prediktorer for opplevd stress som målt ved PSS. N har en positiv relasjon, mens O har en moderat, negativ relasjon. N har den sterkeste B-verdien av de to signifikante prediktorene. Dette indikerer at personer med høy skåre på N og lav skåre på O opplever mer stress enn de som skårer lavt på N og høyt på O, og N er den viktigste av de to personlighetsvariablene for stressopplevelsen. Det at O ikke korrelerer med skåre på PSS i den innledende korrelasjonsanalysen, men at den har en relasjon i regresjonsanalysen kan forklares med at O først har en betydning når man også inkluderer personlighetsvariablene i modellen. Blant bakgrunnsvariablene predikerer alder opplevd stress signifikant ($\beta = .20, p < 0.05$). Kjønn er en signifikant prediktor i blokk 1 ($\beta = .25, p < 0.05$), men ikke i blokk 2. Alder er ikke en signifikant prediktor i blokk 1, men er det i blokk 2 ($\beta = .20, p < 0.05$). De øvrige personlighetstrekkene hadde ikke noen relasjon med opplevd stress.

Tabell 2

Blokkvis regresjonsanalyse for variabler som predikerer stress

Uavhengig variabel	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	ΔR^2
Blokk 1				.06
Kjønn	3.44	1.61	.25*	
Alder	-.09	.07	-.15	
Blokk 2				.54**
Kjønn	-.13	1.36	-.01	
Alder	.12	.06	.20*	
Neuroticism	7.42	.92	.82**	
Extraversjon	.53	1.12	.05	
Openness	-3.31	1.60	-.17*	
Agreeableness	-.69	1.69	.04	
Conscientiousness	-1.31	1.29	-.09	

N = 73

F = 13.19, $p < .001$

* korrelasjonen er statistisk signifikant på 0.05-nivå, ** korrelasjonen er statistisk signifikant på 0.01-nivå

Diskusjon

Resultatene viste en signifikant, positiv sammenheng mellom skåre på nevrotisisme og stressopplevelse som målt ved PSS. Det var også en signifikant, negativ sammenheng mellom skåre på åpenhet og stressopplevelse. Det var generelt en høy skåre på stressopplevelse blant respondentene med en gjennomsnittsskåre på 28.6 på stressmålet PSS - dobbelt så høyt som gjennomsnittsskåren på 13.02 hos en normgruppe i USA (Cohen og Williamson, 1988). Skåren er også betydelig høyere enn gjennomsnittsskårer funnet i Danmark på 11.48 (Ebstrup et.al, 2011) og 11.7 for kvinner og 10.2 for menn (Nielsen et.al., 2008).

Gjennomgang av hypotesene

Over halvparten av variansen ble forklart i blokk 2 i regresjonen hvor både alder, kjønn og personlighetstrekk ble inkludert.

Nevrotisisme

Hypotese 1 for nevrotisisme (N): “Regissører med høy N vil oppleve mer stress enn de med lav N” ble støttet. Gjennomslaget for denne hypotesen støtter det som har blitt funnet i de tidligere studiene nevnt innledningsvis; de ganske entydige konklusjonene om at nevrotisisme har en sammenheng med stress. Det er dermed ikke overraskende at en høy skåre på nevrotisisme har en sammenheng med opplevd stress, med trekkets iboende egenskaper hvor det ved en høy skåre på trekket handler om at følelser er vonde, vanskelige og stressende. Det kan også være tilfelle at en høy skåre på trekket gir lav emosjonell stabilitet og dårlig stresshåndtering (Costa & McCrae, 2010), så godt som negativ vurdering av situasjoner, lavere vurdering av egne ressurser og mindre effektiv mestring (Vollrath, 2001). Det å oppleve at følelser er vonde og en lav emosjonell stabilitet vil kunne synes å være utfordrende å kombinere med en heller uforutsigbar og stressende hverdag som regissør.

Åpenhet

Hypotese 3 for åpenhet (O): “Regissører med høy O vil oppleve mer stress enn de med lav O” ble ikke støttet, og viser en motsatt sammenheng: at regissører med høy skåre på åpenhet opplever *mindre* stress enn de med lav skåre på åpenhet. Her har det blitt funnet blandede resultater tidligere (Saksvik et.al., 2004; Penley & Tomaka, 2002; Ebstrup et.al., 2011; Vollrath, 2000). Costa & McCrae (2010) beskriver personer med høy skåre på åpenhet til å like nye ideer og ukonvensjonelle verdier og at de er mer oppmerksomme på både positive og negative emosjoner enn mer lukkede mennesker. Dette kan kanskje forklare de varierte funnene som er gjort på trekket: de er mer oppmerksomme på *både* positive og negative emosjoner, men det sier ikke noe om vurderingen av emosjonene de oppfatter, og hva som

avgjør i hvilken retning vurderingen går. Kanskje er de som skårer høyt på åpenhet mer utviklings- og endringsorienterte, spør Saksvik et.al. (2004) i sin diskusjon av åpenhetstrekket sin sammenheng med distress/eustress. De poengterer videre at en studiesituasjon - da noe av den tidligere forskningen de har tatt utgangspunkt i er gjort på studenter - gir stor mulighet til dette, men ikke alltid i arbeidslivet, som kan innebære rutinearbeid og mas. En regissør kan tenkes å oppleve meget lite rutinearbeid sammenlignet med noen i en fast, mer forutsigbar jobb. Kanskje er det derfor at funnene i denne studien viser en negativ sammenheng mellom åpenhet og stress: det at arbeidshverdagen er variert og hektisk oppleves ikke som like stressende som det gjør for andre på grunn av disposisjonen for å like det nye og varierte, fremfor å synes at det er uforutsigbart og stressende. I det hele tatt er den intellektuelle nysgjerrigheten og interessen for å tenke gjennom og forfølge nye og ukonvensjonelle ideer i åpenhetstrekket (Costa & McCrae, 2010) noe som går godt overens med regissøryrket. Åpenhet ble imidlertid først signifikant i relasjonen til PSS i regresjonen, fra å ikke ha vært det i korrelasjonen. Kanskje betyr dette at åpenhet ikke har en innvirkning på stress før man inkluderer de andre personlighetstrekkene, og at det finnes en mulig interaksjonseffekt der.

En annen mulig sammenheng mellom personlighet, stress og jobb er hvorvidt kombinasjonen av personlighetstrekk og yrke kan påvirke stressopplevelsen. Kan det være slik at en regissør med høy skåre på nevrotisme opplever mer stress i den mer flytende, uforutsigbare arbeidshverdagen som regissør, enn om han hadde jobbet som regnskapsfører med en mer forutsigbar, organisert hverdag? Ville en regissør med høy skåre på åpenhet opplevd mer stress om hun jobbet som regnskapsfører med forutsigbare og lite kreative oppgaver enn når hun jobber som regissør hvor det er høyere forekomst av varierte og nye oppgaver? Dette er det vanskelig å trekke noen konklusjoner ut av fra denne studiens datamateriale og analyser, spesielt siden respondentene faktisk har valgt å jobbe som regissører. Dermed ville det vært interessant å sammenligne personlighetstrekk og stress hos regissører som har valgt å finne seg et annet yrke, og de som vurderer å finne seg et annet yrke. Saksvik og Hetland (2011) fant som nevnt innledningsvis relasjoner mellom personlighet, positivt og negativt stress og forskjellige yrkestyper, og derunder at åpenhet var relatert til mer negativt stress (distress) i yrkestypene Realistic (eks. fagarbeidere, jobb innen landbruk, ingeniører) og Social (eks. lærere, terapeuter, leger). Åpenhet var relatert til mindre positivt stress i Conventional (eks. jobb innen finans, kontor), noe som delvis kan tenkes å støtte tanken om at de som skårer høyt på åpenhet lettere opplever stress i mer tradisjonelle yrker kontra mer kreative yrker.

Ekstraversjon

Hypotese 2 for ekstraversjon (E): “Regissører med høy E vil oppleve mindre stress enn de med lav” ble ikke støttet. Når det kommer til ekstraversjon, fant Saksvik et.al. (2004) kun signifikant sammenheng mellom ekstraversjon og eustress (positivt stress) i sin studie som så på sammenhenger mellom positivt og negativt stress og personlighetstrekk. Ut i fra dette og funnene til Ebstrup et.al. (2011), Penley & Tomaka (2002), Vollrath (2000) og Schneider et.al. (2011) ble det dermed dannet en hypotese om at det motsatte av funnene til Saksvik et.al. ville finne sted; at ekstraversjon ville ha en negativ sammenheng med nettopp negativt stress. Dette var altså ikke tilfellet.

Vollrath og Torgersen (2000) omtaler ekstraversjon som et av personlighetstrekkene det er etablert at er en del av stressopplevelse, men den nøyaktige rollen trekket har, viste seg å være mer tvetydig og vanskelig å slå fast enn ventet i studien deres på personlighetstyper med forskjellige kombinasjoner av trekkene nevrotisisme, planmessighet og ekstraversjon og stress. Rollen til ekstraversjon så ut til å avhenge av den spesifikke kombinasjonen med de to andre trekkene. Ekstraversjon forsterket de positive effektene av lav skåre på nevrotisisme sammen med høy skåre på planmessighet, mens ekstraversjon samtidig bare i noen grad dempet den negative effekten av høy skåre på nevrotisisme sammen med lav skåre på planmessighet, slik at det kan tenkes at effekten av ekstraversjon kommer an på de øvrige personlighetstrekkene.

Underfasetten ”aktivitet” i ekstraversjon innebærer energiutfoldelse, høyt tempo og travelhet (Costa & McCrae, 2010), noe som kan tenkes å være positivt for regissører, sammen med underfasetten spenningsøking: at personen liker sterk og varierende stimulering og kan ha lett for å kjede seg når det skjer for lite. Saksvik et.al. (2004) teoretiserer rundt at det i noen grad kan være slik at personer med høy skåre på nevrotisisme er mer selvbevisste (en fasett under nevrotisisme) enn de med høy skåre på ekstraversjon og mer klare over at de blir stresset, mens personer med høy skåre på ekstraversjon roter seg mer og mer inn i stress uten å være klare over det. Det kan dermed tenkes at en person med høy skåre på ekstraversjon rapporterer mindre stress enn hva en person med høy skåre på nevrotisisme gjør.

Grant og Langan-Fox (2007) fant på sin side at ekstraversjon var urelatert til PSS, noe som ble replisert i denne studien. Kanskje peker det mot at ekstraversjon isolert og PSS ikke har noe med hverandre å gjøre, men at bildet kan se annerledes ut om man ser på interaksjonseffekter med andre trekk.

Planmessighet

Hypotese 4 for planmessighet (C) : “Regissører med høy C vil oppleve mindre stress enn de med lav C” ble ikke støttet. Relasjonen som ble funnet mellom planmessighet og stress var negativ, men ikke signifikant. Det skulle være grunn til å tro at en høy skåre på planmessighet ville føre til mindre opplevelse av stress på grunn av at den planmessige heller har kontroll på de stressende elementene i livet, fremfor den som skårer lavt på planmessighet, men planmessighet viste seg altså å ikke ha en signifikant sammenheng med opplevd stress i denne studien. Resultatene viser imidlertid at planmessighet har den høyeste gjennomsnittsskåren av personlighetstrekkene hos respondentene, med gjennomsnittsskåre på 3.58. Kanskje er det slik at en slik skåre har hindret det opplevde stressnivået i å bli desto høyere? Samtidig kan det teoretiseres rundt at regissørene har en såpass høy skåre på underfasetten prestasjonsstreben at de føler at de ikke får gjort arbeidet sitt så bra som de ønsker, og at dette dermed bidrar til stress. Det er ikke mulig å slå fast noe årsaksforhold med dataene og analysene som foreligger, men det kan være et tema for videre forskning.

Som en sidebetraktning kan det også teoretiseres rundt at en høy skåre på C er nødvendig for å klare seg som regissør i den forstand av at det kan tenkes at det å ha et slikt yrke krever innsatsvilje, målrettethet og disiplin for å kunne realisere de kunstneriske ambisjonene sine – de færreste får de store mulighetene servert på et sølvfat.

Medmenneskelighet

Hypotese 5 for medmenneskelighet (A): “Regissører med høy A vil oppleve mindre stress enn de med lav A” ble ikke støttet. Medmenneskelighet er en av personlighetsfaktorene det skrives minst om i sammenheng med stress - kanskje har det rett og slett ikke så mye med stress å gjøre. Hypotesen i foreliggende studie ble basert på Ebstrup et.al. (2011) som fant en negativ effekt mellom medmenneskelighet og oppfattet stress målt ved PSS.

Oppsummering

Nevrotisisme og åpenhet har sammen med alder og kjønn forklart mye av variansen i oppfattet stress, men det kan også tenkes at det finnes andre (tredje)variabler og/eller mediatorer som kan forklare mer, som mestringsstrategier, krav/kontroll, hjem/arbeid.

Mye av den tidligere forskningen som er gjort på sammenhenger mellom personlighet og stress ser ut til å basere seg på stressopplevelse på tradisjonelle arbeidsplasser med regulerte forhold og fast ansettelse, mens regissører gjerne jobber mer på prosjektbasis, og mer sjelden er fast ansatt. Dette kan gjøre det vanskelig å finne sammenligningsgrunnlag, og gjør det desto viktigere å gjøre mer forskning på kreative, mer ukonvensjonelle yrker som gruppe og stress.

Interaksjon og kombinasjon

Det virker å være bred aksept for at nevrotisme (N), planmessighet (C) og ekstraversjon (E) har noe å si for stress, og i nyere forskning er ofte kombinasjon av personlighetstrekk og da gjerne N, C og E, under lupen og det lages undertyper av personligheten etter forskjellige kombinasjoner (Vollrath og Torgersen, 2000; Grant og Langan-Fox (2006). Grant og Langan-Fox (2006) så på jobbstress, mestring og belastning i lys av kombinert effekt av trekkene fra femfaktormodellen hos ledere, og fant at ulike kombinasjoner av N, E og C predikerte forskjellig stressopplevelse. De sier at det er uklart hvorvidt spesifikke trekk handler uavhengig eller interaktivt med andre trekk i forholdet mellom jobbstress og belastning (strain). Kanskje kunne interaksjonseffekter også blitt vurdert i denne studien, men siden det ikke er gjort noe videre forskning på nettopp yrkesgruppen regissører og stress, kan det tenkes å være en fordel å begynne på det mest basale og grunnleggende som personlighetstrekkene i seg selv før det gjøres mer forskning som går på eksempelvis interaksjonseffekter og mestringsstrategier. Ut i fra at så mye forskning har sett på N, C og E, er det interessant at det ble funnet signifikante resultater knyttet til åpenhet i denne studien. Det kan som tidligere nevnt tenkes å knyttes til regissøryrkets art som kreativt, og kanskje er det da slik at åpenhet har en betydning i kreative yrker, og en større betydning i kreative yrker enn andre yrker.

Vollrath og Torgersen konkluderer dessuten med at de positive effektene E og C har, demper effekten av N. N kan dermed tenkes å jevnt over bidra negativt til stressopplevelsen, men E og C kan gjøre opp for det. Ebstrup et.al. (2011) så på mestringsforventning (general self-efficacy) som en mediator i personlighet-stressmodeller, og fant at mestringsforventning endret innvirkningen og tolkningen av personlighetsdimensjonene på oppfattet stress.

Stress og personlighet i regissøryrket

Denne studien viser at det er en sammenheng mellom nevrotisme og stress, samt mellom åpenhet og stress, hos regissører, men selve årsakssammenhengen er det vanskeligere å si noe om. Det kan, ut i fra funnene i foreliggende studie og tidligere forskning (Saksvik et.al., 2004; Penley & Tomaka, 2002; Ebstrup et.al., 2011; Vollrath, 2000; Saksvik & Hetland, 2011; Schneider et.al., 2011; Grant & Langan-Fox, 2006 ;Grant & Langan-Fox (2007); Besser & Schackelford, 2007; Bartley & Roesch, 2011), samt kunnskap om personlighetstrekk imidlertid gjøres noen forsiktige hypoteser. Det kan tenkes at regissører med høy skåre på nevrotisme er mer mottagelige for å oppleve stress i regissørhverdagen, og at de vurderer arbeidsoppgavene og arbeidshverdagen mer stressende enn de med høy skåre på åpenhet, som

kanskje til og med ser på de samme oppgavene som mer spennende enn stressende. Åpenhet kan dermed tenkes å dempe stressopplevelsen.

Hva regissøryrket innebærer kan tenkes å være forskjellig fra person til person, fra prosjekt til prosjekt, og fra et felt (film, TV, reklame eller dokumentar) til et annet. Likevel kan det tenkes at forskjellen i stressopplevelsen i dette yrket kan forklares av forskjeller i personlighet. Personligheten kan tenkes å forme både hvilket stress man *skaper* i sin vurdering av omgivelsene, samt vurdering av stresset som oppstår. Vollrath (2001) mener at personligheten ikke bare påvirker vurderingen av, og mestring av stress, men at den også er viktig når det kommer til seleksjonen av, og formingen av stressende situasjoner. Saksvik og Saksvik (2009) konkluderer med at personlighet i noen tilfeller kan virke som en buffer eller moderator for reaksjon på stress og at det kan virke som at personlighetskarakteristikker er viktige for stressreaksjonen, men kanskje særlig for hvordan stress opplevs.

Stressopplevelse

Respondentene i denne studien har som nevnt innledningsvis i diskusjonen en påfallende høy gjennomsnittsskåre på stressmålet PSS. Instrumentet måler oppfattet stress, og jo høyere skåre på PSS, jo mer stress opplever respondenten. Skårene går fra 0 til 40, og hos en normalpopulasjon i USA har gjennomsnittsskåren blitt vist å ligge på 13.02 (Cohen & Williamson, 1988). Danske funn fra nasjonale helseundersøkelser på tilfeldig utvalgte dansker viser snitt på 11.48 (Ebstrup et.al., 2011) og 11.7 for kvinner og 10.2 for menn (Nielsen et.al. 2008). I denne undersøkelsen lå snittet på 28.57 med et standardavvik på 7. Medianen var på 27, og skårene lå mellom 14 og 45, noe som tilsier at alle skårte over snittene fra USA og Danmark. Dette må sies å være en påfallende høy skåre, og er noe som kan gi innsikt i hvordan hverdagen som regissør i Norge er – øyensynlig en stressende hverdag. PSS plukker opp en subjektiv, negativ vurdering av stresset respondentene opplever i livet (Cohen et.al., 1983), og da er det helt klart urovekkende at respondentene i foreliggende studie har en såpass høy gjennomsnittsskåre.

Når Helgesen (2015) viser til den karismatiske kunstnermyten i sin masteroppgave om organisatoriske arbeidsmiljøfaktorer, utbrenthet, jobbengasjement og turnoverintensjon blant norske film- og TV-arbeidere spør hun om den kan implisere at filmarbeidere - og andre - mener at det å få jobbe som kunstner er et privilegium. Finner kunstnere seg dermed i mer ikke-optimale forhold enn hva andre arbeidstakere ville gjort? Helgesen antar videre at film- og TV-arbeidere ikke motiveres eller blir mer tilfreds av ytre belønninger som lønn og fast ansettelse, men at de elsker jobben sin uavhengig av organisatoriske forhold. Gjør dette seg

gjeldende hos regissørene? I og med at PSS plukker opp negativt stress, kan en gjøre tolkningen av at regissørene *ikke* synes at det er greit å ha det så stressende som de oppgir at de har det. Et nærliggende spørsmål er hvilke muligheter, og hvilken vilje er det til å gjøre noe med det. Spesielt om regissørene, i likhet med respondentene i Røyseng et.als studie (2007) ser på yrket som et “kall”, og kanskje dermed også vurderer at belastningen er noe som følger med jobben. Er det eneste reelle alternativet til å være en stressa regissør å ikke jobbe som regissør i det hele tatt? Denne nyansen kan tenkes å være vanskelig å operasjonalisere i kvantitativ forskning, men kan være gjenstand for en mer kvalitativ tilnærming.

Styrker og begrensninger

Instrumentene som ble brukt i denne studien er godt validerte; NEO-FFI er et godt validert verktøy for å måle femfaktormodellen (Costa & McCrae, 2010) og PSS omtales som populært og godt validert instrument for å måle stress (Lee, 2012). Cohen og Williamson (1988) mener som nevnt at PSS har en fordel i å måle oppfattet stress som en slags “totalpakke” kontra stress fra en spesifikk stressor, siden de mener at mennesker ofte misattribuerer stressfølelser til en spesielt framtrødende kilde, og ikke nødvendigvis kilden hvor stresset faktisk kommer fra. Cohen og Williamson mener videre at mål av responser på spesifikke stressorer impliserer uavhengig påvirkning av en hendelse som utløsende på sykdom, men at det er mer sannsynlig at sykdom kommer fra et globalt stressnivå, heller enn kun responsen på én bestemt hendelse. En slik tilnærming til stress kan anses som en styrke i et studie som dette, hvor det kan argumenteres for at regissøryrket på mange måter mer er en livsstil enn “bare” en jobb. PSS kan dermed tenkes å i større grad fange opp mer hvordan det er å leve som regissør enn andre stressmål.

Utvalgsstørrelsen på 77 respondenter er en klar begrensning i denne studien, men det er heller ikke alt for mange norske regissører å ta av. Fagforeningen Norske Filmregissører talte i oktober 2016 293 medlemmer. Tar en dermed utgangspunkt i at det finnes minst 300 regissører i Norge vil det være en svarrespons på ca. 26% “Regissør” er videre ingen beskyttet tittel, så hvem som helst kan i teorien kalle seg regissør uansett hvor mye eller lite man har gjort, uansett hvor mye eller lite man jobber. Norske Filmregissører skriver imidlertid på sine nettsider (Filmdir, 2016) at deres opptakskrav innebærer erfaring, samt utdanning og/eller regi på tre audiovisuelle produksjoner som er vist offentlig. For å fange den norske regissøren, er det kanskje ikke så mye mer å jobbe med utover å håpe på større svarprosent, men i framtidige studier kunne man eksempelvis ha sett på skandinaviske

regissører for å få mer statistisk grunnlag. Filmbransjen i de skandinaviske landene kan imidlertid tenkes å være noe forskjellig med tanke på økonomi i bransjen, fagforeninger, statlige tilskudd osv., slik at sammenligningsgrunnlaget for yrket kunne ha blitt noe forskjellig. Studenter ble inkludert i denne undersøkelsen, men bare fem svarte at de er under utdanning i Norge, og ingen svarte at de var under utdanning i utlandet.

Et sentralt spørsmål er dessuten hvem det er som har svart på undersøkelsen; kanskje hadde ikke de mest stressede regissørene tid til å svare en gang? Undersøkelsen tok anslagsvis 20 minutter å gjennomføre, og dette kan ha blitt for langt for enkelte. Det er relativt vanlig for regissører å jobbe med flere typer film (kortfilm, spillefilm, reklame etc.), slik at det å skulle si noe om stressopplevelse relativt til type film regissøren jobber med, fort kan bli komplekst. I så måte kan stresset denne studien fanger opp ses på som et mer generelt stress for regissører, kontra å eksempelvis skulle se på om en spillefilmregissør opplever mer stress enn en kortfilmregissør.

Respondentene i studien kan sies å være voksne, med en snittalder på 36.9 år, med et standardavvik på 11.9 år, og hvor den eldste oppgir å være 72 år og den yngste 19. Dette kan anses som en styrke, i det at man kan anta at respondentene dermed har fartstid bak seg som regissører, noe som også ses i at 57% av respondentene oppgir at de på nåværende tidspunkt jobber over 50% med film. Av de 33% som oppgir at de jobber 100% med film, oppgir respondentene at de i snitt har jobbet 100% med film i 9.17 år ($SD=10.13$). Det at andelen studentrespondenter var såpass lav, vurderes også til å være en styrke, med en antagelse om at livssituasjonen til en student er annerledes enn livssituasjonen til en person som jobber fullt som regissør.

Implikasjoner for praksis og videre forskning

Foreliggende studie viser at det er en sammenheng mellom oppfattet stress og personlighet, nærmere bestemt nevrotisisme og åpenhet. Studien viser dessuten at respondentene har et svært høyt stressnivå. Denne studien har replisert funnene som har blitt gjort på relasjonen mellom nevrotisisme og stress, men har ikke greid å replisere tidligere funn på ekstraversjon og planmessighet.

Nevrotisisme og åpenhet har sammen med alder og kjønn forklart mye av variansen i oppfattet stress, men det kan også tenkes at det finnes andre tredjevariabler og/eller mediatorer som kan forklare mer, som mestringsstrategier, krav/kontroll, hjem/arbeid. Det ville ha vært interessant å gjøre mer forskning for å eksempelvis kunne bedre mestringsstrategier hos de som trenger det. Det vil videre være nyttig å prøve å kartlegge

beskyttelsesfaktorer mot oppfattet stress: kan det også være noe i miljøet, i hjemmet, på arbeidsplassen eller lignende?

Det å ha en høy skåre på nevrotisisme ser ut til å ha en sammenheng med opplevd stress, og en skal ikke nødvendigvis fraråde folk med høy skåre nevrotisisme å bli regissører, men det kan bli en tøffere vei enn for andre. I forlengelsen av dette ville det også ha vært interessant å se på om det er noen forskjeller i personlighetstrekk og stressopplevelse hos de som har valgt å slutte å jobbe som regissør, kontra de som har jobbet som det en stund. En kunne da også ha sammenlignet studenter/de som ønsker å bli regissører og de som faktisk blir det.

Videre ville det være nyttig å ha et konkret sammenligningsgrunnlag for funnene i denne studien, gjerne med norsk normalpopulasjon, både for sammenhengen personlighet og stress, men også for stressnivået i en norsk normgruppe.

Stress

Det vil være en rimelig antagelse å gjøre at den uvanlig høye stressopplevelsen hos regissørene kommer fra det minste felles multiplum hos respondentene: at de jobber som regissører. Er belastningen på regissørene for stor, eller er det slik at regissører som gruppe er dårlige til å håndtere stress? Hvem kan så gjøre noe med dette? Én løsning er å se på regissørene selv; kanskje kan det gjøres noe med f.eks. mestringsstrategier, tidsplanlegging og andre aspekter som regissøren selv kontrollerer. På en annen side kan det bli å fokusere på symptomet, og ikke på årsaken. Dersom det er en stor belastning for alle å være regissør, må blikket løftes - er det noen som har ansvar for å sette foten ned? Kanskje kan produksjonsselskapene gjøre noe for å redusere belastningen, eller de statlige finansieringsorganene som Norsk Filminstitutt eller de regionale filmfondene/investeringsfondene for film, ved vilkårene for finansiell støtte til filmprosjekter. Fagforeningene kan dessuten tenkes å kunne legge mer press i sine overenskomster. Det vil uansett kunne tenkes å være fruktbart å gå mer i dybden på belastningene som finnes for regissørene og filmbransjen forøvrig for å få et bilde av hvor stabile og sunne yrkeskarrierer dette i grunn er, sammenlignet med den ikke-kunstneriske, mer tradisjonelle arbeidsstokken i Norge. Grant og Langan-Fox (2006) peker på at det kan være nyttig å finne en måte å fange opp såkalte risikopersonlighetstyper som kan tjene på å utvikle bedre mestringsstrategier for å håndtere stress. Det å vite mer om mestringsstrategier hos regissører kan tenkes å kunne appliseres over på andre yrkesgrupper av utøvende kunstnere, eventuelt kan slik forskning gjøres på en større populasjon med utøvende kunstnere.

Saksvik og Saksvik (2009) hevder at opplevelse av distress (negativt stress på jobb) kan føre til at individer sykmelder seg, og trekker her fram Saksvik og Nytrø (2005) som fremhever at sykefravær ofte kan skyldes stress. Nytrø (1995) fant at omtrent 50% av sykefravær skyldes arbeidsmiljøforhold, som kan ses på som en systemisk kilde til stress. Konsekvensene av for mye stress over for lang tid kan altså være sykefravær, men da oppstår følgende spørsmålet om hvordan dette kan utspille seg for regissører som nødvendigvis ikke har en fast ansettelse å bli sykmeldt fra. Hører man om filmminnspillinger som ikke blir noe av fordi regissøren er sykmeldt for stress?

Nielsen et.al. (2008) observerte i sin studie på danske mennesker og PSS assosiasjoner mellom oppfattet stress og morbiditet, fravær grunnet sykdom og bruk av helsetjenester, noe de poengterer kan ha sosioøkonomiske konsekvenser for samfunnet som økte utgifter i helsetjenester og tidlig utgang fra arbeidsmarkedet. De påpeker imidlertid at det er mulig at relasjonen går begge veier: at stress kan ha konsekvenser for helse, og at langvarig sykdom kan være en stor stressbelastning i seg selv. Det ville dermed ha vært interessant å se longitudinelle studier på regissører og filmarbeidere, stress og generell helse, for å få konkrete svar på hvor stresset filmarbeidere er og hvordan det kan påvirke den generelle helsen deres, samt varigheten av yrkeslivene deres.

Konklusjon

I denne studien ble det funnet at nevrotisisme og åpenhet signifikant predikerte variansen i oppfattet stress. Det var ikke signifikante relasjoner mellom ekstraversjon, medmenneskelighet, planmessighet og opplevd stress, selv om dette var ventet. Relasjonen mellom nevrotisisme og stress var ventet, mens relasjonen mellom åpenhet og stress gikk i motsatt retning av hva som var ventet: at det ville bli en positiv relasjon mellom åpenhet og stress. Stressnivået hos regissørene er dessuten svært høyt, noe som kan tenkes å ha en påvirkning på kvaliteten på yrkeslivet til regissørene. Det vil i videre forskning være interessant å se mer på interaksjonseffekter mellom trekk og kombinasjoner av trekk opp mot stress, og dessuten se mer på hva som kan dempe stressopplevelsen for regissører. Mestringsstrategier kan være ett område å utforske nøyere i denne sammenhengen, men til syvende og sist kan mestringsstrategier bare hjelpe så mye - på et punkt må kilden til stresset reduseres.

Referanser

- Andersson, N.B. (2011). *Filmens hjerte - produksjonskontoret*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Baker, W. E., & Faulkner, R. R. (1991). Role as resource in the Hollywood film industry. *American Journal of Sociology*, 97(2)279-309.
- Bartley, C. E., & Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and individual differences*, 50(1), 79-83. doi: [10.1016/j.paid.2010.08.027](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.027)
- Besser, A., & Shackelford, T.K. (2007). Mediation of the effects of the big five personality dimensions on negative mood and confirmed affective expectations by perceived situational stress: A quasi-field study of vacationers. *Personality and Individual Differences*, 43, 1333-1346. doi: [10.1016/j.paid.2006.10.011](https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.011)
- Cartwright, S., & Cooper C. L. (1997). *Managing workplace stress*. London: SAGE.
- Coget, J. F., Haag, C., & Gibson, D. E. (2011). Anger and fear in decision-making: The case of film directors on set. *European Management Journal*, 29(6), 476-490. doi: [10.1016/j.emj.2011.06.003](https://doi.org/10.1016/j.emj.2011.06.003)
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.
- Cohen, S. & Williamson, G.M. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. I S. Spacapan & S. Oskamp (Red.), *The Social Psychology of Health*. (s. 31-67) Newbury Park, CA: Sage, 1988.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (2010). *NEO Inventories for the NEO Personality Inventory-3 (NEO-PI-3), NEO Five-Factor Inventory-3 (NEO FFI-3), NEO Personality Inventory Revised (NEO PI-R) – Professional manual*. Florida: Psychological Assessment Resources.
- Ebstrup, J.F., Eplov, L.F., Pisinger, C. & Jørgensen, T. (2010). Association between the Five

Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy? *Anxiety, Stress & Coping*, 24(4) 407-419. doi: [10.1080/10615806.2010.540012](https://doi.org/10.1080/10615806.2010.540012)

Grant, S., Langan-Fox, J. (2006). Occupational stress, coping and strain: The combined/interactive effect of the Big Five traits. *Personality and Individual Differences*, 41, 719-732. doi: [10.1016/j.paid.2006.03.008](https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.008)

Grant, S. & Langan-Fox, J. (2007). Personality and the occupational stressor-strain relationship: The role of the Big Five. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(1), 20. [10.1037/1076-8998.12.1.20](https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.1.20)

Helgesen, H.E. (2015). *Bak lerretet - En studie av sammenhenger mellom organisatoriske arbeidsmiljøfaktorer, utbrenthet, jobbengasjement og turnoverintensjon blant norske film- og TV-arbeidere*. (Masteroppgave, Høgskolen i Oslo og Akershus). Oslo: Høgskolen i Oslo og Akershus.

Holland, J.L. (1966). *The Psychology of Vocational Choice*. Waltham, MA: Blaisdell.

Kennair, L.E.O. & Hagen, R. (2015). Personlighetspsykologi - en introduksjon. I L.E.O. Kennair og R. Hagen *Personlighetspsykologi*. (s. 11-17) Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.

Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121-127. doi: [10.1016/j.anr.2012.08.004](https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004)

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and individual differences*, 36(3), 587-596. doi: [10.1016/S0191-8869\(03\)00118-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00118-1)

- Nielsen, L., Curtis, T., Kristensen, T.S., & Nielsen, N.R. (2008). What characterizes persons with high levels of perceived stress in Denmark? A national representative study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36, 369-379. doi: 10.1177/1403494807088456
- Nytrø, K. (1995). *Ansattes syn på sykefravær*. Trondheim: SINTEF IFIM.
- Opptaksvilkår (2016) Hentet 26.10.2016, fra <http://www.filmdir.no/opptaksvilkaar.5071312-262180.html>
- Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32, 1215–1228. doi: [10.1016/S0191-8869\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00087-3)
- Røyseng, S.R., Mangset, P. & Borgen, J.S. (2007) Young artists and the charismatic myth, *International Journal of Cultural Policy*, 13(1), 1-16. doi: [10.1080/10286630600613366](https://doi.org/10.1080/10286630600613366)
- Saksvik, I.B., Saksvik, P.Ø. & Nordvik, H. (2004). Personlighetens rolle for opplevelsen av stress i arbeidslivet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 41, 2-9.
- Saksvik, P.Ø. & Nytrø, K. (2005). Hvordan virksomheter kan forebygge og håndtere belastninger på arbeidsplassen. I S. Einarsen & A. Skogstad (Red.), *Den dyktige medarbeider. Behov og forventninger*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Saksvik, I.B. & Saksvik, P.Ø. (2009). Arbeidstakere med høy skåre på nevrotisisme – varslere eller konfliktskapere? I P.Ø. Saksvik og K. Nytrø (Red.) *Klinisk organisasjonspsykologi* (s.72-87) Cappelen Damm.
- Saksvik-Lehouillier, I. & Hetland, H. (2015). Personlighet og rekruttering/personellseleksjon. I L.E.O. Kennair og R. Hagen (Red.) *Personlighetspsykologi*. (s. 295-309) Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Schneider, T. R., Rench, T. A., Lyons, J. B., & Riffle, R. R. (2012). The influence of neuroticism, extraversion and openness on stress responses. *Stress and Health, 28*(2), 102-110. doi: 10.1002/smi.1409

Sternbach, D. J. (1995). Musicians: A neglected working population in crisis. I S. L. Sauter & L. R. Murphy (Red.), *Organizational risk factors for job stress* (s. 283-302). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Vaag, J., Giæver, F. & Bjerkeset, O. (2013). Specific demands and resources in the career of the Norwegian freelance musician. *Arts and Health, 6*(3), 205-222. doi: [10.1080/17533015.2013.863789](https://doi.org/10.1080/17533015.2013.863789)

Vaag, J., Bjørngaard, J.H. og Bjerkeset, O. (2015). Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of music*. Publisert online før trykk. doi: 10.1177/0305735614564910

Vollrath, M., & Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences, 29*, 367-378. doi: [10.1016/S0191-8869\(99\)00199-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00199-3)

Vollrath, M. (2000). Personality and hassles among university students: A three-year longitudinal study. *European Journal of Personality, 14*, 199-215.

Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology, 42*, 335-347. doi: 10.1111/1467-9450.00245

Appendiks



Stress og individuelle forskjeller hos norske regissører

Om undersøkelsen

Målet med denne spørreundersøkelsen er å kartlegge om det er en sammenheng mellom stressopplevelse og personlighet hos norske film-, TV-, og reklameregissører. Undersøkelsen er en del av et prosjekt som gjennomføres ved Psykologisk institutt, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).

Det er frivillig å delta i studien, og all informasjon vil bli behandlet konfidensielt. Du samtykker i å delta ved å svare på spørsmålene og sende dem inn ved å klikke på «Ferdig» på siste side. Når du har sendt inn svarene dine, er det ikke lenger mulig å trekke seg fra undersøkelsen. Har du spørsmål, kontakter du Gine Moen Kirkholt, tlf. 452 90 848.

Det er ingen «riktige» eller «gale» svar på spørsmålene i dette spørreskjemaet. Siden det er satt sammen av ulike standardiserte skjema brukt i tilsvarende forskning internasjonalt, er enkelte spørsmål forholdsvis like. Det er likevel viktig for kvaliteten til undersøkelsen at alle spørsmålene blir besvart så godt som mulig, også de som kanskje ikke passer så godt for din situasjon.

Undersøkelsen tar ca. 15 minutter å gjennomføre. Vennligst besvar alle spørsmålene i én økt. Bryter du av underveis, må du starte på nytt.

Takk for at du er villig til å delta!

Vennlig hilsen,

Gine Moen Kirkholt
psykologstudent

Ingvild Saksvik-Lehouillier
førsteamanuensis i psykologi



Stress og individuelle forskjeller hos norske regissører

1. Kjønn

- Mann
 Kvinne

2. Alder

3. Har du en utdanning innen film?
Kryss av for alt som stemmer!

- Filmutdanning fra Norge
 Filmutdanning fra utlandet
 Under utdanning i Norge
 Under utdanning i utlandet

Er ikke utdannet innen film

4. Sivil status

Kryss av for alt som stemmer!

- Enslig
- Har kjæreste
- Gift/samboer
- Separert/skilt
- Enke/enkemann

5. Hvor mange barn under 18 år bor i din husholdning?



Stress og individuelle forskjeller hos norske regissører

Arbeidsforhold

6. Hvor mange års filmutdanning har du totalt?

Avrund til nærmeste antall hele år.

7. Hvilket område jobber du innenfor?

Flere valg mulig.

- Kortfilm
- Spillefilm
- TV
- Reklamefilm
- Annet, vennligst spesifiser

8. Er du medlem av en fagforening eller lignende?

Flere valg mulig

- Filmforbundet
- Norske Filmregissører
- Annet, vennligst spesifiser

9. Planlegger du å slutte å jobbe som regissør, og finne et annet yrke?

- Ja, i løpet av de nærmeste 2 årene
- Ja, senere
- Nei

10. Hvis du har planer om å slutte som regissør, ønsker du å jobbe som noe annet innen film/TV/reklame?

- Ja
- Nei

11. Hvor mange år har du jobbet 100% med film?

Avrund til nærmeste hele antall år.

12. Hvor mange prosent vil du anslå at du nå jobber med film?

- under 25%
 26-50%
 51-75%
 76-99%
 100%



Stress og individuelle forskjeller hos norske regissører

Arbeidstider og jobbtrivsel

13. Hvor mange timer jobber du i en vanlig arbeidsuke?

Avrund til nærmeste antall hele timer.

14. Når jobber du vanligvis?

- Kun dagtid
 Dag og kveld
 Kun kveldstid (etter kl. 16, før kl. 22)
 Kveld og natt
 Kun natt (etter kl. 22)

15. I løpet av *ett år*, hvor mange netter arbeider du? Er du i tvil, så prøv å gi et mest mulig realistisk anslag.

Avrund til nærmeste antall hele netter.

Skriv 0 hvis ingen.

16. Alt tatt i betraktning, hvor tilfreds er du med den jobben du har nå?

Svært
utilfreds

0

1

2

3

4

5

Svært
tilfreds

6



Stress og individuelle forskjeller hos norske regissører

Stressende situasjoner

Vi er interessert i hvordan folk reagerer når de møter vanskelige eller stressende hendelser i livene sine.

Det fins mange måter å prøve å håndtere stress på. Utsagnene nedenfor handler om hva du generelt gjør og føler

når du opplever stressende hendelser. Forskjellige hendelser får selvfølgelig frem forskjellige responser, men tenk på hva du vanligvis gjør når du opplever stress.

Tenk på følgende når du svarer:

- Besvar hvert enkelt spørsmål uavhengig av de andre.
- Det er ingen «riktige» eller «gale» svar.
- Vi er interessert i hva *du selv* gjør, ikke hva du tror «folk flest» gjør.

17.

	Jeg gjør vanligvis ikke dette i det hele tatt	Jeg gjør vanligvis dette litt	Jeg gjør vanligvis dette i medium grad	Jeg gjør vanligvis dette ofte
Jeg bruker arbeid eller andre aktiviteter for å greie å tenke på noe annet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg konsentrerer mine krefter på å gjøre noe med situasjonen jeg er i	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg sier til meg selv "dette er ikke virkelig"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker alkohol eller annen narkotika for å få meg til å føle meg bedre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får emosjonell sosial støtte fra min ektefelle/partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får emosjonell støtte fra mine venner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gir opp å prøve å håndtere det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg handler for å prøve å gjøre situasjonen bedre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg nekter å tro på at dette virkelig har skjedd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg sier ting for å la mine ubehagelige følelser slippe taket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker alkohol, medikamenter eller annen narkotika for å hjelpe meg å komme gjennom det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker tid sammen med, eller snakker med, min ektefelle/partner for å få meg til å føle meg bedre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker tid sammen med, eller snakker med, vennene mine for å få meg til å føle meg bedre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg prøver å se det i et annet lys for å få det til å virke mer positivt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg prøver å komme opp med en strategi, eller plan, om hva jeg skal gjøre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får støtte og forståelse fra min ektefelle/partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får støtte og forståelse fra mine venner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gir opp forsøket på å mestre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser etter noe positivt i det som har skjedd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg lager vitser om det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør noe for å tenke mindre på det - som for eksempel å gå på kino, se på TV, lese, dagdrømme, sove eller shoppe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg aksepterer realiteten i det faktum at dette har skjedd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg uttrykker mine negative følelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg prøver å finne støtte i min religion eller åndelige tro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg lærer å leve med det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker hardt på hvilke steg jeg skal ta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ber eller mediterer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg lager morsomheter ut av situasjonen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stress og individuelle forskjeller hos norske regissører

Om deg selv

Vær vennlig og les alle instruksjonene under grundig før du begynner. Marker det svaralternativet som passer best med tanke på om du er enig eller uenig i utsagnet.

Det er ingen riktige eller gale svar, og du trenger ikke være en ekspert for å fylle ut spørreskjemaet. Beskriv deg selv på en ærlig måte og uttrykk dine meninger så nøyaktig du kan.

Besvar alle spørsmålene/utsagnene.

18.

	Svært uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Svært enig
Jeg er ikke en person som som pleier å bekymre seg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker å ha mange mennesker rundt meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker ikke å kaste bort tiden på å dagdrømme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forsøker å være høflig mot alle jeg møter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg holder mine eiendeler ordentlige og rene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg underlegen i forhold til andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har lett for å le	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg først finner den riktige måten å gjøre noe på, holder jeg meg til den	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kommer ofte opp i argumentering/uenighet med min familie og mine kolleger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ganske flink til å tilpasse tempoet slik at jeg får gjort ting i tide	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg er svært stresset, føles det av og til om jeg går i stykker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg betrakter meg ikke som spesielt lett til sinns	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er fascinert av de mønstrene jeg finner i kunst og natur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen mennesker synes at jeg er selvopptatt og egoistisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ikke en utpreget systematisk person	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg sjelden ensom eller nedfor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker veldig godt å snakke med folk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tror at studenter bare blir forvirret og villedet av å høre kontroversielle talere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil heller samarbeide med andre enn konkurrere med dem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forsøker å utføre alle oppgaver jeg blir pålagt på en samvittighetsfull måte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg ofte anspent og nervøs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker å være der det skjer noe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dikt og poesi har liten eller ingen virkning på meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har en tendens til å være kynisk og skeptisk til andres hensikter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har klare mål og arbeider systematisk for å nå dem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen ganger føler jeg meg fullstendig verdiløs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker vanligvis å gjøre ting alene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg prøver ofte ny og fremmed mat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tror de fleste mennesker vil utnytte deg hvis du lar dem gjøre det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kaster bort mye tid før jeg kommer i gang med arbeidet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg sjelden redd eller engstelig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg føler det ofte som om jeg strutter av energi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg registrerer sjelden stemninger eller følelser som ulike omgivelser kan skape	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De fleste jeg kjenner, liker meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg arbeider hardt for å nå mine mål	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir ofte sint over den måten folk behandler meg på	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er en munter, livlig person	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes vi skal holde oss til våre religiøse autoriteter når det gjelder avgjørelser i moralske spørsmål	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen mennesker ser på meg som kald og beregnende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg forplikter meg til noe, kan en alltid stole på at jeg følger opp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når noe går galt, blir jeg altfor ofte motløs, og får lyst til å gi opp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ikke en munter optimist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen ganger når jeg leser et dikt eller ser et kunstverk, føler jeg en gysning eller en bølge av begeistring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er nøktern og usentimental i mine holdninger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen ganger er jeg ikke så pålitelig eller til å stole på som jeg burde være	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er sjelden trist eller deprimert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Livet mitt er hektisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er lite interessert i å spekulere over universets natur eller menneskets villkår	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forsøker som regel å være omtenkfull og hensynsfull	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er en produktiv person som alltid får arbeidet unna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg ofte hjelpsløs og ønsker at andre skal løse problemene mine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er en svært aktiv person	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har mye intellektuell nysgjerrighet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg ikke liker folk, lar jeg dem få vite det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det virker som jeg aldri greier å organisere meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Til tider har jeg vært så skamfull at jeg bare har ønsket å gjemme meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil heller gå mine egne veier enn å være leder for andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker ofte å leke med teorier eller abstrakte ideer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om nødvendig er jeg villig til å manipulere folk for å få det som jeg vil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg streber etter å gjøre det utmerket i alt jeg gjør	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stress og individuelle forskjeller hos norske regissører

Stressende hendelser

Spørsmålene i denne delen av spørreskjemaet handler om følelsene og tankene dine *den siste måneden*. Hvor ofte følte eller tenkte du på den måten som beskrives i hvert spørsmål?

Jeg er oppslukt av arbeidet mitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir fullstendig revet med av arbeidet mitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er vanskelig for meg å løsrive meg fra jobben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Stress og individuelle forskjeller hos norske regissører

Søvn og tretthet

Vær vennlig og marker det alternativet (antall dager per uke) som passer best for deg.

21.

	Ingen	1	2	3	4	5	6	7
I løpet av den siste måneden, hvor mange dager per uke har du brukt mer enn 30 minutter for å sovne inn etter at lysene ble slukket?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I løpet av den siste måneden, hvor mange dager per uke har du vært våken mer enn 30 minutter innimellom søvnen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I løpet av den siste måneden, hvor mange dager per uke har du våknet mer enn 30 minutter tidligere enn du har ønsket uten å få sove igjen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I løpet av den siste måneden, hvor mange dager per uke har du følt deg for lite uthvilt etter å ha sovnet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I løpet av den siste måneden, hvor mange dager per uke har du vært så søvnig/trett at det har gått utover skole/jobb eller privatlivet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I løpet av den siste måneden, hvor mange dager per uke har du vært misfornøyd med søvnen din?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Stress og individuelle forskjeller hos norske regissører

Følelser

Her kommer noen spørsmål om hvordan du føler deg. For hvert spørsmål markerer du ett av de fire svarene som best beskriver dine følelser den siste uken. Ikke tenk for lenge på svaret – de spontane svarene er best.

22.

	Ikke i det hele tatt	Fra tid til annen	Mye av tiden	Mesteparten av tiden
Jeg føler meg nervøs og urolig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gleder meg fortsatt over tingene slik jeg pleide før	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har en urofølelse som om noe forferdelig vil skje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg har hodet fullt av bekymringer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er i godt humør	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det føles som om alt går langsommere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg urolig som om jeg har sommerfugler i magen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bryr meg ikke lenger om hvordan jeg ser ut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er rastløs som om jeg stadig må være aktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser med glede fram til hendelser og ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kan plutselig få en følelse av panikk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kan glede meg over gode bøker, radio og TV	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

For å sende inn svarene dine, og samtykke i å delta i undersøkelsen, vennligst klikk på «Ferdig».